تێبینییەکی پێش دەسپێکی وەرگێر: بەڕێزی خوێنەر ئەمکاتەت باش!

ئەم کۆپەڕەم لە ساڵی ٢٠١٦ لە ئاڵمانییەوە وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردیی. نووسەری ئەم کتێبە هانسرووودیی ویپف دۆست و هاوڕێم بوو و ئێستاش هەر دۆستین. ئەوکات بۆ دەسکاریی نیهایی کتێبەکە و لەچاپدانی لەگەڵ نووسەر ڕێنەکەوتین و ئەو خۆی لێ دزییەوە و منیش ئیهمالم کرد و ئیتر شوێنی نەکەوتم. چەند مانگ پێش ئیستا بەهۆی ئەوەی چەند موشتەرییەکی کوردی بۆچووبوو دیسان بیری منی کەوتەوە و پەیوەندیی پێوەکردم و منیش پێمراگەیاند پێویستە لەگەڵم بسازەیت، بەڵام ئەو دیسان وەک ساڵی ٢٠١٦ و ٢٠١٧ وڵامی دامەوە و ئیتر منیش هەمدیسان ئیهمالم کردەوە و لێیگەڕام.

بەڵام من ئەبینم کە ئەم کتێبە بەنرخ و بە سوودە بۆ کۆمەڵگای ئێمە و خەڵکانێکی زۆر بەتایبەت لاوانمان بەشوێن خوێندنەوەین، کە بەداخەوە من نەمتووانی بیکەمە کتێب و بەدەستیانی بگەیەنم و پێم حەیفە لەمەزیاتر لەناو کۆمپیۆتردا بمێنێتەوە و نەخوێندرێتەوە. بۆیە ئەیکەم بە پی دی ئێف و بەشێوەی سەرئاوەڵا ئەیخەمە سەر تۆڕی کۆمەڵایەتی بۆ خوێندنەوە. **بەداخەوە ئەوکات کار و ئێدیتیی نیهایی کتێبەکە کە بڕیار بوو پێش لەچاپدانی بیکەم، ئیتر نەمکرد و ئێستاش نە ئەو کاتەم بەدەستەوەیە ئێدیتی بکەم و نە حەوسەڵە و تاقەتیشیم هەیە،** بۆیە هەر ئاوا چۆن مابوو، ئەیخەمە بەر دەستی جەنابتان، بەو هیوایەی لە کەم و کورتییەکانی بمبوورن، ئیتر سەوادی ئەو کاتم هەر ئەمەندە بووە و هیوادارم لێمببوورن!

لەبابەت نرخی کۆپەڕەکەوە، لەبەر ئەوەی کتێبی تایبەتی و تێکنیکییە، ئۆرجیناڵە ئاڵمانییەکەی ئەدرێت بە ٣٥ فرانکی سویس واتە دەور و پشتی ٤٠ دۆلاری ئەمریکی. ئەمە بەرهەمی کاری چەندین مانگی ئەوکاتی منە بۆیە ٢٠ دۆلاری لەسەر دادەنێم چوونکە نەشکراوە بە کتێب و ئیدیتی کۆتایشی ماوە! من چەند ئەدرەسێکی کیفی پوڵی دیجیتاڵیی واتە ئەدرەسی چەند واڵێتێکی خۆم دادەنێم، ئەتووانن لەڕێگای سەڕافییە دیجیتاڵەکانەوە یا ئەگەر شارەزایتان هەیە لەڕێگای تەلەفوونە دەستییەکانی خۆتانەوە بایی ٢٠ دۆلار لەهەرکام لەم کۆینانەی خووارەوە یا هەرچەنێکتان پێ هەڵسووڕا بنێرن بۆ هەرکام لەم ئەدرەسانە کە پێتان باش بوو، بۆ ئەوەی زەحمەتەکانی منیش بەفیڕۆ نەچن و تۆش شەرمەندەی من نەبیت و ... !

لەوپەڕی ڕێزی براتان ئازادبیر ٢٢ی ئاگۆستی ٢٠٢٢

٣١ی خەرمانانی ١٢٠٢٢ی کوردیی (١٢٠٢٢ مێژوویەکی تەقریبی گۆبێکلی تەپە و حەسەنکێف و شارستانییەت
لە کوردستان)

Thank you in advance for your support and donations!

Bitcoin:	3MM9P4teD765gFwKceAetQvf4HPUiE7V1a
ETH + USDT:	0x5f9F2633149551ee56dE86e6390EF4941f15A5a4
Bitcoin Cash:	1AegboLFGKkpuiyd4vypefnYsnDsRTAZWd
Litecoin:	MDUVvJJebiUGN4DRdrG2cSiKEW2F3rYBu9
XRP:	rJDBxwiZS56L1XaJsVXVkjzSR7tXsrscoZ
Qtum:	QR1u8nBa5PGbkLyndbe5GbHzBDiTWgrFHB
DOG:	DTVkYWyHbaUuB3nyJ1if5twBJdn4ws5a7x

هیپنۆتیزم

سڵامەتیی جەستە و دەروون لە ڕێگای سرووشتییەوە

لە نووسینی:

هانسڕوودیی ویپف

پاچڤە لە ئاڵمانییەوە:

ئەیوب ڕەحمانی (ئازادبیر)

پێڕست

پێشەکی وەرگێڕ

پێشپەیف، نووسراو لە لایەن پاتریک مێیەنبێرگر، دیانپزشک

سەرەتا

ئاکامگیرییەک: ئەمە کتێبێکی تایبەتی حیرفەییە کە بۆ کۆمەڵێکی بەرینی خوێنەران نووسراوە!

سەرەتا چەند هێمایەک

کەشەوەکە بکەرەوە

هیپنۆتیزم چییە؟

هیپنۆتیزم؟ بەڵێ هیپنۆتیزم!

ئایا هەموو کەسێک ئەچێتە دۆخی هیپنۆتیزمەوە؟

ئایا پێویستە مرۆ بڕوای بە هیپنۆتیزم هەبێت، بۆ ئەوەی هیپنۆتیزم بکرێت؟

چەندەی پێدەچێت، تا گەیشتن بە دۆخی هیپنۆتیزم؟

هیپنۆتیزم چلۆن یارمەتیم دەدات؟

سێ ڕێگا، بۆ نەخۆشکەوتن

بەمشووربوون

ئایا فێربوونی هیپنۆتیزم دژوارە؟

بەکارهێنانی کەڵکئاوەژۆ یا سوئیستیفادە لێکردن؟

ڕووداوگەلێکی بەزاهیر جەنایی

هیپنۆتیزمی سەر شانۆ چییە و چۆنە؟

کۆمەڵێک چەمکی پیشەیی تایبەت بە هیپنۆتیزم

وشەگەلێکی بەتەواوەتی هەڵە

چەمک و واتاگەلی پیشەیی لە هیپنۆدەرمانیدا

ڕوونکردنەوەیەک بۆ زانیاریی لەمەڕ هەلومەرج و ناوی پیشەیی هیپنۆتیزۆرەکان لە وڵاتە ئاڵمانی زمانەکانی ئورووپا.

مێژووی هیپنۆتیزم و پشتخانی هیپنۆتیزمی دەیڤ ئێلمان و جێراڵد ئێف کاین

دەیڤ ئێڵمان و جێراڵد ئێف کاین

چوار سەتحی هۆش یا ئاگایی زەین و وردەکارییەکانی – لەگەڵ تەرح و مۆدێلی زەین

سیان یاخود چوار سەتحن؟

خۆئاگا یا وشیاریی

زاکیرەی کورتماوە

ویست / هێزی ویستن

لۆژیک، لێکدانەوە، ژیریی

فاکتۆری چاودێر (هۆش)

سەتحی ناخۆئاگا یا ناوشیار

زاکیرەی گەورە یا درێژماوە

خۆپارێزیی سرووشتیی

هەستەکان (Gefühle) و ورووژان و عەتفەکان (Emotionen)

عادەتەکان

تەمەڵ، سست و ڕاحەتیخواز

سەتحی نائاگا

ئەبەرئاگا

هێما و هۆکارەکانی نەخۆشیی

چلۆن و چکاتێک گرفتێک لەسەرەتاوە (Initial Sensitizing Event „ISE“) واتە ڕووداوی هەستیاریی سەرەتایی، دێتە پێکهاتن؟

نمونەی: کتێبخانە

فورمولی چۆنییەتی پێکهاتنی (ISE) یا ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی

نمونە بەسەرهاتێک

ئایا پێویستە ڕووداوی هەستیاریی سەرەتایی یا ڕووداوە بەردەوامەکانی پاش ئەو حەتمەن گرفتگەلێکی زۆر دڵتەزێن بووبن؟

فورمولی ئامادەیی دەربڕین بۆ هێنانەدیی ئاڵوگۆڕ

کامپاوندینگی نەرێنیی یا بەردەوامبوون لە ڕەشبینین: بۆیە نەخۆشی کۆتاییان نایات

کامپاوندینگی ئەرێنی یا گەشبینی بەردەوام

چلۆن ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) و درێژەکانی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE)کان پووچەڵ دەکرێنەوە؟

ئاوارتە (استثناء) لەکاتی پێکهاتنی گرێکانی ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییەکان، (ISE)کان

حەوت ڕۆژ بۆ فێربوونی هیپنۆتیزم

سێ کاژێر بۆ یەکەمین دانیشتن

دانیشتن یا سەیشنی هیپنۆدەرمانیی

چەند پێش تێبینییەک

نزیک دانیشتن

قسەوباس

گرنگایەتیی پێشقسە

مێژوو و سابقەی نەخۆشییەکان (Anamnese)

پێشقسە بەرەو هیپنۆتیزم

زۆر چاکە – ئێستا با بزانین هیپنۆتیزم چییە؟

چ بکەم، ئەگەر پزشکەکەم لە چوون بۆ هیپنۆتیزم مەنعم بکات؟

لە دۆخی هیپنۆتیزمدا چی ڕوو دەدات؟

شیکردنەوە یا وڵامدانەوە بە هەر پرسیارێکی ناڕوونی دیکە کە دەرمانخواز هەیبێت

پرسیارێک ماوە؟

ئەی چۆن بزانم لە هیپنۆتیزمدا بووم؟

کۆبەندیی ئەو ئامانجانەی تا ئێستا باسمانکردووون و چاوەڕوانییەکانی دەرمانخواز

بەڕێوەبردنی هیپنۆتیزم و قووڵکردنەوە لە هیپنۆتیزمدا

کاری سەرەکی لە هیپنۆدەرمانیدا

کردنەوە یا کۆتاییپێهێنانی هیپنۆتیزم و قسەوباسی پاش هیپنۆتیزم (پاشقسە)

قسەکردن لەسەر چۆنییەتی بەڕێوەچوونی دانیشتنەکە، وە ئەگەر ئارەزووی لێبوو، دانانی کات بۆ دانیشتنێکی دیکە

شوێنگیریی و فیدبەک وەرگرتنەوە، ئەگەر پێویست بوو

چوار هەڵوێست لە ئاست تەڵقینەکاندا

من تەڵقینەکەم پێخۆشە/پێمباشە

شتێک لێرەدا ناڕوونە

هیچ واتایەکی نییە بۆ من

هیوادارم بتوانێت کارتێکەریم لەسەر دابنێت

حەوت دۆخی جیاواز لە هیپنۆتیزمدا

دۆخی هیپنۆئید

دۆخی سۆمنامبولیزم

سۆمنامبولیزم لەهەمووکەسدا یەکجۆر نییە

هیپنۆ-خەو (Hypno-Sleep)

دۆخی ئێزدایڵ (Esdaile)

له دۆخی ئێزدایلدا چ ڕوودەدات؟

بەڕێوەبەرایەتی یا مودیرییەتی ئازار (Schmerzmanagement)

شەکەتیی (Burn-out)

دەرمانکردن لە دۆخی ئێزدایلدا؟

"تێ چەقین و مانەوە" لە هیپنۆتیزمدا

دەروازەی سەرەکیی بۆ چوونە دۆخی فەرا-بەرزیی و فەرا-شەفا (Ultra-Height / Ultra-Healing)

فەرا قووڵیی یا قووڵترین دۆخی هیپنۆتیزم (Ultra-Depth) کە بە حاڵەتی سیخۆڕتیش (Sichort) ناسراوە

فەرا بەرزیی (Ultra Height)

فەراشەفا (Ultra-Healing)

نمونەگەلێک لە فەرابەرزیی و فەراشەفا

هیپنۆتیزمی قووڵ لەئاست هیپنۆتیزمی سووک یا ڕووەکیدا

ئەزموونکردنەوە لەئاست بیرەوەریدا

کۆمەڵێک ڕێنوێنی بۆ هیپنۆتیزم و خۆهیپنۆتیزم

دانیشتنە تەکنەفەرییەکان لەئاست دانیشتنی بەکۆمەڵ

دانیشتنێکی گشتیی لەئاست تەرکیز خستنە سەر تاکە یەک بابەت

سی دییەکان و فایلە دەنگییە ئیم پی تڕییەکان (CDs/MP3)

چ کەسانێک زۆرترین سوود لە هیپنۆتیزم وەردەگرن؟

نەهێشتنی بالۆکە بە سانایی وەک نمونەیەک

هیپنۆتیزم چ کاتێک و لەسەر چ کەسانێک کار ناکات؟

نەخۆشییەکان لە کۆتایی ژیاندا

ئازار بۆنمونە

هیپنۆتیزم لە لای دیانپزشک

ئەو بوارانەی دیانپزشکیی کە لەواندا کەڵک لە هیپنۆتیزم وەردەگیرێت

ترسەکان/ فۆبیای چوونە لای دیانپزشک

خۆ دوورگرتن لە بێهۆشیی و دەرمانی بێهۆشیی

فۆبیای دەرزی لێدران

ئازار

سارێژبوونەوەی خیرای برین یا زام

حاڵەتی هەستکردن بە خنکان یا ڕشانەوە

بەربوونی لیک و ئاوی ناو دەم لەکاتی نەشتەرگەری دیاندا

ڕاگرتنی بەربوونی خوێن

دەرکێشانی دیانەکان بە سانایی

منداڵان لە لای دیانپزشک

هیپنۆ-دیان یا هیپنۆدێنت (®HypnoDent):

فۆبیای چوونە لای دیانپزشک بە ڕشانەوەوە!

ئەو نمونە گرفتانەی کە لە هیپنۆتیزمدا ئەتونین کاریان لەسەر بکەین

ئەی ئێڵ ئێس ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)

هەستیاریی یا ئالێرژیی بە میوەی زەریایی یا خۆراکە زەریاییەکان

خەمۆکی پاش سکوزا

هیپنۆتیزم لە حاڵەتی ئیزتیراری یا فریاکەوتندا

وەرگرتنی پاڵەوانێتیی وەرزشی

ترسەکان، فۆبیاکان

ترس لە هەسپەکان توانرا بە هیپنۆتیزم لە تەنیا حەوت خولەکدا چارەسەر بکرێت، نمونەی زیندوو

نیگەرانییە ئەخلاقییەکان لەمەڕ هیپنۆبرووسکە یا هیپنۆتیزمی خێرا

هیلاکیی بەردەوام، شەکەتیی

کۆنترۆڵی هەستە ورووژێنەرە عەتفییەکان

نەخۆشیی ئێم ئێس (Multiple Sklerose)

ڕیخۆڵەی هەستیار (IBS)

هاوسەنگی و لەرزۆکیی (Tremor)

ژیانی پێشووتر – ئەمە چییە؟

چوار بۆچوونی نەزەریی لەمەڕ ژیانەکانی پێشووتر

هیپنۆدەرمانکارە بە وەرەکان

نمونەیەک

بەگشتیی، بەهۆی هیپنۆتیزمەوە خەرجی چارەسەریی و دەرمان بەڕادەیەکی زۆر باش کەم ئەبێتەوە

نەخۆشیی موزمن، غەیری قابیلی شەفاوەرگرتن – فێر ببی لەگەڵیا بژیی؟! نا.

ئاینەکان و هیپنۆتیزم

٥٠ ساڵ هیپنۆدەرمانیی

لە ٥٠ ساڵ پێش ئێستاوە هیپنۆتیزۆڕ و هیپنۆدەرمانکارێکی کلاسیک

وتەی کۆتایی

سپاس و پێزانین

لەبارەی نووسەرەوە

مێژووی پیشەیی و ڕووداوە گرنگەکان

هاوپێچ، پاشکۆ

ئیشارەتەکان:

و: بۆچوونی وەرگێڕ

ف: واتای ئەم وشە بە فارسی

ف. ع: واتای ئەم وشە بە فارسی و عەرەبی

پێشەکی وەرگێڕی کورد

"گرنگ: مادام نەخۆشییەک لە کەسێکدا زگماک نەبێت، هەرچیتر بێت و هەرچەندیش سەخت و موزمن یاخود ساکاریش بێت بە دڵنیاییەوە هیپنۆتیزم ئەتوانێت یارمەتیدەر بێت گرفت یا نەخۆشییەکە چارەسەر بکات یاخود لانیکەم لە ئازارەکان کەم بکاتەوە."

وەک جێراڵد ئێف کاین گەورە مامۆستای هیپنۆتیزم ئەڵێت:

"هەموو ئەو شتانەی، کە زگماک نین و تەنیا عادەتتان پێیانگرتووە، ئەشتوانن وازیان لێبێنن و تەرکییان بکەن!"

ناسین و بەکارهێنانی هیپنۆتیزم مێژوویەکی ئێجگار کۆنی هەیە و ئەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی سۆمەر و میسری کۆن و شامانەکانی ئەمریکای لاتین و پاشانیش ڕۆم و یونانی کۆن، کە دیارە لەمبوارەدا کۆمەڵێک بەڵگە و سەرچاوەگەلی جۆربەجۆر بوونیان هەیە و لێرە ناچمە سەریان. ئەڵبەت وشەی هیپنۆتیزم وشەیەکی یونانی نوێترە و ئەگەرچی واتای نووستن دەدات و یەک لە خودایانی ئەفسانەیی یونان ناوی هیپنۆز بووە، بەڵام هیپنۆتیزم نووستن یا چوونە

خەوتن یا ئەوەی بە هەڵە پێی دەکووترێت خەواندنی میگناتیسی نییە و ئوسولەن بەکار هێنانی وشەی خەواندنی میگناتیسی بە جێگای هیپنۆتیزم زۆر هەڵە و هەڵخەڵەتێنەرە و لە درێژەی ئەم کتێبەدا شی دەکرێتەوە بۆچی وایە.

"بەکارهێنان و جێخستنی وشەی هیپنۆتیزم دەگەڕێندرێتەوە بۆ جەیمز بڕاید (James Braid 1795-1860)، بۆچوونێک کە بەتەواویی ڕاست نییە و هەڵەیە. بەڵام لە ڕاستیدا سەرچاوەی سەرەکی بەکارهێنانی وشەی هیپنۆتیزم ئەگەڕێتەوە بۆ زووتر لە جەیمز، بەڵکوو بۆ بارۆن دێ-هێنین دۆ کوڤیلیێ(-Baron D'Henin de Cuvillers 1755 1841) کە لە کتێبەکەیدا بە ناوی (Le Magnetism Animal Retrouve dans L'Antique) پێشنیازی وشەگەلی هیپنۆتیزم، هیپنۆتیزۆڕ، هیپنۆ و زۆرێک وشەی تایبەتیی دیکەش وەک ئاڵترناتیڤ دەکات، بە جێگای ماگنێتیزمی حەیوانی (Animalischer Magnetismus) کە دوکتۆر فرانتس ئانتۆن مێسمر (Dr. Franz Anton Mesmer 1734-1815) بەکاری دەهێنا و گشتگیری کردبووەوە."

بەڵام با بزانین هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی مۆدێڕن چین. ئەگەر بمەوێت زۆر بە کوورتی باسی بکەم، هیپنۆتیزم دەوردانەوەی فاکتۆڕی چاودێر (هۆش) لە بەشی خۆئاگا و وشیاری مێشکدایە، وە هیپنۆدەرمانیی سڕینەوەی گرێدەروونیی و پاڕازیتە کۆنەکانە لە ناو بەشی ناخۆئاگا یا ناوشیاریی زەیندا و هاوکات دانان و جێخستنی هزر یا بەرنامەیەکی مەعقوول، هەڵبژێردراو و قابیلی پەسەندە لە جێگای ئەوان بۆ گێڕاندنەوەی سڵامەتیی بۆ مرۆڤ. کوورت و پووخت واتە **ئیسڵاح و گۆڕینی پرۆگرامی مێشک**! وە ئەمە هیپنۆدەرمانیی ئەکاتە یەکێک لە کاریگەرترین، خێراترین، هەرزانترین و سرووشتیترین ڕێگا دەرمانییەکان، کە ئەگەرچی بەداخەوە کارتێلە دەرمانساز و دەرمانفرۆشەکان لەمەڕ سوود و پاوانی خۆیان ناهێڵن هیپنۆتیزم بە جێگای شیاوی خۆی بگات، وە هەندێک لە ئایینییەکانیش بە شێوەیەکی عامفریوانە و هەڵە هیپنۆتیزمیان بردۆتە پلەی سیحر و تلیسم و جادووەوە، بەڵام بەمحاڵەش ئەمڕۆکە کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆدەرمانیی لە وڵاتە پێشکەوتووەکانی جیهان ڕۆژ لەگەڵ ڕۆژ لە پەرەسەندندایە و دوکتۆرەکان ئەیخوێنن و ئەیناسن و هەندێکیشیان کەڵکیشی لێوەردەگرن، کە لەم کتێبەدا چەند نموونەیان باس لێدەکرێت!

ئەوجار هیپنۆتیزم نە خەوتنە، نە بێهۆشبوونە و نە بەخەبەربوونیشە، ئێمە پێی دەڵێین دۆخی سێهەم. هەندێک پێیانوایە کە چوونە هیپنۆتیزم، یەکسەر خەویان لێ ئەکەوێت و پاش دوو کاژێر کە هەستانەوە بە شێوەیەکی جادوویی گرفتەکانیان چارەسەر بووە، کە ئەمە بە دڵنیاییەوە ڕاست نییە و ئەمجۆرە تێڕوانینانە لەو بەناو هیپنۆتیزۆڕانەوە پەرەی پێدراوە کە بە هەڵە بە هیپنۆتیزم دەڵێن خەواندنی میگناتیسی! هیپنۆتیزم دۆخێکی خۆشە، نەک خەوێکی خۆش! بە ڕاشکاویی ئەتوانم بڵێم کە هیپنۆتیزم هەروەها لە فیرقەگەرایی و سێکتبازیش زۆر بەدوورە و ئەوەی بەمشێوە ئەیناسێنێت و کاسپی پێوە ئەکات پێویستە لێپرسینەوەی لێبکرێت و ئەم کتێبە پێچەوانەکەی

ئەسەلمێنێت! زانیاریی زیاتر لە سەر گشتییەتی باسەکە و واتا و چەمکەکان لە درێژەی کتێبەکەدا لە لایەن نووسەرەوە بە دڵفراوانیی، بە وێنە گڕافیک و بەڵگە و نمونەی زیندووی زۆرەوە، شیکراونەتەوە.

ئەوجار، ئەوەندەی من ئاگادار بم، کتێبمان بە زمانی کوردی لەسەر هیپنۆتیزم و بە تایبەت لەسەر هیپنۆدەرمانیی نییە. ئەگەرچی لە کۆمەڵگای ئێمە کەم تا زۆر شتگەلێک لە بابەت هیپنۆتیزمەوە، ئەویش مێتۆدە کۆنەکانی هیپنۆتیزم، بیستراون یا خوێندراونەتەوە و لە زمانی دراوسێکانمانەوە وەرگیراون، بەڵام بەمحاڵەش هەڵە تێگەیشتن لە هیپنۆتیزم لە ئارادایە. باس لە دژواریی هیپنۆتیزم دەکرێت، باس لەمە دەکرێت کە ئەوانەی هیپنۆتیزم ئەزانن یا هیپنۆتیزۆڕن، خاوەنی هێزێکی تایبەت و بگرە ماوەڕایین، باس لەمە ئەکەن کە هەندێککەس لە هیپنۆتیزم دەچەقن و نایەنە دەر و هتاد و ئەمانەش خۆبەخۆ خەڵک لە هیپنۆتیزم ئەترسێنن. دیارە بڵاوکردنەوەی ئەمجۆرە شایعانە وەک وترا هەندێک سیاسەتیان لە پشتەوەیە و لە درێژەی کتێبەکەدا نووسەر باسیان دەکات ئەمانە لەکوێوە ئەتوانن سەریان هەڵدابێت، بەڵام لە ڕاستیدا هیپنۆتیزم هیچکام لەو شتانە نییە کە وەک شایعات لای خەڵک ناسراون یا لەڕووی غەرەزەوە و بەمەبەست پەرەیان پێ ئەدرێت، بەڵکوو هیپنۆتیزم کۆمەڵە تکنیکێکە کە تەنانەت تۆش، ئەگەر هۆگری بیت و بتهەوێت، ئەتوانیت فێریان ببیت و بەکاریان بێنیت. ئەگەر لەمبوارەدا هێزێک یا تایبەتمەندییەک پێویست بێت ئەوە تەنیا ئەم تایبەتمەندییەیە کە هیپنۆتیزۆڕەکە مرۆڤێکی خۆشمەعاشر و کۆمەڵایەتی و ڕاستگۆ بێت و حەزیی لەکارکردن لەگەڵ خەڵک بێت، مابەقی تەنیا تکنیکە و دیارە بە پێی کار و ئەزموون لەمبوارەدا، لێهاتوویی هیپنۆتیزۆڕیش پەرە ئەستێنێت.

هاوکات چوونە دۆخی هیپنۆتیزم هیچ ترسی ناوێت، چوونکە دۆخێکی تەواو سرووشتییە کە ڕۆژانە هەر هەمووومان بە بێ ئەوەی خۆمان بمانەوێت یا پێبزانین ئەزموونی ئەکەینەوە، بۆنمونە ئەوکاتانەی خەریکی خوێندنەوەین و جاروبار هۆشمان لە سەر خوێندنەوەکە نامێنێت، لاپەڕەیەک یا زیاتریش ئەخوێنینەوە و پاش ماوەیەک خوێندنەوە هەستدەکەین کە هەر نازانین چیمان خوێندۆتەوە، چوونکە لە خۆهیپنۆتیزمدا بووین! هەندێکجار چەند شەقام بە ماشین دەئاژوێین و لە سەرکارەوە ئەگەینەوە ماڵ، بەڵام کە دادەبەزین نازانین چۆن هاتووینەتەوە، ئەمە لە حاڵێکدا کە هەموو ڕێگاکەش باش لێمانخووڕیوە و لە چرا سوورەکانیش ڕاوەستاوین و لە سەوز ڕۆیشتووین و کەسیشمان وەبەر نەداوە. یا لە کاتی سەیرکردنی فیلمێکدا، نووسەرێک لە کاتیی نووسیندا، شاعیرێک لەکاتی ئیلهاموەرگرتندا و لەزۆر بواری دیکەشدا ئێمە ڕۆژانە دەچینە هیپنۆتیزمێکی سرووشتییەوە و خۆشمان لێی دێینە دەر. کەواتە هیپنۆتیزم هیچ مەترسییەکی نییە چوون دۆخێکی بە تەواویی سرووشتییە لە مرۆڤدا. ئەو دۆخەی هیپنۆتیزۆڕ ئەیڕەخسێنێت، هەر هەمان لەخۆ هیپنۆتیزمدا بوونە، بەم جیاوازییەی کە هیپنۆتیزۆڕ سووژە یا دەرمانخوازەکە بە تکنیک و ئامانجدار ئەباتە ئەو دۆخەوە و لەوێ ڕایدەگرێت و بە شێوەیەکی ئامانجپێک هەوڵی دەرمان و چارەسەری و

ئاڵوگۆڕی ئەو کەسە ئەدات لە ناو زەینی ناخۆئاگایدا، کە من لێرە ناچمە ناو وردەکارییەکانی، نووسەر هەموو ئەمانەی بە وردیی شیکردۆتەوە.

ئەم کۆپەڕەی بەردەستتان تەنیا بۆ ئەمەیە بزانرێت هیپنۆتیزم چییە و چی نییە. بۆ بوون بە هیپنۆتیزۆڕ و هیپنۆدەرمانکار پێویستە وەک هەر بوارێکی دیکە سەرەتا دەورەی بنەڕەتیی و گشتیی هیپنۆتیزم بە سەرکەوتوویی تێپەڕێندرێت و پاش ئەمەش دەورە تایبەتییەکان بوونیان هەیە کە هەرکەس ئەتوانێت یەک یا چەند دەورەی تایبەتیش ببینێت، بۆ نمونە تایبەت بە وەرزشکاران، تایبەت بۆ تەرکپێکردنی جگەرە و ئیعتیاد و گیرۆدەییەکانیتر، تایبەت بە ئازار، تایبەت بە خەمۆکیی، تایبەت بۆ بردنە سەرەوەی بڕوابەخۆبوون و دەیان دەورەی تایبەتی دیکەش.... کە لەم کتێبەدا هەموویان شیکراونەتەوە و من هیوادارم بتوانم لە داهاتوودا ئەم ئەرکی ڕاهێنانانە بە زمانەکانی کوردیی و فارسی و ئاڵمانی و تا ڕادەیەک ئینگلیزیش بگرمە ئەستۆ و دەورەکانی بۆ هۆگرانی ئەمبوارە لانیکەم لە بەشە ئازادەکانی کوردستان دابنێم. بوون و نەبوونی ئەمە ئەگەڕێتەوە سەر ئەوەی خەڵکی ئێمە چەندە پێشوازیی لە باسەکە بکەن و ئەم کتێبەش ئەتوانێت لەمبوارەدا یارمەتیدەر بێت!

لە بابەت وەرگێڕانەکەوە لەبەر ئەوەی خۆم هیپنۆتیزۆڕم و ئەم حیرفە ئەناسم و بە هۆی ئەوەی ئەمە کتێبێکی تایبەتییە و یەکەمین کتێبی کوردیشە لەبواری هیپنۆتیزم، لە هەندێکبواردا ناچاربووم وشە و چەمکی پێویست داتاشم چوون لە زمانی کوردیدا ئەو وشانەمان یا نەبووە یا من نەمدۆزیونەتەوە، وە ئەمە ئەتوانیت زمانەکەمان دەوڵەمەندتر بکات بە وشە و چەمکی نوێی زانستی و تەخەسوسی یا تایبەتیی. هاوکات، لەگەڵ ئەوەشدا کە هەوڵی زۆرم داوە ئەم وەرگێڕانە بێ گرفت بێت، بەڵام وەک هەر وەرگێڕانێکی دیکەش بێ گرێوگۆڵە و کەموکووڕیی نابێت و هیوادارم لە نوسخەکانی داهاتوودا لەهەر شوێنێکی کە پێویست بوو چاکسازی تێدا بکەم و هەر ڕەخنە و پێشنیازێکی سازەندەی خوێنەرانیش لەسەر ئەم کتێبە بە باوەشی ئاوەڵاوە وەرئەگرم و کاری لەسەر ئەکەم.

جاروبار تووش هەندێک مرۆڤ ئەبم، کە باسی هیپنۆتیزمی لا دەکەیت، یا تەنانەت باسی وزەی ژیان و چارەسەریی لەمبوارانەدا لەگەڵ بکەیت، ئەو بەبێ یەک و دوو ڕەتی دەکاتەوە، ئەمە تەبعەن بەم واتایە نییە کە ئەو زۆر ئەزانێت و تێگەیشتووە و هتاد، من وێڕای ڕێز و ئیحتڕامم بۆ ڕا و بۆچوونی مرۆڤەکان، بەڵام کەسێک کە بە بێ یەک و دوو لێکردن تۆ یا هەر بابەتێکی دیکەش ڕەت بکاتەوە و ئامادەش نەبێت لێکۆڵینەوە و خوێندنەوەی بۆ بکات، کەسێکە کە بە هەقیقەتی خۆی گەیشتووە و قسەلەگەڵکردنی بێ سەمەر و کات بەفیرۆدانە. ئەو مرۆڤەی بە هەقیقەت گەیشتووە یا پێیوایە هەقیقەت تەنیا لەلای ئەوە، جا ئاینگەرا بێت یا چەپ و ڕاست، پێویستە دووری لێبکرێت، چوون مێشکی لەناو کاسەی سەریدا وەک کاکڵە کوێرەی گوێز وشکهەڵگەڕاوە، با ڕێگای خۆی بگرێت و بڕوات بە سڵامەت، دەنا کەڵک

لە وانە و ئەزمە و پێشنیازەکانی هیپنۆتیزم بۆ ژیان وەربگرێت، کە بەدڵنیاییەوە قازانجی لێدەکات. چۆنە لە خوێندنەوەی ئەم کتێبەوە دەسپێبکات؟!

هێزی ڕاستەقینەی هەر مرۆڤێک، توانایی و خەلاقییەت و ئیرادە و بڕوای و هەروەها هێزی شەفادەریی ئەو لە دەروونی خۆیدایە. با ئەم هێزە بپشکوێنینەوە، هیپنۆتیزم یەکێک لە کاریگەرترین ڕێگاکانە بۆ ئەم مەبەستە. بەو هیوایەی کاتوساتێکی خۆش و چێژبەخش و بەسوود لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم کۆپەڕەدا بەرنە سەرەوە و بێگوومانم لەمەی کە لە کۆتایدا تێڕوانینتان ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت و ئیتر بە چاوێکی دیکەوە سەیری سیحەت و سڵامەتیتان دەکەن و ژیانیش ساکارتر ئەگرن و ئەیبینن!

ئەیوب ڕەحمانی – سویس، خەرمانانی ٢٧٠١٦ – سێپتامبری ٢٠١٦

پێشپەیڤ

ساڵی ٢٠١٠ ساڵێکی پێشڕەوەندە بوو بۆ من. پێنج ساڵ بەسەر تەواوکردنی خوێندنی باڵام لە زانکۆی شاری بێڕن لە پێتەختی سویس تێپەڕیبوو و زیاد لە پێویست ئەزموون و تەجرەبەم لە کار و پیشەکەمدا پەیدا کردبوو، بە شێوەیەک کە من دیانسازیم لە سەر ڕەواڵی ڕووتینی خۆی بە باشترین شێوە بەڕێوە دەبرد – بەو شەرتەی کە هەموو شتەکان لە چوارچێوەی ئاسایی خۆیاندا تێپەڕبووایەن. بەڵام زۆرجار من دەبوو سنووری ڕووتینی کاری خۆم تێپەڕێنم، ئەو کاتانەی کە نەخۆشەکەم ترسی لە دیانپزشکی و کارکردن لەسەر دیانەکانی، دەرزی سڕکردن یاخود تووشی حاڵەتێکی لە کۆنترۆڵ دەرچوو بوویایە، یا تەنانەت منداڵان کە نەیاندەتوانی ساکن دابمەزرێن، کاری ڕووتینی منیان تەقریبەن ناموومکین دەکرد. من لێرە دانیپێدادەنێم کە هەمووکاتێک تواناییەکی باشم لە هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەمجۆرە نەخۆشانەدا لەخۆم نیشاندەدا. هەمووجارێک بەجۆرێک لە جۆرەکان دەمتوانی بە سەرقاڵکردن و قسەکردنی زۆر لەگەڵ نەخۆش بەسەریاندا زاڵبم و کارەکەم بە باشی و سەرکەوتووانە بەکۆتایی بگەیەنم. کارکردن لەسەر ئەمجۆرە نەخۆشانە بەڵام هەموو جارێک بە نرخی لەدەستدانی کاتێکی زۆر و هەروەها وزە و تاقەتێکی زۆر کۆتایی پێدەهات. هەر ڕۆژێک وەها نەخۆشگەلێک بهاتنایە لام، من وەکوو دیانپزشک ئیتر تەواو هیلاک دەبووم و زۆربەی کاتەکان، بەتایبەت ئەگەر نەخۆشی دیکەم بەدووایدا نەبوویایە، دەبوو یەک کاژێری تەواو پشوو بدەم بۆ ئەوەی وزەی نوێ وەربگرمەوە. ئێمە ئەگەر چی ئەمانتوانی لە دۆخی ناهەمواردا لە نەخۆشخانە کۆمەڵێکی زۆر لەمجۆرە نەخۆشانە لە ڕێگای بێهۆشکردنی تەواوەوە دەرمانبکەین و دوواتریش دیانەکانیان بۆچاکبکەین، بەڵام کێشە بنەڕەتییەکانیان وەکوو

ترس له لای دیانپزشک هەروا بێچارەسەریی دەمانەوە. من ئاواتم دەخواست ڕێگایەکی دیکە هەبوویایە کە لەمجۆرە کاتانەدا یارمەتیدەر بووایەم و بمتوانیبایە هەم دیانیان چاک بکەم و هەمیش ترسیان لە دیانچاککردن بڕەوێنمەوە.

ئیمکانی یارمەتیدانی ئەمجۆرە نەخۆشانە بە شێوەی مێنتاڵی و دەروونی تەنانەت منی لە پێش دەسپێکردنی دەورەی دیانپزشکیەکەم وەختی خۆی شەیدا و مەجزوبی خۆیکردبوو. جاروبار لەخوێندنەوە و کۆبوونەوەکانمدا لێرەولەوێ تووشی وشەی هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی دەبوومەوە و کتێبم لەوبارەوە دەخوێندەوە و دەچوومە کۆرس و دەورەوە بۆ ئەم مەبەستە، بەڵام هەر وەکوو بابەتێکی دەسپێڕانەگەیشتوو بۆم ماوە و نەمتوانی لێی تێبگەم و کەڵکی لێوەربگرم. یا تێنەدەگەیشتم کە ئایا بەڕاستی هیپنۆتیزم چییە و چلۆن کار دەکات یاخود ئەو ڕەوشتی تەڵقینات و ئێلقاکردنانەی فێریان ببوم زۆر درێژ و ناکارا بوون و لەگەڵ هەلومەرجە دژوارەکانی ڕۆژانە کە دەچووە قالبی کاروپڕاکتیک ناتەبایی و ناکارییان پێوە دەردەکەوت. بەجۆرێک کە لە کۆتایدا ئیتر بۆخۆیشم نەمدەزانی کە ئایا ئەم نەخۆشە ئێستا لە هیپنۆتیزمدایە و ئەتوانم دیانی هەڵکۆڵم یانا؟

وایلێهات کە بێهیوا بووم لە هیپنۆتیزم و سەرنجمی کەمتر ڕادەکێشا، ئیتر لە کۆتاییەکانی ساڵی ٢٠٠٩ تەنیا سیگناڵگەلێکی بچووکی هیوا بە هیپنۆتیزمم تێدا مابوو و بەرەو نەمان دەچوو، تا ئەوەی کە لە سیمینارێکدا هانسڕوودیی ویپف نووسەری ئەم کتێبەم ناسی. ئەو وەها گڕێک لە دەروونیدا دەگیرسا و ئەمەی لە وتارپێشکەشکردنەکەیدا بە شێوەیەکی مۆدێڕن و ئەمڕۆیی و پڕلەبڕوابەخۆبوون وەک شەپۆلێکی گەشاوە بە هەمووان ئیلقا دەکرد، بەجۆرێک کە من دیسان شارژبوومەوە کە شانسێکی دیکە بدەم بەم بابەتە و ناوم بۆ تێپەڕاندنی دەورەیەکی هیپنۆتیزم لای خۆی بۆ مانگی ئاوریلی ٢٠١٠ بنووسم.

ڕەنگە ئەمە تەنیا ئیتفاقی بووبێت کە ڕێک لە کاتی تێپەڕاندنی ئەم دەورە تازەی هیپنۆتیزمەکەم هاوکات کۆمەڵێک لەم نەخۆشە هیلاککەر و پڕ کێشانەم بۆ هات کە دەبوو دیانەکانیان بۆ چاک بکەم. هەر چۆنێک بوو ئیتفاقی یا نا گرنگ نییە. ئەوەی من لە لای هانسڕوودیی ویپف فێری دەبووم و هەر ئەوکاتانەش ڕاستەوخۆ بەکارم دەهێنا منی تووشی سەرسووڕمانێکی خۆش دەکرد. بەو شێوە ڕوون و ساکارە کە دەیڤ ئێڵمان و جێری کاین هیپنۆتیزمیان شەرح کردووە و لۆژیکیان گێڕاوەتەوە بۆ بابەتەکە، بەڕاستی جێی تێڕامان بوو و لە خۆشیدا تووشی هەناسە بڕکەی دەکردم. حەوتووی یەکەمی پاش تەواوکردنی دەورەکەم من ئیتر لەو پێگەیەدا بووم کە بتووانم لە ماوەیەکی ئێجگار کورتماوەدا بۆ نەخۆشەکانمی ڕوون بکەمەوە کە من مێتۆدێکی نوێ فێربووم و ئەتوانم بۆیانی بەکار بێنم ئەگەر خۆیان ڕازی بن و ڕایان لەسەری ئەرێنی بێت. ئەم ڕەوشە نوێیە بۆ منی مومکین دەکرد کە من ئەوان بەرەو دۆخ و حاڵەتێک ڕینوێن بم کە لەوێدا ئەم نەخۆشانە بە شێوەی مێنتاڵ و مینەویی ببەمە دۆخێکی هێوەریی زۆر خۆش و جوان بەجۆرێک کە بەتەواویی واز لە فرمێسکی ترس هەڵڕشتن و خۆجیرڕدانەوە و شیوەنەکانیان لەمبارەوە بێنن.

ڕاپۆرتەکانی پاش تەواوبوونیان لەمبارەوە، کە چەندە ئەم مێتۆدە خۆش کاری لەسەر کردووون و ئەزموونێکی نوێی پێداون، منی زیاتر هان دەدا کە زیاتر درێژە بەم مێتۆدە بدەم بە جێگای سڕکردنی ناودەمیان لە کاتی دیانچاککردندا. ئەگەر چی ئێستا من هیپنۆتیزم بۆ هەموو نەخۆشەکانم بەکار ناهێنم، بەڵام هیپنۆتیزم زۆر یارمەتیم دەدات بۆ ئەو نەخۆشانەی دەترسن، کە بە تایبەت لە منالاندا زیاترە. هیپنۆتیزم ئەمجارە کاری ڕۆژانەی منی لە مەتەبەکەم بە تەواویی بە بوارێکی باشتردا گۆڕیی.

ئەم کتێبە هیپنۆتیزمتان بە جوانی و کارامە پێ دەناسێنێت. هیچ کتێبێکی دیکە ناتوانێت وەکوو ئەم کتێبەی بەردەستتان بنیاد و پایەکانی هیپنۆتیزم و تێئۆرییەکانی ئەم مێتۆدە مۆدێرنە زۆر کارا و ڕووبەداهاتووەی هیپنۆتیزمتان بە زمانێکی جوان و ساکار، باشتر لەمە بۆ شی بکاتەوە. من سپاسی هانسڕوودیی ویپف ئەکەم چوونکە ئەو شیکاریی بۆچوونە نەزەریەکانی ئەم باسە ئاڵۆزەی زۆر بە زمانێکی ساکار و لۆژیکیانە و لە هەمانکاتدا قابیلی تێگەیشتن نووسیوەتەوە. ئێستا ئیتر کاتی هاتووە کە بۆ دنیا شی بکرێتەوە هیپنۆتیزم بابەتێکی زۆر سەیروسەمەرەی عارفانەی دەستپێڕانەگەیشتوو یاخود تەنانەت مەوهووماتێکی مەترسیدار نییە. هیپنۆتیزم لە هەرکام لە ئێمەدا بوونی هەیە و ڕۆژانە ئەزموونی دەکەینەوە بێ ئەوەی کەسێک بە تایبەتی هیپنۆتیزممان بکات! ئەم کتێبە بخوێننەوە، کە ئێمە چلۆن ئەتوانین ڕێگای گەڕانەوە بەرەو دەروونی خۆمان بدۆزینەوە و هاوکات هێزی شەفابەخشی ناو دەروونمان چالاک بکەینەوە.

ئەم کتێبە ئەتوانێت خەندەقێکی پتەو و بەکەڵک بەرەو زانستێک و ناسینێک و تێگەیشتنێکی نوێ بخووڵقێنێت. من بە نۆبەی خۆم هیوای کاتوساتێکی زۆر بەنرخی پڕ لە فێربوونتان لەم کتێبە بۆ بە ئاوات ئەخوازم و هەروەها بۆ ئەوەی کە ئێوە ئەمە بۆشەخسی خۆتان بەکار بێنن، جا ئێستا وەک دەرمانکارێک یاخود وەکوو دەرمانخوازێک. هیپنۆتیزم ژیانی منی وەک دیانپزشکێک بە بارێکی زۆر ئەرێنیتردا گۆڕیی و من هیواتان بۆ ئەخوازم ئێوەش بتوانن لە هەر جێگەوپێگەیەکدا کە هەن، هەر وەک من ژیانتان بە بارێکی ئەرێنیتر لەمەی کە هەتانە بگۆڕن.

مانگی ئاگوستی ٢٠١٤

پاتریک مێیەنبێرگر، دیانپزشک

سەرەتا

ئەگەر مێتۆدێک بوونی هەبێ کە یارمەتی مرۆڤەکان بدات ژیانی ڕۆژانەیان یاخود کێشە و گرفتە سەیروسەمەرە و هەڵسوکەوتە نەشیاوە نەخوازراوەکانیان بۆ چارەسەر بکات، ئەو مێتۆدە هیپنۆدەرمانییە. چارەسەریی لە ڕێگای هیپنۆدەرمانییەوە بەداخەوە وەکوو چارەسەرییەکانی دیکە لە لایەن دەسەڵاتەوە نرخی پێنادرێت و بگرە خراپیش دەناسێندرێت و هاوکات تا ئاستێکیش کەمبایەخ نیشان ئەدرێت و ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە.

ئێمە ڕۆژانە زۆربەی کاتەکانمان لەگەڵ هیپنۆتیزم - بە شێوەیەکی بە تەواویی سرووشتی و کتووپڕ- سەروکارمان هەیە. ئەگەر حاڵەتی لە هیپنۆتیزمدابوون و چوونە هیپنۆتیزم بە شێوەی سرووشتی لەمرۆڤدا بوونی نەبوویایە، لەبەر گرنگییەکەی دەبوو مرۆڤ بۆخۆی کەشفی بکردایەت. هیپنۆتیزم لەگەڵ ئەمەشدا کە ڕۆژانە و سرووشتییە لە مرۆڤدا هەر بەو ڕادەش ون و بزرە و زۆربەی جارەکانیش هەستپێنەکراوە لە ئێمەدا. ئێمە لە هەموو شوێنێک تووشی دەبین – دووبارە و بەدووایەکدا - بەڵام هیچکەس هیپنۆتیزمی بەڕاستیی وەکوو بیر و هزرەکان هەستپێنەکردووە. ئێمە هەموومان ئەزانین کە پەدیدەیەک بە ناوی هزر و بیرکردنەوە بوونی هەیە بەڵام نایشیبینین - هەر ئەم قاعیدەش بۆ هیپنۆتیزم لە ئێمەدا ڕەواجی هەیە. ئاکامی بیرکردنەوە و هەروەها ئاکامی لە هیپنۆتیزم بوونەکانمان دەتوانرێن بۆ هەمووکەس لێکبدرێنەوە و ببیندرێن.

ئێمە لە کوێ ڕووبەڕووی دەبینەوە؟ لەکاتی خەیاڵات و لەخەیاڵدابوونی ڕۆژانەماندا، لەکاتی لێخووڕینی ترۆمبیل یا ماشیندا، لە خوێندنگا، لە سینەما، لەکاتی وەرزشدا، لەکاتی خوێندنەوەی کتێبێکدا، لە کاتی مێدیتەیشن و نیایشدا (و: لەکاتی نوێژدا)، وە هەروەتر کورتەخولەکێک پێش خەولێکەوتن، کورتەخولەکێک پێش وەخەبەرهاتن،.... کەواتە تەقریبەن هەردەم و لەهەمووشوێنێک ڕووبەڕووی ئەبینەوە، بەم حاڵەش ئێمە تا ئێستا بەڕاستی نەمانبینیوە. هەر وەکوو بیر و هزر کە نایبینین بەڵام بە دڵنیاییەوە ئەزانین کە لێرەیە و بوونی هەیە، هیچکەس لەمەدا شکی نییە. ئەم هەستپێکردنە لە هیپنۆتیزمدا هەندێک جیاوازترە لە هزر. هیپنۆتیزمیش هەروەها ڕۆژانەیە و سەروکارمان هەیە لەگەڵی بەڵام نە ئەیبینین و نە تەشخیسی دەدەین. من ئەمەوێت پەدیدەی هیپنۆتیزمتان وەک شتێکی ڕۆژانە و سرووشتی زیاتر پێبناسێنم. ئەمەوێت شەفادەریی دەروونی خۆتانتان زیاتر پێبناسێنم، کە هەردەم پەنادەر و پشتیوانتان بووە لە هەموو ئەو ساڵانەی ژیانتان تێدا بردۆتە سەر. ئێوە ئەتوانن بڕوا و متمانەی پێبکەن. ئەو بە تەواویی پشتیوانی ئێوەیە و هاوڕێ و هاودەمێکی سەرسووڕهێنەرە و دڵسۆز و پارێزگارتانە. ڕەنگە نەتوانین دەرکی بکەین، بەڵام ئەو کارتێکەرییە گەورانە و ئەو ئاڵووگۆڕە ڕەفتارییە گرنگانەی کە دەتوانین بە کارکردن لە بەشی ناخۆئاگای مێشک و زەینماندا پێکی بێنین بە هیپنۆتیزمی دەرمانی مومکین دەکرێن، وە ئەمە ئەتوانێت ژیانمان بە

باری ئەرێنی و باشدا سەروبن بکات، بەو شەرتەی بە جوانی بەکار بهێندرێت. (و: ئەم چەمکە زانستیانە لە کتێبەکەدا بە جوانی شیکردنەوەیان بۆ ئەکرێت.)

کاتێک بڕیاری نووسینی ئەم کتێبە درا و لەوە دەکۆڵدراوە بۆ چ چینێکی کۆمەڵگا بنووسرێت، ئێمە لە سەرەتادا بە تەواوی ساخ نەبووین لەسەر ئەمەی کە – ئایا ئەمە کتێبێکی تایبەتیی بێت بۆ هیپنۆتیزۆرەکان یا نەخێر کتێبێک بێت گشتیتر و بۆ هەموو کەس؟ یەکەمین بیری من لەمبارەوە ئەمە بوو کە کتێبێکی تایبەتیی بنووسم، چوونکە زۆربەی کاتەکان لە لایەن خوێندکارەکانمەوە داوای ناساندنی کتێبێکی باشی هیپنۆتیزمیان بە زمانی ئاڵمانی لێدەکردم، بەڵام من تەنیا دەمتوانی بە زمانی ئینگلیسی چەند کتێبیان پێبناسێنم، ئەویش کتێبگەلێک کە لەگەڵ فەلسەفەی شێوە کاری من کە باش بخوێندرێنەوە و بەساکاری قابیلی تێگەیشتن بن، لە دژایەتیدا بوون.

بەڵام تا ئەوکاتەی ترسەکان و بەهەڵە تێگەیشتنەکان بوونیان هەبێت، تا ئەوکاتەی ئێمە بەردەوام لە چیرۆکی ئادەم و حەواوە دەستپێبکەینەوە، هەر لە شێوەیەکی بازنەیی بەدەوری خۆماندا دەسوورێینەوە و ناشتوانین بەردەوام بین و ئەم پەدیدە زیاتر و زیاتر بناسین و لێی بکۆڵینەوە و پەرەی پێبدەین و لە هەموو گرنگتر ناشتوانین هیپنۆتیزم قەبووڵ بکەین. هەر بۆیە پێویستە ئەم دۆخە ئاقبەت کۆتایی پێبێت!

من هەموو جارێک لە کاتی دەورەدا بۆ خوێندکارەکانم باس دەکەم کە، ئێمە خۆمانیش بەشێکین لە سووچبارانی ئەم وەزعە، چوونکە ئەم باسە لە ئاستێکی بەرز و پێویست کە قابیلی خۆی بێت، پێشکەش نەکراوە. ئەمە ئەرکی سەرشانی ئێمەیە کە هاومرۆڤەکانمان تێبگەیەنین و بەقەناعەتیان بگەیەنین کە ئەو پێشداوەریە نەرێنیی و ناڕەوایانەی لەمەڕ ئەم باسە هەیە زەرەر لە هەموومان دەدات و پێویستە بۆ پووچەڵکردنەوەیان تێبکۆشین و هەروەها قانعیان بکەین و نیشانیان بدەین کە بەڕاستی هیپنۆتیزم چییە و هەروەها گرنگتر ئەمەیە کە تێیان بگەیەنین کە هیپنۆتیزم چی نییە؟ بە ناساندن و نیشاندانی تواناییە هەقیقییەکان و ئەو پتانسیەلە واقعییە سەرسووڕهێنەرانەی هیپنۆتیزم، سەرسامیان کەین – لە ئاستێکی فرە بەرز و واقعیدا. ئێمە ئەمانەوێت هیپنۆتیزم بگەیەنین بەو ئاستەی کە شیاوی خۆیەتی- ئەویش لە سەروو ئەو مێتۆد و ڕەوشانەی دیکەوە کە سەرنجی مرۆڤەکان ڕادەکێشن و بۆ چارەسەریی گرفتە دەروونیەکانیان بەکاریان دەهێنن. وە ئەمەش گرنگ نییە کە ئایا دەست لە ناو دەستی تێبدەرمانی (ڕەوشی پزشکی) پێکەوە بەکاری بێنین، یاخود بەتەنیا خۆی. بەڵام پێویستە هەردەم و هەرکات وەکوو هەڵبژاردەیەکی جێی متمانە لەسەر مێز و لەبەردەستدا بێت و ئەویش نەک هەر بۆ ئەو خەڵکانەی کە بڕوایان بە کارابوونی ئەم مێتۆدە هێناوە و بەکاری دێنن و سوودیان لێبینیوە، بەڵکوو لە ئاستێکی زۆر گشتیتر و بەربڵاوتردا و بۆ هەموو کەسێک.

ئیتر لێرەوە بوو کە بۆم دەرکەوت ئەم کۆپەڕە ئەبێ کتێبێک بێت بۆ خوێنەرانێک لە ئاستێکی گشتیتردا کە هیپنۆتیزمیان باشتر پێبناسێنێت. من بەتەمام بەم کتێبە هیپنۆتیزم و مێتۆدە بەربڵاوە تایبەتییەکانی بە قووڵی شەرح بدەم، ڕوونیان بکەمەوە و شک و ئیبهامەکانی لێ دووربخەمەوە و وەکوو مێتۆدێکی دەرمانیی پڕبایەخ بیسەلمێنم، هەر بەو شێوەی کە شایانی خۆیەتی، بەم هیوایەی کە بەم شێوە بتوانم لانیکەم یارمەتیدەربم، هیپنۆتیزم تا ئاستێکی باشتر بۆ کۆمەڵ بەرز بکەمەوە. بەداخەوە خەڵکانێکی زۆر هەن کە ماوەیەکی دوور و درێژ خەریکی دەرمانی خۆیانن و بە شێوەیەکی ناپێویست خەریکن ڕۆژانە ئازار دەکێشن و لە کاتی دەرمانیشدا تەنیا ئازارەکەیان کەم دەبێتەوە - تازە ئەگەریش کەم ببێتەوە - ئازارەکەیان تەنیا قابیلی تەحەمولتر دەکرێت و نەک نەخۆشییەکەیان بە قەتعییەت بنبڕ بکرێت و کۆتایی پێبێت. ئەویش بە نرخێکی گران. ئەمە لە کاتێکدا کە دەتوانرێت زۆر بە سانایی و بەخێرایی لە ڕێگای هیپنۆدەرمانیی مۆدێڕن یارمەتی ئەم خەڵکە ئازارچێشتووانە بدرێت.

پێویستە ئاقبەت ئەو قسانەی کە لەمێژبوو دەبوو لەمبارەوە بکرایەن، لەمە زیاتر دووانەخرێن و ئێستا بکرێن و بخرێنە سەر مێز بۆ گفتوگۆ لەسەرکردن. کۆمەڵێک لەو باسانەی من لێرە ئەیانورووژێنم، شەرت نییە هەردەم لە باری بەرژەوەندییە ئابووری و سیاسییەکانەوە بەقازانجی خۆم بن و بگرە لەوانەیە لە دۆستەکانیشم کەم بکەنەوە و نەیاریشم بۆ درووست بکەن. یا ڕەنگە کۆمەڵێک لە خوێنەران ڕاستەوخۆ ئەم باسانە لە بەرژەوەندی خۆیان نەزانن یاخود ڕووی قسە بە شێوەیەکی تەحریک ئاسا و هەڵخرێنەر ڕوو بە خۆیان ببینن - کەواتە ئەمە نیشانی دەدات کە من خەریکم کارێکی درووست ئەکەم! ئەم کتێبەی من پێویستە مرۆڤەکان بەرەو بیرکردنەوە هەڵخرێنێت. من ئەمەوێت هەروەها چاوی بینشی ئەم مرۆڤانە بکەمەوە بۆ ئەوەی ئاقبەت لە تاریکی و ناڕوونیی بێنە دەرەوە، ڕووبکەنە ڕەوشێکی ساخوسەلیمی ژیان و گەشبین و ڕوو بەرەو ژیان مەلە بکەن و تا بکرێت نەهێڵن هیچ کۆسپێک کە دێتە سەر ڕێگایان ببێتە هۆی وازهێنانیان لە درێژەدان بە ڕێگایان.

لە هەر هیپنۆدەرمانییەکدا تەنیا یەک شت بۆی هەیە گرنگی پێبدرێت: ئەویش تەنیا ئاسایش و حورمەتی دەرمانخوازە و نەک هیچشتێکی دیکە. ئەگەر من کێشەیەک بۆ کەسێک تەنیا لە یەک دانیشتنی هیپنۆدەرمانیدا بتوانم چارەسەر بکەم، کەواتە هەر ئەمەش دەکەم و لەمبوارەدا هیچ کۆتایی ناکەم. ئیتر تەواو. من هیچ بلیتی ئابوونەی حەوتووانە و مانگانەیەک بەکەس نافرۆشم کە هەردەم بێتەوە بۆلام، هەروەها دەرمانی درێژماوەش بۆکەس ناکەم. بۆ نموونە بە دەرمانوەرگر بڵێم: "ئەزانی چی، ئەم گرفتەی تۆ زۆر ئاڵۆزە، تۆ زۆر لە مێژە و ساڵەهایە ترس و فۆبیای کۆمەڵایەتیت هەیە، کەواتە هەر ئێستا (دە دانە) ١٠ دانیشتنت بۆ دەنووسم و ئەوجار پاشانیش چاو لێدەکەم با بزانم، حاڵت باشتر بووە یا نا." چۆنە ئەگەر هەر پێی بڵێم بێهیوام پێی؟

ئالەم کاتەدا ئەم دەرمانوەرگرە بەو نەخۆشییەوە دەبێت چۆن بیر بکاتەوە، کاتێک ئەمە ببیسێت؟ ڕەنگە خۆی زۆری لێحاڵی نەبێت، ڕەنگە قەبووڵی بکات کە بەڵێ وادیارە نەخۆشییەکەی موزمنە و ئەمەش هەقیقەتی حاڵی ئەوە و هیچ چاریشی نییە و کەواتە دەردەکەی ئاڵۆز و کارییە. ئەو هەر ناتوانێت بە خۆی بقەبووڵێنێت کە ئەو دەردەی ئەو هەیەتی و ساڵەهایە لەگەڵییەتی و ئازاری پێوە بینیوە، تەنیا لەیەک دانیشتنی هیپنۆدەرمانیدا دەکرێت چارەسەر بکرێت، بە خەیاڵیشیدا نایات. هەر بۆیە کە ئەوەی سەرەتای پێ بڵێم، بەشی ناخۆئاگای مێشکی ئەو دە دانیشتنەکە وەک پێویست لەخۆیدا قەبووڵ دەکات و دەبێتە بڕوای ئەو، چوونکە دەرمانکارەکەی ئەو، (ئێستا گرنگ نییە ئایا هیپنۆدەرمانکار بێت یاخود دەروونپزشک) بە شێوەیەکی تەڵقین ئاسا دە دانیشتنی لە مێشکی ئەودا جێگیر کردووە و لای خۆیشی بۆتە بڕوا کە گۆیا پێویستە دە دانیشتن بکات لە لای دەرمانکارەکەی. بە خۆی دەڵێت "دە دانە دانیشتن، تا ئەمە تەواو نەکەم، ناتوانم چاوەڕوانی چاکبوونەوە بکەم."

من ئەمەوێت کۆتایی بەم وەزعە و بەم نمونە و پاڕادایمە و پاڕادایمی هاوشێوەی ئەمە بێنم. بەڵام ئەمکارە بە بێ ڕۆشنگەری لەمبوارەدا مومکین نابێت، هەر بۆیەشە بڕیاری من ئەمەیە کە، هەتا بۆم بکرێت بە شێوەیەکی بەربڵاو خۆم دووربخەمەوە لە باسی سیاسەتی ئابووریی قازانج و بەرژەوەندیخوازیی. هەر بۆیە پێویستە تا ئەو جێگایەی بگوونجێت شتەکان ڕوون و ئاشکرا بگووترێن. بەڵام هەروەها جیاوازییەکان و تایبەتمەندییەکانیش هەتا ئەو جێگایەی ئیمکانی هەبێت، بە بێ ئەوەی گشتیی بکرێنەوە، باس بکرێن. دیارە لە بازاڕی دەرمانکاریدا زۆر باس و بابەت و مێتۆدگەلی جۆربەجۆر بوونیان هەیە، کە هەندێکیان ئاکامی زۆر باشیان لێوەرگیراوە و کاران، ئێستا گرنگ نییە کە ئایا هیپنۆتیزمیان لەگەڵە یا لەگەڵ نییە.

لەبەر ئەوەی کە ڕووی دەمی ئەم کتێبە قەرارە بەرینترین کۆمەڵانی خەڵک بێت، من ئەمەوێت هیپنۆتیزم، هیپنۆدەرمانیی و هەروەها چۆنییەتی کارکردیان زۆر بە وردیی و دیقەتەوە شیبکەمەوە. بەڵام بەم بۆنەوە (و: بەرینبوون و گشتیبوونی قەوارەی خوێنەر) ئیمکانی نییە من باسە حیرفەییە تایبەتەکانی هیپنۆتیزم بۆ فێربوونی ئەم حیرفە لەم کتێبەدا بە وردی باس بکەم. بەمحاڵەش من ئەمەوێت هەموو کەس کە ئەم کتێبە دەخوێنێتەوە بتوانێت پاشان هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی بۆ شەخسی سێهەم شی بکاتەوە، بیر لەمە بکاتەوە کە لە هیپنۆتیزم وەکوو مێتۆدێکی باش، کارا و سرووشتی بۆخۆی کەڵکوەربگرێت وەیا لە ئەجندایدا بێت بۆ کەڵکلێوەرگرتن، وە هەروەها بە بێ دوودڵی بتوانێت ئەم مێتۆدە بۆ خەڵکانی دیکەش پێشنیاز وەیا تەوسییە بکات. ئەمە بەو واتایە دێت کە من هەوڵ دەدەم لە نووسینەوەی ئاڵۆز و زۆر تایبەتیی و پەیوەست بەم حیرفە، وە لە ئامار و ئەرقام تا بکرێت دووری بکەم، دەنا کتێبی هیپنۆتیزم چی پێیە بۆ مرۆڤ، ئەگەر ئاڵۆز و غەیری قابیلی لێحاڵیبوون بنووسرێت کە پاشان تەنیا هێمای پرسیاری زیاتر بەدووای خۆیدا بێنێت؟

زانست بە هێوەریی دەسپێدەکات، زۆر لە بابەتەکان کە ئێمە دەیان ساڵە دەیانزانین، ئەگەر بشتوانین دووبارە ئەرێنییان بکەینەوە ئەمە باشە – بە بڕوای من دەکرا هیپنۆتیزم خێراتریش بە فەرمی بناسرایە و هاوکات قەبووڵ و پەسەندیش بکرێت. کۆمەڵێکی زۆر مێتۆدی کەمتر بەکەڵکهاتوو بوونیان هەیە کە لە لایەن بیمە دەرمانییەکانەوە بە ڕەسمی ناسرواون، بەڵام هیپنۆتیزم بەو شەرتەی زۆریش کارا و بە کەڵکە کەمتر لە لایەن بیمە دەرمانییەکانەوە بە ڕەسمی ناسراوە و کەمتر پشتیوانی لێکراوە و دەکرێت. بەجۆرێک لە جۆرەکان عەجیب و غەریبە ئەم وەزعە لای من، بەڵام زۆریش جێگای سەرسووڕمان نییە.

مێشکی ئێمە، هەرچەنیش زۆر ئاڵۆز و غەیری قابیلی تێگەیشتن دیار بێت، بەڵام زۆر ساکارتر چندراوە لەوەی کە ئێمە پێمانوایە، وە ئەم هەل و هەقیقەتەش ئێمە ئەتوانین بە باشترین شێوە بقۆزینەوە و بەکاری بێنین لەوەی کە ئەو ئاڵووگۆڕانەی ئامانجمانن و ئارەزوویان دەکەین خێراتر و کارئامەتر بەدەستیان بێنین. من لێرە مێتۆد و تکنیکگەلێک دەناسێنم و شییان دەکەمەوە کە بۆ زۆر لە هیپنۆتیزۆرە مەورووسییەکان کە لە بەشی پزشکییەوە هاتوون یاخود ڕەواندەرمانیی و دەروونشیکارییان خوێندووە، بەتەواوی تازە و نوێن وەیا ئەتوانم بڵێم تەقریبەن شۆڕشێکن بۆ ئەوان، ئەگەرچی ئەوان فلان یا خود فیسار مێتۆدی دیکەش بناسن و فێری بووبن و کاریشیان پێکردبێت. هیپنۆتیزم هەردەم هیپنۆتیزم دەمێنێتەوە و گرنگ نییە بە چ مێتۆدێک بکرێت – بەڵام هیپنۆتیزۆر لەم حاڵەت و دۆخەدا چی دەتوانێت بخووڵقێنێت گرنگە، لێرەدا چۆنایەتیی گرنگە. ئەم تکنیک و مێتۆدانەی من باسیان لێوەدەکەم و تەدریسیان دەکەمەوە و هەروەها ئەو باسە فەلسەفیانەی لە پشت ئەم مێتۆدانەوە بوونیان هەیە و پشتیوانیانن هەموویان هەر لە ساڵانی ١٩٤٠/١٩٥٠/١٩٦٠ هەوە بوونیان هەیە و ناسراون، بەڵام هەرگیز تا ئێستا بە بەربڵاوی چاپ و بڵاو نەکراونەتەوە یاخود قەبووڵ نەکراون – بەتایبەت ئەو ڕەوشانەی پشت بە بەڕێز میڵتن ئێریکسۆن (Milton Erickson) دەبەستن.

زانستی دۆخە هیپنۆتیستییەکان ئەگەرچی زۆر کۆنە، بەڵام لە ساڵانی ١٩٤٠ بەدوواوە ئێمە ئەزانین کە چۆن بتوانین لەم حاڵەتە هیپنۆتیستییانە ئامانجدارانە بۆ دەرمانکردنیش کەڵک وەربگرین، بە شێوەی باڵینی و هەروەها بۆ جەڕاحیی و نەشتەرگەریی، وە نەک هەر تەنیا بۆ شتگەلێکی سەرەتایی و ڕووکەشی. ئێمە ئێستا ئیتر هیپنۆتیزم و ئامانجەکانی بۆ ئیتفاق بەجێ ناهێڵین و ناڵەین هیپنۆتیزم دەکەین بزانین چ ڕوودەدات. ئامانجێک بۆ من بە واتای شوێنگرتنی پرۆسەیەکی ڕوونی قابیلی دووبارەکردنەوەیە، بەسانایی دووبارەکردنەوە و قابیلی بەبەڵگەکردنە، بە سانایی قابیلی فێربوون و لە پێش هەموو شتێکەوە ئامانجدار و ئامانجێک و بە ئاکامگەیشتووە. پێویستە سوێندە بەناوبانگەکەی بوقڕات هاوکات لێرەش ڕەچاو بکرێت – دیارە ئەمە لە چاو و دیدە و تەمەنای دەرمانوەرگرەوە. بە بێ ڕاوێژی درێژماوە، بە بێ چیرۆکی جوانی ئەخلاقیی و هەروەها بە بێ ئەوەی ئیستعارەگەلی زمانی یاسا

بخوێندرێتەوە، (وەکوو ئەو مەتنە کارتێکەریدانەرانە) یا هاوشێوەی ئەمانە، کە زۆربەیجار بێکەڵک و دەخاڵەتگەرانەن، کە ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کورت هەستێکی خۆشیش بدەن بە دەرمانوەرگر، بەڵام زۆربەی جارەکان بە بێ کارتێکەریی درێژماوە دەمێننەوە، لەبەر ئەوەی ئەمانە داخراو و خۆپاساودەرن و نەک کراوە و ڕوون و ئاشکرا.

کارەسات، ئەگەر من ئیزنم هەبێت وەهای ناوبنێم، ئەمەیە کە، ئێمە لە ساڵانی ١٩٤٠/١٩٥٠/١٩٦٠ هەوە زانستێکی هەقیقی و قەتعی هیپنۆتیستیمان لەبەردەستدایە، کە ئەویش "گەڕاندنەوەیە بۆ ڕابردوو بۆ دۆزینەوەی سەرچاوەی گرفت و چارەسەرکردنی هەر لەوێ"، ئەم تکنیکە سەلمێندراوە کە کاریگەر و چارەسازە و دەتوانرێت بەکار بهێنرێت. بەڵام ئەم زانستە تا ئاستێک بایەخی پێنادرێت و تا ئاستێکیش بە ئەنقەست بەریپێدەگیرێت و زەختی دەخرێتە سەر و تەنانەت لە هەندێک شوێنیش بە تایبەت و بە شێوەیەکی سیستماتیک دژایەتی دەکرێت. بۆ نمونە دەنگی تۆمارکراوی کەسێک بەناوی دوکتۆر میلٚتن ئێریکسن لەبەردەستدایە کە بە شێوەیەکی لەخۆڕازییانە پیاوێک بە ناوی دەیڤ ئێلٚمان مەسخەرە دەکات. پیاوێک کە ئەو سامی لێدەکردەوە، لەبەر ئەوەی کە سەرکەوتنەکانی ئەم پیاوەی بۆ لێک نەدەدراوە. پیاوێک کە لە بواری فەلسەفە و ڕێگاوڕەوشەوە فەرسەخها لە پێش ئەوەوە بوو، کە چلۆن بتوانرێت کێشە و گرفتە دەروونی و برووننییەکانی نەخۆشێک لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکرێت و چارەسەر بکرێن. دیارە ئێلٚمان پیاوێک بوو بە بێ خاوەنداریێتی ڕەدە و تایتلی دوکتۆرا – بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا زیادەڕەویم نەکردووە ئەگەر بڵێم کە "باشترین" هیپنۆتیزۆڕی سەدەی ٢٠ی زاینی و باشترین هیپنۆدەرمانکار بوو، موبتەکەرێکی بە ئیبتکاری خارقولعادە بوو، ڕچەشکێن و ڕێگانیشاندەرێک بەرەو مۆدێڕنیزە کردنی هیپنۆدەرمانیی بە ڕەوشی چارەسەرکردنی هۆکاری درووست بوونی کێشە. بە جۆرێک کە ئەو ئەم باسەی باشتر لەهەموو کەس لە سەردەمی خۆیدا دەناسی و تێی دەگەیشت و ئەیزانی چلۆن چارەسەریی نیهایی لە نەخۆشەکانیدا بکاتە واقع.

دەیڤ ئێلٚمان کە من لەم کتێبەدا بەشێکی تەواوی پێ ئیختساس و پێشکەش دەکەم، یاخود جاروبارە دیسانەوە ناوی دێنمەوە ناو باسەکان، زانستەکەی خۆی فێری زیاتر لە دەهەزار (١٠٠٠٠) پزشک، دەروونپزشک، دیانپزشک و هتاد کرد. ئەم زانستە کوا ئێستا لە کوێیە و بۆ پەرەی پێنەدراوە؟ وتە بێ بنەماکانی میلٚتن ئێریکسن، ئەو کەسەی خۆی بە خودای هیپنۆتیزم دەزانی، تەنیا زەرەری لە مرۆڤایەتی و بە تایبەت لەو کاسانە داوە کە بۆ چارەسەریی قەتعی دەگەڕێن و یا پێویستییان بە چارەسەرییە. بە ئیدیعاکانی خۆی کە پێیوابوو تەنیا پزشک ئەتوانێت و بۆی هەیە پزشکیتر فێری بابەتی دەرمانیی و چارەسەریی بکاتن، بووە هۆی ئەمەی کە ئەو زانست و مێتۆدە پڕبایەخەی ئیلٚمان لەبیر بچێتەوە و بایەخی پێ نەدرێت. ئەمە دەبووە کارەساتێکی زۆر مەزن – ئەگەر لەو سەردەمەدا لاوێکی مێرمنداڵی خوێن شیرینی وەکوو "جێری کاین" لەم عەرسە و گۆڕەپانەدا بوونی نەبوویایە، کە دەیڤ ئێلٚمان وەکوو کەسێک بۆ تۆمارکردنی دەنگ لە کاتی هیپنۆدەرمانکردندا بەکاری گرتبوو و هەردەم لەگەڵ دەیڤ ئیلمان بوو و

کۆمەڵێک فایلی دەنگیی پڕ بایەخی بۆ تۆمار کردبوو. جێری کاین ئەم میراتەی دەیڤ ئێلْمانی پاش مەرگی ئەویش لە ساڵی ١٩٦٧ هەروا وەکوو خۆی پاراست و درێژەی پێدا و تەنیا کەسێک بوو کە لە ئاست ئێلْماندا ڕاستگۆماوە و پەرەی بە کارەکان و مێتۆدەکانی ئەودا و نرخ و بایەخی کارەکانی بۆ گەڕاندەوە. لەم کتێبەدا هەروەها بەشێکی تەواو تەرخان دەکەم بۆ کەسایەتی گێراڵد گاین ناسراو بە جێری (و: بەداخەوە بەڕێز جێری کاین پاش وەرگێڕانی ئەم کتێبە بۆ سەر زمانی کوردیی و پێش لە چاپدرانی لە ڕێکەوتی ٢٣ی مانگی مارسی ٢٠١٧ بە هۆی نەخۆشی دڵەوە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە تەمەنی ٧٩ ساڵیدا کۆچی دووایی کرد و داخ و کەسەرێکی زۆری بۆ کۆمەڵگای هیپنۆتیزم و هیپنۆتیزۆرەکان بە جێ هێشت، یاد و ناوی بەرز و بەڕێز بمێنێت.) و زیاتریەرەپێدانی مێتۆدەکانی ئیلْمان لەلایەن ئەوەوە و کارەکانی خۆی لەمەڕ تکنیکەکان و چۆنییەتی کارکردنی (Ultra-Height) (و: لە کوردیشدا وەک زۆر زمانی دیکە ئەم دەستەواژەمان نییە من بە پێی شارەزایم لە بواری هیپنۆتیزمدا و بەکارهێنانی هیپنۆتیزم، پێی دەڵێم بەرزبوونەوەی ڕۆح یا ڕەوان، ڕەوانفڕین یا فەرا-بەرزیی)، (Universal-Therapie) (و: وەک دەزانین یونیڤێرساڵ بە واتای جیهانی دێت بەڵام من ئەم تکنیکەش بە کوردی ناو دەنێم بازنەدەرمانیی) و هەروەها (Palliativhypnose)، (و: کە دیسان ناچارم ناوی بۆ بتاشم و دەیکەم بە سوکنادەرمانیی، چوونکە بۆ تەسکینی ئازار لە هیپنۆتیزمدا کەڵکی لێوەردەگیرێت.) ل ٢١!

ئامانجی من لەم کتێبەدا ئەمە ئەبێت کە خەڵکانێکی زۆر بەرین بە شێوەیەکی زۆر جدیی بیر لەم بابەتە بکەنەوە کە شانسێکی شایان و گەش و دەرهەقی خۆی بە هیپنۆدەرمانی بدەن. هەوڵ بدەن لانیکەم جارێک کەڵک لە هیپنۆتیزم بۆخۆیان وەربگرن و – ئاقبەت دەرگا داخراوەکان بکەنەوە و پشت دەرگاکان ببینن بزانن چ باسە!

"ئێمە بە هێزی لەبن نەهاتووی بەشی ناخۆئاگای مێشک کار دەکەین و هیچکەس بەڕاستی نازانێت لەڕاستیدا چ شتگەلێک موومکینە - تەنیا ئەتوانین حەدس لێبدەین و گوومان بکەین. دەست لەو سنوورانە وەردان و تاقی کردنەوەیان یەکێکن لەو ئەرکانەی کە من بە ئامانجی خۆمیان دادەنێم."

لە دێرزەمانەوە هەردەم وشیاریدانێک لەبابەت هیپنۆتیزمەوە بوونی هەبووە، کە بەردەوام بانگەواز دەکەن، گوایە هیپنۆتیزم مرۆڤ تووشی سەدەمەی ڕەوانی دەکات – ئەمە وشەیەکی سوواوی سەرەکییە بۆ ترساندنی خەڵک بۆ ئەوەی تووشی دوودڵی و دڵەڕاوکەیان بکەن – کە فلان یا فیسار نەخۆشی نابێت بە هیپنۆتیزم چارەسەر بکرێت. زۆربەی کاتەکان ئەم ئیدیعاگەلە لە لایەن و لە حەوزەی ڕەوانپزشکەکان، پزشکان یاخود دەرمانکارانی دیکەوە سەرچاوە دەگرێت و بڵاو دەبێتەوە. لە لایەن ئەوانەی کە ناتوانن بە شێوەیەکی جامع و کامل کار بە هیپنۆتیزم بکەن (وە بەو جیاوازییەی کە ئەوان لە گەڵ مێتۆدی "دۆزینەوەی عیلەتی گرفت و چارەسەری لە بنەڕەتەوە") نە بە ئاشکرا و نە بە نهێنی سەروکاریان نەبووە و هەرگیز بە شێوەی بەردەوام کاریان پێنەکردووە. زۆرکەسیش هێڵاویانە لە لایەن

مامۆستای فێرکارییان تووشی ڕووده‌ربایسی بکرێن، به‌مشێوه هێشتوویانه بڕوابه‌خۆبوونیان له‌بواری ده‌رمانکردندا لاواز و تووشی مه‌حدودییه‌ت ببێته‌وه و سنووردار بکرێت، به بێ ئه‌وه‌ی ئه‌و زانیاریانه‌ی پێیاندراوه تاقی بکه‌نه‌وه و له ڕاستی و ناڕاستییه‌که‌ی بکۆڵنه‌وه.

به‌ڵام به ڕاست: که‌ی بۆ ئه‌خیرجار و له کوێ بیستووتانه یا خوێندووتانه‌ته‌وه که که‌سێک به هۆی هیپنۆتیزمه‌وه یا له کاتی هیپنۆتیزمکراندا گیانی ده‌رچووبێت و مردبێت؟ شتێکی وه‌کوو ئه‌وه‌ی بکووترێت ئیزافه‌ڕه‌ویی له هیپنۆتیزمدا کراوه، وه‌کوو ئیزافه‌ڕه‌ویی له مه‌سره‌فی ده‌رمان یا موخه‌ده‌ڕاتدا که ده‌بێته هۆی مردنی که‌سێک، بیستووتانه؟ یاخود بیستووتانه گووترابێت به هۆی هیپنۆتیزمه‌وه چڵکی کردووه و تووشی ئاڵۆزیی ئورگانه ناوخۆییه‌کانی بووه و به‌داخه‌وه به شێوه‌یه‌کی پڕئازار مردووه؟ ئه‌ی له‌مه‌ڕ گرفته نه‌رێنییه جانبییه‌کانی هیپنۆتیزمه‌وه چیتان بیستووه که له لاپه‌ڕه درێژه‌کانی ناو پاکه‌ته‌کانی (و: وه‌ک ئه‌و زانیارییانه‌ی له بابه‌ت حه‌به‌وه له ناو پاکه‌ته‌که‌یدایه) به وردیی باسیان کراوه، چیتان بیستووه؟ قه‌ت هیچتان نه‌بیستووه؟ که‌واته ئێوه هه‌رگیزیش شتی وا نایاته به‌ر گوێتان، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که هیپنۆتیزم، به‌هۆی ڕه‌چاوکردنی چه‌ند دانه ڕیسا و قاعیده‌ی خۆی که زۆر نین و هێند که‌مێن به قامکه‌کانی ده‌ست ده‌ژمێردرێن، به دڵنیاییه‌وه ئه‌مینترین و سرووشتیترین و ساکارترین ڕه‌وش و مێتۆدێکه که بتوانین به هۆیه‌وه خێراترین و کارئامه‌ترین ئاڵوگۆڕ له که‌سێکدا پێک بێنین و له هه‌موو گرنگتر له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که هه‌موو ئه‌م ئاڵوگۆڕانه به هه‌ڵبژارده و ڕای به ته‌واوی وشیاری سوژه‌ی ده‌رمانوه‌رگر ڕووده‌ده‌ن. هیچکه‌س هه‌رگیز له حاڵه‌تی هیپنۆتیزمدا گیرناکات و نامێنێته‌وه و هیچکه‌سیش له حاڵه‌تی هیپنۆتیزمدا هێنده سست و بێ ئیراده نییه. ئه‌مجۆره زانیارییه هه‌ڵه و غه‌یره‌هه‌قیقییانه زۆربه‌ی جاره‌کان لایه‌نی نه‌قد و هه‌ڵسه‌نگاندنی تێدا نییه و موغریزانه‌ن. یا له فیلمگه‌لێک که له‌واندا هیپنۆتیزم ته‌نیا له کاتی شک و گوومان و دوودڵیدا بۆ ئامانجگه‌لی تایبه‌ت به‌کار ده‌هێنرێت و ئه‌مه‌ش ده‌قیقه‌ن یه‌ک ئامانج ده‌پێکێت: فیلمێک بۆ سه‌رگه‌رمکردنی بینه‌ر به چیرۆکێکی هه‌ڵبه‌ستراوی ناڕاست که بڕیاریشه سه‌رنجی خوێنه‌ر ڕاکێشی خۆی بکات که تا کۆتایی چاوی لێ هه‌ڵنه‌گرێت!

ته‌نانه‌ت له نێوان هیپنۆتیزۆڕه‌کان خۆیانیش بیروبڕوای جیاواز بوونیان هه‌یه، که ئایا هیپنۆتیزم به‌ڕاستی چ ده‌توانێت بکات و چی له‌ده‌ست دێت. ئێوه ده‌زانن که هه‌موو هیپنۆتیزۆڕه‌کان ده‌وره‌گه‌ل و مێتۆدگه‌لی یه‌کسانیان نه‌بینیوه، به‌ڵکوو ده‌وره‌کانیان جیاواز له یه‌کتر و هه‌رکامه‌یان به پڕنسیپه‌کان و فه‌لسه‌فه جۆربه‌جۆره‌کان و به بۆچوونگه‌لی جیاواز، ته‌واو کردووه. له‌م حاڵه‌ته‌دا جیاوازییه‌کان ده‌توانن هێنده له‌یه‌ک دوور بن که جیهانێکیان نێوان هه‌بێت، وه ئه‌گه‌ر گریمان هیپنۆتیزۆڕێکی تازه کار، هه‌ڵه‌یه‌ک بکات، کاره‌که‌ی تۆش تا ئاستێک به‌دناو ده‌کات. ئێمه پێویسته ئه‌مه‌ش بزانین ئه‌زموون و خه‌تا هه‌رده‌م له‌سه‌ر ڕێگای ئه‌و که‌سانه‌ن که به‌ته‌مان کارێک بکه‌ن، ته‌نانه‌ت پزشکانیش هه‌ڵه ده‌که‌ن گرنگ دڵسۆزیی له‌کاره‌که‌دایه و ئه‌زموون هه‌رده‌م ئه‌یباته‌وه.

من هەردەم ڕستەکانم ڕوون و ساکار بەیان دەکەم لەوەی کە هیپنۆتیزم چییە و چی ئەتوانێت بکات،بەڵام هەروەها، هیپنۆتیزم بە قەتعییەت چی نییە و چی ناتوانێت بکات. بەڵام ئەم تێگەیشتنەش زۆربەی جارەکان بوونی نییە – کە هیپنۆتیزم بە شێوەیەکی جدی و بەهێز هەم کەمبایەخ دەکرێت یاخود هەمیش لە لایەن هەندێک کەسەوە باڵ و پەڕی زۆری پێ دەدرێت و ئەمەش بۆ هیچ مێتۆدێکی دیکەی دەرمانی بەم شێوە جدییە ناکرێت.

پێویستە بزانین ئەم کتێبە، کۆپەڕێکی تایبەتیی حیرفەییە کە بۆ کۆمەڵێکی بەرینی خوێنەران نووسراوە!

بێجگە لەمە ڕێگا چارەیەکی دیکەم نەبوو، چوونکە هەتاکوو جۆرە پسپۆڕانێک بوونیان هەبێت کە لە تلویزیۆنەکانەوە یاخود لە تریبوونەکانی دیکەوە ئەم بانگەژە بڵاو بکەنەوە کە گوایە هیپنۆتیزم بۆ فڵان و فیسار گوونجاو نییە، وە یاخود هیپنۆتیزم ئەشێ تەنیا لە لایەن پزشکان یا ڕەوانپزشکانەوە پڕاکتیزە بکرێت، چوونکە گۆیا بە غەیری ئەمە بێت مەترسیدار دەبێت بۆ سەر کەسێک، هەتا ئەو کاتەی کە ئیدیعا دەکرێت کە، گوایە دەرهێنانە دەری کەسێک لە هیپنۆتیزم پڕۆسەیەکی ئاڵۆز و دەست پێڕانەگەیشتووە، کە گوایە پێویستە زۆر بە دیقەتەوە فێری بووبین، (شتێک کە تەنانەت هەر منداڵێکیش بە تەنیا خۆی و زۆر بە شێوەیەکی سرووشتی ئەتوانێت بیکات)، هەتا ئەم بۆچوون و تێگەیشتنە هەڵانە بوونیان هەبێت، شیکردنەوە و ڕوونکردنەوەش لەمبوارەدا پێویست و زەروورییە. ئەم کتێبە بە تەمایە ئەم زانیارییانە و بەڵگە پێویستەکان بە باشترین شێوەی مومکین بە خوێنەرەکەی بگەیەنێت، بە سەردانی لای پزشکێک یاخود هەر دەرمانکارێکی دیکە، بیر لەم ئیمکانەش بکرێتەوە کە حەتم لەپاڵ پزشکدەرمانیدا کەڵکیش لە هیپنۆدەرمانی وەک موکەمیل و تەواوکەریی پڕۆسەی چاکبوونەوە وەربگیرێت و بۆ ئەم مەبەستە سەردانی هیپنۆتیزۆڕێکیش بکرێت. یا تەنانەت بە ئیسرار تەنیا هیپنۆتیزم وەک تاقە چارەسەر دابندرێت. کەواتە ئەگەر کەسێک نەیەوێت گوێ بەوان بدات، چاکوایە هەر ئێستا بە دووا هیپنۆتیزۆڕێکدا بگەڕێت بۆ چارەسەری گرفتەکەی.

لە درێژەی باسەکەدا بەهۆی ئەزموونی ئەو هەزاران دانیشتنانەی لەمەڕ هیپنۆدەرمانی هەمبووە و کردوومن، زیاتر و باشتر جەخت دەخەمە سەر باسەکە و چەندین نمونە لە کارە هیپنۆتیستییەکانی خۆمتان بۆ ئەگێڕمەوە. ئەم نمونانە بەڵام بە تەنیایی کەمتر قابیلی تێگەیشتن دەبن، پێش ئەوەی من سەرەتا چۆنییەتی کارکردنی هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانیتان بۆ شی نەکەمەوە و تکنیکی هیپنۆتیزم و مێتۆدەکانیتان بۆ باس و شی نەکەمەوە. هەر بۆیە لێرەدا داواکاری من لە خوێنەر ئەمەیە کە:

تکایە حەتمەن پێش ئەوەی باقی کتێبەکە بخوێننەوە، سەرەتا بە وردی بەشی "لێکدانەوەکانی هیپنۆتیزم و چۆنییەتی کارکردیان" بخوێننەوە. تەنیا بەمشێوە ئێوە ئەتوانن لە هۆکار و چۆنییەتی درووستبوونی کێشە و گرفتە دەروونییەکان لە ناو مێشکدا و هەروەها چۆنییەتی چارەسەریان لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە حاڵی بن و تێبگەن.

ئەگەر ئێوە پاش خوێندنەوەی ئەم کۆپەڕە لە هیپنۆتیزم بگەن و بتوانن هیپنۆتیزم بۆ کەسێکی دیکەش شی بکەنەوە و چەند و چۆنییەکەی لەویش بگەیەنێن کە چۆن کار دەکات و چارەسازە، ئەوا هیپنۆتیزم بردوویەتییەوە. ئەوجار ئەشتوانن یارمەتیدەر بن، کە هیپنۆتیزم لە بەر چاوی ڕای گشتیدا بخەنەوە ئەو جێگاوپێگەی کە بەڕاستیی شایانییەتی و پێویستە هەیبێت – واتە ڕێگایەکی خێرای شەفادەر و چارەسەرکەر بۆ زۆر لە کێشە و گرفتە دەروونی و بروونییەکان. لەم ڕێگایەوە ئێوە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ یارمەتی ئەوانتان داوە، هەڵبژاردەیەکی زیادەتر لەوەی هەیانە لە ژیانیاندا پەیدا بکەن و بدۆزنەوە، بۆ ئەوەی بەم ڕێگایە یارمەتییان بدەن، ڕووبەڕووی کێشە و گرفتەکانی خۆیان ببنەوە و لە باشترین حاڵەتیشدا بتوانن ئەم گرفتانەیان چارەسەر بکەن و خۆیان شەفا بدەن یا هەر هیچ نەبێت ڕێگایەک بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانیان بدۆزنەوە و ئەزموونی بکەن. لە هەر حاڵدا ئێوە یارمەتییەکی گەورەتان بە خۆتان و بەوانیش و بەگشتی بە کۆمەڵگاکەتان گەیاندووە.

ئەم کتێبەی من بۆی هەیە بەڕاستی وەکوو هاوڕێیەکی هەڵخرێنەر بە بواری ئەرێنیدا ببیندرێت. من ئەمەوێت کە ئێوە ئەو شتانەی قەبووڵتان کردوون بۆ جارێکیش بووە ببەنە ژێر پرسیار و لایەن و بووارەکانی دیکەشی جارێک ببینن و لێی ببیستن. کە ئێوە ئەم بۆچوونە نوێیانە جارێک ئەگەر بەشێوەی کاتییش بووە گوێیان بۆڕادێرن و ئەوجار هەڵیانسەنگێنن، بزانن چ هەستێک دەبەخشێت، وە بهێڵن و ئیجازە بدەن ئەزموونەکان و ئاکام و نتیجەکان، ئەوانەی من لەم کتێبەدا لەبارەیانەوە ئەدوویم و ئەنووسم، ئیلهامتان بداتێ و ئیلهامی لێوەربگرن و ئەوجار بزانن چ هەستێکی تیایە. ئەمە نەک زەرەری تێدا ناکەن بگرە ئەتوانێت تەنیا شتی نوێترتان فێربکات و زانستتان لەمبوارەدا دەوڵەمەندتر بکات و یارمەتیدەرتان بێت بۆ داهاتووتان. مەگەر ئێوە لەو دەستە مرۆڤانەی سەنعەتی-دەرمانکردن بن، ئەوانەی کە نەخۆش یا مراجع و کێشەکانی هیچ گرنگی نییە بۆیان، لەبەر ئەوەی کە خۆیان ترسی کەسادبوونی داهاتەکەیان هەیە و ئەو تەمەنایانەی لەم هۆی ترسەوە سەرچاوە دەگرن تەنیا بۆ ڕاکێشانی ڕۆژ بە ڕۆژی موشتەری نوێی زیاترە. بۆیە ئەمە ئەتوانێت لە ڕاستیدا زۆر بە باشی ببێتە هۆی کەسادیی بازاڕەکەیان.

"هەموو ئاڵوگۆڕ و شەفایەک تەنیا لە یەک دانیشتندا مومکینە. تاقە شانسێک بدەن بە هیپنۆدەرمانی."

"گرێیەکی دەروونی تەنیا کاتێک بەڕاستی چارەسەر بووە، کە هۆکارەکەی لە ناو بەشی ناخۆئاگای مێشکی کەسەکەدا چارەسەر کرابێت. ئەمە تەنیا ئەتوانێت لە ڕێگای پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی پتەو و چڕوپڕ لەگەڵ

بەشی ناخۆئاگای مێشکی ئەو مرۆڤەدا ڕوودەدات، ئەمکارە تەنیا لە هیپنۆتیزمێکی کراوە و ڕووهەڵماڵراو دەوەشێتەوە -بەشێوەی خۆسەر، سرووشتی و ئامانجێک یا هەدەفمەند!"

سەرەتا چەند هێمایەک

ئەفسانەگەلێکی زۆر، پێشداوەریی و پاڕادایمگەلێکی زۆر دەوری هیپنۆتیزمیان داوەتەوە. ئێستا ئیتر کاتی هاتووە ئاقبەت کۆتایی بەم دۆخە بهێنرێت. یەکێک لە پڕبایەخترین توواناییەکانی مرۆڤ بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکارنەهێنراو ئەوەتا لە ئێمەدا، وە ئەمە ئیتر لەمە زیاتر جێگای پەسەند و قەبووڵکردن نییە: پێویستە ئەم هەلومەرجە بەخێرایی کۆتایی پێبێت.

هیپنۆتیزم حاڵەتێکی بەتەواویی سرووشتییە، چوونکە خۆمان بە بەردەوامی و زۆر لە کتووپڕ و زۆربەی جارەکانیش بە بێ ئەوەی هەستی پێبکەین و پێبزانین، ئەزموونی دەکەین. جا ئێمە بمانهەوێت یا نەمانهەوێت، ئایا ئێمە هەستی پێدەکەین یا هەستی پێناکەین، ئایا کەسێک بیهەوێت پێمان بقەبووڵێنێت یا نا، ئێمە ناتوانین دەستبەرداری حاڵەتی هیپنۆتیزمکرانمان بە شێوەی سرووشتی و کتووپڕ بین، چوونکە ئەم حاڵەتە بە تەواویی ئاسایی و سرووشتییە لە مرۆڤدا و ڕوودەدات. ئێمە هەمووومان وەک دەکووترێت بەم توانایی و ئیستیعدادەی چوونە هیپنۆتیزمەوە لەدایک بووین. ئەم حاڵەتە نە حاڵەتی نووستنە و نە حاڵەتی وشیاری یا هۆشیارییە. ئەم حاڵەتە بە دەگمەن قابیلی هەستپێکردن و تەجەسوم کردنە، زۆرتر فەڕارە، هەر بەوجۆرەی کە باسیکرا. وەرزشوانێکی بەتوانای زۆر ئامادە ئەتوانێت وەکوو شەپۆلێکی وزە تەجەسومی بکات، ئەو حاڵەتەی کە لەودا وەرزشوانەکە لە کاتی نیشاندانی کارەکەیدا ئیتر بیر لە هیچ ناکاتەوە، بەڵکوو بەشێوەیەکی خۆسەر و ئاوتۆماتیک هەموو شتێک درووست و دەقیق ئەنجام دەدات و لەمکارەشدا سەرکەوتوو دەبێت. کۆمپۆنیستێکی مۆسیقا یاخود نووسەرێک، ئەمانە هەست پێدەکەن کە چلۆن نۆتی ئاهەنگەکە یاخود وشەکان خۆبەخۆ ڕەوان دەکەونە بەر دەست. یاخود خوێنەرێک کە دەچێتە ناو قووڵایی چیرۆکێکەوە کە خەریکە دەیخوێنێتەوە و هاوکات تەزوو دێتە لەشییەوە و ڕووداوەکەی دەیخوێنێتەوە بە هەموو وجودەوە هەستپێدەکات، وەک ئەوەی خۆی لەوێ بێت، کە ئەگەر لەمکاتەدا قسەی لەگەڵ بکرێت یا بانگی بکەن، هیچ گوێی لێنییە و هەست ناکات خەریکن بانگی دەکەن یا ئەیدوێنن. یا لێخوورێکی ئاوتۆمۆبیل کە ڕێگایەکی دوور لێدەخورێت و دەگاتەوە ماڵ و هیچ بیر و هۆشی نەماوە و نازانێت چۆن لێیخووڕیوە و هاتۆتەوە ماڵ و ئاگاشی لە ڕێگاکە نەماوە و بە بێ کێشە و موشکیلە هاتۆتەوە ماڵ، چوونکە ئەو بە قووڵی لەناو بیرەکانیدا بووە و بەم حاڵەش هەموو شتێکی ئاسایی و درووست ئەنجامداوە و گەیشتۆتەوە ماڵ.

حاڵەتی هیپنۆتیزم بەڵام پانایییەکی گەورەی سەرنجڕاکێشی هەیە لە نێوان شەپۆلە بەرز و نزمەکاندا، لە نێوان بەڕاستزانینەکان و هەستپێکراوەکاندا، هەر جۆرە هەوڵدانێک، بۆ ئەوەی ئەم حاڵەتە بە درووستی پێناسەبکات، هەر لە سەرەتاوە مەحکوومە بە دۆڕاندن. باشترین کار ئەمەیە کە، هیپنۆتیزم جارێک بە ئەنقەست ئەزموون بکرێت، ئەوجار مرۆ ئەتوانێت باشتر لە درێژە و بەردەوامیی ژیانیدا بیناسێتەوە.... بە زۆریی پاش ئەوەی کە دیسان تەواو بووە، تەبعەن بەشێوەی کتووپڕی.

کەواتە هیپنۆتیزم حاڵەتێکی سرووشتییە، بەڵام بەداخەوە تووانایییەکی بەکەڵکنەهێنراو یا کەڵکلێوەرنەگیراوە بە بێ ئەوەی زەرەرێکی نەرێنی جانبی هەبێت. هیپنۆتیزم شەفادەری دەروونی ئێمەیە، کە ئێمە بە دژواری ئەیناسین یا بەکاری دێنین. من هەروەها ناوی دەنێم حاڵەتی سێهەم (لەپاڵ بەخەبەر یا وشیاربوون و خەوتن یا نووستن).

هیچکەس ناتوانێت کەسێکیتر مەجبوور بە چوونە حاڵەتی هیپنۆتیزم بکاتن. هەر هیپنۆتیزمێک هاوکات خۆهیپنۆتیزمێکیشە. (و: واتە تا کەسێک خۆی نەیهەوێت هیپنۆتیزم ناکرێت، بۆیە خۆی بیەوێت جا هیپنۆتیزم دەکرێت و هەر بۆیە هەر هیپنۆتیزمێک خۆهیپنۆتیزمێکیشە)!

ناتوانرێت هیچکەس لە کاتی هیپنۆتیزمدا ناچار بە کردنی شتێک بکرێت بە بێ ئەوەی خۆی بەڕاستی نەیهەوێت یاخود خۆی ئیجازە بەو شتە نەدات و نەیهێڵێت.

هیپنۆتیزم پەیوەندیی و سەروکاری لەگەڵ موقەدەساتی فەرهەنگگەلی جۆربەجۆر، ئاینەکان وەیا تەنانەت هێزگەلی فەراسرووشتی و ماوەڕایی نییە - بەداخەوە زۆربەی جارەکان بە ئەنقەست دەخرێتە ئەم مەنگەنەوە یاخود لەلایەن ئەمجۆرە کەسانەوە لەمجۆرە ئیدیعا بێ بنەمایانە دەکرێت یا هیپنۆتیزۆڕانێکی نابەرپرسیش هەن کە خۆیان بەمشێوە پێناسە دەکەن. پێویستە ئەمەش ئاقبەت کۆتایی پێ بهێندرێت، ئاخر چلۆن دەکرێت حاڵەتێکی سرووشتیی پەیوەندیی بە موقەدەسات و ئاینگەلی جۆربەجۆرەوە وەیا هێزی فەراسرووشتییەوە هەبێت؟ نووستنمان یاخود بەخەبەربوونیشمان هیچ پەیوەندییان بەو شتانەوە نییە، کەواتە ئەو ئیدیعایانەش هیچ پەیوەندییان بە هیپنۆتیزمەوە نییە و بێ بنەمان.

تەنیا پزشکەکان و ڕەوانپزشکەکان (دەروونناسەکان) بۆیان هەیە هیپنۆتیزم بەکار بێنن؟ نەخێر هەڵەیە - ئەمە وەکوو ئەوە وایە کە نووستن و بەخەبەر بوونیش وەکوو مافی خووڵقاندن (حق اختراع) تاپۆ بکرێت و مافی بەتەنیا بەکارهێنانی بۆ کەسێک ڕابگیردرێت! حاڵەتێکی سرووشتیی وەکوو هیپنۆتیزم و فۆڕم و مێتۆدە جۆربەجۆرەکانی مافێکی مرۆییە کە قابیلی مەعامەلە پێکردن نییە.

هەر مرۆڤێک دەتوانێت بە قووڵی بخرێتە هیپنۆتیزمەوە، ئەگەر ئەو بۆخۆی بهێڵێت و لە هیپنۆتیزم نەترسێت و متمانەی هەبێت.

هەموو شتێک تەنیا لە یەک تاقە دانیشتندا مووومکینە، گرنگ نییە چەندە قەزییەکە بە زاهیر خەتیر و دژوار، خەمناک یاخود ئاڵۆز دیار بێت یاخود چەندە دوور و درێژ کەسێک لە ژێر دەویان و معالجاتی جۆربەجۆردا بووبێت و یارمەتی وەرگرتبێت. تاقە دانیشتنێک! هێپنۆدەرمانیی مۆدێڕن ئەتوانێت و دەرەقەتی دێت. (و: دیارە ئەمە نیسبییە!)

چوونکە لەڕاستیدا خستنە حاڵەتی ئاسایی هیپنۆتیزم ساکارە و دژوار نییە. بەڕاستی کەسێک جوان و باش هیپنۆتیزم بکرێت لە هەقیقەتدا پێویستی بە ئەزموون هەیە، بەڵام هاوکات پێویستیی بە ئێمپاتی یا هاودڵیش هەیە. هیپنۆتیزم بەڵام هەرگیز قووفڵێک بە حەوت خانەوە نییە. وە بەڵێ، ئەوەش مووومکینە کە مرۆڤەکان لە کاتێکی کوورتە زەمەنی چەند چرکەیشدا بخەیتە هیپنۆتیزمێکی قووڵەوە - بەڵام وەک وترا تەنیا ئەگەر خۆیان بیهێڵن و بیانهەوێت!

هیپنۆدەرمانیی زۆر بە ساکاری ئەتوانین بڵەین، کارئامەیە، هەرزانە لە چاو مەعالجاتی دیکەدا، کاتکرە، وە هاوکات ئاسان فێربوونییەتی. ئەمڕۆ ئیتر هەموو مرۆڤێک ئەتوانێت لە ماوەیەکی کوورتدا فێری هیپنۆتیزمکردن ببێت - ئێوە بۆ فێربوونی لێخووڕینی پاسکیلیش پێویستیتان بە دووساڵ ماوەی فێربوون نییە - ڕاستە؟ تازە هیپنۆتیزم بە هیچ شێوەیەک زەرەری جانبی نییە، وەک ئەوەی دەواودەرمان هەیانە وەیا دەتوانن بیانبێت.

هیپنۆتیزم زۆر باش بۆ دەرمانگەلی کورتماوە ئەگوونجێت، بەڵام دیارە بۆ موداخلە لە دەرمانکردنە درێژماوە غەیرە هیپنۆتیزمییەکانیش جێگرەوە و تەکمیلکەرەوەیەکی زۆر بەجێیە.

هەموو کەس ئەتوانێت فێری هێپنۆتیزم ببێت. پێویست ناکات کەسێک حەتمەن پزشکیی خوێندبێت یاخود دەروونناس بێت. بێجگە لەمانە ئێمە هەموومان بێ ئەوەی خۆمان بزانین زۆر لە مێژە هیپنۆتیزۆڕین. ئێستا تەنیا مەبەست ئەمەیە کە مرۆڤەکان وشیار بکرێنەوە کە ئەوان تەنیا فێری شێوەی کەڵکلێوەرگرتنی ببن بۆ ئەوەی لەقازانجی خۆیان و هەدەفمەند بەڕێوەی بەرن و کەڵکیلێوەربگرن.

فێری خۆهیپنۆتیزمکردن بوون و کەڵکلێوەرگرتنی بۆ خۆسڵامەتی هەم زۆر ساکارە و هەمیش وزەبەخشە. باشترین خۆهیپنۆتیزمکردن لە ماوەیەکی ئێجگار کورتدا کارئایی و کارتێکەریی هەیە و ئەمە پێویستە فێربکردرێت یاخود وەک بەرنامە لەودا دابمەزرێت واتە نەسب یا ئینستاڵ بکرێت.

من بە تەمام لێرە کۆتایی بە پێشداوەرییەکان، ئەفسانەکان لەمەڕ هیپنۆتیزم، زانیارییە هەڵە و نادرووستەکان، زانستە نیوە و ناتەواوەکان لەمبوارەدا بێنم و هەروەها ئەو چیرۆکە نادرووستانەی لەمبارەوە سنگ بە سنگ دەوترێنەوە

بگۆڕم تا بەمشێوە ئەو ترسانەی بەم هۆ نادرووستانەوە لە هیپنۆتیزم درووست بوون ئاوێکی پاکیان بەسەردا بکەم و کۆتاییان پێبێت. کۆمەڵێک کتێب لەمەڕ هیپنۆتیزم نووسراونەتەوە و بوونیان هەیە - کە زۆربەیان تەنیا حیرفەین و بۆ هیپنۆدەرمانکارەکان نووسراونەتەوە نەک بۆ هەمووکەس - کە هاوکاتیش تەنیا سنووردار و مەشرووت مێتۆدگەلی کارئا و کاریگەریان شیکردۆتەوە. تەنانەت لە زانستنامەکانیشدا (دائره المعارف) زانیاریگەلێک لەمەڕ هیپنۆتیزم بوونیان هەیە و نووسراونەتەوە کە زانستی ساڵانی ١٩٤٠ و ١٩٥٠ ن لەمبوارەدا، چوونکە بەرێوەبەرانی نووسینەوەیان بە زانیاریگەلی هاوشێوەی زانیارییە کۆنەکان دەق و نووسراوەکان نوێ دەکەنەوە (یاخود دەیانسرِنەوە). هاوکات ئەو نووسراوانە بە زمانی ئاکادێمیایی و زانستییەوە نووسراونەتەوە، کە ئەمە بۆ خەڵکانی کەمتر ئاکادێمی تێگەیشتنەکە دژوارتر دەکاتەوە کە تێبگەن بەڕاستی مەبەست چییە؟ *هەر بۆیە من بەتەمام هیپنۆتیزم زۆر بە زمانێکی ساکار شی بکەمەوە، هەر وەک هیپنۆتیزم خۆی کە ساکارە و ئاڵۆز نییە.*

هیپنۆتیزمکردن ساکارە! هەروەها کەڵکلێوەرگرتنی وەکوو کلیل یا ئاچەرێک، بۆ ئەوەی یارمەتی مرۆڤەکانی پێبدرێت، ئەمەش دژوار نییە! ئەو کەسانەی بە پێچەوانەی ئەمە قسە بکەن یا ئیدیعا بکەن کە گوایە هیپنۆتیزم "مەترسیدارە" وە "بەکارهێنانی تەنیا بۆ پزشکانە"- ڕاست ناکەن. ئەمانە بەمشێوە گورزێکیان بەدەستەوەیە و هەڵیدەسوورێنن، ئەمکارەیان یا لە ڕووی غەرەزەوەیە یاخود نازانن و بە ڕادەی پێویست بۆیان ڕووننەکراوەتەوە. ئەوان هاوبەرپرسیار و هاوسووچن لەمەڕ نادڵنیاکردن و ترساندنی خەڵک لەمبارەوە.

هەر لێرە من داوا و دەعەوەت لەو کەسانە دەکەم کە موغریزانە لەمبابەتە دەڕوانن، ئەم کتێبە وێڕای ڕاو و بۆچوونیان بخوێننەوە و لەمبارەوە بیر بکەنەوە کە، ئایا بەڕاستی ئەو مێتۆدە دەرمانییانەی ئەوان پێیان وایە گۆیا لە هیپنۆتیزم کاراتر و کاریگەرترن، بەوجۆرەی خۆیان پێیان وایە، باشترن؟ یاخود باشتر دەبوو کە پێشتر لەمبارەوە زانیاری زیاتریان وەدەست بخستبایە و لێیان ڕوون بوویایە کە لە هەقیقەتدا پێگەی پەرەپێدانی ئەو بۆچوونانەیان لە کوێوە هاتبوو. بێجگە لەمانە ئێستا کۆمەڵێکی زۆر لە پزشکەکان، دیاپزشکەکان، ڕەوانپزشک و دەروونناسەکان دێن و دەورەکانی ئێمە دەبینن و فێریان دەبن - هەموو ئەوانە سەرسام بوون لەمبارەوە و ئاواتەخوازن، ئەم زانستە زۆر زووتر لە ئێستایان فێر ببونایە.

ڕێک ئالێرەدا من ئەمەوێت دەسپێبکەم بەوەی کە یارمەتیدەر بم ڕووخسارێکی مانەویی (مەعنەوی) نوێ و گەش و کراوە بۆ هیپنۆتیزم بگەڕێنمەوە. بۆ جارێکیش بووە کۆتایی بەم ئاژاوەبازارە بێنم، چوونکە داماڵینی تەپ و تۆزەکان لەسەر ئەم زانستە گرنگە مرۆییە لە ڕادەبەدەر پێویست و گرنگە بۆ داهاتووی مرۆڤایەتیی بە گشتیی. مەبەستم سەرسام کردن و بزواندنی هەستی وردبینی و کونجکۆڵیی خوێنەرانمە ئەویش لەمەڕ بابەتێکی ڕۆژانەی بە تەواوەتی

سرووشتی وەک هیپنۆتیزم، کە بەداخەوە و بە هۆی تەبلیغاتی ژەهراویی لەمبوارەدا لای خەڵک نامۆ و نەناسراو ماوەتەوە، هاوکات زۆرجار بەهەڵە شێوێندراوە و بەرەو مەسیرێکی هەڵە و تاریک بردراوە.

هەشتاد لە سەدی هیپنۆدەرمانییەکان تا ئێستا بەمشێوە دەرۆنە پێش: ئێوە خۆتان ناونووس دەکەن بۆ چارەسەرییەک لەلای هیپنۆتیزۆرێک، کە ئێوە لە ئینتێرنێت دۆزیوتانەتەوە، کە وتارێکی نووسیوە یاخود پێتان ناسێندراوە و پێشنیازتان پێکراوە. ئەوجار دەچنە مەتەب یا پراکسیزەکەی، کە شوێنێکە کەمتر هەستی حیرفەیی بوونی ئەوتان پێ دەسەلمێنێت. قسە و وتەکانی ئێوە بە زۆریی یاخود کەمێک بە وردبینی وەردەگیرێن و تۆمار دەکرێن، ئەوجار ڕەنگە بە کورتیی شێوەی کارکردن و چوونە پێشی دانیشتنەکەتان بۆ شی بکرێتەوە و ڕەنگە نەشکرێتەوە. ئەوجار داواتان لێدەکرێت لەسەر کورسییەکی تەختی ماساژ ڕابکشێن، وە یا ئەگەر شانستان هەبێت، لەسەر کورسییەک یا مۆبلمانێکی ڕاحەت پاڵی لێبدەنەوە. ئەوجار خاتوو یا کاکی هیپنۆتیزۆڕ پێتان دەڵێت، کە ئێوە چاوەکانتان بقوونجێنن، وە پاشان نزیکەی ٣٠ بۆ ٤٥ خولەک قسەتان بۆدەکرێت، ڕەنگە نووسراوەیەکتان بۆ بخوێنێتەوە، هاوکات لە پشتەوە مۆسیقایەکی نەرم لێدەدرێت، کە داندراوە بۆ ئەوەی هێوەرتان بکاتەوە و کارتێکەریی حاڵەتێکی هیپنۆتیستی لەسەر ئێوە دابنێت. پاش ماوەیەک ئیتر جێگاتان لەسەر کورسیی یا مۆبلمانەکە قورس و نائاسوودە و پێلێژ دەبێت و هەست بە نائاسوودەیی دەکەن.

لە هەموو ئەو ساتانەدا کە ڕاکشابوون یا دانیشتبوون بیرتان لەوە کردۆتەوە کە: "خۆ من ئەتوانم هەمووی ببیستم، دەی ئەمە چ کارێکە - وە ئەگەر ویستبایەم، ئەشمتوانی چاوەکانیشم بکەمەوە." یا بە شێوەیەک لەم شێوانە! ڕەنگە هەندێکجاریش پێ بزانن کە ئێوە لە نێوان پرۆسەکەدا خەوتان لێکەوتووە و لە کۆتایشدا پێتان دەوترێت، کە ئەوە هیچ کێشە نییە و ئاساییە، چوونکە گوایە لەوکاتەشدا هیپنۆتیزم کاریگەری خۆی هەر هەیە - شتێکی کە ئێوە بە دڵنیاییەوە بە هەڵەی دەزانن و هەقیشتانە.

ڕاستە؟ بەمشێوە یا لە شێوەی وەکوو ئەمە هەزاران دانیشتنی هیپنۆتیزم بەرپا دەکرێت، کە ئەمە لە چاو و دیدی منەوە ناوی هیپنۆتیزمی "بمشۆ بەڵام تەڕم مەکە" یە. کە هەروەها بە ناوی هیپنۆتیزمی سوزی بێخەم (Susie sorglos Hypnose) ناسراوە، کە لە کۆتایدا و لە ڕاستیدا تەنیا یەک ئاکامی لێوەردەگیرێت و ئەویش ئەمەیە: کە "من هیپنۆتیزمم تاقی کردەوە، بەڵام هیچ کارتێکەری نەبوو لە سەرم". ئەمە بەداخەوە بۆتە ئێپیدەمی یا نەخۆشییەکی هەمەگیر کە دەیانساڵە ناووناوبانگێکی ناخۆشی بۆ هیپنۆتیزم بەدووادا هاتووە، ناووناوبانگێک کە شایانی هیپنۆتیزم نییە و پێویستە هەقیقەت بناسرێت! ئەوانە هیپنۆتیزۆڕ یا هیپنۆدەرمانکاری "لەڕووی کاغەز خوێنەوەن" کە کۆمەڵێک نووسراوەیان لە بەردەستە و لە کاتی هیپنۆتیزمدا دەیانخوێننەوە - کە هەروەها "نووسراوەی کارتێکەریدانەریشیان" پێدەڵێن، کە لەگەڵ هیوایەکی زۆر پێکەوە گرێدەخۆن، بەو هیوایەی کە بەشکەم

ئەمنووسراوە و تێکستانە بەڕاستی ئەگەر کەمیش بێت هەر کارتێکەرییەکیان هەبێت و تۆزقاڵێک تەئسیردانەربن. لەمجۆرە هیپنۆدەرمانییانەدا کێشە ڕاستەقینەکان زۆر بە کەمی و دەگمەن چارەسەر دەکرێن وەیا هەرگیز چارەسەر ناکرێن. لە چەند بابەتە نەخۆشییەکدا ڕەنگە ئەمجۆرە تێکستانە کارتێکەریشیان هەبێت، ئەم نووسراوانە بە زۆریی زۆر خۆش دێنە بیستن و هەستێکی خۆش درووست دەکەن، بەڵام بە زۆری هیچشتێک نین بێجگە لە کارتێکەرییەکی کاتیی و کورتماوە وەک سەرخۆش کردن کە پاشان لەسەر دەپەڕێت و ئیتر بێکەڵکن. نووسراوەکان بە زۆریی لە ئینتێرنێت وەرگیروان یا کۆپی کراون، کە وەک جلوبەرگێکی تەکسایز وان کە بۆ هەموو قەوارەیەک ناشێن، بەڵکوو هەر سایز و ئەندازەیەک بۆ قەوارەیەک ئەشێت، چوونکە هەر مرۆڤێک تاکێکی تایبەتە و هیچکەس یەکجۆر ڕابردوو و بەسەرهاتی نەدیتووە، بەڵکوو بەسەرهاتەکان و ڕابردووەکانیان جیاوازن لە یەک. زۆربەی ئەو کەسانە کە گۆیا هیپنۆتیزم کراون لە کۆتایدا هەستێکی وەهایان نەبووە کە ئەوان ئوسولەن لە هیپنۆتیزمدا بووبن. ئەمانە پێویستە هەمووی ئاڵوگۆڕیان بەسەردا بێت.

ئەگەر بمەوێت لەمبوارەدا هەندێک بە ئینسافەوە بدوێم ئەبێ بڵێم کە لە ڕاستیدا بە شێوەیەکی ئەرێنی ئاوارتە یا استثناش هەبووە، کە لەواندا موداخیلەکان کارکردیان هەبووە و یارمەتی نەخۆشەکە دراوە و چارەسەر کراوە بەڵام دەڕسەدی سەرکەوتن زۆر کەم بووە و ئەگەر لە زەوقی من دەپرسن، من زیاتر بۆ بەخت و ئیتفاقی دەگێڕمەوە و نەک هەدەفمەند. ئەم فۆڕمانە لە هیپنۆدەرمانی ئەگەرچی هەر لە هیچ چاکترن، بەڵام بە زۆریی شانسێکی لەکیسچوون، لەبەر ئەوەی لەوێ نەخۆشێک بوونی هەبوو کە ئاواتی هیپنۆدەرمانی درووستی خواستبوو و نەک بە شانس و بەختی بسپێریت. ئێستاش ئەگەر ئێوە وەها ئەزمووونگەلێکتان بینیوە و داچڵەکاون، بێهیوا مەبن لەمبوارەدا، بە دڵنیاییەوە هیپنۆتیزۆڕی شایستە و لێهاتووتر ئەدۆزنەوە، هیپنۆتیزۆڕێک کە نوێترین تکنیک و مێتۆدی هیپنۆدەرمانی بەرەو دۆزینەوەی عیلەت و سەرچاوەی کێشە دەروونییەکان لە ئێوەدا بناسێت و تێی بگات و شارەزایانە بەکاریشی بێنێت. ئەمە چۆن؟ لە درێژەی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا بە زانیاری زیاتر لەمبارەوە دەگەن - وە ئەگەر ئیحیانەن هەر ئێستاکە لە لای وەها هیپنۆتیزۆڕێکی سوزی بێخەم، هەروەک لە سەرەوەتر ئاماژەم پێکرد، خەریکی چارەسەرین و هیچ پێشکەوتن و ئاڵوگۆڕێک بەدیی ناکەن، کتێبەکە تا کۆتایی بخوێننەوە و ئەوجار بڕیار بدەن، کە ئایا بەڕاستی ئەتانەوێت لای ئەو درێژە بەم ناچارەسەرییە بدەن؟!

ئینسافی ژمارە دوو: من ئەو جۆرە هیپنۆتیزۆڕانە تۆمەتبار ناکەم، لەبەر ئەمەی کە بەو جۆرەی لە سەرەوە باسم کرد، کار بە هیپنۆتیزم دەکەن، ڕەنگە نازانێت کە ئەو خەریکە مێتۆدێکی کەمتر کاریگەر و کەمتر کارتێکەریدانەر بەکار دێنێت. نا، زۆربەی ئەمانە سوچیان نییە و بێئاگان لە ڕاستییەکانی هیپنۆتیزم، چوونکە ئەوانیش خۆیان هیپنۆتیزم هەر بەو شێوە فێربوون و پێیان نیشاندراوە. لە زۆربەی دەورەکانی فێربوونی هیپنۆتیزم ڕێک ئەو مێتۆدە ناکارایانە

تەدریس دەکرێنەوە، وە چەند جیل لە هیپنۆتیزۆرەکان بەمشێوە فێر کراون و ئەم بروایان خستۆتە مێشکیانەوە کە هیپنۆدەرمانی رێک بەو شێوە کارایە و کاری پێدەکرێت، کە فێری ئەوان کراوە!

یەغانەکە بکەرەوە!

بە دەگمەن رووداوێک ئیتفاقی و کتووپڕ رووددات. ئەوکاتانەی بیرم لە نووسینی ئەم کتێبە دەکردەوە و بابەتم بۆ کۆدەکردەوە، کچە خوێندکارێکم باسێکی لەم شێوەیەی لە دانیشتنێکی هیپنۆتیزم ئاراستە کردین، وتی:

"من بابەتی هیپنۆتیزمم بە هۆی نەبوون و کەمبوونی زانیاری باش لەمبوارەدا زۆر لە مێژبوو خستبووە یەکێک لە یەغانەکانمەوە و دەرگاکەیم داخستبوو. ماوەیەک پێش ئێستا باوکم، کە لە ناو پزشیکیدا ریشەی قووڵی داکووتاوە (ئەمساڵ ٢٠١٤ زیاتر لە ٨٠ ساڵ تەمەنییەتی)، لە خوێندنگای پزشکییەوە هەواڵی ئەزموونێکی فەوقولعادە هەڵخرێنەری هیپنۆتیزمکرانی خۆی پێدام. لە کاتێکدا کە سەرم سوورمابوو لە باوکم کە چلۆن ئەو وەک پزشکێکی بەئەزموون بەمشێوە ئەرێنییە باسی هیپنۆتیزم دەکات، چووم و یەغانەکەمم هەمدیسان کردەوە و دەستمکرد بە گەڕان لە ناو ئینتێرنێتدا بۆ وەدەستخستنی زانیاری زیاتر لەمەڕ هیپنۆتیزم."

ئیجازە بدەن ئەم کتێبە هەر هەمان کارتێکەری لە سەر ئێوە هەبێت، هەر بەوجۆرەی ئەو باوکە کارتێکەری سەرسووڕهێنەری لەسەر کچەکەی دانا. هەندێک وردبین بن، هەندێک رەخنەگر بن، بەڵام هاوکات کراوە بن، بڕوا و بۆچوونە کۆنەکانتان لەمەڕ بابەتی هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی بەتەوای نوێ بکەنەوە و بیگۆڕن - یەغانەکە، ئەوەی باس و بابەتی هیپنۆتیزمی تێدایە دیسان بیکەنەوە و بهێڵن تووشی سەرسووڕمان ببن. ئەگەر ئێوە بتانهەوێت، بە چاوێکی نوێی دیکە لە هیپنۆتیزم بڕوانن و شانسێکی نوێ بە هیپنۆتیزمی مۆدێرن بدەن کە هەدەفمەند چارەسەریی لە بنەڕەتەوە دەکات، واتە دۆزینەوە و چارەسەری سەبەب و عیلەت مەبەستییەتی - ئەوجار بە دڵنیاییەوە بە بوارێکی ئەرێنیدا سورپڕایز دەبن.

ئەم کتێبە هەروەها داواکارییەکە بۆ دووبارە تێڕوانین و بیرکردنەوەی ئاقڵانە - لە لایەن دایک و باوکەکانەوە، مامۆستایان، دەرمانکاران لە هەموو بوارەکاندا، پزشکان، دیانپزشکان، بیمە دەرمانییەکان و هەروەها یاسادانەران - هاوکات چاوکردنەوەیەکە بۆ هەموو مرۆڤەکان، کە گیرۆدەی دەرمانخواردن و چارەسەریی درێژماوەن، کە هاوکات بەتەماشن دەستی لێهەڵبگرن، یا زۆر لە مێژە هەست دەکەن کە پێویستە زۆر چارەسەریی زیاتر و بنەڕەتیتر بکرێت لەوەی کە تەنیا سۆمپتۆم یا نیشانەکانی نەخۆشی لە رێگای دەروونناسی یا پزشکییەوە چارەسەر بکرێت. („Symptomologie“). چارەسەرکەری دەروونی ئێمە هەر لە سەرەتای لەدایکبوونمانەوە بوونی هەیە و لە دەروونی

خۆماندایە - ئەو تەنیا پێویستە زوو چالاک بکرێتەوە و بپشکوێندرێتەوە- هیپنۆتیزمی مۆدێرن ئەتوانێت لە کوورتترین ماوەدا ئەمکارە بکات.

ئیمکانەکانی بەکارهێنانی هیپنۆتیزم لە بوارگەلی جۆربەجۆردا بە شێوەیەکی سەرسووڕهێنەر زۆر و بەربڵاوە، بەڵام هاوکات تەنیا خەڵکانێکی کەم و سنووردار ئاگاداری ئەمەن و پێی دەزانن و ئەیناسن - هەرچی زیاتر من خۆم بە هیپنۆتیزمەوە سەرقاڵ دەکەم، هەر بەوڕادەش ئیمکانەکانی چۆنییەتی بەکارهێنانی هیپنۆتیزمیش پەرە دەستێنێت و زیاد دەکات. ئێوە ئەتوانن لە لاپەڕەی ١٩٢ **(ئەو نمونە گرفتانەی کە لە هیپنۆتیزمدا ئەتونین کاریان لەسەر بکەین)** لەبارەی بەکارهێنانی هیپنۆتیزم وەکوو ڕێگاچارەیەکی هەمەلایەنە یا "هەمەفەنحەریف" بۆ هەموو بوارەکان زیاتر بخوێننەوە. بۆ ئەم مەبەستە بەڵام پێویستە مرۆڤ تێ بگات کە بەشی ناخۆئاگای مێشکی ئێمە چلۆن کار دەکا و چلۆن درووستکراوە، کار و ئەرکەکانی بەشی خۆئاگای مێشک کامانەن و هەروەتر ئەم دوو بەشەی مێشک چلۆن پێکەوە کار و هاوئاهەنگیی دەکەن و هارمۆنی پێکدێنن. ئەمانەشم هەموویان لە بەش یا کاپیتڵی "چوار سەتحی خۆئاگایی مێشک و وردەکارییەکانیان" (بڕوانە لاپەڕەی ٧٧ ف ف.) بە زمانێکی ساکار و قابیلی تێگەیشتن شی کردۆتەوە.

هیپنۆتیزم چییە؟ ٣٤

تەعریفی هیپنۆتیزم ئەمەیە: دەوردانەوەی فاکتۆری چاودێر (هۆش) لە بەشی خۆئاگا و وشیاری مێشک و دانان و جێخستنی هزرێکی مەعقوول، هەڵبژێردراو و قابیلی پەسەند. (تکایە هەروەها بڕوانە مۆدێلی هزریی " Mind Model" لە لاپەڕەی ٧٨)

هیپنۆتیزم؟ بەڵی، هیپنۆتیزم!

من خۆم وەکوو پردەبازێک دەبینمەوە بۆ زۆربەی مرۆڤەکان، بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە هیپنۆتیزم (هێشتا) هەڵبژاردەی بەردەستیان نییە. بۆ ئەوەی بتوانرێت مرۆڤەکان هانبدرێن کەڵک لەم پردە وەربگرن، بۆ ئەوەی بتوانن بپەڕنەوە بۆ لایەکەی دیکەی پردەکە، دەبێت و پێویستە هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی بە جوانترین و باشترین شێوە بەوان بناسێنرێت و پێناسە بکرێت و تێگەیشتن درووست ببێت. دەبا دەسپێبکەین. تێگەیشتن لای هەر مرۆڤێک و کەسایەتییەک تایبەتمەندیی ئەو کەسەیە، هەر بەم نیسبەتە تێگەیشتن لە چوونەحاڵەتی هیپنۆتیزمیش لای کەسەکان جیاوازن. هەندێککەس لە هیپنۆتیزمدا هەست بە قوورسبوونێکی لەڕادەبەدەری لەشیان دەکەن، کەسانێکیش بە

پێچەوانە هەست بە سووکبوونی لەشیان دەکەن و هەر وەکوو ئەوەی بە حەواوە لە هەوادا تلاوتل بینەوە و هەندێکی دیکەش ئیتر هیچ هەست بە بوونی لەشیان ناکەن و ئەوان تەنیا بیر و هزرن. گرنگ نییە مرۆڤەکان بە چ شێوەیەک هەست بە هیپنۆتیزە بوونی خۆیان بکەن، گرنگ ئەمەیە لە هەر حاڵەتێک بکەون، حاڵەتێکی لە ڕادە بەدەر خۆش و ئاسوودەیە. تەنیا هیپنۆتیزەبوون خۆی لە خۆیدا حاڵەت و هەستێکی فرە خۆشە، هەستێکی حەسانەوەی خۆش، تازەبوونەوە، شارژبوونەوەی وزە و ورە، پشتگیرانە، تەنانەت ئەگەر بە مەبەستی دەرمانییش بەکار نەهێنرابێت، هەر نەفسی هیپنۆتیزەبوون خۆی بە تەنیا تەرمیم بەخشە و زۆر توواناییەکی هێوەرکەرەوانەی دڵەڕاوکە یا ئانتی سترێسی تێدایە.

هەستکردن بەمەش بە پێی ڕادەی قووڵی و سووکی هیپنۆتیزەبوون بەرز و نزمیی هەیە، بەجۆرێک کە شیکردنەوەکەشی پاش هاتنەدەر لە هیپنۆزە جیاوازە و هەرکەس بە جۆرێک دەیگێڕێتەوە. زۆرکەس کە بۆ یەکەمینجار هیپنۆتیزم کراون، دەگێڕنەوە کە ئەو حاڵەتەی تێیدا بوون دەناسنەوە و پێشتریش ئەزموونی لەوجۆرەیان بینیوە، بێ ئەوەی پێشتر لەلایەن کەسێکەوە هیپنۆتیزم کرابن. گێڕانەوەیەک کە زۆر ڕاستە، چوونکە هیپنۆتیزم حاڵەتێکی بە تەواویی سرووشتییە کە لە مرۆڤدا زۆرجار بەشێوەی خۆسەر و ئاوتۆماتیک ڕوودەدات، جا ئێمە چ هەستی پێبکەین یا هەستی پێنەکەین.

کەسانێک زۆر زوو و بەسانایی دەچنە دۆخی هیپنۆتیزمەوە، وە بەڵێ ئەمانە ئیستعدادی باشییان هەیە لەمبوارەدا، وە کەسانێکیش هەن کە هەندێک پێویستییان بە کاتی زیاتر هەیە تا قووڵتر بینەوە، تا ئەوەی کە ئەمانیش ڕێگاکەی فێردەبن کە چۆن بچنە هیپنۆتیزمەوە و جارەکانیتر ساکارترە بۆیان. هەموو کاتێک بۆ چوونە هیپنۆتیزم هێڵان، هێشتن و ڕێگەپێدانی هیپنۆتیزمخواز زۆر پێویستە - بە زۆر و زەبر و زەخت کار ناکات و بە ئەنجام و ئاکام ناگات. هەندێکجاریش ڕۆڵی وشیارانە و ژیرانەی هیپنۆتیزۆڕ و توانایی و لێهاتوویی حیرفەیی ئەو کاریگەریی هەیە کە ئایا کەسێک بە خێرایی هیپنۆتیزم بکرێت یا نا. ئەگەر کەسێک بچێت بۆلای هیپنۆتیزۆڕێک بۆ هیپنۆتیزم، بەڵام متمانە بە هیپنۆتیزۆڕەکەی نەکات، یا ئەگەر تەنانەت دوودڵ بێت لە توانایی ئەو یا هەر بە گشتیی ترس و دوودڵی بە نیسبەت هیپنۆتیزم لە دەروونیدا بێت، ئەوجار دانیشتنەکە زۆر سەختتر دەبێتەوە و بەگشتی لەم حاڵەتەدا هیپنۆتیزم ئاکامێکی ئەوتۆی نابێت و دانیشتن یا سەیشنێکی سەرکەوتوو نابێت.

ئایا هەموو کەسێک ئەچێتە هیپنۆتیزمەوە؟ ٣٥

بەڵێ، بە دڵنیاییەوە. لە کردەوەدا هەموو کەس، دیارە ئەگەر خۆی بیەوێت بەڕاستی هیپنۆتیزم بکرێت، بە دڵنیاییەوە دەچێتە هیپنۆتیزمەوە. ئێمە لەسەر ئەم قەناعەتەین کە ٩٧٪ بۆ ٩٩٪ ی مرۆڤەکان هیپنۆتیزم دەکرێن، کە دیارە ئەم ئامارە ئەزموونی کاری خۆشم دەیسەلمێنێت و یەکدەگرنەوە. من قاچم واوەتریش دادەنێم و جەخت دەکەمەوە کە

تەنانەت ٧٠٪ بۆ ٩٠٪ ی مرۆڤەکان زۆر بە قووڵی دەچنە هیپنۆتیزمەوە. زۆربەی کاتەکان هەندێک ڕاهاتن لەگەڵی کارەکە ساکارتر دەکاتەوە. هەرچی مرۆ زیاتر لەسەری ڕابێت، هەر بەو ڕادەش باشتر دەبێت لە چوونە دۆخی هیپنۆتیزمەوە. من دەورەگەلێکم هەیە، کە لەواندا ١٠٠٪ی بەشداربووانی کەلاسەکان دەچنە هیپنۆتیزمێکی ئێجگار قووڵەوە. وەک وتم مرۆ لەمکاتەدا پێویستی بە ئەزموون و زانینی ئەم حیرفە هەیە، کە چلۆن بتوانێت بەم ئاکامە باشە بگاتن. ئەمەش وەکوو هەر حیرفەیەکی دیکە – هەر کە بوویتە وەستا لە کارێکدا و بزانیت چلۆن بە باشی کار دەکات، هەموو قەزیبیەکە ساکارتر دەنوێنێت. دیارە بۆ گەیشتن بەم ئاکامە باشە، ئەم توانابیە هەم بۆ ڕاهێنەر کە باسەکە پێشکەش دەکات پێویستە و هەم بۆ فێرکاران و خوێندکارانی ئەم بوارە، کە بتوانن ڕێگاپێبدەن لە کوورتماوەیەکی چەند چرکەییدا فەرمان و تەڵقینەکان وەربگرن و هەموویان بچنە دۆخێکی هیپنۆتیزمی قووڵەوە. (و: پێشنیازی من ئەمەیە کە: چاکوایە مرۆ یا نەچێت بۆ هیپنۆتیزم یان کە بڕیاری دا بچێت بە متمانە بە هیپنۆتیزۆڕەکەوە بچێت و بە گەشبینییەوە لەم هێلان و ڕێگاپێدانە بڕوانێت و نەک بە ڕەشبینی ببینێت و نییەتی خراپی تێدا وەدۆزێت، بەمشێوە کاتی خۆی و پارەکەشی لەکیس ناچێت!)

ئایا کەسێک هیپنۆتیزم دەکرێت یا ناکرێت، هەردەم پەیوەندیی بە ویستنی خۆی هەیە کە بچێتە هیپنۆتیزمەوە، ئازادبێت لە ترس و دڵەڕاوکە و بهێڵێت کە ئەوەی دەبێت ڕووبدات، ڕووبدات و بەرگریی نەکات. هەموو کەس بە خێرایی وەکوو یەک هیپنۆتیزم ناکرێن. کۆمەڵێک پێویست دەکات بەڕاستی پێی ڕابێن، بەڵام پاش ماوەیک دووای ڕاهاتن، ئیتر هەمووان دەتوانن بە خێرایی بچنە هیپنۆتیزمەوە.

من زۆرجار دەرمانخوازم هەبووە کە پێیان وتراوە، ئەوان توانایی و قابلییەتی چوونە هیپنۆتیزمیان نییە. کە دیارە ئەمە ناڕاستە و هەقیقەتی نییە! سەرکەوتن یا بەئاکامگەیشتن لەمبوارەدا دەگەڕێتەوە بۆ توانایی حیرفەیی و ئەزموون و هەروەها جدییەت و سەلاحییەتی کاریی هیپنۆتیزۆڕ، وە جاروباریش ئەگەڕێتەوە بۆ هەلوومەرجی ژیانی ئەو سووژەی کە هاتووە بۆ هیپنۆتیزم، چۆن بێت. (بۆ نموونە: ئەگەر ئەو هێشتا بۆ ئەمە ئامادە نەبێت کە یارمەتی بدرێت و یارمەتی وەربگرێت، یاخود نەخۆشینێکی دووهەمیی لە ئارادا بێت.) من هەروەها دەرمانخوازیشم هەبووە کە لای ئەو بە هیچ شێوەیەک کاری نەکردووە و هیپنۆتیزم نەکراوە، کە لەو کاتەدا بیرم کردۆتەوە، ئەبێ چیم لەبیر چووبێت، بە بێ ئەوەی موزاحمەتێکی هزرییم بۆ ئەو درووست کردبێت و بێ ئەوەی بووبێتمە گرفتێکی زیاتر لەسەر کێشەکانی، کە گووایە خەتای ئەو خۆیەتی یا خود ناتوانایە لە چوونە هیپنۆتیزم. ڕەنگیشە هەندێک جار هۆکار ئەمە بێت کە ئەو کەسە نێردراوە بۆ هیپنۆتیزم و بە دڵخوازی خۆی نەهاتووە، (بۆ نمونە لە لایەن هاوسەرەکەیە نێردراوە)، کەواتە ئەم کەسە خۆی بەڕاستی نەیویستووە بێت، بەم پێیەش هێزی هاتنی لە خۆی نییە و بە پێشنیاز نێردراوە. لەمکاتانەدا زۆر بەباشی moomکینە کە نەچێتە دۆخی هیپنۆتیزمەوە و ئاکامیشی نەبێت. زۆر سرووشتیشە کە ئەم

جۆرە ناکارامەدییە جاروبارییانە تەنیا بە هۆی خۆشی لەیەکهاتن و خۆشی لەیەکنەهاتنەوە (Sympathie/Antipathie) سەرچاوەی گرتبێت لە نێوان هیپنۆتیزۆڕ و سووژەدا و جەوەکە خۆش نەبێت و ئەوە نەبێت کە پێویستە. بەڵام سەرەڕای هەموو ئەمانەش ئەم ئەسڵە سادقە کە: هەموو مرۆڤێک دەچێتە هیپنۆتیزمەوە، بەو مەرجەی کە ئەویش خۆی بیهەوێت و بیهێڵێت.

ئایا پێویستە مرۆ بڕوای بە هیپنۆتیزم هەبێت، بۆ ئەوەی هیپنۆتیزم بکرێت؟ ٣٦

زۆربەی کاتەکان پرسیارم لێدەکرێت،کە ئایا دەبێت مرۆ بڕوای بە هیپنۆتیزم هەبێت، بۆ ئەوەی هیپنۆتیزم بکرێت؟ وڵام زۆر بە ڕوونی دیارە و ئەویش: نایە. نا پێویست ناکات کەسێک بڕوای بە هیپنۆتیزم هەبێت و بەم حاڵەش بە باشی کار دەکات - تەنیا و تەنیا ئامادەبوون بۆ هیپنۆتیزم و هێڵان یا هێشتن پێویستە بوونیان هەبێت. کەسێک بە پێچەوانەی ویستی خۆی هیپنۆتیزم بکرێت، ئەمە هوونەرێکی قێزەون، کات بەفیرۆدان و لەباری ئەخلاقیشەوە ناشایست و نارەوایە.

چ کەسێک حەز دەکات مەجبوور بە کردنی شتێک بکرێت کە خۆی حەزی لە کردنی نەبێت - کەواتە پارێزگاری لە خۆی دەکات. ئەمە لەگەڵ پرنسیپەکانی هیپنۆتیزمکراندا ناتەبایە و بۆیە سەریش ناگرێت. بەڵام هیپنۆتیزم بە دڵنیاییەوە کاردەکات بە بێ ئەوەی کەسێک بڕوای پێی هەبێت. زۆرکەسیش تووشی سەرسامیی بوون، کاتێک بینیویانە کە هیپنۆتیزم کار دەکات و وڵامدەرەوە و چارەسازە و خۆشحاڵن بۆ ئەوەی کە ئاکامێکی باشی هەبووە بۆیان و لە چارەسەریی گرفتەکەیاندا سەرکەوتوو بوون. هەر بۆیە من هەردەم دەڵێم:

خۆشبەخت ئەوانەن کە ئەتوانن بەساکاریی دەست لە نەهێشتن هەڵگرن، متمانە دەکەن و خۆیان بە هیپنۆتیزم ئەسپێرن - ئەمکەسانە ئەغڵەب زۆر بە ساکاریی و خێرایی و کارئامەیی یارمەتی دەدرێن. ***هەتا سووژە یا دەرمانخوازێک باشتر و ساکارتر بهێڵێت یارمەتی بدرێت، هەر بەو ڕادەش ئەو لە داهاتوودا کۆنترۆڵی زیاتر بە سەر ژیانی خۆیدا پەیدا دەکاتەوە*** *پاش دەرمانوەرگرتنێکی سەرکەوتووانە. هێشتن و هێڵان پەیوەندیی بە لەدەستدانی کۆنترۆڵ بە سەرخۆدا نییە و ئەمانە جیاوازن.*

دیارە تێڕوانین و بۆچوونگەلی دیکەش هەن کە دەڵێن، گوایە تەنیا ٧٠٪ی سەرجەم مرۆڤەکان هیپنۆتیزم دەکرێن و لە ناو ئەمانیشدا تەنیا ١٠٪ بۆ ٣٠٪ بە قووڵی دەچنە هیپنۆتیزمەوە. لێرەدا باسەکە بە جوانی دیارە کە ئەم کەسانە بە دڵنیاییەوە توانایی حیرفەیی ئەمکارەیان نییە و قسەکانیان ئاوێنەی کرداری خۆیانە. هەرکات هیپنۆتیزۆڕێک یاخود ڕاهێنەرێکی ئەمبوارە نەتوانێت خۆی لەم ئابڕووچوونە ڕزگار بکات، جا پێویستە جارێکیتر بەخۆیدا و بەسەر کتێب و جزوەکانیدا بچێتەوە و بیانخوێنێتەوە، یاخود دەورەیەکی فێربوونی هیپنۆتیزمی مۆدێرن ببینێت. بۆ

دەرمانخوازەکانیشیان تەنیا یەک ڕێگا چارەی دیکە هەیە و ئەویش ئەمەیە کە، بگەڕێن بە شوێن هیپنۆتیزۆرێکی توانا و لێهاتوودا کە شێوەی کارەکەی خۆی و ئەبزارەکانی بە باشی دەناسێت و تێی دەگات.

چوونە ناو هیپنۆتیزم چۆن هەستێکە؟ ٣٧

کەسانێک دەڵێن: "واو، من هەستێکی قوورسبوونم هەبوو"، کەسانێکی دیکە بە پێچەوانە دەڵێن کە ئەوان زۆر هەستییان بە سووکییەکی جەستەیی لە ڕادەبەدەر کردووە، وە هەروەتر کەسانێکی دیکەش دەڵێن، کە ئەوان ئیتر هەستیان بە لەشی خۆیان نەکردووە، بەڵکوو تەنیا هزر بوونە و هیچی دیکە. زۆربەی مرۆڤەکان، ئەوانەی هیپنۆتیزم دەکرێن، حاڵەتی هیپنۆتیزم وەها دەگێڕنەوە، وەک ئەوەی پێشتر ئەو حاڵەتەیان ناسیبێت و لایان ئاشنا بووبێت، کە بەڵام حاڵەتێکی ئێجگار خۆش و دڵڕفێن بووە، وە کۆمەڵێکی دیکەش دەگێڕنەوە کە لە ڕاستیدا ئەوان هەستێکی وەهایان نەبووە کە بە هەقیقەت لە هیپنۆتیزمدا بووبن، کە دیارە ئەمەش بەو واتایە نییە، کە ئەوان حەتمەن لە هیپنۆتیزمدا نەبوون.

هەر کەس هەر چۆنێک ئەو دۆخی هیپنۆتیزمە هەست پێ بکات، ئەو حاڵەتە لای ئەوان درووستە. حاڵەتێک بەناوی هەڵە بوونی نییە. هەرگیز ئەمە تەجروبە ناکرێت کە کۆمەڵێک ئاژیر و گڵۆپ هەڵبکرێن و ئاگاداری بدەن کە: "وریابە وریابە، دۆخی هیپنۆتیزم هەر ئێستا دەستیپێکردووە و تۆ ئێستا لە هیپنۆتیزمدایت!" نا ئەمە نییە، زۆربەی جارەکان تەنانەت تێپەڕبوون لە دۆخەکانی هیپنۆتیزم لە سووکەوە بۆ قوورس بە سانایی و هەستپێنەکراو ڕوودەدات و دۆخەکان هەردەم بە ڕوونی لێک جیاناکرێنەوە. ئەگەرچی، هەرکات کەسێک بە دڵنیاییەوە گەیشتبێتە دۆخێک لە دۆخەکانی هیپنۆتیزم، ئەگەر هیپنۆتیزۆرەکەی لێهاتوو بێت، بە یارمەتی هێما و نیشانەگەلێک کە لە هەر دۆخێکدا جیاوازن و بە ڕوونی دیارن، ئەزانێت ئەمە چ دۆخ و قۆناخێکە. ئەوجار لێکی ئەداتەوە کە ئێستا دەرمانخوازەکەی لە قۆناخی سووکی هیپنۆتیزمدایە یاخود سۆمنام و ئێزدایل و سیخۆڕت یا فەرابەرزیی و هتد. (و: ئەم ناوانە چەند چەمک و واتاگەلی تایبەتی دۆخەکانی هیپنۆتیزمن کە دوواتر زیاتر باسیان لێوەدەکرێت.)

چەندەی پێدەچێت، تا گەیشتن بە دۆخی هیپنۆتیزم؟ ٣٨

هیپنۆتیزم دۆخێکی سرووشتییە، کە کتووپڕ وارد دەبێت یا ڕوودەدات، بەڵام بۆ بردنە ناو هیپنۆتیزمێکی دەرمانیی ئامانجدار هێندە دەوام ناهێنێت، تا حاڵەت و دۆخی پێویست درووست ببێت. تکایە لەم بیروبۆچوونەماڵئاوایی بکەن کە دەڵێت، گوایە ماوەیەکی زۆریی تاقەتپڕووکێنی گەرەکە، بۆ ئەوەی بچیتە هیپنۆتیزمەوە، کە پێویستە شوێنێکی زۆر هادیئ و بێ دەنگەدەنگ بێت، ئەبێت مۆسیقا هەبێت، یا دەبێت ڕووناکاییەکی کەم و خەوهێنەر بوونی هەبێت. هەر وەک پێشتریش باسمکردووە، نەفسی بەڕێوەبردنی هیپنۆتیزمێکی ئاسایی لە ماوەیەکی چوار بۆ حەوت

خوولەکدا دەوام دەهێنێت. پاش ئەمە لە زۆربەی جارەکاندا قۆناخی قووڵترکردنەوە دەسپێدەکات کە ماوەیەکی یەک یا دوو خوولەکی پێدەچێت، ئەوجار سووژەی هیپنۆتیزمکراو ئامادەیە بۆ تێپەڕاندنی بەشی دەرمانیی و چارەسەریی، (و: کە ئەم بەشی دەرمانییە بۆی هەیە بە پێی ساکاریی و یا دژواریی گرفتەکەی یەک تا دوو کاژێری پێ بچێت.)

بەڵام هەروەها ئیلقائاتێکیش هەن (Induktions) کە تەنیا پێویستیان بە چەند چرکەیەک هەیە و لە کوورتترین ماوەدا دۆخێکی سومنامبولیزمی باش بەدەست دێنن، کە بە ناوەکانی هیپنۆبرووسکە یاخود ئیلقای خێرا ناسراون. (و: سومنامبولیزم یەکێکە لە قۆناخە قووڵەکانی هیپنۆتیزم کە باشترین دۆخە بۆ دەرمانکردن و دوواتر لەم کتێبەدا زیاتر شی دەکرێتەوە.) هەموو ئەو دۆخی هیپنۆتیزمانەی کە خێرا وەدەست دێن، زۆر باشن و کاتێکی زۆر دەهێڵنەوە بۆ ئەو ئاڵوگۆڕانەی کە بڕیارە هەدەفمەند بە هیپنۆتیزم بێنە ئاراوە، کە سووژە ئارەزووی وەدیهاتنیان دەکات. چوار بۆ حەوت خولەک بەڵام بە تەواویی قابیلی پەسەند و ئاساییە. هەموو هیپنۆتیزۆرێکیش نایەوێت لە ئیلقای خێرا یا هیپنۆتیزمی خێرا کەڵک وەربگرێت. کە دیارە ئەمەش ئاساییە و هەرکەسە و مێتۆدی خۆی باشتر دەناسێت.

کەواتە، هەرچی ئێمە یارمەتی کەسێک بدەین خێراتر بچێتە دۆخی هیپنۆتیزمەوە، هەر بەو ڕادەش موڕتاحتر و قازانجدارترە بۆ دەرمانخواز. شایانی باسە، کە من بۆخۆم هەرگیز لە سووژەیەکم نەبیستووە کە گووتبێتی هیپنۆتیزمی خێرا ناموڕتاح و ناخۆش بووبێت لە لای ئەو - بە پێچەوانە زۆربەیان زۆریش مەمنوون و ڕازین، لەوەی کە توانیویانە بە خێرایی بچنە هیپنۆتیزمەوە.

ئەو مێتۆدی بەڕێوەبەریانەی ماوەدار و درێژن و هەروەتر پرۆگرێسیڤ یاخود کووند و هێواشن و لەسەر بناخەی تکنیکیی هێوەرکردنەوە و ڕێڵەکشن بەڕێوەدەچن، زۆربەی کاتەکان دەرمانخوازەکان هیلاک و وەڕێز دەکەن، ئەوان ئەتوانن خۆیان لەم دۆخە دەرباز کەن، بەڵام هیپنۆتیزۆڕیش پێویستە بەرنامە و مێتۆدەکەی خۆی بەڕێوە بات بۆ ئەوەی بە ئامانجی دڵخواز بگات. ئەمڕۆژانە مێتۆدگەلێک بوونیان هەیە و بۆ بردنە هیپنۆتیزم بەکار دەبردرێن کە وتاریی و نووسراوەین و ٢٠ بۆ ٤٥ خوولەک دەوامیان دەبێت! ئەم مێتۆد و تکنیکانە بە تەواویی پشتسەر خراون بۆ ئەوەی کاتی پڕبایەخی دەرمانیی لەکیس و بەفیڕۆ دەدەن! ئەمە هەڵەیە - وە نەک بە پێچەوانەکەی ڕاست بێت.

ئێمە بەرپرسیارەتییەکمان لە ئاست دەرمانخوازەکانماندا هەیە، وە مادام لە ناو ئەم بازاڕەدا مێتۆد و تکنیکگەلێک بوونیان هەیە و ناسراون و قابیلی فێربوونن، ئامانجدارن و بە خێرایی بە ئامانج دەگەن، کەواتە ئێمە لەمبوارەدا بەرپرسیارین کە فێری ئەم مێتۆدە نوێیانە ببین و بۆ دەرمانخوازەکانمانی بەکار بێنین! ئەگەر من تا ئێستا فێریان نەبووم و زاڵ نیم بەسەریاندا، کەواتە ئەمە ئەرکی سەرشانمە وەکوو هیپنۆتیزۆرێک، بە خێرایی فێریان بم، بۆ ئەوەی تازەترین و مۆدێڕنترین مێتۆدەکان بناسم و بیانزانم و بەکاریان بێنم و بە واتای ئەمڕۆیی ئاپدەیت بم لەمبوارەدا.

دیارە لێرە هەم باسی نرخ و هەمیش باسی ئێش و ئازارە. نرخێک کە کەسێک یا سووژە و دەرمانخوازێک دەبێ بیدات - جا یا لە گیرفانی خۆی دەیدات یا بیمە دەیدات، گرنگ نییە - بەڵام هەموو کاتێک کەسێک هەر دەبێ بیدات، و باسی ئازارە، ئازارێک کە بە خێرایی بتوانرێت چارەسەر بکرێت و سووژە لە ئازارکێشان دەربهێنرێت. هەردووکی ئەم حاڵەتانە لە ژێر حەوزەی بەرپرسیارەتی و نفووزی هیپنۆدەرمانکاردان، ئەو دەبێت و پێویستە هەردووکی ئەم خاڵانە لەبەرچاو بگرێت و هەرچی خێراتر و هەرچی زۆرتر جێبەجێیان بکات. سووژەیەک یاخود نەخۆشێک زیاتر لە کاتی پێویست ڕابگیرێت و دەرمانکردنی بە ئەنقەست دوابخرێت، لە باری ئەخلاقییەوە پرسیاردار و جێگای گوومان و لێپرسینەوەیە و ئەگەر بمەوێت دەقیقتر باسی بکەم لە ڕاستیدا کڵاونانە سەر نەخۆش یاخود بیمەدەرمانییە. (دیارە ئەگەر بیمە نرخەکەی گرتبێتە ئەستۆ.)

لە قازانجی سەنعەتیی دەرمانییدا دەبوو ئەگەر بەسەر کتێبەکاندا تێپەڕیبایەن، وە مێتۆدە دەرمانییە بێخۆ و بێ ئاکام و درێژدادڕەکانیان سنووردار بکردایەتەوە یا تەنانەت بەتەواوی پێیان کۆبکردنایەتەوە، بەڵام هاوکات بەجێگای ئەوان مێتۆدە کارئا و کاریگەرەکانی دیکە کە ئەمڕۆژانە لە مێژە لەبەر دەستدان و کەڵکیان لێوەردەگیرێتیان پەرە پێ بدایەت. یەکێک لەو مێتۆدانە بەڕاستیی مێتۆدی هیپنۆدەرمانیی مۆدێڕنە کە دەگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەی گرفت و هەر کێشەیەک لە سەرچاوەی درووستبوونییەوە چارەسەر دەکات. بۆ ئەم مەبەستە بەڵام هێرشێکی بەربڵاو پێویستە بۆ ئەوەی نوێترین مێتۆد و تەکنیکە کارساز و کاریگەرەکانی هیپنۆتیزم بناسێندرێن و جێگای پەسەند و قابیلی قەبووڵ بکرێن.

هیپنۆتیزم چلۆن یارمەتیم دەدات؟ ٤٠

ئێوە پێویست ناکات حەتمەن نەخۆش بن یا هەست بە نەخۆشی بکەن، بۆ ئەوەی لە قازانجەکانی هیپنۆتیزم بە سوودی خۆتان کەڵک وەربگرن. بە پێچەوانە - بۆچی ماتڵ بن؟ کۆمەڵێکی زۆر سی دی و دی ڤی دیی لەبەر دەستدان کە بتوانن یارمەتیتان بدەن بۆ ئەوەی ڕادەی دڵەکووتە و سترێسی ڕۆژانەتانی پێ کەم بکەنەوە، بە شێوەیەکی پێشگیرانە سیستمی بەرگریی ناوخۆییتانی پێ بەهێز بکەن، ورە و توانایی مینەویی و ڕۆحیتانی پێ بە باشترین ئاست بگەیەنن، باڵانس و هاوسەنگیتان ڕابهێنن، هاندەریی و خووڵقێنەرایەتیتانی (Creativity) پێ بەهێزتر بکەن، بڕوابەخۆبوونتانی پێ بەرنە سەرەوە و یا تەنانەت فێری خۆهیپنۆتیزمیش ببن پێیان. ئێوە ئەتوانن هەروەها بچنە لای هیپنۆتیزۆرێک و هەمووی ڕاستەوخۆ ئەزموون و تەجربە بکەن. ئەزموونی ڕاستەوخۆی هیپنۆتیزم لە هەر حاڵدا بەقازانجترە. ئێوە ئەتوانن لە هیپنۆتیزۆرێک شتەکان باشتر و ساکارتر فێر ببن، کە مرۆ چۆن بتوانێت خۆی، خۆی هیپنۆتیزم بکات. تێفکرین لەمەی کە مرۆ چۆن بتوانێت لە کێشەیەک دووری بکاتن، بە شێوەیەکی ئاسایی زۆر باشتر و کەم کێشەترە لەوەی کە کێشەیەک هەبێت و چارەسەری بکەیت.

هەمووومان دەزانین کە مرۆ بەداخەوە زۆربەی کاتەکان سەرەتا ئەوکاتە ئەجووڵێتەوە کە تووشی نائاسوودەبوون بە واتایەکیتر ناڕەحەتیی وەیا تەنانەت تووشی ئێش و ئازار دەبێت، تازە ئەوکات، ئەگەریش ترس لە بۆنمونە خراپتر بوون و گەورەتر بوونەوەی گرفت و ئازارەکان بێتە ئاراوە، ئەوجار بۆ یارمەتی دەگەڕێن. هەر بۆیە کێشەیەک یا نەخۆشییەک خۆی دەبێتە فەنەرێکی پاڵپێوەنەری بەهێز یا هاندەر بۆ ئەوەی داوای یارمەتی بکرێت.

سێ ڕێگا، بۆ نەخۆشکەوتن ٤١

مرۆڤ لە سێ ڕێگاوە بەدڵنیایی نەخۆش ئەکەوێت:

١. ڕووداو یا حادیسە – مرۆ لە ئەسپ ئەکەوێتە خوار، لە پلیکانە بەردەبێتەوە، تووشی ڕووداوی هاتووچۆ ئەبێت، بە هۆی ئەم ڕووداوانەوە تووشی ئێسکشکان و برین و ئازار دەبێت یا بە شێوەیەک لەم شێوە ڕووداوانە نەخۆش ئەکەوێت.

بۆ چارەسەری ئەم ئازارانە هیچ شتێک باشتر لە چوونە نەخۆشخانە یا لای پزشکانێک نییە کە بە سەر تراوماڵۆژیی یا پێچانی برین و جێخستنەوەی ئێسک و هتاد-دا زاڵ بن. ئەوان بەشێوەیەکی سەرساماویی زام و شکاوییەکان چارەسەردەکەن و ئەیپێچن، هەر بەم بۆنەوە لای ئەوان یەکەمین شوێنە کە پێویستە لە کاتی ئەمجۆرە ڕووداوانەدا بچنە لایان. پاش ئەمە هیپنۆتیزم ئەتوانێت یارمەتیدەر بێت، بە خێرایی دیسان سڵامەتی و سارێژبوونەوە بەدەست بهێنرێتەوە. یا ئەوەی کە کەسێک بە شێوەی ئورژانسی یا فریاکەوتن لەمکاتەدا هیپنۆتیزم بکرێت بۆ کەمکردنەوەی ئازارە جسمانی و ڕۆحییەکانی و هاوکات وێستاندنی خوێنڕێژیی ناو دەمارەکانی. بەڵام وەکوو وتم چوونە نەخۆشخانە یا لای پزشکی تراوماڵۆژیی لەو کاتەدا خێراترین و باشترین و سەرەتاییترین ڕێگای درووستە.

٢. مەسمومییەت - مرۆ شتێکی ژەهراویی دەخوات بۆ نمونە کارگێکی ژەهراویی، یا مارێکی ژەهردار پێوەی دەدات یاخود خواردنێکی ناسالم و ماوەبەسەرچوو یا فاسد ئەخوات.

هەروەها لەم هەلومەرجەشدا هیچ ڕێگایەکی دیکە نییە بێجگە لە چوونە لای پزشک و نەخۆشخانە. ڕەنگە مرۆ بتوانێت لەمکاتەدا بە هیپنۆتیزم پشتیوانی لە پرۆسەی سارێژبوونەوە بکات و بە شێوەیەکی ئەرێنیی کارتێکەریی لەسەر دابنێت، بەڵام پزشک لێرەش تەرەفی ژمارە یەکەمە کە پێویستە پەیوەندیی پێوە بگیرێت.

٣. ئێوە تووشی گرفتێکی زەینی، ڕۆحی یاخود جسمی کتووپڕ دەبن - هەر گرفتێک، گرنگ نییە ئایا فۆبیا یا ترسە، خەمۆکییە، ئاسمە، میگرێنە، شێرپەنجە یا سەرەتانە، سەدەمەی پیشەیییە، نەخۆشی ڕیخۆڵەی هەستیارە، یا هەر

شتێکی دیکە هەیە، سەرچاوەی درووستبوونیان لە ڕابردوو و لە بەشی ناخۆئاگای مرۆدایە. (تا ئەو جێگایەی کە هیچ ژەهرخواردبوونێک لە ئارادا نەبێت کە هۆکاری ئەم گرفتانە بێت.)

ڕەنگە ئەمەی ئێستا ئەیڵێم هەندێک سەرسامتان بکات، بەڵام سترێس یا دڵەڕاوکە، لە هەر فۆڕم و قەوارەیەکدا بێت، زۆر بێت یا کەم، بەردەوام بێت یا جاربەجار، لە هەر حاڵێکدا ڕێگایەکی هەراو دەکاتەوە بۆ هەر هەموو ئەم دیاردە و هێمای نەخۆشییانە. چۆنییەتی هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان لەگەڵ دڵەڕاوکەدا بە پێی بەرزی و نزمی ورە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازیان هەیە. لەشی مرۆ یاخود نەفسی ئەو چلۆن لەگەڵ دڵەڕاوکە هەڵسوکەوت دەکات دیاردەیەکی شەخسییە و هەر بەم هۆیەش و بەو ڕادەش دەرکەوتنی هێمای دڵەڕاوکەش لە کەسەکاندا جیاوازە. زۆرترین گریمانە لەمبوارەدا هەیە کە بۆچی مرۆڤە جۆربەجۆرەکان یەکجۆر هێما یا سۆمپتۆمی نەخۆشییان هەیە.

زۆرجار و نەک هەمیشە بۆنمونە سەرچاوە و سەبەبی نەخۆشی ئانۆرێکسی یا بێ ئیشتایی لە خواردن ئەگەڕێتەوە بۆ دەستدرێژییەکی سیکشوالیتی لە سەردەمی منداڵیی ئەو کەسەدا. هەروەک وترا، نەک هەمووکاتێک، بەڵام بەڵگەکان لەمبوارەدا باس لە زۆربەی کاتەکان دەکەن. کەواتە هەڵەیە ئەگەر دانیشتنێکی هیپنۆتیستی (بۆ ئانۆرێکسی) ڕێک بخرێت، بەڵام ئەو ئیحتماڵە بەهێزە لەبەر چاو نەگیرێت، چوونکە لەوانەیە تووشی ئەم مەترسییە ببینەوە کە سەرچاوە و سەبەبی سەرەکی و هەقیقی کێشەکە چارەسەر نەکەین، وە هەر بەم هۆیەشەوە گرفت یا نەخۆشییەکە نەتوانین بەڕاستی و بنەڕەتیی چارەسەر بکەین. وتنی ڕستەگەلێکی وەکوو " سەرچاوەی نەخۆشییەکەی ئێوە بە دڵنیاییەوە دەستدرێژییەکی سێکشوالیتییە" بە نەخۆش، زۆر مەترسیدارە و ناجدییبوونە لەکاردا و تەنیا لە دەرمانکارانێکی نابەرپرسیار، نەتوان وەیا لەژێرزەختی کاریدا ڕوو دەدات. ئەمجۆرە وتانە ئەتوانن کێشەیەکی گەورەی بنەماڵەیی یاخود لە دەرەوەی بنەماڵە درووست بکەن، ئەمانە بێجگە لەو بیر و هەستە ناخۆش و نەرێنیانەی کە بە هۆیانەوە لە ناو نەخۆشدا ئەتوانن درووست ببن. بەداخەوە هەردەم دەرمانکارانێک هەڵدەکەون کە وتەگەلێکی لەم چەشنە یاخود شێوەی ئەمانە بە زمانیاندا دێنن، وە ئەمە هیچ نییە بێجگە لە نابەرپرسیارەتیی یاخود سەوداگەریی.

"گرنگە بزانرێت: مادام نەخۆشییەک لە ئێوەدا زگماک یا مادەرزادیی نەبێت، هەرچیتر بێت بە دڵنیاییەوە هیپنۆتیزم ئەتوانێت یارمەتیدەرتان بێت، کە گرفت یا نەخۆشینەکەتان چارەسەر بکەن یاخود لانیکەم لە ئازارەکانتان کەم بکەنەوە."

وەکوو هەموو شوێنێکی دیکە لێرەش سنووربەندیی هەیە، بەڵام هەتا من زووتر بتوانم لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە لە پرۆسەی چارەسەرکردنەوە و ساڕێژکردنەوەی کەسێکدا یارمەتیدەر و پشتیوان بم، هەر بەو ڕادەش بەختی سەرکەوتن و بەئاکامی دڵخواز گەیشتن بەرزترە. لە هەر حاڵدا من هەموو هەوڵی خۆم دەدەم کە هەر نەخۆشییەک هەر چەندەش ڕوولەخراپی چووبێت بە یارمەتیی هیپنۆتیزم چارەسەر بکەم. هیچ زەمانەتێک لە ئارادا نییە، بەڵام

ئەگەر ڕەوان بهێنرێتەوە سەر هاوسەنگیی خۆی و هارمۆنی پەیدا بکاتەوە، هەر بەو ڕادەش لەش یا جسم ئەتوانێت بە خێرایی شەفا پەیدا بکاتەوە.

من پێموایە کە حدودی ٨٠٪ی هەر هەموو نەخۆشییە جسمییەکان، سەبەب و سەرچاوەکەیان لە (ISEs) یاخود ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییەکان لە بەشی ناخۆئاگای مێشکی مرۆدایە. (بڕوانە لاپەڕەی ٩٦) هەتا من ئەم ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییانە لە ناخۆئاگادا پووچەڵ و بێهێز نەکەم و نەیانسڕمەوە، هەر بەو ڕادەش من خەریکم تەنیا لە ڕووکەشی هێمای نەخۆشییەکە دەکۆڵمەوە، وە بەم شێوەش ئەم هەلە لە کیس دەدەم کە نەخۆشییەکە لە ڕەگەوە هەڵبکێشم و نەیهێڵم. دیارە زۆر پڕسوود و بە قازانجە کە ئێمە غودەیەکی شێرپەنجە بە نەشتەرگەریی ببڕین و لە لەشدا نەیهێڵین، ئەمە ئەو شتەیە کە ئێمە تەنیا ئەتوانین لەش لەو غودە پاک بکەینەوە و ئەمەش ژیانی زۆرکەسی لە مردن ڕزگار کردووە، بەڵام ئەگەر ئێمە وردەکارییە ڕۆحی و دەروونییەکانی ئەم نەخۆشییە پشت گوێ بخەین، هەڵەیەکی کوژێنەرمان کردووە، لەبەرئەمەی کە ئەم ئازارە ڕۆحییە بەقەدەر غودەکە گرنگە. تەنیا چوونکە غودەکە هەڵکەندراوە و بڕدراوە، وردەکارییە دەروونی و نەفسییەکان - کە ئەتوانن خۆیان بەدیهێنەری غودەکە بووبن - هێشتا زۆر دوورن لە گەڕانەوە سەر هاوسەنگبوون و هارمۆنی خۆیان و بەمشێوە شێرپەنجەکە هێشتا چارەسەر نەکراوە.

لێرەدا خواردنی دەرمانەکانیش ئەتوانن زۆر یارمەتیدەر و بەکەڵک بن، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دەوا و دەرمان تەنیا بۆ چارەسەریی ڕووالەتیی و چارەسەریی هێما یا سیمپتۆمی نەخۆشییەکانن. پاش دانیشتنێکی هیپنۆتیستیی سەرکەوتووانە، زۆربەی جارەکان دەتوانرێت دەواکان ئیتر وەلا بنرێن یاخود ڕادەی خواردنی دەرمانەکان کەم بکرێنەوە، ئەویش پاش ئەمەی کە ئاڵوگۆڕێکی ئەرێنی باش لە دوای هیپنۆتیزمەکە بەدیی کرابێت. ئەگەر کەسێک دەوای دژی خەمۆکیی یا ئانتی دیپرێسیڤا دەخوات و پاش دانیشتنێکی هیپنۆتیزم ئیتر هەست بە خەمۆکی ناکات، بەڵێ، ئیتر پێویستە لەگەڵ پزشکە دەروونییەکەی قسە بکرێت لەسەر ئەمەی کە ڕادەی دەرمانی دژە خەمۆکییەکەی وردە وردە کەم بکرێتەوە یانیش بۆ هەمیشە وەلا بنرێت.

ئیستعدادە ژێنێتیکییەکان زۆربەی کاتەکان بە شێوەیەکی ناپێویست گەورە دەکرێنەوە یاخود گەورە نیشان دەدرێن. (و: بۆ بە ئیرس بردنی نەخۆشی شێرپەنجە بۆ نمونە لە پێشینیانەوە و یا بە شێوەی بنەماڵەیی) مرۆ ئێستا ئیتر ئەزانێت، کە ئەگەرچی ئێمە ئەتوانین کۆمەڵێک ئیستعدادی ژێنێتیکیمان تێدا بێت، بەڵام ئەوەی کە ئایا ژێنەکان ئەتوانن ناقل یا نەقڵکەری نەخۆشییەکان بن یا نا، پاش لێکۆڵینەوە و موتاڵا لە سەر دووقولووە یەک توویییەکان، چۆتە ژێر پرسیارەوە. بە شێوەیەکی بەرفراوان سەلمێندراوە کە کۆمەڵە فاکتۆرێکی جیاواز بەرپرسیارن لەوەی کە ئایا نەخۆشینێک ئاشکرا دەبێ و دەردەکەوێت یا نا. ئەگەر مرۆڤێک بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لە ژێر یەکێک یاخود کۆمەڵە فاکتۆرێکی سترێس و دڵەڕاوکەدا ئازاری ببینێت، جا زۆر باش موومکینە کە سیستمی بەرگرییەکەی وەها

لاواز بووبێت کە لەشی بەم هێمای نەخۆشییانە وڵام باتەوە و نەخۆش بکەوێت. بەڵام ئەگەر مرۆ لە باریی مینەویی و دەروونییەوە ورەبەرز و بەهێز و ڕیشەدار بێت، ئەوجار هیچ هۆیەکیش لە ئارادا نییە کە وەها نەخۆشیگەلێک ڕووی تێ بکەن. لە پێشدا ئەو لاوازییە دەروونی و نەفسییەی کە ماوەیەکی زۆر لە کەسێکدا ماوەتەوە، ئاسانکاریی دەکات بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشینێک بە تەواویی، وە بە دڵنیاییەوە هیپنۆتیزم و یا هەر مێتۆدێکی دیکە بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکە لەوبوارەدا، باشترین پارێزەرن بۆ ئەوەی کە هەرگیز وەها نەخۆشییگەلێک نەیەنە ئاراوە.

ئێمە بە هیپنۆتیزم کارتێکەریی ئەرێنیی لەسەر بەرنامەڕێژییە سلوولییەکانی لەش دادەنێین، وە بەڵێ، تەنانەت کارتێکەری لەسەر چالاککردنەوە یاخود ناچالاککردنەوەی دی ئێن ئەی (DNA) دادەنێین. هەر چەندێکیش ئەمە بە بڕواپێنەکراو لەقەڵەم بدرێت، بەڵام بە دڵنیاییەوە ڕاستە و جێگای بڕوایە و ئەزموونەکانی ئێمە ئەیسەلمێنن. ئیتر ئێمە لەمە زیاتر بەدیلگیراوی ئەم بڕوا کۆنە نین کە دەڵێت لە ژێر نفرینی میراتی نەخۆشیی بنەماڵەیی یاخود ئێپیژنێتیکداین، بەڵکوو بە پێچەوانە، ئەتوانین زۆر بە باشی چارەنووسی خۆمان لە دەستماندا بێت و کارتێکەریمان لەسەر چارەنووسمان هەبێت!

کاتێک دەکووترێت یا بڕوا بەمە دەهێندرێت کە: "بەڵێ، سەرچاوەی ئەم نەخۆشییە لە بنەماڵەکەماندایە." تەنیا ئەم بڕوایە بۆ زۆرکەس پێشبینیێکی تەواوە بۆ تەسلیم بوون لە ئاست نەخۆشییەکدا، بۆ ئەم بیرەی کە پێیوایە ئەم نەخۆشییەی کە لە بنەماڵەکەیاندا زۆر کەس گرتوویانەتەوە هێرش بکات و کارتێکەریی دابنێت. بۆیە دەڵەین بە دڵنیاییەوە ئەمجۆرە بیر و بڕوا و پێشبینییگەلە زۆر هەڵەن و نابێت بکرێن و ببنە بڕوا لە کەسێکدا!

ئایا کەسێک نەخۆش دەکەوێت یا نا، هەر وەک باسیمانکرد، نەک پەیوەندیی بە میرات بردنی نەخۆشییەوە هەبێت، بەڵکوو زۆرتر بە چۆنییەتی گەورەبوون و فێربوونی ئەمەی کە لەگەڵ هۆکارگەلی دڵەڕاوکە چۆن هەڵبکات، واتە نەخۆشکەوتن و نەکەوتن زیاتر پەیوەندیی بەو جەو و ئەتمۆسفێڕەوە هەیە کە لە دەور و پشتی کەسێک لەناو بنەماڵەدا هەیە و لەگەڵیان گەورە دەبێت. ئەگەر جەوێکی مینەویی بەهێز و بە ورە بوونی هەبێت، نەخۆش کەوتنیش ئەستەمترە. لە ناو بنەماڵەکاندا هەر هەموو نمونەکانی هەستپێکردن و خەیاڵپەردازیی لەم جیلەوە بە جیلی دوواتر وەک نەریتێک دەگەیەندرێت. کەسێک چلۆن لەگەڵ دڵەڕاوکە هەڵسوکەوت دەکات و چلۆن هەوڵی نەهێشتنی دەدات؟ ئێمە ئێجگار زۆر شت لە دایکان و باوکانمانەوە وەردەگرین و فێر دەبین، وە ئەوانیش زۆر هەڵسوکەوتییان لە دایکان و باوکانی خۆیان وەرگرتووە. ئەوەی کە ئەم باسە کارتێکەریی جیلاوجیلی بەسەرەوەیە بە جوانی دیار و ئاشکرایە. بەڵام ئێمە ناچار نین بەم هۆیەوە ببینە کۆیلەی چارەنووسی خۆمان. ئێمە زۆر زیاتر کارتێکەریمان لەسەر چارەنووسی ژنێتیکیمان هەیە، لەوەی کە تا ئێستا ناسراوە وەیا تەخمین لێدراوە.

هاوکات من خۆم زۆر لە مێژە کە ئیتر لە هیپنۆتیزم تەنیا وەک ئاڵترناتیف بۆ شەفادەرمانیی ناڕوانم، بەڵکوو وەکوو تەکمیلکارێک بە پتانسیەلێکی ئێجگار زۆر یاخود تەنانەت وەکوو جێگرەوەیەکی شەفاف و پڕبایەخ بۆ زۆر لە کێشە موتەعارف و مەڕسوومەکانی مرۆڤایەتیی ئەیبینم.

بەمشووربوون ٤٦

هێماکانی نەخۆشیی و هەروەها نەخۆشییەکانیش سیگناڵگەلێکن کە پێویستە گرنگییان پێ بدرێت و دەبێت بە جدیی وەربگیردرێن و پشتگوێ نەخرێن. هەر بۆیە چوونە لای پزشک لەو کاتانەدا و یا گوێگرتن لە پێشنیازەکانی پزشک لە هەر حاڵدا پێویستن و زۆر بە قازانج و یارمەتیدەرن، بەتایبەتیش ئەو کاتانەی ئێش و ئازار لەکاردا بن. لەبەر ئەوەی کە لە هیپنۆتیزم بەشێوەیەکی زۆر کاریگەر لە کەمکردنەوە یاخود نەهێشتنی

ئازارێک لە لەشدا بتوانرێت کەڵک وەربگیردرێت، پێویستە سەرەتا سەردانی پزشکێک کرابێت و لە هۆکاری ئازارەکە کۆڵدرابێتەوە. ئەگەر سەردانی هیپنۆتیزۆڕ بکرێت، بەڵام پێشتر پزشکێک ئەم دەرمانخوازەی نەبینیبێت، ئەم مەترسییە لە ئارادا دەبێت: لەبەرئەوەی کە هیپنۆتیزم ئازارەکە ناهێڵێت، ئەکرێت نەخۆشییەک لە یەکێک لە

ڕوونکردنەوەیەک: هیپنۆتیزۆڕێک ئەگەر خۆی پزشک نەبێت، و ئەمە بۆ من زۆر گرنگە کە جەختی لەسەر بکەمەوە، ناتوانێت و بۆی نییە بە جێگای پزشکێک کار بکات، هیپنۆتیزۆڕ ئەتوانێت تەنیا کاری پزشکێک لە باشترین حاڵەتدا تەکمیل بکات، ئەویش بەتایبەت ئەو کاتانەی نەخۆشیگەلێکی قوورسی وەکوو سەڕەتان یا شێرپەنجە، ئێم ئێس (MS) یا هەر هەمان (Multiple Sklerose) کە نەخۆشیی عەسەبە، وەیا لە شێوەی ئەمانە لە ئارادا بن. کەواتە پێدانی پێشنیازی دەواودەرمان، واکسینەکردن یاخود پێشنیازگەلی پزشکی بە هەر نەخۆشێک لە لایەن هیپنۆتیزۆڕێکەوە کە خۆی پزشک نەبێت، کاری ناژیرانەیە و دەتوانێت بە مەرگی نەخۆش کۆتایی پێبێت! کەڵکوەرگرتنی کەڵکئاژۆ لە ئیحتیاجیی نەخۆشێک، پەستییە و ئەمە تەنانەت بۆ زەمانەتکردن و بەڵێنی چاککردنەوەی قەتعیش هەر هەمان شتە. هیچ هیپنۆتیزۆڕێک ناتوانێت زەمانەتی چارەسەریی و یا شەفا بکات، بە تایبەت کاتێک کە نەخۆشییەکی حەساس و دژوار لە ئارادا بێت. هیچ هیپنۆتیزۆڕێک ناتوانێت و بۆی نییە تەشخیسی نەخۆشی یا دیاگنۆز بکاتن – ئێمە بۆ ئەم مەبەستە نە سەڵاحییەتدارین و نە دەشتوانین بیکەین و کاری ئێمە نییە، مەگەر ئەوەی کە ئێمە ئەم باسە پزشکییەمان خوێندبێت و حوکمی حکومیی زانکۆیەکی پزشکیمان هەبێت بۆ ئەم مەبەستە، (واتە بەڵگەی ئیجازەی شەفادانمان پێدرابێت). هیپنۆتیزۆڕێک ئەم مافەی نییە کە دەواودەرمان بۆ نەخۆشێک بنووسێت یاخود چەندایەتیی خواردنی دەواودەرمانی نەخۆشێک بگۆڕێت. ئەمە بابەتی یاسایی کەسانێکن کە بۆ ئەم مەبەستە خوێندوویانە و مافیان پێدراوە.

لە کاتی دوودڵیدا پێویستە هەر دەرمانخوازێک سەردانی پزشکێکی موعتەبەریی لێهاتوو بکات و شعوری ساخی مرۆیی لەمکاتەدا بکاتە سەرپشک. بەڵام هاوکات لە یادی بێت هەردەم کراوە بمێنێت و مێتۆدە دەرمانییە جیاوازەکان وەک ئاڵتێرناتیف لەهەمووکاتێکدا لەبەر چاو بگرێت و تەنیا بە پزشک و دەواودەرمان ئێکتفا نەکرێت.

ئورگانەکانی ناو لەشدا، ئیتر نەناسرێت یاخود زۆر درەنگتر تەشخیس بدرێت، کە ئەمە بە دڵنیاییەوە ئەتوانێت ئاکامێکی زۆر مەترسیدار و ناخۆشی بۆ نەخۆش بەدوادا بێت. بۆیە پێویستە سەرەتا دیاگنۆزی ئازارەکە لە لای پزشک بکرێت، ئەوجار چوونە لای هیپنۆتیزۆرِ ئۆپتیماڵە.

لەبەر ئەوەی کە لە سەرهەڵدانی هەر نەخۆشییەکدا، هەستە سۆزناک و وروووژێنەرەکان (Emotions) ڕۆڵێکی بەرچاو و کاریگەرییان گێڕاوە و دەیگێڕن، هەر لەبەر ئەمەش بەکارهێنانی هیپنۆتیزم بە گشتیی زۆر ژیرانە و جێگای پێشنیازە، بەو شەرتەی پێشتر ڕوونکرابێتەوە، کە کێشەکە چییە یاخود چ ئاکامێک لە بوونی ئەو کێشە یا ئازارەدا چاوەڕوان دەکرێت. هیپنۆتیزم ئەتوانرێت و بۆی هەیە هەردەم هاوڕێ لەگەڵ هەر مێتۆددەرمانییەکی مەرسووم و ئاسایی یاخود لەگەڵ مێتۆدە ئاڵتێرناتیڤە دەرمانییەکاندا بەکار بهێنرێت و کەڵکلێوەرنەگرتنی خەسارێکی گەورەیە.

ئایا فێربوونی هیپنۆتیزم دژوارە؟ ٤٦

من لام سەیرە، کە تا هەنوکەش بابەتێکی گرنگی وەک هیپنۆتیزم کە لە ساڵانی ١٨٥٠ی زایینییەوە ناسراوە و لانیدرەنگ لە ساڵی ١٩٦٠ هەکانەوە بە پرۆسەی ڕوون و بروایپێکراو بە بەڵگە کراون و بەڵگەکان سەلمێندراون و جێگای متمانەن، بەڵام تاکوو ئێستاش نەکراونەتە بابەتە دەرسییە ستانداردەکانی فێربوون. بەڵێ، تەنانەت هەندێککەس لەهەندێک بواری ڕاهێناندا خۆیان تووشی ترس دەبنەوە، کاتێک ناوی هیپنۆتیزمیش دەبیستن. بەڵام ئەوەی ڕاستی بێت هیپنۆتیزم ترسی ناوێت، ئەگەرچی تا ئاستێکی دیاریکراو ئەتوانم دەرکیان بکەم، چوونکە زۆر شت، کە یەکێک نایزانێت و نایناسێت، ئەتوانێت تووشی ترسی بکاتن کە ئەم کتێبە ئەتوانێت ترسەکانیان لەمبوارەدا بڕەوێنێتەوە و نەیهێڵێت. من ئەمەشم لاسەیرە کە چ مێتۆدگەلێکی بێکەڵک، موزێر و مەغشوش لە هەندێک لە کەلاسەکانی هیپنۆتیزمدا تەدریس دەکرێن و ئەمانە چەندە خراپ لە هیپنۆتیزم گەیشتوون و چەن لێنەزانانە پەرەی پێدەدەن و وانەکانی دەڵێنەوە - وە ئەمەش گرنگ نییە ئایا ئەمکارانە لە لایەن کادرە پزشکییەکانەوە بکرێت یاخود لە لایەن کادرە غەیرە پزشکییەکانەوە. تا ئەو کاتەی کە خەڵک لەم جۆرە پۆلانەی فێربوونی هیپنۆتیزمدا بەشداری بکەن، کە سەر لە ئەوان زیاتر و زیاتر دەشێوێنێت - بە جێگای ئەوەی باسیکی ڕوون پێشکەش بکرێت، کادرپەروەریی زانستی بکرێت، توانین و بروابەخۆیی پەرە پێ بدرێت، تا ئەو کاتەش بەداخەوە دەرمانخوازانێک بوونیان دەبێت کە بڵێن، "هیپنۆتیزمم تاقی کردەوە و نەیتوانی هیچ لە مندا بگۆڕێت و کارتێکەری نەبوو لەسەر من".

بەمشێوە خەڵکانێکی زۆر بەداخەوە بە ڕەوشێک فێری هیپنۆتیزمکردن دەکرێن کە دوواتر خۆیان تووشی بێهیوایی و مەراق دەبنەوە، لەبەر ئەوەی کە ئەوان فێریی هەموو ئیمکان و شێوەکانی هیپنۆدەرمانیی نەکراون. پاشان کۆمەڵێک لەوان دێن بۆ لای ئێمە بۆ تێپەڕاندنی دەورەی هیپنۆتیزمی ئێمە، کە لەودا وانەکان و مێتۆدەکانی دەیڤ ئێلمان و جێری کاین تەدریس دەکرێن. ئەوجار لە کتووپڕ هیپنۆتیزم بۆ ئەوان باشتر دەرک و فام دەکرێت و ساکارتر و قابیلی

فێربوون و پەرەپێدان دەبێتەوە، وە ئەمەش نمایش و پیشاندانەکانی ناو کەلاسەکان ئەیسەلمێنن. گەورەترین پاڕادایم یا ئولگووەکان، کە دەکووترێت فێربوونی هیپنۆتیزم دژوارە و هەروەها دەکووترێت فۆڕمە دەرمانییەکانی ئالۆزن، هەر لە ڕۆژی یەکەمی دەورەی هیپنۆتیزم لە لای ئێمە، بە پێچەوانەکەی دەسەلمێندرێت.

ڕەنگە ئێستا ئێوە ئەم وشانەی من بە شاخ و باڵ تاشین یا موتەکەبرانە ببینن - بەڵێ، ئەمانە ئەتوانن وەها تێڕوانینێک بێننە ئاراوە، بەڵام ئەم ئیدیعایانەی من لە سەر بناخەی ئەزموونێکی ئێجگار گەورە، لەسەر هەزاران سەیشن یا دانیشتنی هیپنۆتیستی و سەدان خوێندکاری فێرکراوی هیپنۆتیزم سەرچاوە دەگرن، کە ئەمانە ئیجازە بە من دەدەن بڕوابەخۆبوونێکی ئێجگار گەورەش لەخۆم بنوێنم لەمەڕ قسەکانم، تا ئەو جێگایەی کە پەیوەندیی بە هیپنۆتیزمەوە هەبێت. من هەروا بە سانایی ئەزانم کە ئەمە کارایە و کار دەکات.

ئەزانن چی، کۆمەڵێکی ئێجگار زۆر دەورەی هیپنۆتیزم لەناو بازاڕدا هەن، بەڵام من ئەوکاتەی کە خۆم خوێندکاری هیپنۆتیزم و خەریکی فێربوون بووم، تەنیا پاش فێربوونی ئەم مێتۆدەی ئێستام کە خۆم ئەمڕۆ وانەکانی دەڵێمەوە، تێگەیشتم کە ئەم مێتۆدە زۆر باشترە. کاتێک وتەکان و هەروەها جەختکردنەکان زۆر ڕوون و ئاشکرا دەکووترانەوە و بە پرۆسەیەکی دیاریکراو دەچووینە پێش و هاوکات و سەرەڕای ئەمانەش هەموو ئازادییەکی کردەیی یا دەست ئاوەڵاییەک و بەرینایەتی کار لە مێتۆدەکانیدا هەست پێدەکرا. بەرەو دۆزینەوەی ئامانجێکی ڕوون، بە تکنیک یا مێتۆدگەلێکی دیاریکراو و ئاشکرا، وە لەپێش هەموو شتێکەوە ئەمە کە: هیچ سنوورێکی بۆ موومکینات دانەدەنا، واتە هەموو شتێک موومکین بوو. کەڵکوەرگرتن لە پرنسیپی کیس (Keep It Simple and Stupid) یا کورتکراوەی (K.I.S.S) بە واتای "تا ئەو جێگایەی بۆت دەکرێت سەهل و ساکاری بگرە." کە وەکوو دەزوو یا بەنێکی سوور بەسەر هەموو دەورەی فێرکارییەکەدا زاڵە و دەبینرێت، وە بە پرۆسەیەکی دیاریکراو بەڕێوە دەچێت و ئەم مێتۆدەش تاقانەیە و لە هیچ شوێنێکی دیکەدا بەدیی ناکرێت. تەنیا ئەو کاتەی کە بابەتێک لەسەر قەواعدێکی ساکار دابندرێت و فۆڕمبەندیی بکرێت، قابیلی پەرەپێدان بێت، وە لە سەر پرۆسەیەکی دیاریکراو بڕواتە پێش، جا ئەوجار بابەتەکەش بایەخدار و ئەرزشمەند دەبێت. ئەگەر مێتۆدێکی دەرمانیی لەسەر شانس و بەخت و هیوا و ئومێد چندرابێت، جا ئەمەش پڕاوپڕ وەک ناوەکەی خۆی وڵام وەردەگرێتەوە، واتە چارەسەریی ئەڵلابەختی کتووپڕ یاخود شانس و بەختی. بەڵام پرسیار ئەمەیە، کەسێک کە بەدووا یارمەتیدا بۆ چارەسەریی گرفتەکەی لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە بگەڕێت، کەی ئەتوانێت پشت بە شانس و بەخت ببەستێت؟

سرووشتییە کە کۆمەڵێکی زۆر هیپنۆدەرمانکاری بە ئیستیعداد و باشیش بوونیان هەیە، کە بە تەواویی لەڕووی بەسیرەت و دەرکی دەروونیانەوە ئەتوانن لەگەڵ مرۆڤەکاندا هەڵسوکەوت بکەن کە ئەمانە بە تایبەتیی موستەعیدن و نمونەیان کەمە، بەڵام هاوکات ڕێگا و ڕەوشتیان تایبەتی خۆیانە و قابیلی فێربوون و پەرەپێدان نییە. میلتن

ئێریکسن بۆ نمونە یەک لەم کەسانە بوو. ئەگەر بتەوێت لەڕووی ئەوەوە کاربکەیت و مێتۆدەکانی بەکار بێنیت زۆر بێهیوا دەمێنیت، ئاخر نابغەیەک بە دژواریی دەست-گیر دەبێت، مێتۆد و تکنیکەکانی ناوبراو بۆ ئەو خۆی باش بوون، بەڵام بۆ شەخسێکی سێهەمی بە دژواریی قابیلی کۆپیکردن یاخود قابیلی بەکارهێنانن، بە بێ ئەوەی خاوەنی ئەو ئیستیعداد و بەسیرەتە دەروونییەی ناوبراو بن، واتە بتوانیت مرۆڤێک بە سانایی بخوێنیتەوە. کەواتە ئێمە ناچاراین پرۆسەگەلێک دابتاشین، بۆ ئەوەی بتوانین کاری نابغەیەک "پەرەپێبدەین"- وە ئەمکارە گرنگە بێوێنەش تەنیا دەیڤ ئێلْمان و جێری ئێف کاین توانییان جێبەجێی بکەن و کردییان.

مرۆڤەکان نادڵنیاییەکانی مامۆستایەکی هیپنۆتیزم یا هیپنۆتیزۆڕێک هەست پێدەکەن، هەر بەم بۆنەوە ئەمە ئێجگار زۆر گرنگە کە مرۆ لەو وانانەی کە وا خەریکە دەیانڵێتەوە، یاخود ئەو مێتۆدانەی کە خەریکە لە کاتی دەرمانکردندا بەکاریان دێنێت، خۆی لە دەروونی خۆیدا بە تەواوەتیی لێیان دڵنیا بێ و پێشتر قەناعەتی پێیان هێنابێت. بڕوابەخۆبوونێکی پتەو و هەروەها خۆدڵنیاییەکی جێگیر دوو تایبەتمەندیی زۆر گرنگن بۆ ئەوەی هیپنۆتیزۆڕێک سەرکەوتووانە لەم بازاڕەدا سەردەربێنێت و بتوانێت یارمەتیی مرۆڤەکان بدات - ئیتر ئەمە گرنگ نییە مامۆستای هیپنۆتیزم بێت یاخود تەنیا هیپنۆتیزۆڕ بێت. وانەبێژی هیپنۆتیزم ئەتوانێت ئەم خۆدڵنیایی و ئەم قەناعەتە ناوخۆییەی خۆی بگەیەنێتە خوێندکارەکانی. کەسایەتیی و نوورانییەتی هیپنۆتیزۆڕێک ئەتوانێت کاریگەریی زۆر لە کاتی دەرمانکردندا لەسەر دەرمانخوازەکەی و بۆ بە ئاکام گەیشتنی کارەکەی دابنێت - جا ئایا ئەرێنی بێت یا نەرێنی - نووقسانیی لە بڕوابەخۆبوون لە کاتی هیپنۆدەرمانکردندا بە هەقیقەت هیچ یارمەتیدەر نابێت. هەرکات کەسێک لەڕووی پرۆسەیەکی دیاریکراوەوە کار بکاتن، ئەمە بە شێوەیەکی خۆسەر یا ئاوتۆماتیک خۆدڵنیاییەک بەو دەبەخشێت، لەبەر ئەوەی کە بەختی سەرکەوتن و بەئاکامی پێویست گەیشتن زۆر دەچێتە سەرەوە تا ئەوەی کە بە شێوەی خۆبەختی هەر وا مێتۆدێک بگردرێتە بەر و نەزانرێت ئاکامەکەی چی دەبێت و لە کوێ سەردەردێنێت. جا ئەوجار پاش تەواو بوونی سەیشنێک ئەتوانێت لە کارەکەی خۆی بڕوانێتەوە و تێبفکرێت بزانێت چ شتێک دەبوو و دەکرا بە شێوەیەکی باشتر یاخود بە شێوەیەکی جیاواز بکات و هەر بەم تێڕوانینەوە هەندێک شارەزاتر و چاوکراوەتر دەبێت لە جارەکانی پێشووتر، بۆ جارەکانی دوواتر.

کاتی خۆی دەیڤ ئێلْمان وتبووی: **"ئێمە زۆر زیاتر لەو سەیشن و دانیشتنە هیپنۆتیستییانەوە شت فێر دەبین کە بە ئاکامی دڵخواز نەگەیشتوون تا ئەو سەیشنانەی کە ئێمە بە سەرکەوتوویی کۆتایمان پێیان هێناون و بە ئاکام گەیشتووین تیایاندا."** لەبەر ئەوەی کە لەو شووێنەی کە بەئاکام نەگەیشتووین زۆر زیاتر پێدادەچینەوە و هەمدیسان بیردەکەینەوە کە ئێمە چ شتێک دەبوو باشتر بکەین یاخود بە چ ڕێگایەکی دیکە بچووینایەتە پێش و ئەمەش واتە فێربوون.

سرووشتییە کە هاوکات کۆمەڵێک خوێندنگەی دیکەی فێرکاریی و مێتۆد و فۆڕمە جۆربەجۆرەکانی دیکەی هیپنۆتیزمیش بوونیان هەیە کە زۆر باش ولاّم دەدەنەوە - ئەوان بەلاّم بەجۆرێک ئیشباع بوون یاخود بە بۆنبەست گەیشتوون. بۆ کەسێک کە لە سەرەتاوە زۆر شارەزای ئەم بوارە نییە و بۆ دەورەیەکی هیپنۆتیزم دەگەڕێت، دژوارە هەر وا بە سانایی فیلتێری بکات یا لێکی بداتەوە، کە بەڕاستی کام لەم مێتۆدانە باشتر و کاریگەرترن.

هەر بۆیە **پێشنیازکردنی شەخسیی** هیپنۆتیزۆرێک لە لایەن دۆست یا ئاشنایەکەوە باشترین و بڕواپێکراوترین و قابیلی ئیعتمادترین ڕێگایە بۆ دۆزینەوەی هیپنۆتیزۆڕی لێهاتوو و هاوکات ئەم بەیەکتر ناساندنە باشترین و کەمباییترین ڕیکلام و تەبلیغە بۆ ئەو هیپنۆتیزۆڕەش.

بەخۆشحاڵییەوە زانستی هیپنۆتیزم هەر دێت و پەرەدەستێنێت و تەدریسی هەرچی فراوانتریی بۆتە هۆی ئەمەی کە زیاتر و زیاتر ڕاستەوخۆ ڕووبکرێتە ئەو مێتۆدانەی ئامانجدارن و لەسەر بایەخدانان بە ئاکامی باش داندراون.

بەکارهێنانی کەڵکئاوەژۆ یا سوئیستیفادە لێکردن؟ ٥٠

سوئیستیفادە کردن چ لە دەرمانخواز و چ لە خوێندکاران لە هەموو شوێنێک و بۆ هەر بابەتێک مومکینە. ئەمە پیوەندیی بە هیپنۆتیزمەوە نییە، بەڵکوو پەیوەندیی بە شێوەی پێکهاتەی هێز لە نێوان دەستدرێژیکار و قوربانیدایە. سوئیستیفادە بەداخەوە لە زۆر شوێن ڕوودەدات (لە بنەماڵە، خوێندنگا، دراوسێیەتیی، کەنیسە، وەرزشگا، دەرمانگا (و: مزگەوت) و هتد.) وە ئەمە ئەتوانێت جارێکیش لەناو ئەو هەموو مرۆڤانەی کە مەبەستیی ناشایستیان هەیە، هیپنۆتیزۆرێکیش بوونی هەبێت. ئەو بەلاّم ناتوانێت بە نەفسی هیپنۆتیزم مرۆڤێک بێنێتە ژێر ئەمری خۆی یاخود مایل بەخۆی یان هەر شتێکی دیکەی لێ بکات. ئەم جۆرە شایعانە ئەگەرچی بیستنی لای ئەهلی شایعات خۆشە، بەلاّم ئەو کەسەی کە هیپنۆتیزم بەڕاستیی بناسێت و لە چۆنییەتی کارتێکەریی ئەو تێبگات، ئەشزانێت کە ئەم شایعانە ناڕاستن، بەڵکوو فاکتۆرگەلی دیکەی، غەیری هیپنۆتیزم، ئەو سوئیستیفادانە مومکین دەکەن. ئەم وتەی من دیارە بەیناوبەین لەمشوێن یا لەوشوێنی دیکەی پرۆسەی دادگایدا، کە لەودا بە زاهیر سوئیستیفادەیەک بە ناوی هیپنۆتیزم کرابێت، ئەرێنی وەیا تەئید کراوەتەوە، واتە سوئیستیفادەکە هەرچی بووبێت و هەرچۆنێک بووبێت بەلاّم هیچ پەیوەندیی بە نەفسی هیپنۆتیزمەوە نەبووە، بەڵکوو پەیوەندیی بە کەسەکەوە بووە.

زۆربەی کاتەکان من لە خوێندکارەکانم یا هەندێک جاریش لە نەخۆشەکانم ئەپرسم، دووای ئەوەی کە ئەوان لە هیپنۆتیزمێکی قووڵدا بوون، لەو کاتەدا کە لە دەرەوە زۆر بێ دەسەلاّت و بێدیفاع دیارن، کە ئایا ئەوان لە کاتی هیپنۆتیزمدا قەت ئەو هەستەیان هەبووە کە مرۆ بتوانێت لەو حالّەتەدا وادار یا ناچار بە کارێکیان بکات، کە ئەوان بەڕاستی نەیانویستبێت بیکەن؟ من لە هەموو ئەو ساڵانەی کە هیپنۆتیزمم کردووە یا وانەکانیم وتۆتەوە، هەرگیز

جارێکیش وڵامی بەڵێم بۆ ئەم پرسیارەم وەرنەگرتۆتەوە. هەموویان تەئکیدی لەسەر دەکەنەوە کە ئەوان هەر خێرا بۆخۆیان لە هیپنۆتیزم دەهاتنە دەرەوە، کە ئەگەر ئیحیانەن بابەتێکی غەیری عورفی و ئەخلاقیی یا فاسد بهێنرایەتە پێش، داوایان لێ بکردرایەت بیکەن یاخود ڕوویدابایەت.

ڕووداوگەلێکی بەزاهیر جەنایی ٥٠

بەیناوبەین لێرەولەوێ ڕاپۆرتگەلێکی چەواشەکارانە و هەڵخرێنەر لە تلویزیۆن و ڕۆژنامەکانەوە بڵاودەکرێنەوە، کە لەواندا باسی ڕووداوگەلی بەزاهیر جەنایی دەکرێت و گوایا بە هۆی هیپنۆتیزمەوە ڕوویانداوە. ئەتوانم هەروەها لێرەش بە دڵنیاییەوە بیڵێمەوە: هیچکەس ناتوانێت لە هیپنۆتیزمدا کەسێک ناچار بە کردنی شتێک بکات بە بێ مەیل و پێخۆشبوونی خۆی. ئەگەر گریمان لە ڕووداوێکی چەواشەکارانەدا هیپنۆتیزم بەکار هێنرابێت، بە دڵنیاییەوە پەیوەندیی بە کەسایەتیی هیپنۆتیزۆرەکەوە هەبووە و لەمەڕ تاقیکردنەوەی پێکهاتەی هێز هاتۆتە ئاراوە و ڕەنگە سووژەکەی ناچار بە کردنی شتێک کردبێت. ئەمە بەڵام هیچ پەیوەندیی بە بێ ئیرادەیی لە کاتی هیپنۆتیزمکراندا نییە، بەڵکوو تەنیا پەیوەندیی بە تاقیکردنەوەی هێز لە لایەن کەسەکانەوە هەیە، کە ئەم کەسە ئەتوانێت هیپنۆتیزۆرێک یا پزشکێک یا تەنانەت سەرۆکی وڵاتێک و هتد بێت. نەفسی هیپنۆتیزم خۆی هێزێکی فەرازەوینی نییە و هێزی تایبەتیش بە هیپنۆتیزۆر نابەخشێت. خەڵکانێک هەن کە لەخۆیاندا لاواز و کەم ئیرادەن و بە سانایی کارتێکەرییان لەسەر دەکرێت و هەر بەم هۆیەشەوە ئەهێڵن بە سانایی بەرەو شتێک ڕابکێشرێن یاخود سوئیستیفادەیان لێبکرێت.

کەواتە، هەر کاتێک ئێوە لەمجۆرە شتانە دەبیستن، ئەمانە یا گوومانای و جێگای بڕوا نین یاخود سەرچاوەی بڵاوکرانەوەیان نادیارن یا ڕەنگە هەندێک جاریش تەنیا ئیدیعایەکن بۆ خۆپاراستن و خۆحەشاردان لە شتێک. مرۆڤەکان تووانایی نووسینیان هەیە، بەڵام خۆ بڕیار نییە هەموو شتێکیش کە نووسرا و وترا ئیلا ئەبێت ڕاستیش بێت و بڕوای پێبکرێت. هەندێکجار پێویستە گوومان لە ڕاستیی هەندێک وتە و دەق و نووسراوە بکرێت، بەتایبەت ئەگەر هیچ بەڵگەیەکی بڕواپێکراوی سەربەخۆ یا بێلایەنی لە پشتەوە نەبێت.

ئەگەر بە ئیحتماڵ ئێوە دیسانەوە هەر دوودڵن، تکایە لە کەسێک پرسیار بکەن، کە خۆی لانیکەم جارێک هیپنۆتیزم کرابێت. لێی بپرسن کە ئایا ئەو لە کاتی هیپنۆتیزمدا هەستی بە بێدیفاعیی یا بێئیرادەیی کردووە، ئامادەیی تێدا بەدیهاتووە کە تەنیا بە لێدانی پەلەپیتکە یا پڵتۆکێک هەموو جلووبەرگەکانی لەبەر خۆی دابکەنێت، یاخود بە فەرمانێکی هیپنۆتیستیی چووبێت بانکێک ببڕێت؟ کەسێک نابینیتەوە کە بتوانێت وەها ئیدیعایەک بکات، وەها کەسێک هێشتا لەدایک نەبووە و پێویستە سەرەتا درووست بکرێت!

هیپنۆتیزمی سەر شانۆ چییە و چۆنە؟ ٥١

ئەمە پرسیارێکی بەجێیە. مرۆ بەردەوام نمایشگەلێکی هیپنۆتیستی لە سەر شانۆکان دەبینێت کە سرووشتیان پڕە لە دوودڵی، کە هاوکات پیشاندانگەلێکی زۆر سەرسوورهێنەر و سەیروسەمەریشن. پێویستە بۆ هەموو کەسێک ڕوون بێت کەسانێک کە وەها بەرنامەگەلێک نمایش دەکەن، ئەمکارە بۆ سەرگەرمکردن و چێژگەیاندن بە بینەرانیان دەکەن و بینەرانیشیان چاوەڕوانی بردنەسەرەوە و تێپەڕاندنی کاتوساتێکی خۆش و پڕ لە ورووژانن لەو شوێنگەلە. هەر بۆیە چاوەڕوانییەکان بەرز و لەسەرەوەن و بۆ ئەم مەبەستەش کە چاوەڕوانییەکانی بینەران وەدیی بهێنرێن، هیپنۆتیزۆرە نمایشکارە لێهاتووەکان لە ناو پووبلیکۆم یا حازربوواندا بە مەبەست کەسانێک دەستنیشان دەکەن و هەڵیاندەبژێرن کە دەزانن ویستێکی هاوکاریی و هاوئاهەنگیی لەدەروونیاندایە. هاوکات پێویستە بڵێم کە ئەمجۆرە مرۆڤانە سەرسامم دەکەن کە هێندە ویست و ئامادەییان تێدایە کارگەلێکی سەیروعەجایەب بکەن، بۆ ئەوەی بکەونە بەر سەرنجی زۆرینەی خەڵک یا بچنە شاشەی تلویزیۆنەوە.

دیارە من نامەوێت بڵێم ئەو بینەرانەی دەچنە سەر شانۆ لە هیپنۆتیزمدا نین یا هیپنۆتیزم نەکراون، بەڵام گشتییەتی جەو و شانۆسازییەکە، زۆربەی کاتەکان هەستێکی نامۆ بەدەستەوە دەدەن تا ئەوەی کە لە ژیانی ئاساییدا بوونی هەیە. پاشانیش کە دەکەونە بەر تانەوتەشەر کە بۆچی لە سەر سەحنەی شانۆکە وەها کارگەلێکیان دەکرد، دەکەونە حاڵەتی پارێزگاری لە خۆیان و دەڵێن من ئیرادەم لەدەست خۆمدا نەبوو و هیپنۆتیزم کرابووم و ناچار دەکرام و هەرچی پێ بووتمایە دەبوو جێبەجێی بکەم. کە دیارە ئەمە هیچ نییە بێجگە لە ئیدیعایەکی خۆڕایی.

هەموویان لەو ڕۆژەدا بڕوا و ئامادەبوونێکی لەمچەشنەیان دەربڕیوە: "بەڵێ، من حەزم لە تەڵقینەکانە و ئەشزانم، کە من وەریاندەگرم و جێبەجێشیان دەکەم." ئەگەر ئەمە بەو شێوە نەبوویێت یاخۆد سنوورەکانی هەڵسوکەوتێکی درووست و ئوسولی تێپەڕێندرابێت، ئەوە بە دڵنیاییەوە تەڵقینەکانیش وەرنەدەگیران یاخود لە وەرگرتنیان پارێزیان دەکرد. هاوکات ئەمەش بڵێم کە نەجابەت و عورف و ئوسلوبی ئەخلاقی ئەتوانن لە هەر شوێنە و بەشێوەیەکی جیاوازتر لە شوێنەکانی دیکە پەیڕەویی بکرێن.

تێبینی: بینینی کچۆڵەیەکی لاو کە لە سەر سەحنی شانۆ موعەلەق ماوەتەوە و گوایە ئەمە هیپنۆتیزم کرابێت؟! بیورن، بەڵام ئەمە هیچ نییە بێجگە لە تەردەستی و کاری شۆعبەدە. چوونکە لەوکاتەشدا هەر وەک هەمیشە یاسا سرووشتیە فیزیکییەکان هەر حاکمن بە سەر گەردووندا، تەنانەت ئەگەر هیپنۆتیزمیش لە ئارادا بوویێت.

کۆمەڵێک چەمکی پیشەیی تایبەت بە هیپنۆتیزم ٥٣

بۆ من گرنگە، کە هەرچەند کەسێک زانیاری زیاتری لەمبوارەدا پێدرابێت و باسەکەی بۆ ڕوونکرابێتەوە، هەر بەو ڕادەش باشتر لە بابەتەکە ئەگات و تووشی هەڵەتێگەیشتن نابێت، وە هاوکات ترس لەم بابەتە کەم دەبێتەوە و بەمشێوە مرۆڤەکان بە باوەشی ئاوەڵاوە بەرەوڕووی باسێکی نوێی دەبنەوە و بە وردبینی زیاترەوە دەبنە هۆگری. لەبەر ئەوەی ئێمە هەموومان باس لە یەک شت دەکەین، هەوڵدەدەم من لێرە گرینگترین چەمکەکانی هیپنۆتیزم شی بکەمەوە. بەمشێوە ئێمە ئەتوانین خەندەقێک درووست بکەین کە بکرێت دیوارێک لە زانیاریی لەمەڕ هیپنۆتیزم لەسەری هەڵچنین و ئەمەش ببێتە هۆی ئەوەی کە خوێنەری ئەم کتێبە ببێتە کەسێک کە زانیاریی باشی لەسەر هیپنۆتیزم هەبێت. خوێنەرێک کە بتوانێت هەروەها لە دەرەوەی قەوارەی ئەم کتێبەش بجووڵێتەوە و هاوکات بتوانێت لەمباسەشدا بەشداری بکات.

پێشتر بەڵام باسی پێنج وشە دەکەم، کە هەمووجارێک وەکوو مووی پشت مل (و: خۆمان دەڵەین مووی ناو لووت) نائاسوودەیی باردێنن - ئەم وشانە لە زمانی خەڵکەوە سەرچاوەیان گرتووە، بەڵام ڕێک هەر بەو شێوەی خەڵک، لە کردەوەدا لە لایەن هەندێک لە هیپنۆتیزۆرەکانیشەوە بەکار دەهێنرێن. بەداخەوە ئەم وشانە تا ئێستاش لە کۆمەڵێک لە فێرگەکانی هیپنۆتیزمیش دەکووترێنەوە یاخود بەکار دەهێنرێن.

وشەگەلێکی بەتەواوەتی هەڵە ٥٣

<u>لەژێر</u> هیپنۆتیزمدا بوون: ئەمە دەربڕینێکی بە تەواوەتی هەڵەیە و پێویستە بە تەوایی لە بەکارهێنانی خۆبپارێزین. وشەی لەژێر، لە زمانەکاندا زۆربەی کاتەکان واتایەکی نەرێنیی بەخۆیەوە دەگرێت. وەکوو لەژێر کارتێکەریی فلانەدا....، بەنابەدڵ، ڕادەستکراو، بەبێ کۆنترۆڵ، لەسەرەوە بەرەوخوار. هەموو ئەوانەی کە هێشتا لەم وشەیە کەڵک وەردەگرن، پێویستە پێشتر تێبفکرن و بزانن، وشەکان چەن بەهێزن و چ ئاڵوگۆڕگەلێک ئەتوانن پێک بێنن. لە نیهایەتدا هەموو دەزانین کە وشەکان گرنگترین کەرەستەی کارپێکردنی هەر هیپنۆتیزۆرێکن. کەچی بەمحاڵەشەوە بەکارهێنانی ئەم وشە ئەمرۆ ئەمرێکی واقیعە و بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکار دەهێنرێت!

درووستەکەی ئەمەیە کە بکووترێت: "بوون لە هیپنۆتیزمدا" ئەم سووژە یا ئەم کەسە لە هیپنۆتیزمدایە یاخود لە حاڵەتی یا لە دۆخی هیپنۆتیستیدایە یا شێوەیەکی دیکەی نزیک لەمانە، بەڵام بە دڵنیاییەوە نابێت بکووترێت **لەژێر** هیپنۆتیزمدایە.

بەخەبەر بیەوە: ئەم وشەش بەڕادەی وشەی لەژێر هیپنۆتیزمدا بوون هەڵەیە، کەچی ڕۆژانەش بەکار دەهێنرێت. مرۆ نابێ سەرسام ببێت، کاتێک کە هیپنۆتیزۆرێک بۆ کۆتاییهێنان بە دانیشتنێکی هیپنۆتیزم دەڵێت: "من ئێستا تا ژمارەی ٣ ئەژمێرم، بە ژمارەی ٣ <u>لەخەو ڕاپەڕە</u>"، جا ئەوجار ئەو کەسەی لە هیپنۆتیزمدا بووە پێیوایە: "ئاخ، بەداخەوە، خۆ

من هیچ لەخەودا نەبووم، ئاخر من هەموو قسەکانم دەبیست"، وە بەمشێوەیە ئەگەر سەرکەوتنێکیش لە دانیشتنەکەدا وەدیی هاتبێت تەنیا بەم وشە دەشێوێندرێت بەسەر یەکدا، لەبەر ئەوەی کە سووژە یا دەرمانخوازەکە ئێستا ئیتر پێیوایە، کە ئەو خۆی دیارە هەڵەیەکی کردووە، لەبەر ئەوەی کە ئەو نەیتوانیوە بخەوێت!

ڤێرژنی درووست یاخود درووستەکەی ئەمەیە کە بکووترێت (تەنیا نمونەیەک لە کۆمەڵە نمونەیەکی زۆر): من ئێستا لە ژمارەی یەک بۆ سێ ئەژمێرم، بە سێ چاوت بکەرەوە و پڕ لە وزە و ئاسوودەخەیاڵ لە هیپنۆتیزم وەرە دەرەوە. یەک، نەفەسێکی قووڵ هەڵکێشە و دەریکەرە دەرەوە، دوو، ڕەنگە حەز بکەیت پەنجەکانی دەست و قاچت بجووڵێنیت و تەکانیان بدەیت، وە سێ، چاوەکانت بکەرەوە، دووبارە بەتەواویی لە ئێستادایت، پڕ لە وزەی ئەرێنی و ئاسوودەیت و هەست بە خۆشیی و ڕاحەتییەکی لەڕادەبەدەر ئەکەیت، .... بەخێر بێیتەوە بۆ ئێستا و ئێرە."

تاقیکردنەوە، هەوڵدان و بەهیوابوون: ئەم وشانەش لە وشەدانتان بسڕنەوە و بەکاریان مەهێنن - نەک هەر ئەوکاتانەی کە هیپنۆتیزم دەکەن، بەڵکوو هەر بە گشتی لە کاتی قسەکردنی ئاساییشدا. ئەم وشانە ئیحتیماڵی بێئاکامیی و مەردوودییەت، دڵنیانەبوون، لە ئارادابوونی دوودڵی، هەست بە ئەمنییەت نەکردن، یاخود گریمانە و حەدس لێدان، وە لێدانی ئیحتیماڵاتێک، کە ئەوەی ئێستا بە تەمام بیکەم، جا هەر چی بێت، ڕەنگە نەتوانێت سەرکەوتووانە کۆتایی پێبێت.

ئەگەر تۆ لەجێگای سووژە یا دەرمانخوازدا بوویتایە، بە بیستنی ئەم وشانە چۆن هەستێکت لادرووست دەبوو، ئەگەر هیپنۆتیزۆرەکەت بیگووتبایە: "من ئێستا هەوڵدەدەم، هیپنۆتیزمت بکەم. ئێمە ئەتوانین تاقیبکەینەوە، کە ئایا دەکرێت یا ناکرێت. با هیوادار بین باش بێت." بەڕاستی ئەمانە قانعمان ناکەن، وایە یا نا؟ ئەمە ئەو کاتەیە کە ئێوە ئیتر پێش دەسبەکاربوونی هیپنۆتیزۆڕ بۆتان هەیە هەستن لە جێگەکەتان و بڕۆن، بۆ ئەوەی هیپنۆتیزۆڕێکی باشتر و لێهاتووتر یا دڵنیاتر پەیدا بکەن.

من ئەتوانم تەنیا جەختی بخەمەوە سەر، کە وشەکان چەندە لە هیپنۆدەرمانیدا گرنگن. ئەمە ڕەنگە هەندێکیش وەسواسبوون بنوێنێت، وە من بەتەماش نیم کە بڵێم، تەنیا بە هۆی ئەم وشانەوە ئەتوانێت سەرکەوتن لە دانیشتنی هیپنۆتیزمدا وەدیی نەیات، بەڵام ئەی بۆچی و چ پێویستە لەخۆڕا شانسی سەرکەوتن کەم بکرێتەوە؟ ئەگەر ئێمە گرنگایەتیی وشەکان بزانین، باسی سێمانتیک (Semantik) یا هەمان واتاناسیی (لێکۆڵینەوە لە وشەکان و واتاکانیان) زۆر زانیاریی خستۆتە خزمەتمان، ئەی کەواتە ئیتر بۆچی وەها سەرچاوەگەلی گوومانهێنەر هەر لە سەرەتاوە وشک و بێکەڵک نەکەین؟

هیپنۆتیزمکردن بەڕاستیی ساکارە، وە من ئەبەدەن هیپنۆتیزمی ئاڵۆزم بەدڵ نییە، بەڵام پێویستە مرۆ سەرنجی کۆمەڵە وردەکارییەک بدات و وریا بێت، وە ئەم جیاوازییە بچکۆلانە ئەتوانن بڕیاردەریی سەرکەوتن و سەرنەکەوتن بن. ئاسوودەیی سووژە یا دەرمانخواز هەردەم لە ڕادەی یەکەمدایە، وە ئەگەر من ئێستا ئیتر ئەزانم، کە بەکار هێنانی ئەم کۆمەڵە وشە هەڵەیە، کەواتە هەر وا بە ساکاریی ئیتر بەکاریشیان ناهێنم و ئیتر خەیاڵم لێیان ئاسوودەیە.

چەمک و واتاگەلی پیشەیی لە هیپنۆدەرمانیدا ٥٥

بۆ من گرنگە، خوێنەر تێبگات، کە هیپنۆتیزم کۆمەڵە وشەدانی تایبەتی خۆی هەیە، ئەم وشانە لە ناو بازنەی ناوخۆیی ئەنجومەنە هیپنۆتیستییەکاندا واتاگەلی هاوشێوەیان هەیە و کەڵکیان لێوەردەگیرێت. کەواتە ئێمە بەم واتا و مەفهومگەلەی کە ئێستا لە درێژەدا دێن، بنەمایەکی هاوبەش بۆخۆمان درووست دەکەین، وە ئەگەر ئێوە دوواتر لە درێژەی خوێندنەوەی کتێبەکەدا یەکێک لەو وشانە ئەکەوێتە بەر چاوتان، کە ئێستا باسیان دەکەین، ئەتوانن هەردەم خێرا بگەڕێنەوە دواوە و دووبارە چاوی لێبکەنەوە، کە لە ڕاستیدا واتای چییە و لە ڕستەکەدا دەیەوێت چی بگەیەنێت. ئیحتماڵی زۆرە کە ئێوە لە کتێبگەلی دیکەی هیپنۆتیزمدا یاخود لە ئینتێرنێت واتاگەلی دیکە لەم وشانەتان دەست بکەوێت. ئەوانە بەڵام ئێستا بۆ ئەم کتێبە و بۆ تێگەیشتنێک کە ئێمە لە هیپنۆتیزممان هەیە، گرنگ نین.

هیپنۆتیزم: حاڵەتێکی سرووشتییە لە مرۆڤەکاندا کە کتووپڕ ڕوودەدات، یاخود ئەتوانرێت بەئەنقەست لە کەسێکدا پێک بهێنرێت. ئەمە ئەو کاتەیە کە بەشی خۆئاگا یا وشیاری مێشک، ئەکەوێتە پەراوێزەوە و بەشی ناخۆئاگا یا ناوشیار دەکەوێتە پێشەوە و کریتیکاڵ فاکتۆڕ یا فاکتۆڕی چاودێر (هۆش) لە بەشی وشیاردا بەشێوەیەکی کاتیی دەور درابێتەوە.

هیپنۆدەرمانیی/ هیپنۆزەدەرمانیی: بەکارهێنانی تکنیک و مێتۆدە دەرمانییەکان لە حاڵەتی هیپنۆتیستیی یا هیپنۆتیزمدا. واتایەکی سەرەکیی بۆ هەموو جۆرە موداخلەیەک لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا. هەردوو وشەکە، هیپنۆدەرمانیی و هیپنۆزەدەرمانیی هەر هەمان واتایان هەیە.

هیپنۆتیزمی باڵینی: بەکارهێنانی هیپنۆتیزم بۆ دەرمانی خەمۆکییەکان، فۆبیا و ترسەکان، جەبرەکان، عوقدە و گرێدەروونییەکان و کێشە و گرفت و پاڕازیتگەلی هاوشێوە.

هیپنۆتیزمی پزشکیی: بەکارهێنانی هیپنۆتیزم بۆ چارەسەریی یا کەمکردنەوەی ئازارەکان، لەکاتی نەشتەرگەریدا، بەڵام هەروەها ئامادەکردن بۆ پێش نەشتەرگەریی و دووای نەشتەرگەریی، بۆ نەخۆشیگەلێکی جەستەیی وەکوو شێرپەنجە یا سەرەتان، ئێم ئێس (MS) یا هەر هەمان (**multiple Sklerose**) و هتد.

خۆئاگا یا وشیاریی: ئەو بەشەی تێگەشت یا زەین و مێشکی ئێمەیە کە لەودا هەم پرۆسە واقعییەکان و هەم مینەوەییەکان بە شێوەی ئەقڵانی و تەحلیل و لێکدانەوە یاخود بە هێزیی ئیرادە بەڕێوە دەبرێن و چارەسەرییان بۆ ئەدۆزرێتەوە، دۆخی ئێستامان لە کاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا یا دۆخی ئاسایمان.

ناخۆئاگا یا ناوشیاریی: ئەو بەشەی تێگەشت یا زەین و مێشکی ئێمەیە کە لەودا پرۆسە مینەوییەکان و ئەو هەڵسوکەوتانەی کە لەوەوە سەرچاوەیان هەیە، شکڵ دەگرن یا پێکدێن، بە بێ ئەوەی بەشی وشیار پێبزانێت یا هەستی پێبکاتن. ماڵ یا خانووی نیشتەجێی هەستەکانمان، سۆزەکانمان، عادەتەکانمان، حافزەی درێژماوەمان و هتد.، ئێرە خانووی "منی" هەقیقی ئێمەیە.

نائاگا: ئەو بەشەی تێگەشت یا زەین و مێشکی ئێمەیە کە لەودا کارکردە خۆسەر یا ئاوتۆماتیکەکانی جەستەی ئێمە وەکوو (هەناسەکێشان، هەزمکردنی خواردن، لێدانی دڵ، زەخت یا فشارخوێن، درووستکردنی هۆرمۆنەکان، سیستمی بەرگریی، چاوتروکاندن، درووستبوونی تف و تەڕیی ناودەم و هتد.) بە بێ ئەوەی ئێمە وشیارانە بیانکەین، خۆیان بەڕێوە دەچن و لە ئەستۆی بەشی نائاگای مێشکدان.

ئەبەرئاگا: ئەوکاتەی ڕۆح و گیانی ئێمە، بیرەکانی ئێمە لە جەستەمان جیا بێت، وە ئێمە بەشێوەیەکی مانەویی و عیرفانی ئاسا دەستمان بە مەیدانی وزەی لەشمان و ئەو زانیارییانەی لەودا زەخیرە کراون دەگات، وە دووربینییەک یاخود دەروونبینییەکی تایبەتیی ناو گرفتەکانمان و چارەسەرییەکانیشیان دەبینین – حاڵەت و دۆخێکی تەرکیزی باڵا وەکوو فەرا-بەرزیی (Ultra-Height) و فەرا-شەفا (Ultra-Healing). ئەبەرئاگای ئێمە دەکرێت هەروەها وەکوو بەشێکی جیاواز بەڵام جیانەکراوە لە ناو ناخۆئاگای مێشکدا چاولێبکرێت.

کۆنڤینسێر (Convincer): شێوەیەک بەڵگە یا سەلماندن (قانعکردن)، کە ئایا دەرمانخواز بەڕاستی لە دۆخی هیپنۆتیزمدایە یا لە هیپنۆتیزمدا بوو. ئەمە لە هەر حاڵەتدا مومکین نییە یاخود ڕەنگە لۆژیکێکی دیاری نەبێت، بەڵام هەر کاتێک مومکین بوو، بەشێکی گرنگە لە هەر دانیشتنێکی هیپنۆدەرمانیدا.

ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE): Initial Sensitizing Event- ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی هەڵخرێنەر (سەبەب یا عیلەتی هەقیقی بۆ هەر هێمایەکی نەخۆشی).

درێژەی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE): Subsequent Sensitizing Event- دووهەمین ڕووداوی هەستیار، سەرچاوەگرتوو یا مەعلولی ڕووداوی هەستیاری یەکەمە، کە هەم جەخت دەکاتەوە سەر ڕووداوی هەستیاری یەکەم و هەمیش بەهێزتر یا چڕتری دەکاتەوە. ڕووداوی هەستیاری دوواتر ئەتوانن تا چەند دانە لەسەر یەک کەڵەکە بین تا ئاقبەت دەبنە هۆی درووستبوونی ڕووداوی فیناڵ یا ڕووداوی کۆتایی کە سەرهەڵدانی نەخۆشییە.

ڕووداوی هەستیاری نیهایی (FSE): ئەو ڕووداوە نیهاییەی هەندێک لە نەخۆشەکان -Final Sensitizing Event لە بیرەوەریاندا ماوە و پێیانوایە، کە ئەم ڕووداوە پەیوەندییەکی لەگەڵ ئەم نەخۆشییەی ئێستایان هەیە کە پاش ئەو ڕووداوە درووست بووە. زۆربەی کاتەکان بەڵام ئەم ڕووداوە ئەو قەترە ئاوانەیە کە بۆشکەکەیان بە سەرڕێژبوون گەیاندووە. بەڵام لەڕاستیدا سەبەبی هەقیقی و هەڵخرێنەریی سەرەکیی نەخۆشیی یاخود هۆکاری گیرانی بۆشکەکە نییە.

فاکتۆری چاودێر، هۆش (Kritischer Faktor): وەکوو چاودێرێک یاخود فیلتەرێک لە نێوان خۆئاگا و ناخۆئاگادا بوون و حزووری هەیە و بە وردیی و حەساسییەتەوە کۆنتڕۆڵی ئەمە دەکات کە چ تەڵقینگەلێک ئیجازەی چوونە ناو بەشی ناخۆئاگایان هەیە و کامە تەڵقین هەر لە سەرەتاوە بەریان پێ بگیرێت و نەهێڵرێن بچنە ژوور. (و: وەک پۆلیسی سەر سنوور یا دەرگاوان بەڵام زۆر وردبین و بێ چاوپۆشیی یا بێ تۆلێرانسە!)

هەڵڕشتنی هێژان یا هیجان (Abreaktion): (کتووپڕ) شتنەوەیەکی سۆزدارانەی پڕهەستە، کە لەودا لەحزەیەکی پڕلەسۆز و عەتفی لەمێژە سەرکووتکراو هەمدیسان ئەزموون دەکرێتەوە. لە هیپنۆدەرمانیی ئاشکرا و ڕووهەڵماڵدراودا (Aufdeckenden Hypnosetherapie) شتێکی بەتەواویی ئاساییە، کەرەستەیەکی ساکارە، کە بۆ کۆنتڕۆڵکردن و هاوکات و هەروەتر بۆ ئاسوودەکردنی دەرمانخواز لەو هەستە کەڵکی لێوەردەگیرێت.

هەڵڕشتنی هێژاندەرمانیی (Abreaktionstherapie): هەڵڕشتنی بەئەنقەست و ئامانجدار و داواکراوی هێژانێک بۆ خێراترکردنەوەی پرۆسەی دەرمانکردن لە کاتی هیپنۆتیزمدا.

بزر، ون (Abwesenheit): کاتێکە کە سووژە یا دەرمانخواز دەوروبەری خۆی دەرک دەکات، بەڵام هیچ بایەخ و گرنگییەک نادات بەمەی لە ڕووداوەکانی دەوروپشتیدا بەشداری بکات. ئەمە حاڵەتێکی ئاساییە لە هیپنۆتیزمدا.

گەڕاندنەوەی تەمەن (Altersregression): پەدیدەی گێڕاندنەوەی کەسێک لە هیپنۆتیزمدا بۆ تەمەنێکی پێشووتر لە ئێستای، بۆ قۆناخ و سەردەمانێکی دیکە یاخود بۆ ئەو شوێنەی کە پێی دەڵێن "ژیانێکی دیکەی پێش ئێستا یا ژیانی پێشووتر".

مێژوو و سابقەی نەخۆشییەکان (Anamnese): پرسیارنامەیەکە کە لە لایەن دەرمانخوازەوە یا لە لایەن هیپنۆتیزۆڕەوە یاخود لە لایەن هەردووکیان پێکەوە پێش چوونە هیپنۆتیزم پڕ دەکرێتەوە. ئەمکارە لەبەر ناسینی نەخۆشیی یا گرفتە پێشوویی و هەنوکەییەکانی نەخۆش و ئەو دەرمانانەی بەکاری هێناون و بەکاریان دێنێت دەکرێت، بە گشتیی بۆ کۆکردنەوەی ئەو فایلانەی پێویستن و خزمەت بە باشترچوونەپێشی دانیشتنەکە دەکەن و

هاوکات بەڵگەیەکیشە لەبەر دەستی هیپنۆتیزۆر بۆ دانیشتنەکانی دوواتر ئەگەر ئیحیانەن دانیشتنی دیکە بۆ هەر ئەو نەخۆشییە یا بۆ چارەسەریی نەخۆشی دیکە لەوکەسەدا بەڕێوە بچێت.

شەپۆلەکانی ئاڵفا / بێتا / تێتا / دێلتا: ئەم شەپۆلانە زۆربەی کاتەکان پەیوەندی ئەدرێنەوە بە هیپنۆتیزم، بەتایبەتی شەپۆلەکانی ئاڵفا، کە بەڵام لە ڕاستیدا هیچ پەیوەندییەکیان پێکەوە نییە. لە هیپنۆتیزمدا حاڵەتگەلێک دروست دەبن و دێنەپێشەوە کە بە زەحمەت بە یەکێک لەم چوار شەپۆلانە دەخۆن.

بۆینکینگ (Boinking): لێدانێکی سووک و نەرم تا کەمێک هێزەوەندی دوو تا سێ نووکەقامک لەسەر تەوێڵ یا ناوچاوانی سووژە بۆ بەلاڕێدابردنی وشیاریی و تەرکیز، یاخود بردنەسەرەوەی وشیاریی و تەرکیز.

هێپنۆبرووسکە یا هیپنۆتیزمی خێرا (Blitzhypnose): بەکارهێنان و بردنەپێشی هیپنۆتیزم لە ماوەیەکی چەند چرکەیی برووسکەئاسادا بە تکنیکگەلێکی گوونجاوی خۆی، وە هاوکات ویستن و ئامادەیی دەربڕین بۆ چوونە هیپنۆتیزم. هوونەرێکی باڵای هیپنۆتیزمکردنە، کە لە لایەن شارەزایانی هیپنۆتیزمەوە بەڕێوە دەچێت.

هیپنۆتیزمی سەر شانۆ: هیپنۆتیزمکردن بە مەبەستی سەرگەرمکردن و سەرقاڵکردنی بینەران. حاڵەتی هیپنۆتیزم لێرەشدا شێوەی هەر هەمان هیپنۆتیزمی دەرمانییە، لەمبوارەدا جیاوازییەک نییە. لە لایەن زۆر لە هیپنۆدەرمانکارانەوە بەڵام بەکار ناهێنرێت و ڕەتدەکرێتەوە، بە بێ ئەوەی خۆیان بەڕاستی لەگەڵ پەدیدەکانی و ئیمکانییاتەکانی سەرقاڵکردبێت. بەگشتیی هەر وەک چۆن سەرگەرمکردنی باش و پڕلەچۆنایەتیی یا پڕکەیفییەت بوونی هەیە، هەر بەو جۆرەش لە باریی پیشەییەوە خراپ بەڕێوەبردنی شێوە دەرمانکردنیش بوونی هەیە.

کامپاوندینگ (Compounding) ئەرێنیی: بە چەندپاتە کردنەوە و بەزەختکردنەوەی یەکدانە یاخود کۆمەڵێک لە تەڵقینات دەکووترێت. تکنیکێکی زۆر کاریگەر، بۆ ئەوەی یارمەتی سووژەیەک بدرێت، کۆمەڵێک تێگەشتی نوێ و ئارەزووکراو، دەرکێکی باشتر یاخود عادەتگەلێکی نوێ و ئەرێنیی لە دەروونی خۆیدا قەبووڵ و پەسەند بکاتن.

کامپاوندینگ (Compounding) نەرێنیی: بە هۆی چەندپاتەبوونەوەی ئەزموونگەل، قسەلەسەرکردنەوە یاخود بەمەوزووعکردنەوەی هەمدیسانەوەی بەسەرهاتێکی ناخۆش، نابەختەوەرانە و کارەساتبار لە حاڵەتی وشیاریدا، مووەکینە هەستێک یاخود عەتفێکی نەرێنی شیدەت پەیدا بکات، کە دەتوانێت ببێتە هۆی تەشدیدی گرفتێک و هێمای نەخۆشییەک بەهێزتر بکاتەوە. ئەمە ئەتوانێت ماوەی سارێژبوونەوە (Genesungsverlauf) درێژ بکاتەوە یا بەری پێبگرێت. بەمشێوە کارتێکەرییەکی نەخوازراوی نەرێنی لەسەر ئاڵوگۆڕێکی ئەرێنی دادەندرێت، وە بەمشێوە هەستە ڕەشە نەرێنییەکە بە بێ ئاڵوگۆڕ و چارەسەریی وەکوو خۆی دەمێنێتەوە.

دۆخی ئێزدایل (Esdaile): حاڵەت یا دۆخێک کە ئەتوانێت شادبوون و سەرخۆشییەکی مینەویی بێنێتە دیی، وە هەروەها بەشێوەیەکی خۆسەر و کتووپڕ، بێهۆشییەک یا سڕبوونێکی جەستەیی بخوولقێنێت. لە ڕەدەکانی هیپنۆتیستیدا دۆخێک لەژێر سۆمنامبولیزمی قووڵدایە. ئەم دۆخە لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەی زایینییەوە لە ساڵی ١٨٥٠ لە لایەن جەیمز ئێزدایلەوە دۆزرایەوە و بەکار هێنرا و دەورووپشتی سەتساڵ دوواتر لە ڕێگای دەیڤ ئێلمانەوە لە ناوەڕاستەکانی سەدەی بیستەمدا ١٩٤٠/١٩٥٠ چاکسازی تێداکرا و پەرەپێدرا.

سۆمنامبولیزم (Somnambulism): دۆخێکی قووڵە لە دۆخەکانی هیپنۆتیزم. ئەمڕۆژانە وەک باشترین دۆخی هیپنۆتیزم لە هیپنۆدەرمانیدا سەرنجی پێدەدرێت و کەڵکی لێوەردەگیرێت (سەتحێک بۆ کاری دەرمانیی)، بۆ ئەوەی باشترین و خێراترین ئاکام وەربگیردرێت بە قازانجی دەرمانخواز. ئیمکانی پەدیدەگەلێکی هیپنۆتیستی جیاواز وەکوو هەستنەکردن بە ئازار، گەڕانەوە بۆ ڕابردوو وە زۆری دیکەش پێکدێنێت. ئەتوانرێت بە پێی هەلومەرج، لە نێوان ماوەیەکی چەند چرکەیی تا چەند خولەکیدا بگەینە ئەم دۆخە قووڵە.

فەرا-بەرزیی / فەرا-شەفا (Ultra-Height / Ultra-Healing): دوو حاڵەت یا دۆخی هیپنۆتیستی لە خوودبەرزیی، کە هەروەها ئەبەرئاگاشی پێدەکووترێت. ئیمکانی ئەمە دەدات کە بە قووڵی بڕوانینە دەروونمان و لەناوەوەی خۆمان بکۆڵینەوە، هەروەها خوودشەفایی بکەین. حاڵەتگەلێک کە ئیمکانی چاکبوونەوە و شەفای کتووپڕ ئەتوانن بڕەخسێنن، کە ئەتوانن ببنە هۆی ئیلهام وەرگرتن یاخود دەرک بخوولقێنن، ئەمانەش بە بێ ئەوەی هیپنۆتیزۆر بێجگە لە هیپنۆتیزمکردن، دەخاڵەتێکی ڕاستەوخۆی کردبێت. کۆمەڵە خەڵکانێک ئەزموونگەلێکی زۆر مینەویی (spirituell) لەم حاڵەتانەدا وەردەگرن. هەروەها بەناوی "شای-دیسیپلینەکان" لە هیپنۆتیزمدا دەیانناسین. کە لە لایەن جێری کاین و هانسڕوودیی وییف (و: نووسەری ئەم کتێبەی بەردەستتان) کەشف و پەرەیانپێدراوە. وردەکاریی زیاتر لەمەڕ ئەم دوو حاڵەتە سەرسووڕهێنەرانە لە لاپەڕەی ٦٣ ف بخوێننەوە.

فڕاکسیۆنەکردن یا چاوهەڵێنانەوە (Fraktionierung): باشترین مێتۆدە بۆ قووڵترکردنەوەی حاڵەتەکانی هیپنۆتیزم، مرۆ سووژەیەک هیپنۆتیزم دەکات، ئەوجار داوای لێدەکات چاوەکانی بکاتەوە و هەمدیسان بیانبەستێتەوە، سووژە بەڵام لە هەموو ئەمکاتانە لە هیپنۆتیزمدا دەمێنێتەوە. دەیڤ ئێلمان ئەم مێتۆدەی زۆر زوو ناسیبوو و لە مێتۆدە سەرکەوتووەکانی هیپنۆتیستیی خۆیدا بەکاری دەهێنان ("3 Trips to Bernheim").

"ژیانە پێشووترەکان": ئایا مرۆ بڕوای بەمە هەیە یا نییەتی خۆی باسێکی جیاوازە، بەڵام بە بەردەوامیی لە هیپنۆدەرمانیدا کاتگەلێک دێتە پێشەوە، کە لەواندا بە زاهیر کێشە و گرفتگەلێک لە بە ئیستلاح ژیانگەلی پێشووترەوە سەرچاوەیان گرتووە، وە سووژەکان سەربەست و جیاواز لەو شتانەی بڕوا و قەناعەتیان پێیان هەیە، بە کتووپڕی سەر لە ژیانێکی پێشووتر دەردێننەوە. هاوکات هەندێکجار بە ئارەزووی هەندێک لە سوژە دەرمانخوازەکان،

هیپنۆتیزۆر ئەتوانێت بە شێوەیەکی ئامانجدار دەرمانخواز بباتە ئەم دۆخەوە. بەڵگەگەلێکی زانستیی ڕاستەقینە هەتا ئەمڕۆش لەمبارەوە ڕوونەکراون و نەبینراوە. ئەم دیسکۆرسە بەڵام ئەکرێت تا بێکۆتایی هەر بوونی هەبێت و بەڕێوە بچێت و باسەکە زیاتر لە قەناعەتەکان و جۆری جیهانبینییەکانەوە سەرچاوە دەگرێت تا لەسەر فاکت و بەڵگەکان. بەمحاڵەشەوە: بابەتێکی زۆر سەرسووڕهێنەر و باسهەڵخرێنەرە بە چوار بۆچوونی تێئۆریی یا نەزاریی سەرەکییەوە، کە لە لاپەڕەی ۲۲۱ ف ف زیاتر و وردتر باسیان لێوە دەکەم.

تەوەهووم یا خەیاڵپەروەریی (Halluzination): بە کەڵکوەرگرتن لە تەڵقین لە مێشکی سووژە یا دەرمانخوازدا وێنەیەکی دڵخواز شکڵ پێدەدرێت (بۆنموونە پلیکانەیەک، هەلومەرجێکی خۆش و باخاتێکی دڵڕفێن، هەست و ئیحساسێکی دڵنەواز، چوونە سەر بوورجێک، پردێک یا شاخێکی بەرز بە خەیاڵ بۆنموونە لەکاتی پووچەڵکردنەوەی فۆبیای بەرزیی، یا گرتنە ناو دەستی جانجاڵۆکەیەک بە خەیاڵ لە کاتی پووچەڵکردنەوەی فۆبیای جانجاڵۆکە).

قابیلییەتی تەڵقین وەرگرتنی باڵا (Hypersuggestibilität): بردنەسەرەوەی قابیلییەتی تەڵقین وەرگریی، کە لە ڕێگای هیپنۆتیزمێکی قووڵەوە داوادەکرێت.

لێکۆڵینەوەی هیپنۆتیستیی (Hypnoanalyse): شێوە و مێتۆدێک کە لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە سەبەب و هۆکاری سەرەکیی گرفت یا نەخۆشییەک ئەدۆزرێتەوە و بۆ لابردن یا پووچەڵکردنەوەی کار دەکرێت. ئەمە ئاسایی لە ڕێگای گێڕاندنەوەی دەرمانخواز بۆ ڕابردووی خۆی مومکین دەکرێت.

هیپنۆئید (Hypnoid): دۆخێکی سووک و نەزۆر قووڵ لە هیپنۆتیزمدا.

پەیمان، گرێبەست یا ڕێککەوتنی هیپنۆتیزم (Hypnosevertrag): بەڵێنێکی ڕازیبوون، کە لە نێوان هیپنۆتیزۆر و سووژەدا دەگۆڕدرێتەوە، پێش ئەوەی هیپنۆتیزمی بکات. ("بۆم هەیە هیپنۆتیزمت بکەم؟" – وڵام دێتەوە "بەڵێ").

هیپنۆدیان (© HypnoDent)، هیپنۆوەرزش (© HypnoSport)، هیپنۆلاغریی (© HypnoSlim)، هیپنۆمناڵ (© HypnoKids)، هیپنۆباروەریی (© HypnoFertility)، هیپنۆسێکس (© HypnoSex)، هیپنۆخەو (© HypnoSleep)، هیپنۆفێربوون (© HypnoLearn)، هیپنۆبایەخ (© HypnoCare)، هیپنۆپزشکی (© HypnoMed)، هیپنۆپزشکیاسایی (© Hypnoforensics)

ئەمانە بەرنامەگەلێکی فێرکاریی تایبەتین لە هیپنۆتیزمدا بۆ تایبەتیترکردنەوەی هیپنۆتیزم وەک پیشە لە چوارچێوەیەکی بەرین و بەربڵاوی کاریی لە هیپنۆتیزمی مۆدێڕندا.

بەهێزکردنەوەی بیرەوەریی (Hypermnesie): تواناییەکە لە هیپنۆتیزمدا، کە هێزی بیرەوەریی و وەبیرهاتنەوە دەباتە سەرەوە و سووژە ئەتوانێت بیرەوەریگەلێک کە لەمێژە لەیادی چوونەتەوە هەمدیسان لای خۆی زیندوو بکاتەوە، بیرەوەریگەلێک کە لە حاڵەتی وشیاریدا نایەنەوە یادی سووژە و لەبیری چوونەتەوە.

ئیدیۆمۆتۆر (Ideomotor): جووڵەیەکی نەخوازراو یا غەیرەعەمدی ماسکوولەکان بە هۆی بوونی ئیدەیەک یاخود بەهۆی تەڵقینێکی هیپنۆتیستی.

ڕێگاوڕەوش، القاء (Induktion): پرۆسە، تکنیک یاخود ئەو ڕێگاوڕەوشەی کە هیپنۆتیزمی پێبەڕێوە دەچێت و تا کۆتایی دەگیرێتە بەرچاو و پێی دەبرێتە پێش.

ڕێگاوڕەوشی ئێلمان (Elman Induktion): بە جورئەتەوە ئەتوانم بڵێم کە ناسراوترین، خێراترین و سەرکەوتووترین ڕێگاوڕەوشی هیپنۆتیزمکردنە کە ئەمڕۆژانە لەم بازاڕەدا خۆی دەنوێنێت. ئەگەر ئەم ڕەوشە درووست بەکار بهێنرێت، ٨٥٪ی مرۆڤەکان بەم ڕەوشە هەر جاری یەکەم دەچنە هیپنۆتیزمەوە. ئەم ڕەوشە هەر ساڵی ١٩١٢ی زاینی لە لایەن دەیڤ ئێلمانەوە بۆ یەکەمینجار خووڵقێندرا و کارپێکرا و دوواتر چاکسازیی تێدا کرا و ئەمڕۆکە کراوە بە یەکێک لە کاراترین و بەکارهێنراوترین ڕێگاوڕەوشی هیپنۆتیزم. هیپنۆتیزمکردن لە ماوەی یەک تا شەش خولەکدا موومکین دەکات. بەکارهێنانی ڕێگا کوورتکراوەکانی ئەم ڕەوشە تەنانەت لە نێوان ١٠ تا ٣٠ چرکەدا ئەتوانێت سووژەیەک بباتە هیپنۆتیزمەوە.

(DEI): کوورتکراوەی ڕێگاوڕەوش یا ئیندووکشنی دەیڤ ئێلمان (Dave Elman Induktion).

کاتالێپزیی یا جیمادی ماسکوولە (Katalepsie): فۆڕمێکی تەڵقینوەرگریی باڵا کە لەودا ماسکووڵەکانی سووژە لە هەموو جەستەیدا یاخود تەنیا لە بەشێکی دیاریکراوی جەستەی ئەو زۆر سفت و ڕەق یا زۆر نەرم و شل دەبنەوە.

سووژە، دەرمانخواز، دەرمانوەرگر (Klient): ئێمە لە هیپنۆتیزمدا بەوکەسەی کە هیپنۆتیزم دەکرێت دەڵەین سووژە یا دەرمانخواز و پێی ناڵەین نەخۆش. لەبەر ئەوەی نەخۆش واتایەکی نەرێنی سەربار یا قوورس دەگەیەنێت، وە هەروەها مرۆ ئەتوانێت بچێتە لای هیپنۆتیزۆر بە بێ ئەوەی نەخۆش بێت یا نەخۆشییەکی تایبەت لەخۆیدا شک ببات.

لێتارژیی یا سستیی (Lethargie): حاڵەتێکە لە هیپنۆتیزم، کە لەودا سستیی یا هێوەربوونەوەیەکی گشتیی لە جەستە و ڕۆحدا پێکدێت و لەمکاتەدا سووژە تەرکیزی تەنیا لەسەر دەنگی هیپنۆتیزۆرە.

هیپنۆتیزمی ئورژانسی (NotfallHypnose): بەکارهێنانی تکنیکی تایبەتیی هیپنۆتیستی لە کاتیی زەروور و ئۆرژانسیدا لە حەینی ئاورکەوتنەوە یا ئاگرتێبەربوون، چالاکییە فریاگووزارییەکان، بۆ پۆلیس یا ئەرتەش، (و: بۆ پێشمەرگە لە کاتی برینداربوون و لەبەردەستنەبوونی پزشک)، (بۆ بەستنی خوێنڕێژیی جەستەیی بە هیپنۆتیزم، نەهێشتن یا کەمکردنەوەی داچڵەکان و شۆکەبوون پاش ڕووداوێک، نەهێشتنی ئازاری جەستەیی یا ڕۆحی پاش سووتان یا سووتاویی و هتد).

حەز و ویستێکی ناماقووڵ و وەسواس (Obsession): ئیدە یا حەزێکی هاندەر و هەندێکجاریش خۆلەبەرا نەگرتوو. ئەگەر ئەم ئیدە لەگەڵ هەستێکی سۆزداریی یا عەتفی تێکەڵ ببێت ئەتوانێت بە هەڵسوکەوتێکی ناچاریی کۆتایی پێبێت. کە هەردەم بەردەوام دەبێتەوە.

هیپنۆتیزمی ئۆمنی (OMNI Hypnose): هیپنۆتیزم یا هیپنۆدەرمانییەک کە لە سەر مێتۆدەکانی دەیڤ ئێلمان (Dave Elman) و جێراڵد ئێف کاین (Gerald F. Kein) دامەزراوە. تکنیک و مێتۆدەکانی ئۆمنی ئەمڕۆ لە زیاتر لە ٢٠ بنکەی فێرکاریی لە هەر پێنج قارەکەی جیهان بە وانە دەکووترێنەوە. وشەی "ئۆمنی" ناوی ئەم دامەزراوەی هیپنۆتیزمەیە کە لە ساڵی ١٩٧٩ی زاینی لە لایەن جێراڵد ئێف کاین، ناسراو بە جێریی (Jerry) دامەزرێندراوە. ئۆمنی لە سەر بنەمای بردنەپێشەوەی پرۆسەیەکی دیاریکراو و قابیلی پەرەپێدانی تکنیکەکانی هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانیی کار دەکات، کە چاوی لە ئامانج و ئاکاموەرگرتن لە کوورتترین ماوەی مووکمیندا بۆ بەدەستهێنانی گەورەترین ئیحتیماڵی سەرکەوتن، بڕیوە.

فارسینگ (Pharsing): مەیلی ناخۆئاگا یا ناوشیاریی زەین، بەمەی کە وشەیەکی نەرێنی "پشتگوێ" بخات و بەمشێوە واتایەکی نوێ و ئیحتیماڵەن واتایەکی نەخوازراو بدات بە ڕستەیەک. ناخۆئاگای زەین بەڕاستیی لە وشەی "نا" تێناگات یاخود مەیلی لێنییە ئەو وشە ببیستێت، کە ئەمە بەتایبەت لە لای منداڵن ئەتوانێت زیاتر ڕووبدات. بۆنموونە: "دەست لەو سەماوەرە کووڵاتووە مەدە!"، کە ناخۆئاگای مێشک ئەتوانێت بەمەیلی خۆی وەک ئەمرێکی ڕاستەوخۆ ئاوا لێکی بداتەوە "دەست لەو سەماوەرە کووڵاتووە... بدە!" یاخود: "فەست فوود مەخۆ (خواردنی سەرپێی و خێرا و چەور و کەمتر سالم)." کە ناخۆئاگا ئەتوانێت بەمشێوە لێکی بداتەوە: " فەست فوود بخۆ."

ترس یا فۆبیا (Phobie): ترسێکی لەڕادە بەدەر گەورە لە خوودی ترس! بۆ زیاتر تێگەیشتن تکایە کاپیتڵ یا بەشی: "ترسەکان و فۆبیاکان" لە لاپەڕەی ٢٠٥ بخوێننەوە.

تەڵقین (Suggestion): تەڵقینات لە کاتی دانیشتنی هیپنۆتیستیی لە لایەن هیپنۆتیزۆرەوە بە سووژە دەدرێت. تەڵقینات لە شێوەی پێشنیاز کردنەکان، تەشویق و دڵگەرمیی پێدان یاخود وشە و ڕستەگەلێک بۆ نەسیحەتکردن، بە

تایبەتی لە لایەن تەڵقیندەر یا هیپنۆتیزۆرەوە بۆ گرفتی دیاریکراو هەڵدەبژێردرێن بۆ ئەوەی لە ناخۆئاگای سووژەدا بچێنرێن و ئاڵوگۆڕی خوازراو لەودا بەدیی بێنن و بکرێنە بەرنامە و عادەتی گوونجاو و درووست لەودا. تەڵقینەکان ئەتوانرێن لە لایەن سووژەوە وەربگیردرێن یاخود تەنانەت ڕەت بکرێنەوە. (زانیاریی زیاتر لەمبارەوە ئەتوانن لە بەشی "چووار هەڵوێست لە ئاست تەڵقینەکاندا" لە لاپەڕەی ١٤٦ ف.ف. بخوێننەوە.)

تەڵقینی پێش هیپنۆتیزم (Prähypnotische Suggestion): تەڵقینێک کە لە پێش دەستبەکاربوونی دانیشتنی فەرمیی هیپنۆتیزم بە سووژە دەدرێت، بەڵام پاش ئەوەی سووژە هیپنۆتیزم کرا تازە ئەوجار کارتێکەری نیشان دەدات.

تەڵقین بۆ پاش هیپنۆتیزم (Posthypnotische Suggestion): تەڵقینێک کە لە کاتی دانیشتنی فەرمیی هیپنۆتیزمدا بە سووژە دەدرێت، بەڵام پاش لێبوونەوە و تەواوبوونی دانیشتنی هیپنۆتیزم کارتێکەریی نیشان دەدات.

قابلییەت یا توانایی تەڵقین وەرگریی (Suggestibilität): ڕەدەبەندیی کردنی توانایی وەرگرتنی تەڵقینات لە کەسێکدا.

جێگۆڕکێی هێمایەکی نەخۆشیی (Symptomverschiebung): تەرکیزی هەندێک لە مێتۆدە دەرمانییەکانی هیپنۆتیزم لەسەر هێمایەکی نەخۆشیی و هەروەها کارتێکەرییەکانی ئەو نەخۆشییە، ئەتوانێت ببێتە هۆی ئەمەی کە ئەگەر ناخۆئاگای مرۆ خۆی نەتوانێت گرفتێک بە شێوەیەک لە شێوەکان ئاشکرا بکات، ئەوجار لە ڕێگایەکی دیکە دەگەڕێت بۆ ئەوەی نیشانی بدات، کە بەڵێ نەخۆشییەک یا گرفتێک لە ئارادایە. (بۆنموونە: پێشتر فۆبیایەک بوونی هەبووە، ئێستا بە شێوەی جۆشی سەر پێست یا تەبخاڵ خۆی نیشان دەدات.) زۆربەی کاتەکان بە مێتۆدە پشتیوانیدارە زەختهێنەرەکان چارەسەر دەکرێت.

بەشدەرمانیی (Parts-Therapy/Teile-Therapie): تکنیکێکە لە هیپنۆدەرمانیدا، کە ڕێگادەدات لەگەڵ بەش یا ئۆرگانە جیاوازەکانی لەش یاخود لەگەڵ هەستێک لە هەناو و ناخی سووژەدا قسە بکرێت و بدوێندرێت. بۆنموونە لەگەڵ ئەو بەشەی یا ئەو ئۆرگانەی کە بەرپرسی ترسە یا هی ئازارە، یا هی جەرگە، یا هی خەم و خەفەتە قسە بکرێت، یا لەگەڵ هەموو جەستە و لەگەڵ گیان و ڕۆح قسە بکرێت.

ڕەوانجەستەیی (Psychosomatisch): نەخۆشییەکی جسمیی کە سەبەب و سەرچاوەکەی ئازاری دەروونی و هزری نەرێنیی و هەست و سۆزی ڕەش بێت.

ڕاپۆرت (Rapport): پەیوەندیی دەرمانکاریی لە نێوان هیپنۆتیزۆر و سووژەدا.

گەڕانەوە بۆ ڕابردوو (Regression): ئەو پرۆسە هیپنۆتیستییەی کە لەودا سووژە دەگەڕێندرێتەوە بۆ ڕابردووی خۆی بۆ کاتێکی زۆر زووتر لە ئێستا (زۆربەی جارەکان دەچێتەوە بۆ کاتی منداڵیی خۆی، تەنانەت هەندێک جاریش ئەزموونەکانی کاتی پێش لەدایکبوونی خۆی، جاروباریش بۆ "بەئیستلاح" ژیانگەلی پێشتری خۆی ئەگەڕێتەوە!).

بۆ پێشەوە (Progression): ئەو پرۆسە هیپنۆتیستییەی کە لەودا سووژە یا دەرمانوەرگر لە کاتدا بەرەو پێشەوە یا بەرەوداهاتوو دەنێردرێت و ئەو لەم حاڵەتەدا هەلومەرجەکانی داهاتووی خۆی تەجەسووم دەکات، کە لە چ هەلومەرجێکدا دەبێت و هەستەکانی چۆن دەبن و چلۆن هەڵسوکەوت دەکات و چۆن بەرپەرچدانەوەیەکی لەمەڕ ڕووداوە تایبەتەکان دەبێت. ئەو ڕووداوانەی کە لە ڕابردوودا بەرپەرچدانەوەی نەخوازراوی بۆیان هەبووە لە داهاتوودا چۆن دەبن. بەکوورتی، دووربینی یا بینینی داهاتوو!

گەڕانەوە بۆ سەبەبی گرفت (Regress to Cause): گەڕاندنەوەی ناخۆئاگا بۆ ڕابردوو بۆ دۆزینەوە و چارەسەریی عیلەت یا سەبەب و سەرچاوەی گرفتێک کە لە ڕابردوودا درووست بووە، یا دۆزینەوەی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی یا هەمان (ISE)، کارێکی ئاشکراسازیی و ڕووهەڵماڵین لە هیپنۆدەرمانیدا. لەسەر ئەم بۆچوونە داندراوە کە هەر هێمایەکی نەخۆشیی، بەڕاستیی هەرهەموویان، سەرچاوەیەکییان هەیە. هەر کە دۆزرایەوە، ئەتوانرێت بەشێوەیەکی حیرفەیی پیشەیی پووچەڵ و بێهێز بکرێت و لەئاکامدا گرفتەکە نەمێنێت و چارەسەر ببێت.

ئارتوو سیی (R2C): کوورتکراوەی "گەڕانەوە بۆ سەبەب" کە هیپنۆتیزۆرەکان بەکاری دێنن و دەیڵێنەوە، تکنیکێک کە دەیڤ ئێلمان و جێراڵد ئێف کاین درووستیان کردووە و چاکسازیی و پەرەیان پێداوە. ئێستا ئیتر لە لایەن زۆربەی ئینستیتۆ و دامەزراوە بەناوبانگەکانی هیپنۆتیزم لە جیهان هەر ئەم کوورتکراوە دەکووترێتەوە، بە بێ ئەوەی هەندێکیان لە پرۆسەی درووستی دەیڤ ئێلمان بەڕاستی تێگەیشتبن یاخود بەشێوەیەکی بەردەوام بەکاری بێنن.

بەرگریی، نەهێڵان (Resistenz): بەرگریی و نەهێشتنی سووژەیەک لە قەبووڵکردنی پرۆسەیەکی هیپنۆتیستی. ئەم بەرگرییە هەردەم بەهۆی ترس، یا هەڵە تێگەیشتن لە هیپنۆتیزم یا غورور یاخود سووژەیەک کە هەر نەیەوێت هیپنۆتیزم بکرێت، ڕوودەدات.

خۆهیپنۆتیزم (Selbsthypnose): حاڵەتێکی هیپنۆتیستی کە لە لایەن سووژە خۆیەوە درووست دەبێت بە بێ پشتیوانی چالاکانەی هیپنۆتیزۆر. وتەیەکی دەیڤ ئێلمان هەیە کە دەڵێت: "***هەر هیپنۆتیزمێک هاوکات خۆهیپنۆتیزمێکیشە***"، لەبەر ئەوەی کە دەرمانخواز یا سووژە لەهەر حاڵدا دەبێت و پێویستە بهێڵێت هیپنۆتیزم بکرێت، بۆ ئەوەی هیپنۆتیزم لە هەقیقەتدا ڕووبدات. خۆهیپنۆتیزمکردن بە سانایی قابیلی فێربوونە.

هاتنەئارا یا بردنەوەی نەخۆشییەکی دیکە (Sekundärer Krankheitsgewinn): کاتێک چاکبوونەوە و ساخوسڵامەتیی سووژە هەلومەرجەکە بۆ ئەو دژوارتر بکاتەوە، ئەتوانێت لەمکاتەدا پرۆسەی چارەسەریی و چاکبوونەوە بخاتە مەترسییەوە (بۆنمونە لەدەستدانی ئیرادەی ئەوەی کە سووژە هەمدیسان بچێتەوە سەر کارە پێشووەکەی یا ترسی لەدەستدانی مووچەی نەخۆشیی یا ترس لە هەلومەرجێکی نوێ و هتد.).

پێشقسە (Vorgespräch): لێدوان و شیکردنەوەکانی هیپنۆتیزۆڕ بۆ سووژە پێش دەسپێکردنی دانیشتن، کە هیپنۆتیزم چییە و هیپنۆتیزم چی نییە. بەم مەبەستە دەکرێت کە ئیحتماڵەن ئەگەر ترسگەلێک، بیری نەرێنیی، زانیاریی هەڵە، بنبەست، پێشداوەریی و هتد هێشتا لە دەرمانخوازدا بوونیان هەبێت، بڕەوێندرێنەوە و نەهێڵدرێن، هاوکات لێزانیی و حیرفەیی بوونی هیپنۆتیزۆڕیش بسەلمێندرێت. پێشقسە لە دانیشتنێکی هیپنۆدەرمانیدا ئەتوانێت ٨٠٪ی سەرکەوتن و بەئاکامی دڵخوازگەیشتن مسووەگەر بکات. هیپنۆتیزم هەرچەند زیاتر بۆ سووژە ڕوونکرابێتەوە، هەر بەو ڕادەش ئەتوانێت بڕیارگەلێکی باشتر، ژیرانەتر و بڕوابەخۆتر لە کاتی هیپنۆتیزمدا بدات و ئەمەش یارمەتی زیاتری دەدات کە ئەو ئامانجانەی دیاریکراون باشتر و زووتر وەدیی بهێنێت و سەرکەوتوو بێت. پێشقسە هەروەها یارمەتی بەدەستدانی ڕاپۆرتێکی باش و دروستبوونی متمانە لە نێوان دەرمانخواز و هیپنۆتیزۆڕ دەدات.

هیپنۆتیزم لەکاتی وشیاریدا (Wachhypnose): کارتێکەریی هیپنۆتیستیی لە کەسێکدا کە لە وشیاریی تەواودایە و بەخەبەرە، کە قەبووڵ دەکرێت و بەڕێوە دەچێت.

لەمەڕ هیپنۆتیزم کۆمەڵێکی زۆری دیکە وشە و واتای تایبەتی بوونیان هەیە، بەڵام درێژەپێدانیان لەم کتێبەدا دەبێتە هۆی درێژبوونەوەی لە ڕادەبەدەری باسەکە. ئەم وشە و واتایانەی لە سەرەوە هێنراون و شیکاریی کراون بە تەواویی کیفایەت دەکەن، بۆ ئەوەی لە هەموو بابەتەکانی کتێبەکە لە درێژەدا تا کۆتایی تێبگەن.

ئێستا لێرە ڕوونکردنەوەیەک بۆ زانیاریی لەمەڕ هەلومەرج و ناوی پیشەیی هیپنۆتیزۆڕەکان لە وڵاتە ئاڵمانی زمانەکانی ئورووپا.

لە وڵاتی ئاڵمان: مرۆ تەنیا ئەوکاتە بۆی هەیە ناوی هیپنۆدەرمانکار (Hypnotherapeut) یاخود دەرمان بە هیپنۆتیزم (Hypnosetherapeut) لە سەر خۆی دابنێت کە مۆڵەتی فەرمی شەفادەرمانی هەبێت (بۆنمونە شەفادەرمانکار، شەفادەرمانکار بۆ دەروونشیکاریی). بە بێ لەبەردەستدابوونی وەها بەڵگەیەکی فەرمی هیپنۆتیزۆڕ ئەتوانێت تەنیا ناوی هیپنۆڕاهێنەر (Hypno–Coach) لەسەر خۆی دابنێت. تەنانەت ئەگەر هەر دووی ئەم دەستە مرۆڤانە هەر هەمان دەورەی هیپنۆتیزمیان تێپەڕاندبێت و بە قەدەر یەک لێهاتووش بن. جیاوازیی ئەم دوودانە لەمەدایە کە هیپنۆتیزۆڕێک بە بەڵگەی فەرمیی دەرمانکردنەوە بۆی هەیە کەر لەسەر نەخۆشیگەلێکی وەکوو خەمۆکی و هەروەها ترسەکان بکات، بەڵام ڕاهێنەرێک بۆی نییە ئەمکارە بە فەرمی بکات. دیارە من خۆم لە گشتییەتدا هەم هیپنۆدەرمانکارەکان و هەمیش هیپنۆڕاهێنەرەکان، هەردووکیان بە هیپنۆتیزۆڕ ئەزانم، جێگرەوەیەک بۆ هاوکارە ژن یا پیاوەکان. لەبابەت هیپنۆدەرمانکارییەوە مەبەستم هەر جۆرە کارلەسەرکردنێکی هیپنۆتیستییە، ئیتر بۆم گرنگ نییە کە ئایا لە لایەن هیپنۆدەرمانکارێکەوە بەڕێوە چووبێت یاخود لە لایەن هیپنۆڕاهێنەرێکەوە.

لە وڵاتی ئۆتریش (نەمسا): لێرە یاسایەکی زۆر پاوانکراو لە دژی بەکارهێنانی هیپنۆتیزم بە بێ لەبەردەستدابوونی دەورەیەکی پزشکدەرمانیی لەئارادایە، بۆیە لەم وڵاتە لەباری یاساییەوە تەنیا پزشک ڕێگای پێ ئەدرێت هیپنۆدەرمانی بەکار بێنێت. لە ئۆتریش هیپنۆدەرمانی تاڕادەیەک بەشێوەی شاراوە و بەدوور لە چاوی یاسا لەلایەن هۆگرانییەوە کەڵکی لێوەردەگیرێت، مرۆ بە ناوی شتێکی دیکەوە ئەیکات، بۆ ڕێونکردن ناوەکەی ئاڵۆز دەکا و بەسەریەکدا ئەیشێوێنێت. بەمحاڵەش هۆگران و دەرمانخوازەکان هەردەم کەسێک ئەدۆزنەوە کە بتوانێت هیپنۆتیزمیان بکات و هاوکات پزشکیش نەبێت. کەواتە هیچ جێگای سەرسووڕمان نییە کە پەرەگرتن و بەکارهێنانی هیپنۆتیزم لە وڵاتی ئۆتریش لە دوواکەوتووترین حاڵەتی موومکیندایە. ئەم چەوساندنەوە و پاوانکردنە لەلایەن پزشکایەتییەوە بۆتە هۆی ئەمەی کە لەوێ – ئەگەریش هەبێت – تەنیا مێتۆد و تکنیکە کۆن و هێواش و کەمتر کارئاکانی هیپنۆتیزم بوونیان هەیە و بەکار دەهێنرێن.

لە وڵاتی سویس: لێرە یەکێک لە لیبراڵترین و پێشکەوتووترین یاساکانی ئوروپا لەمبوارەدا بەڕێوە ئەچێت، وە ئەمەش تەبعەن زۆر باشە کە ئاوایە. ناوی پیشەیی هیپنۆدەرمانیی بەڕاستیی سنووری بۆدیاری نەکراوە و هەروەها ناوێکی پیشەیی فەرمیی لەلایەن سیستمی قەزایی ئەم وڵاتەوە نییە. ئەم ئازادییە بۆتە هۆی ئەوەی کە هیپنۆتیزم لە وڵاتی سویس زۆر زیاتر لە وڵاتانی دیکە لە پێشکەوتندا بێت و هاوکات لێرە نوێترین و پێشکەوتووترین تکنیکەکانی هیپنۆتیزم بە خێراترین شێوە ئەتوانن لە چوارچێوەی ئوروپا پەرە بستێنن. بەدڵنیاییەوە هەر ئەمەش بۆتە هۆکارێک بۆئەوەی کە مرۆڤەکان لەم وڵاتە زۆر کراوەتر بەرەوڕووی ئەم پەدیدە ببنەوە و بەو ڕادەش توانیویانە لە کەڵکە بێسنوورەکانی هیپنۆتیزم بە باشترین شێوە سوود وەربگرن.

مێژووی هیپنۆتیزم ئەگەڕێتەوە بۆ سەردەمانی زۆر کۆن، تەنانەت ئەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای ژیریی مرۆڤایەتیی. تا ئەو جێگایەی بۆ ئەم کتێبە ئەگەڕێتەوە، مەبەست نووسین و باسکردن لەم مێژووە دوور و درێژەی هیپنۆتیزم نییە. بۆ ئەم مەبەستە کۆمەڵێکی زۆر کتێب و سەرچاوەگەلی جۆربەجۆر بوونیان هەیە، کە زۆر بە وردیی و بنەڕەتیی باسی لێوە دەکەن و شیدەکەنەوە.

کۆمەڵێک هێما و نووسراوەی سەردەمی باستان لەبەردەستدان، کە نیشانی دەدەن، میسرییە کۆنەکان حاڵەتی هیپنۆتیزمیان ناسیوە و بەکاریان هێناوە، هەروەتر یونانییەکان و ڕۆمییەکانیش. ئەو سەردەمە ئەم حاڵەتەیان وەک ئەمرۆ ناولێنەبردووە. وشەی هیپنۆتیزم موشتەقێکە کە لە ناوی خودایەکی ئەفسانەیی یونانییەوە بە ناوی "هیپنۆز" وەرگیراوە، کە خودای سەپەرشتیاری خەو بووە. سرووشتییە کە ئەم وشە بەمشێوەیە هەندێک سەرلێشێوێنەرانەیە، چوونکە هیپنۆتیزم، تا ئەو جێگایەی کە ئێمە ئەیناسین، هیچ پەیوەندییەکی بە خەوەوە نییە، بەڵام بەمحاڵەش ئەم وشە لە توێی سەدان ساڵ تازە جێکەوتووە.

بەکارهێنان و جێخستنی وشەی هیپنۆتیزم دەگەڕێندرێتەوە بۆ جەیمز بڕاید (James Braid 1795-1860)، شتێک کە بەتەواویی ڕاست نییە و هەڵەیە. بەڵام لە ڕاستیدا سەرچاوەی سەرەکی بەکارهێنانی وشەی هیپنۆتیزم ئەگەڕێتەوە بۆ زووتر لەو، بۆ بارۆن دێ-هێنین دۆ کوڤیلیێ(Baron D'Henin de Cuvillers 1755-1841) کە لە کتێبەکەیدا بە ناوی (Le Magnetism Animal Retrouve dans L'Antique) پێشنیازی وشەگەلی هیپنۆتیزم، هیپنۆتیزۆر، هیپنۆ و زۆرێک وشەی تایبەتیی دیکەش وەک ئاڵترناتیڤ دەدات١، بە جێگای ماگنێتیزمی حەیوانی (Animalischer Magnetismus) کە دوکتۆر فرانتس ئانتۆن مێسمر (-Dr. Franz Anton Mesmer 1734 1815) بەکاری دەهێنا و گشتگیری کردبووەوە.

دوکتۆر فرانتس ئانتۆن مێسمر کە لە ناوچەی بۆدن زێ (و: Bodensee گەورەترین زەریاچەی ئوروپایە کە لە نێوان سێ وڵاتی ئاڵمانی زمانی ئاڵمان و ئوتریش و سویسدایە) چالاک بووە و زۆریش لە وڵاتی سویس هاتوچۆی هەبووە، بە باوکی هیپنۆتیزمی مۆدێڕن دەناسرێت. کە دیارە بۆ سەردەمی ئێستا ئیتر لە مێژە مێتۆدەکانی کۆن بوون و هەنوکە مۆدێلی زۆر مۆدێڕنتر بوونیان هەیە، بەڵام بەهەرحاڵ ئەو لە سەردەمی خۆیدا بە هۆی کارە هیپنۆتیستییەکانییەوە دۆخی هیپنۆتیزمی ناساند. ئەو بڕوای بەمە هەبوو کە گوایە هیپنۆتیزم پەیوەندیی لەگەڵ شەپۆل و جەریانە میغناتیسییەکان هەیە، هەر بۆیە دۆخ یا حاڵەتی هیپنۆتیزمی ناونابوو "مێغناتیزمی حەیوانی".

ناوبراو هەروەها لە وڵاتی فەڕانسەش کاری دەکرد. ئەو سەردەمەی ئەو کە لە فەڕانسە دەرمانخوازەکانی بە هیپنۆتیزم چارەسەر دەکرد، سەردەمێکی گرنگە لە مێژووی هیپنۆتیزمدا. بە هۆی زەخت و فشاری دوکتۆرە خۆجێیەکان، کە بە هۆی سەرکەوتنە هیپنۆتیستییەکانی مێسمرەوە جێگەوپێگەی پیشەیی خۆیان لە مەترسیدا دەدیت، کۆمیسیۆنێکیان

پێکهێنا، کە ئەم کومیسیۆنە کارەکانی مێسمریان بەشێوەیەکی نەرێنی هەڵسەنگاند و کەم نرخاند. بەواتایەکیتر لەناو ئەم کۆمیسیۆنەدا یەکێک لە بەناوبانگترین زانایانی ئەمریکی ئەو سەردەمە بە ناوی بنیامین فرانکلین ئەندام بوو. کوورتکراوەی هەڵسەنگاندن و نرخاندنەکە بوو بەمە کە، ئەگەرچی مرۆ ناتوانێت سەرکەوتن و چارەسەرییەکانی مێسمر لەسەر نەخۆشەکانی نەبینێت و نادیدەی بگرێت، بەڵام سەرەڕای ئەمەش سەرجەم کارەکانی بە "شارلاتانیزم" یا هەر هەمان کەلەک و حوقەبازی لەقەڵم درا و کارەکانیان بە مێسمر ڕاگرت. ئەمە یەکەمین پەروەندەی بەبەڵگەکراوە کە لەودا هیپنۆتیزم بە شێوەیەکی چالاکانە بەری پێگیراوە و سەرکۆنە سەرکووت کراوە.

بەڵام بەمحاڵەش ئەم بەرپێگیرانە نەیتوانیوە بەر بە هۆگرانی هیپنۆتیزم بگرێت کە لەسەر ئەم حاڵەتی هیپنۆتیزمە لێکۆڵینەوە و بەدواداگەڕان و دۆزینەوەی نوێ بکەن. دوواتر دێمەوە سەر جەیمز ئێزدایلیش (James Esdaile) کە خۆی حاڵەتی ئێزدایلی ناسی و هەربەناوی خۆیەوە ناوزەدی کرد، کە ئەو دۆخەی ئەو بە حاڵەتی "کۆمای هیپنۆتیزم" ناسراوە و لە شاری کەلکەتەی وڵاتی هێندوستان نەخۆشەکانی بە بێ ئازار نەشتەرگەری دەکرد (و: ئەوکات هێشتا مادەی پزشکیی- شیمیایی سڕ کردن کەشف نەکرابوو و نەخۆشەکان دەبوو تەحەمووڵی ئازارێکی زۆر بکەن لەکاتی نەشتەرگەریەکاندا و زۆرجاریش بەرگەیان نەدەگرت، بەڵام ئێزدایل بە هیپنۆتیزم ئازارەکانیانی نەدەهێشت و ئەوجار دەکرا بە بێ ئازار نەشتەرگەریی یا عەمەلی جەراحی بکرێن).

کۆمەڵێکی زۆر ناوی دیکە بوونیان هەیە کە کارتێکەرییان لەسەر مێژووی هیپنۆتیزم هەبووە وەیا دۆزینەوەی نوێ و چاکسازییان لە هیپنۆتیزمدا درووستکردووە، بەڵام ناوی زیگموند فرۆید لەمناوەدا بەتایبەتیی دیارە.

زیگموند فرۆید (Sigmund Freud 1856-1939) بنیاتنەری دەروونشیکاریی نوێ، هاوکات کاری بە هیپنۆتیزمیش دەکرد، بەڵام هەستیپێکرد کە ئەو بە دەروونشیکاریی و فرۆشتنی دەرمان باشتر ئەتوانێت داهاتێکی جێگیر بۆخۆی دابین بکات تا بە هیپنۆتیزم، لەبەر ئەمەی کە هیپنۆتیزم زۆر خێراتر و بە بێ دەرمانخواردن نەخۆشەکانی چارەسەر دەکرد و دەیگێڕانەوە سەر ژیان و کاری ئاسایی ڕۆژانەیان تا ڕەواندەرمانیی و ئەمەش داهاتی ئەوی ناجێگیر دەکرد. ئەم ڕستە بەناوبانگەش هەر دەگێڕنەوە بۆ ئەو کە گوتبێتی: "هیپنۆتیزم دەروونشیکاریی بۆ مرۆڤی هەژار و بێ پوڵە." کە ئەمە بەم واتایەیە: ئەگەر تۆ ناتوانیت پارەی ڕەواندەرمانییەکەی من دابین بکەیت، کەواتە کەڵک لە هیپنۆتیزم وەربگرە، بەمشێوە خێراتر و هەرزانتر یارمەتیی ئەدرێیت چاک ببیتەوە. ئەم بۆچوونەی کە دەڵێت، گۆیا هیپنۆتیزم بایەخێکی ئەوتۆی لە دەروونشیکاریدا نییە، کارتێکەریی لەسەر چەندین جیل لە دەروونشیکارەکان و دەروونپزشکەکان داناوە، کە ئەگەرچی واقعیبوونی هیپنۆتیزمیان قەبووڵکردووە، بەڵام بە هۆی دەسەڵاتپێدرانی دەروونشیکاریی مەکتەبیی لە لایەن دەسەڵاتەوە، هیپنۆتیزم بە ئەنقەست دەخەنە پەراوێزەوە و یا وەکوو مێتۆدێکی کەم بایەخ و کەمتر یارمەتیدەر دەیناسێنن. هەر ئەمەش بۆتە هۆکاری ئەوەی کە کۆمەڵێکیتر مێتۆد و تکنیک بۆ

چارەسەرکردنی نەخۆشە دەروونییەکان بدۆزرێنەوە و پەرەیان پێبدرێت، بە جێگای ئەوەی کە شانسێکی دیکە بە هیپنۆتیزم بۆ خۆدەرخستن بدرێت.

تەنیا پاش کارەکانی دوو پیاوی ئەمریکایی بە ناوەکانی دەیڤ ئێلْمان و میلْتن ئێریکسۆن بوو کە گرنگییەکی ئەوتۆ، کە شایانییەتی، بۆ هیپنۆتیزم گەڕێندرایەوە و ئەوان سەرەتایەکی نوێتر، قابیلی قەبووڵتر و کارئامەتریان بە هیپنۆتیزم بەخشییەوە و پەرەیان پێدا.

لەبارەی کەسایەتی میلْتن ئێریکسۆن (١٩٨٠ – ١٩٠١) وە هەروەتر تکنیک و مێتۆدەکانی ئەو زۆر بابەتی ئەدەبی و جۆربەجۆر نووسراون و بڵاوکراونەتەوە، هەر بۆیە من لێرە چاوپۆشی دەکەم لەوەی کە زیاتر لەسەر ناوبراو و کارەکانی کە بە دڵنیاییەوە بەشێکیان زۆر بەنرخن، بنووسم. بێگوومان هیپنۆتیزۆڕ و ئەنجومەن و موئەسسە و ڕێکخراوەگەلێکی زۆر بوونیان هەیە کە لەسەر مێتۆدەکانی ئەو کاردەکەن و وانەکانی دەڵێنەوە و پەرەی پێدەدەن.

خراپ تێگەیشتن و خراپ بەکارهێنانی ڕەوش و مێتۆدەکانی میلْتن ئێریکسۆن ئەمڕۆکە بەداخەوە بوونەتە هۆی ئەمەی کە زۆر لەو کەس و پزشک و دەرمانکارانەی هۆگری فێربوون و بەکارهێنانی هیپنۆتیزم بوون و هەن بەم قەناعەتە بگەن، کە گوایە هیپنۆتیزم بۆ دەرمانکردن ناکارئامەیە، ئاڵۆزە و کارتێکەریدانەر نییە! میلْتن ئێریکسۆن – کە دەروونشیکارێکی ئەمریکیی بوو - خۆی لەمەڕ هیپنۆتیزم توانایی و ئیستیعدادێکی ئێجگار تایبەتی هەبوو بە تایبەت لە ئەداکردنی وشە و مێتافرەکان و هەروەها بۆ گرێدانەوەی چیرۆک و بەسەرهات و بیرەوەرییەکان بە کەسایەتی دەرمانخوازەکانییەوە. شێوەکارەکانی ئێریکسۆن بۆخۆی باش بوو و زۆرباشیش دەیپێکا، بەڵام هەموو هیپنۆتیزۆڕێک ناتوانێت مێتۆدەکانی ئەو کۆپی بکاتەوە و بۆخۆی بەکاریان بێنێت، بەتایبەتی کە مرۆڤ ڕۆژگارانی دژواری ئەو سەردەمەی ئێریکسۆن و شێوە ژیانی ئەوی ئەزموون نەکردبێت و تێیدا نەژیابێت و ڕەوش و مێتۆدەکانی لەودا نهادینە و جێگیر نەکرابن، بە تایبەتیتریش کە ڕۆژانە لەگەڵ چەندین نەخۆش و چارەسەری هیپنۆتیستی سەروکاری نەبووبێت.

دەیڤ ئێلْمان و جێراڵد ئێف کاین ٧١

بۆ من ئەو تکنیک و مێتۆدانەی دەیڤ ئێلْمان دۆزیوینیەوە و پەرەییپێداون زۆر باشتر و کارئامەتر و لەهەمووی گرنگتر ئەمەیە کە خێراتر کار دەکەن، چوونکە ئەمان زۆر قابیلی تێگەیشتنتر تەڕاحی کراون و لە پرۆسە و هەنگاوگەلێکی بەدووایەک و ڕوون و قابیلی دووپاتکردنەوە پەیرەوی دەکەن، بەجۆرێک کە لە ماوەیەکی کورتدا و بە شێوەیەکی ساکار قابیلی فێربوون و فێرکردنیشن. لەم مێتۆدانەدا سەرنج و گرنگی دەدرێتە سەر دۆزینەوەی سەرچاوە و هۆکاری سەرهەڵدانی گرفت وەیا نەخۆشیی. بە واتایەکیتر مێتۆدێکە کە بە شێوەی ئاشکرا و ڕوون تەڕاحی کراوە.

وەیا، ئەگەر بمانەوێت قامک بخەینە سەر خاڵ: هیچ بونیادێک لە جیهاندا نابێت ئەم تاوان و بێ کیفایەتییە قەبووڵ بکات کە تا بە ئەمڕۆکەش لە بواری پزشکی و دەرمانکردندا شەرعییەتی پێدەدرێت، وە ناچار دەبم بڵێم، کە ناچارین یا نوێترین و کارئامەترین ڕەوش و مێتۆدەکانی ئەم بوارە فێرببین و بەکاریان بێنین، یاخود بۆ هەمیشە لەم بوارەدا نەمێنین و کاری تێدا نەکەین. ئەو یارییانەی بیمەدەرمانییەکان، زۆربەی پزشکەکان، دەرمانفرۆشییەکان، نەخۆشخانە و کلینیکەکان و هتد کە پێکەوە بە هاوکاری یەکتر گرتوویانەتە بەر لەسەر نەخۆشەکان، چ نەخۆشە دەروونییەکان و چ ئەوانەی شوێنێک لە جەستەیان تووشی ئازار بووە، زۆر گران و بەچەند قات تەواو دەبێت و ئەمەش زۆر نەشیاو و ناشایستە.

دەیڤ ئێڵمان (١٩٦٧ – ١٩٠٠) وانەی مێتۆدە هیپنۆتیستییەکانی خۆی کە هەنگاو بە هەنگاو داندراون و ڕووهەڵماڵەر و ڕوون و دیارن بە زیاتر لە ١٠ هەزار پزشک و دیانپزشک وتۆتەوە. بەڵام دوواتر لەبەر ئەمەی کە ئەو خۆی هیچ مەدرەکێکی ئاکادێمیکی بەخۆیدا هەڵنەواسیوە، ناوەندە پزشکییەکان پاشان بڕیاریان داوە خۆیان ئەم مێتۆدانە و وانەوتنەوەی بگرنە دەست خۆیان، کە بەداخەوە کارئایی و بازدەییەکی ئەوتۆی لێنەکەوتۆتەوە. هاوکات ئەوان کەڵکیان لە مێتۆدەکانی ئێریکسۆنیش وەرگرتووە، لەبەر ئەوەی ناوبراو هەڵگری مەدرەکێکی ئاکادێمیکی بووە. ئێریکسۆن هەروەها ناچار نەبووە کارتێکەریی مێتۆدەکانی خۆی ڕوون و خێرا بخاتە بەر چاو و دیدەی خەڵکانیتر، بەو جۆرەی کە ئێڵمان دەیکرد، لەبەر ئەوەی کارە چارەسەرییەکانی ئێریکسۆن، چوون خۆی هەڵگری مەدرەکێکی ئاکادێمیکی بووە و بە ناوی دەروونشیکاریی و دەروونپزشکی کاریکردووە، لە لایەن بیمە دەرمانییەکانەوە قەبووڵکراوە و حەقی خۆی لە لایەن بیمەکانەوە دراوەتێ. هەربۆیە کات و خێرایی لە کارە هیپنۆدەرمانییەکانی ئەودا زۆر داواکراو و فاکتۆرێکی گرنگ و پێویست نەبووە. دەربڕینی دەرمانکردنی خێرا و کورتماوە لە لای ئێریکسۆن بە جۆرێکی دیکە تەعبیر و لێکدانەوەی بۆکراوە، تا ئەو لێکدانەوەی کە دەیڤ ئێڵمان و هەروەها جێراڵد ئێف کاین لێیان هەبووە، کە ئەمان بڕوایان وابووە، هەر گرفتێک تەنیا لە یەک تاقە دانیشتندا ئەتوانێت قابیلی چارەسەرکردن بێت بەڵام ئێریکسۆن مەودای داوەتێ.

ئەم هەلومەرجە بەڵام بەخۆشییەوە لە ٢٠ ساڵی ڕابردوودا بە باری باشدا وەرچەرخاوە و منیش خۆم لەم ئاڵوگۆڕەدا بە شێوەیەکی چالاک بەشدارم و کاری تێدا دەکەم. ئێمە ئەم وەرچەرخانە نوێیانە مەدیون و مەمنونی جێراڵد ئێف کاینین، کە هەروەها نەیهێشتووە ناو و زەحمەتەکانی دەیڤ ئێڵمانیش لەبیرەکان بسڕدرێتەوە و نەمێنێت، وە ئەمڕۆ تکنیک و مێتۆدەکانی ئێڵمان، ٥٠ ساڵ پاش بڵاوبوونەوەی کتێبەکەی بە ناوی دۆزینەوە لە هیپنۆتیزمدا، کە ئەبێ مەبەستی دۆزینەوەی سەبەب یا سەرچاوەی نەخۆشی بێت (Finding in Hypnosis) کە ئەمڕۆکە تەنیا بە ناوی

هیپنۆدەرمانیی(Hypnotherapy) دەیڤ ئێلْمان لەچاپ دراوەتەوە، لە لایەن هیپنۆتیزۆرەکانەوە هەردەم زیاتر گرنگی پێدەدرێت و مێتۆدەکانی بەکار دەهێنرێن.

جێرالْد ئێف کاین (Gerald F. Kein) کە لە دایکبووی ساڵی ١٩٣٩یە، (و: وەک پێشتریش باسمکردووە، بەداخەوە پاش وەرگێڕانی ئەم کتێبە و پێش لەچاپدرانی لە کۆتاییەکانی مانگی مارچی ئەمساڵ ٢٠١٧ بە هۆی نەخۆشی دڵ کۆچیدووایی کرد.) لە سەردەمی لاویەتیدا یارمەتی دەیڤ ئێلْمانی داوە لە کاتی تۆمارکردنی دەنگ لە حەینی هیپنۆتیزمکردن و پێشانگا و پێشکەشکارییەکانیدا لەمەڕ هیپنۆتیزم، هاوکات وانەکانی ئێلْمانیشی وەرگرتووە و بەرە بەرە فێریان بووە. ئەو تۆمارە دەنگییانە تا بە ئەمڕۆکەش هەر بوونیان هەیە و ماون و نمونەگەلێک دەردەخەن، کە چلۆن دەیڤ ئێلْمان بە شێوەیەکی ئامانجدار و ڕێکوپێک کاری کردووە. ئێلْمان مامۆستایەکی زۆر پایەبەرز بووە کە نەیویستووە زانیاریی و ئەزموونەکانی خۆی لە بواری هیپنۆتیزمدا تەنیا بۆخۆی بهێڵێتەوە و فێری کەسیان نەکات یا لە هۆگرانی ئەو بوارەی بشارێتەوە، بەڵکوو بە پێچەوانە، کردوونی بە وانە و بە هۆگرانی وتوونەتەوە و بڕوای بەمە هەبووە کە، مێتۆدەکانی ئەو ئەتوانن لە ئازارەکانی خەڵکانێکی زۆری ئازاردیتوو کەم بکەنەوە.

ئێلْمان چوارچێوە و تەرح و پێکهاتەی هێناوەتە ناو هیپنۆتیزمەوە و پێمانی نیشانداوە کە چلۆن دەکرێت بە شێوەیەکی ئامانجدار و هەنگاو بە هەنگاو مرۆڤ (سووژە یا دەرمانخواز) بەرەو قووڵترین قۆناخەکانی هیپنۆتیزم و حاڵەتی خەلسە و ترانس ڕێنوێنی بکەین و بیبەینە ئەو دۆخانەوە. ئێمە تابەئەمڕۆکەش کەڵکێکی زۆر لە مێتۆدەکانی ناوبراو وەردەگرین، کە بە زەحمەت لەوانە باشترمان دەستدەکەون یا لەوان باشتر دەستناکەوەن.

بۆ جێرالْد کاین هیچ مێتۆدێک لەوانەی ئێلْمان باشتر بوونیان نەبووە. کاتێک ئەو خۆی دواتر تەنانەت مەکتەبە جۆربەجۆرەکانی دیکەی هیپنۆتیزمی پشکنیوە، زۆر بێهیوا و مەئیوس بووە لێیان کە بە چ شێوەگەلێکی ناکارامە لە هیپنۆتیزم، چارەسەری پێشکەش کراوە. هەر بۆیە ئەو ساڵی ١٩٧٩، دوازدە ساڵ پاش مردنی دەیڤ ئێلْمان، ئیتر بڕیار دەدات خۆی ناوەندێک یا مەکتەبێکی هیپنۆتیزم بە پشتبەستن بە مێتۆدەکانی ئێلْمان بکاتەوە کە ناوی دەنێت "ئۆمنی، ناوەندی فێربوونی هیپنۆتیزم لە ئەیالەتی فلۆڕیدای ئەمریکا" وە بەمشێوە مێتۆدەکانی دەیڤ ئێلْمانی زیندوو ڕاگرت و لە فەوتان ڕزگاری کردن، وە تەنانەت ئەو مێتۆدانەی باشتر و جوانتر و کاملتریش کردووە. لە کۆتاییەکانی نەوەدەکانی سەدەی پێشووەوە (١٩٩٠) بە پەیدابوون و سەرهەڵدانی ئینتێرنێت، ئیتر ناوی دەیڤ ئێلْمان گەشاوە و کەوتە سەر زاران. هەر ڕۆژ خەڵکانێکی زیاتر ناویان دەبیست، بەڵام زۆرێکیش ئەو ناوەیان تەنیا وەک ئیستیعارەیەک یا هاوەڵناوێک بۆ مێتۆدێکی هیپنۆتیزم دەزانی. ناوی ئێلْمان بەڵام زۆر زیاتر لەمشتانەیە. تەنانەت بەداخەوە تا بە ئەمڕۆکەش کەسانێکی پسپۆڕ و شارەزا لەمبوارەدا بوونیان هەیە کە ئێلْمان و مێتۆدەکانی بە کەمبایەخ سەیر دەکەن و دەنرخێنن، وەیا تەنانەت هەر نایناسن و مێتۆدە هێواشە کۆنەکان بەکار دێنن.

دەیڤ ئێڵمان لە بواری هیپنۆتیزمی مۆدێرن و هەروەها هیپنۆدەرمانیی پێشقەدەم و پێشکسوەتە. تێگەیشتنەکانی ئەو کە چلۆن گرفتێکی سەرەتایی لە بەشی ناخۆئاگای زەین و مێشکدا پێکدێت و شکڵدەگرێت، وە چلۆن ئەم عیلەت و سەرچاوەی گرفتانە هەمدیسان دەتوانرێن پووچەڵ و بێهێز بکرێنەوە، لەڕاستیدا بێوێنە بوو. بێوێنە بوو لەبەر ئەمەش کە ئەو چەمکە زۆر ساکار قابیلی تێگەیشتن و بەشێوەیەکی لۆژیکی قابیلی دەرک و دووپاتکردنەوە و هەروەها و لەهەموو گرنگتر قابیلی فێربوون و پەرەپێدانیش بوو.

دەیڤ ئێڵمان ئەیزانیی و تێدەگەیشت هەردەم شاگردەکانی ئاگاداری ئەمە بکاتەوە کە ئەم شتەی ئەو وەک وانە پێیان دەڵێتەوە، هەردەم وەکوو بنەمایەک چاوی لێبکرێت بۆ ئەوەی خۆیان بتوانن بە ڕەوش و مێتۆدگەلی نوێتر و باشتر، یا بە واتایەکیتر بە سەبکی خۆیان بگەن، وە هەر جار کە ناسەرکەوتنێک دێتە سەر ڕێیان، وانەی لێوەربگرن و بیکەنە هۆکارێک بۆ ئەمەی دوواتر جدیتر و قووڵتر کار لەسەر خۆیان بکەن، بۆ ئەوەی لە هەڵەکان شت فێر ببن و ببنە هیپنۆتیزۆڕێکی باشتر و باشتر. بۆ ئەو زۆر ڕوون بوو، کە بە بێ ویست و هاوکاریی و هاوئاهەنگیی لە نێوان دەرمانخواز و هیپنۆتیزۆڕ، مەجالی سەرکەوتن ئەتوانێت سنووردارتر ببێتەوە، هەر بۆیە زۆر گرنگە کە لەگەڵ دەرمانخوازەکان لە یەک ئاست و بەرزایی بەرانبەر چاوی قسە بکرێت نەک لە سەرەوە وەکوو کەسێکی زاڵ بەسەریدا. زۆربەی مرۆڤەکان بە شێوەیەکی ئەرێنی و موسبەت ئەمە دەنرخێنن، کاتێک ئەوان هەست بەمە بکەن بە جیدیی و گرنگ وەردەگیرێن. هەروەها ئەو "کاتەی" کە هیپنۆتیزۆڕ بۆ دەرمانخوازەکەی تەرخان دەکات گرنگییەکی ئێجگار تایبەت و پێویستی هەیە.

ئەو شتەی کە دەیڤ ئێڵمان پێش ساڵی ١٩٦٠ پێی گەیشتبوو و دەیزانی، ئەمڕۆ زیاتر لەوکاتیش پڕواتا و پێویست دەنوێنێت و هەردەم تازەیە: "ئەگەر ڕەوش و القاءی هیپنۆتیستی (Hypnoseinduktion) لە باری کاتەوە زیاتر لە دەرزیی لێدانێک درێژە بکێشێت، ئیتر پزشکەکان کەڵک لە هیپنۆتیزم وەرناگرن." هەندێک لە هیپنۆتیزۆڕەکان کەڵک لە مێتۆدەکانی میلتن ئێریکسۆن وەرئەگرن و تەنانەت ئاکام و نەتیجەشی لێوەردەگرن و هەر ئیدیعایەکیتر لەمبوارەدا غەیری ئەمە بکردرێت هەڵەیە. بەڵام ئەو ئاکام و نەتیجانە هەرگیز بە کارئامەیی و خێرایی و کارتێکەریدانەریی پێویست نین، بەوجۆرەی کە بەڕاستی ئیمکانی هەیە ببێت – مەبەستم ئەمەیە بەوجۆرەی کە دەیڤ ئێڵمان ناوێک لە دەیەکانی پەنجا و شەستی سەدەی ڕابردوو بە ئاکامی دەگەیاند، کاتێک کە ئەو زیاتر لە ١٠ هەزار پزشک و دیانپزشک و دەرونشیکاری ڕادەهێنا. لێرە ئێمە مەبەستیشمان ئەمە نییە کە مێتۆدێک لە دژی ئەویدیکە دابنەین، چوونکە هەردووکیان لایەنی فرە باشیان هەیە، وە هەردووکیان ئەتوانن لە بوونی یەکتر کەڵک و قازانج وەربگرن، بەڵام بە ڕوونی دیارە کە مێتۆدێکیان زۆر کاریگەرتر و باشترە لەویتریان. بێجگە لەوانە خراپ لێکدانەوە و خراپ تێگەیشتن لە مێتۆدەکانی ئێریکسۆن لە لایان بەڕێزان زایگ (Zeig) و ڕۆسیی (Rossi)، وە کۆمەڵە کەسانێکی دیکەش کە

خوێندکاری ئەمبوارە بوون، هەلومەرجەکەی وەها تێکداوە کە لەگەڵ هیپنۆتیزم بەچاوێکی زڕدایکانە لەم سەردەمەی ئێمەدا هەڵسوکەوت بکرێت، وە هەروەها بەهۆی ئەوانەوە قەبووڵکرانێکی بەرینی هیپنۆتیزم و بەکارهێنانیشی بەئەنقەست سنووردار کراوەتەوە.

تائەوکاتەی هیپنۆتیزۆرگەلێک بوونیان هەبێت کە پێیان وابێت ڕەوش و القاءی خێرا (هیپنۆتیزمی سەریع) تەنیا پەیوەندی بە هیپنۆتیزمی سەر شانۆ و نمایش هەیە و نەک بە هیپنۆدەرمانییەوە، ئەمە ئەیسەلمێنێت کە ئێمە پێویستیمان بە شیکردنەوەی زیاتری ئەم باسە هەیە و دەبێت. مرۆڤەکان نایەن بۆلای ئێمە لەبەر نەفسی ئەزمونکردنی هیپنۆتیزم، بەڵکوو لەبەر ئەو کارتێکەریی و ئاڵوگۆڕانە دێن بۆلامان کە ئێمە لە حاڵەتی هیپنۆتیزم لەواندا پێکییاندێنین، بۆ ئەوەی ئاڵوگۆڕ لە سیحەتی ئەواندا درووست بکەین و یارمەتیدەریان بین. بۆچی ئێمە لەخۆڕا کات بە دەرمانخواز بفرۆشین؟ بۆچی ٢٠ بۆ ٤٠ خولەک بۆ بردنە دۆخی هیپنۆتیزم لەکیس و بەفیرۆ بدەین، کاتێک کە بتوانین دەرمانخوازێک لە نێوان ١٠ چرکە تا مەسەلەن ٥ خولەکدا بەو دۆخەی کە بۆدەرمانکردن پێویستمانە، بگەیەنین؟ دەرمانوەرگرەکان لەڕاستیدا مەمنوونیشمان دەبن، ئەگەر ئەوان خێراتر بخرێنە حاڵەتی هیپنۆتیزم، ئەوجار ئێمەش کاتی زیاترمان لەبەر دەستدا دەبێت، کە خۆمان بە ئەسڵی گرفت و مەبەستەکەوەماندوو بکەین کە ئەوان بەهۆیەوە ڕاکێشی لای ئێمە کراون: واتە باشترە کاتمان بدەین بە چارەسەرکردنەکە یا ترانسفۆرمەیشن و ئاڵووگۆڕپێهێنان و دگرگونی.

مێتۆدەکانی دەیڤ ئێلمان زۆر کاریگەرتر و ئامانجپێکترن لە هەموو ئەو ئامانج و کاریگەریانەی کە هیپنۆتیزۆرەکان بە مێتۆدەکانی میلتن ئێریکسۆن دەیانەوێت پێیان بگەن و بە مومکینی دەزانن. ئەو شتانەی ئەوان تا ئێستا فێری ببوون زۆربەی کاتەکان قانع و ڕازیی نەدەکردن – لەبەر ئەوەی هەندێکجار هیلاککەر و درێژدادڕی زیادیی بوون وەیا تەنیا تووشی بێهیوایی دەکردن. پرسیار ئەمەیە کە ئەی بۆچی ئێریکسۆن خۆی لە مێتۆدەکانیدا سەرکەوتوو بوو، بەڵام خوێندکارەکانی نا؟ وڵام ئەمەیە کە ئەو هۆش و توانایی و ئیستیعدادانەی لە کەسایەتی ئێریکسۆندا کۆببونەوە قابیلی کۆپیکردن و فێربوون نەبوون، لەبەر ئەمە. هەلومەرجەکە ئەوجار بەهۆی خراپ تێگەیشتن لە "ئاوڕدانەوە لە دەرمانخواز" خراپتر بوو و مرۆڤ بەم ئاکامە دەگەیشت کە گوایە مێتۆدە ڕاستەوخۆکانی هیپنۆتیزم "زۆر هەژێنەر" و خێرا و سەریعن بۆ دەرمانخوازەکان و هەر بۆیە گوایە ئەتوانێت ڕۆح بهەژێنێت و ئەمەش ئەبێت ترسناک بێت. (ئەتوانم لە پەراوێزدا بڵێم کە ئەم بۆچوونە بەتەواوەتی ڕەتە و شتی وا هەر نەبووە و مووەمکین نییە و ئەمە تەنیا لە نائاگایی، نازانیاریی و تێنەگەیشتن لە ماتەر یا مادە سەرچاوەی گرتووە!) جێگای سەرسووڕمان نییە کاتێک کە هیپنۆتیزمی مۆدێرن و ئامانجپێک و هیپنۆتیزم بە گشتی هەرگیز بەو جێگە و پێگە نەگەیشتووە کە شایانییەتی! بەڵام ئێمە ئێستا ئیتر خەریکین بەم ئامانجە دەگەین کە هیپنۆتیزم و فۆرمە دەرمانییەکانی بەتەواوەتی نوێ جێگیر و

سەقامگیر بکەین و بیکەین بە فەرمیناسراوترین و سەقامگیرترین و سرووشتیترین مێتۆدە شەفادانەرەکان و ئەمە بە قەتعییەت و حەتمی بگەیەنێن، تەنانەت زۆر پێش لەوەی کە مێتۆدە دەرمانییە هیلاککەرەکانی دیکە، دەواودەرمانخواردن وەیا هەر شێوە دەرمانکردنێکی دیکە، پێویست بە کردنیان بگات. پێویستە هیپنۆدەرمانیی مۆدێرن و چارەسەرکەری سەرچاوەی گرفت یا ئامانجێک ببێتە هەڵبژاردەی پلە یەک و دڵنیا لە بڕیاردانەکاندا، ئەوکاتانەی کە مرۆڤەکان پێویستیان بە چارەسەری نەخۆشیی یا هەر گرفتێکی دیکەی کەسێتیی و دەروونی یا پزشکی هەبێت. هەر بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە ئەم کتێبەی بەردەستتان ببێتە هاندەر و پاڵنەرێک کە بتانورووژێت و وەخۆتان خات بەڵام بەهیچ جۆرێک (لە پلەی یەکەمدا) نەتانهەژێنێت.

جێراڵد ئێف کاین تا کاتی نووسینی ئەم کتێبە هەزاران هیپنۆتیزۆری ڕاهێناوە و ئێستا ئیتر بازنشست (تقاعد) بووە (و: لە ئێستادا کۆچی کردووە). ئەو مێتۆدانەی ئێڵمان، کە جێراڵد پەرەیپێداون و چاکسازی و تەنانەت ساکارسازی تێداکردوون ڕۆژلەگەڵڕۆژ زیاتر پزشکەکان و دەروونشیکارەکان بە قەناعەتی زیاتر ئەگەیەنێت و من ئەمڕۆ ئەم شانازی و بەختەوەرییەم پێبڕاوە کە کارەکانی جێراڵد بگرمە ئەستۆ و درێژەیان پێبدەم. جێراڵد ئێف کاین لە هەموو کات و سەردەمێکدا ڕاستگۆ و وەفادار ماوەتەوە لەگەڵ بنەما و توو و ڕەسەنییەتی دەیڤ ئێڵماندا، لەسەر بنەمای "گەڕانەوە بۆ سەرچاوە یا سەبەبی گرفت و چارەسەرکردنی لەوێ. (Regress to Cause and fix it)"، بەدڵنیاییەوە منیش بەم فەلسەفە و شێوەکارە وەفادار دەمێنم و خوێندکارەکانم بەم مێتۆدانە ڕادەهێنم و پەرەیپێدەدەم. جێراڵد ئێف کاین کە من لە ڕووی ڕاهێنانە ڤیدیۆییەکانییەوە لە ساڵی ١٩٩٧ ەوە ئەیناسم، لە دەورەی ڕاهێنانەکەیدا کە من ساڵی ٢٠٠٦ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە سەرکەوتوویی لای خۆی تەواوم کرد، هەردەم و لەهەموو کارەکانیدا زۆر ڕوون و ئاشکرا و قابیلی تێگەیشتن لێدوانەکانی دەدا. ئەو هەردەم ئەیوت، کە مێتۆدەکانی هێندە ساکارن و هەموو کەس دەکارن فێریان بن بەو شەرتەی کە ئەوان بەڕاستی هۆگریان بن، وە ئەگەر ئەوشتانەی فێریان بوون بە بەردەوامی بەکاریان بێنن و کەڵکیان لێوەربگرن، ئەوجار ڕا لەگەڵ ڕا زیاتر ئامانج و سەرکەوتنەکانیش ساکارتر و خێراتر وەدیی دێن. ناوبراو لەم بۆچوونەشیدا هەر وەک زۆربەی بۆچوونەکانیتریشی زۆر ڕاستی دەکرد.

جێراڵد ئێف کاین دوواتر لە ساڵی ٢٠٠٧ پێمی وت، کە من دەبێ مێتۆدەکانی ئەو و هەم ئەوانەی دەیڤ ئێڵمانیش تەدریس بکەم، پێشی وتم کە من سەرەتاکانی دەستبەکاربوونم لە ئوروپا ناچار دەبم بەپێچەوانەی شەپۆل مەلە بکەم (و: بە ئیحتماڵ ڕەنگە لە کوردستانیش هەر ئەمە ڕاست بێت و ئێمە لەگەڵ دژایەتیی کەسانێک بەرەوڕوو ببینەوە، بەڵام کە ڕەوش و ئاکامی کارەکانمان ببینن، هێوەر دەبنەوە و هەقمان پێ دەدەن.) واتە لەگەڵ گرفتگەلێک ڕووبەڕوو دەبمەوە و هەردەم کەسانێک پەیدا دەبن کە لەم مێتۆدانە ناگەن واتە بۆیان هەزم ناکرێت، وە تەنانەت لە دژیان دەوێستنەوە، لەبەر ئەمەی کە مێتۆدەکان بۆ ئەوان فرە ڕادیکاڵ دەنوێنێت، وە بەڵی بۆ هەندێکیان وەک هەڕەشە و

مەترسییەکیش دێتە بەر چاویان. ناوبراو تکای لێکردم، کە گوێ بە ڕەخنەگران نەدەم بەڵکوو پێداگری زیاتر بکەم لەسەر کارەکەم، سەرسەخت بمێنم و هەرگیز کۆڵنەدەم. ئەمەش لە ڕاستیدا ڕوویدا، بەڵام ئێستا ئیتر ڕاهاتووانی هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی ئۆمنی لە زیاترین ئیحتراام و خۆشەویستی بەهرەمەندن و بە گشتی هەردەم و لەهەمیشە زیاتر هۆگرانی هیپنۆتیزم پەیدا بوون و دەبن و دێن بۆ فێربوونی ئەم مێتۆدە مۆدێرنە ئامانجپێک و کارئامانە و بازنەی هۆگران و فێربووان هەر لە پەرەگرتن و پەلوپۆهاویشتندایە. ئیستا ئیتر ئێمە بەگشتیی لە زیاتر لە ۲۰ وڵاتی جیهان بنکە و بارەگامان هەیە، کە لەواندا ئەم مێتۆدانە تەدریس دەکرێن. دەیڤ ئێلمان و جێراڵد ئێف کاین بەڕاستی قوورسایی باشییان لەسەر زانین و تکنیکگەلێک وەک پایە و ئەساس داناوە، کە ڕۆژانە بۆ سەدان هیپنۆتیزۆر مومکین کراوە، کارگەلێکی فەوقولعادە ڕێکوپێک پێشکەش بکەن و لە خێراترین و کورتماوەترین مەوددا باشترین و بەپێزترین ئامانج بپێکن. ئەگەر لە من دەپرسن، من پێموایە ئەمەی هەیە و ڕوودەدات زۆر بەرینتر و فراوانترە لەم باسە. ئەمە هەروەها فەلسەفەیەک و پیشەیەکە کە دەرمانوەرگران قازانجی تێدا دەبینن: *هەمووشتێک تەنیا لە یەک دانیشتندا موومکینە، گەڕانەوە بۆ سەبەب و سەرچاوەی گرفت و چارەسەرکردنی لەوێ.*

هەرکەس لەمە زیاتر هۆگری ناسینی مێتۆدەکانی دەیڤ ئێلمان بێت، من پێشنیازی پێدەکەم کتێبەکەی ناوبراو (Hypnotherapy, Dave Elman) بخوێنێتەوە یاخود کۆمەڵە دی ڤی دییەکی چوار بەشیی ناوبرا، کە لە لایەن کووڕەکەیەوە لاری ئێلمان و من لە زوریخ ساڵی ۲۰۱۲ ئامادە کراوە، ببینن. لەم کتێب و دی ڤی دییانەدا زۆر بە وردەکارییەوە باس لە چیرۆکی ژیان و بەسەرهاتی دەیڤ ئێلمان و هەروەها بنەما و بنەڕەتە کارییەکانی، مێتۆد و تکنیکەکانی و شێوەکاریی ناوبراو دەکرێت.

چوار سەتحی ئاگایی زەین و وردەکارییەکانی – لەگەڵ تەرح و مۆدێلی زەین [۷۷]

سیان یاخود چوار سەتحن؟

هەروەکوو لەبەشی چەمکە پیشەییە تایبەتەکاندا باسمانکرد، ئێمە قسە لە سێ و ڕەنگە چوار سەتحی جیاوازلەیەکتر، لەزەین و ئاگاییدا ئەکەین. ئەبەرئاگا ئەتوانێت خۆی بەشێکی دیکە لە ناخۆئاگا یانەخێر بەشێکی پەرەگرتووی ناخۆئاگا بێت کە هەر لەناو سەتحی ناخۆئاگاشدا جێگیر بێت. ئایا ئەبەرئاگایی بەڕاستی خۆی سەتحێکی جیاوازە لەوانیتر یا خو نا، من ناتوانم بە دڵنیاییەوە وڵامی ئەم پرسیارە بدەمەوە. من لەم باسەدا تەنیا گوومان و حەدس لێدەدەم، ئاکامگیرییەکان، هەڵسوکەوتەکان لە سەدان دانیشتنی هیپنۆتیستیدا وادەکەن کە من بەم گوومانانە بگەم، بەڵام وەک

وتم سەرەڕای ئەم ئەزموونانەش من هێشتا ناتوانم بە دڵنیاییەوە قامکی بخەمە سەر یاخود بە شێوەی زانستی بیسەلمێنم.

من گشتییەتی ئەم باسە لە زمان خۆمەوە و بە پشتبەستن بە مۆدێلە زەینییەکانی (Mind Models) جێراڵد ئێف کاین شی دەکەمەوە. پێموایە کە تا ئێستا ئەم مۆدێلانەی جێراڵد ساکارترین، قانعکەرترین و هەروەها لۆژیکیانەترین لێکدانەوە و تەئویلن بۆ هیپنۆتیزم، کە چلۆن کار دەکات و بۆچی وا کاردەکات، وە ئەمانەش بە بێ بەکارهێنانی ناپێویستی چەمکە زانستییەکان، کە خۆیان لە خۆیاندا باسەکە تەنیا ئاڵۆزتر دەکەن. هەر ڕێک بەمشێوەیەش من ئەم چەمکانە، هیپنۆتیزم، شێوەکارکردی هیپنۆتیزم، چۆنییەتی پەیوەندیی ئەمشتانە پێکەوە و هەروەها ڕۆڵی سەرەکی و ڕاستەقینەی دەرمانخواز خۆی لە سەرجەم ئەم پرۆسانەدا بۆ دەرمانوەگرەکانم شی دەکەمەوە، وە ئەمانەش کاتێک دەکەم کە دەرمانوەرگرێک بۆ چارەسەری دێتە مەتەبەکەم. هیپنۆتیزم و چۆنییەتی دابەشبوونی زەین و گیانمان و هەروەها چلۆنایەتی کارکردیان و ڕۆڵی دەرمانخوازەکە خۆی پێویستە هەموو ئەمانە بە زمانێکی زۆر ساکار و قابیلی تێگەیشتن بۆ دەرمانخواز لێکبدرێنەوە، کە حاڵی بێت پرۆسەکە چۆن کار دەکات – تەنیا بەمشێوەیە کە گشتییەتی باسەکە قابیلی فام و تێگەیشتن دەکرێت. ئەگەر شتێک تێگەیەندرا، بەشێوەیەکی ئاوتۆماتیک و خۆسەر ترسەکان دەڕەوێنەوە و نامێنن و بە جێگای ئەوان سەرنج و هانی زیاتر بۆ بابەتەکە دروووست دەبێت. کەسێک کە هیچ ترس و دڵەڕاوکە و ناڕوونی لە هیپنۆتیزم نەبێت، وە بیەوێت هیپنۆتیزم بکرێت، بە ساکاری و سانایش دەچێتە هیپنۆتیزمەوە. گرنگتر لە هەر تەنیا چوونە هیپنۆتیزمیش ئەمەیە کە: کاتێک کەسێک پاش شیکردنەوە و تێگەیشتن ترسی نەمێنێت، ئەم ئیمکانەش بۆ ئەو مرۆڤە دێتە پێش کە لە هیپنۆتیزم بە شێوەیەکی ئەرێنیی وەکوو مێتۆدێک بڕوانێت، کە لە ڕێگایەوە خۆی یارمەتیدەری خۆی بێت، بۆ ئەوەی ساخ و سلامەت بژیت، ساخ و سلامەت بمێنێت، وە شەفا وەربگرێت.

لێرە وێنە گرافیکی ژمارە یەک لە لاپەڕەی ٧٨ وە ژمارە ٢ لە لاپەڕەی ٧٩ دێن بە هەموو شیکردنەکانییانەوە لەناوخۆی وێنەکان و لە خوار وێنەکانیشەوە! بە مافی کۆپیڕایتی جێراڵدەوە ©.

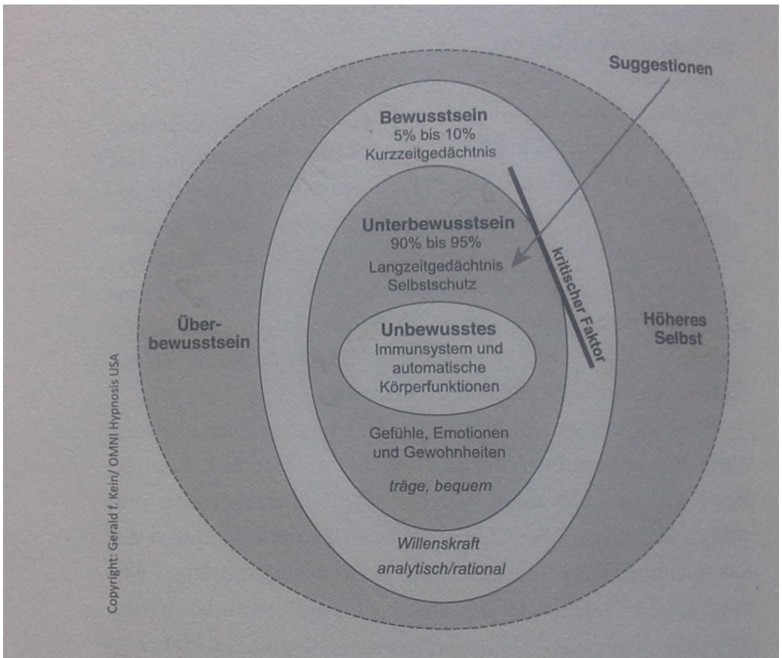

Abbildung 1: Das Mind Modell nach Gerald F. Kein

هیپنۆتیزم دەوردانەوەی فاکتۆری چاودێر لە ناو سەتحی خۆئاگا و وشیاری زەین و هاوکات پێکهێنان و جێگیرکردنی هزرێکی هەڵبژێردراوی قابیلی قەبووڵ لە ناو سەتحی ناخۆئاگای زەیندایە.

کاتێک ئێمە چاو لە وێنەی ژمارە ٢ بکەین، باشتر لەم شیکردنەوە دەگەین (بڕوانە وێنەی ژمارە ٢)

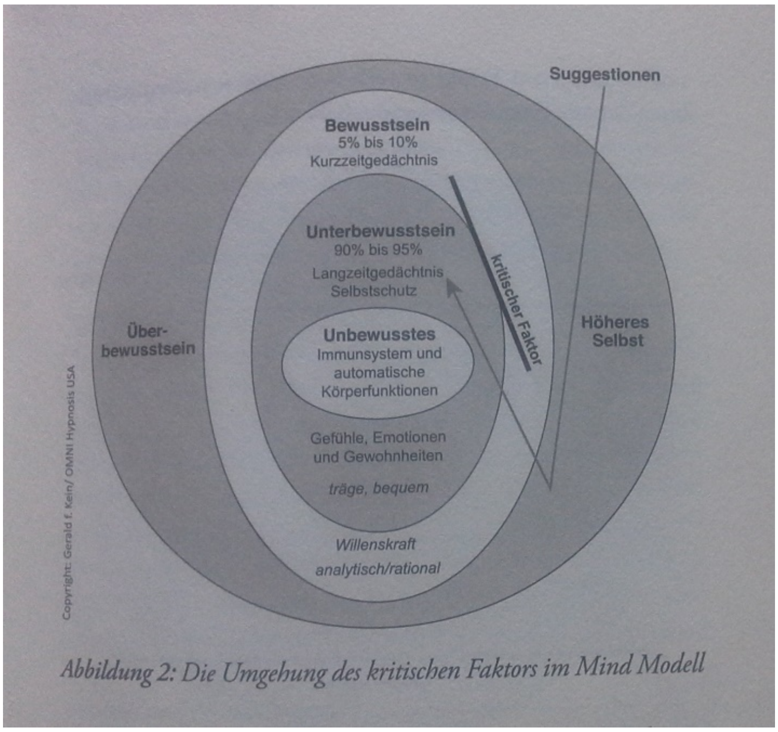

Abbildung 2: Die Umgehung des kritischen Faktors im Mind Modell

کۆمەڵێک ئیمکان و ڕێگا بوونیان هەیە، کە ئەم هەلومەرجە چلۆن پێک بێت. لە ٩٩٪ لەسەرسەدی جارەکاندا ئەم دەوردانەوەی فاکتۆری چاودێرە بەشێوەیەکی بەتەواوەتی کتووپڕ و سرووشتی ڕوودەدات، بە بێ ئەوەی هیچ مەبەست یان هاندەرێکی دیکە لەپشت قەزییەکەوە بێت. ئێمە زۆربەی کاتەکان لەتوێی ڕۆژ هەلومەرجی لە هیپنۆتیزمدابوون بە شێوەی سرووشتی ئەزموون دەکەین، بە بێ ئەوەی کە زۆربەی مرۆڤەکان خۆیان لەم کاتەدا ئاگایان لێبێت کە لە هیپنۆتیزمدا بوون، بەڵێ تەنانەت ڕۆژانە ڕوودەدات لێمان! هەربۆیە ترسەکان لەمبوارەدا بە تەواویی بێواتا و ناپێویستن، ئێمە بە بەردەوامی دەچینە حاڵەتی هیپنۆتیزمەوە و دێشینە دەرەوە. مەبەست لە هیپنۆتیزمکردن ئەمەیە کە سەتحی ناخۆئاگا یا ناوشیار یا هەر هەمان زاکیرەی گەورە بهێنرێتە پێشەوە یا بهێنرێتە سەرەوە و چالاک بکرێت ئەمە لە کاتێکدا کە سەتحی خۆئاگا یا وشیار (ف: حواس) کە زاکیرەی چکۆلەشمانە دەخرێتە پەراوێزەوە و بۆ ماوەیەکی کورت لە پشتەوە ڕادەگیرێت. واتە ئەتوانین بڵەین ئاڵوگۆڕێکی کورتماوە و خێرا کە زۆربەی جارەکانیش سنووری نێوان ئەو دوو سەتحە، تەماوییە یا بەجوانی بەدەر ناکەوێت. هیپنۆتیزۆرێکی بەئەزموون هاوکات تکنیکەکانی هیپنۆتیزمی بەخەبەر (Wachhypnose) ئەناسێت و بەباشی کەڵکیان لێوەردەگرێت بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە و بەخێرایی بتوانێت یارمەتی دەرمانوەرگرەکەی بدات. ئێستاش لەم وێنەدا بڕوانە لێکدانەوەی دانەبەدانەی سەتحەکانی زەین.

لێرە وێنەی ژمارە ٣ لە لاپەڕەی ٨٠ دابندرێت

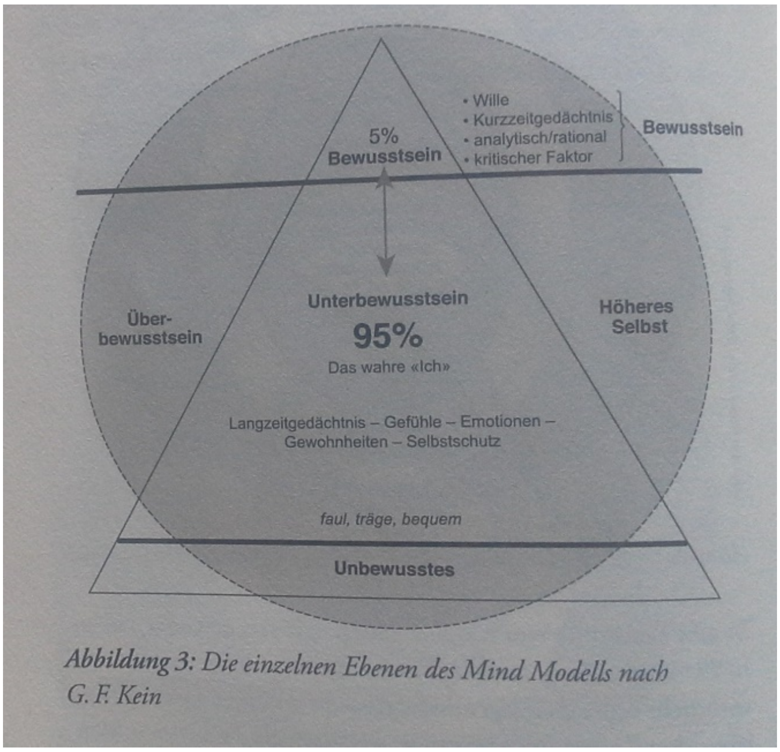

Abbildung 3: Die einzelnen Ebenen des Mind Modells nach G. F. Kein

خۆئاگا یا وشیاریی

ئێمە سەرەتا خۆئاگایمان هەیە، خۆئاگایی ئەم دۆخ و حاڵەتەیە کە ئێمە هەر ئێستا تێیداین و زۆربەی کاتەکانیش تێیدا دەمێنینەوە – ئەم خۆئاگاییەی ئێمە وشیار و مەنتقییە، لێکدەرەوە و تەحلیلکەر و ئەقڵانییە. سەتحی خۆئاگای ئێمە تەنیا ٥٪ تا ١٠٪ی زەینی ئێمە لە خۆ دەگرێت، زاکیرەی بچکۆلە یا کورتماوەمانە، بەرپرسی ئەمەیە کە ئێمە بە ڕواڵەت کێین، چین و چۆنین. لەمە زیاتر نییە.

زاکیرەی بچووک یا کورتماوە

زاکیرەی کورتماوە لەناو سەتحی خۆئاگادایە. ئەمە شێوەیەکە لە زەخیرەکردن بۆ ماوەی کورت، کە یارمەتیمان ئەدات، لە درێژەی ڕۆژدا کار و ئەرکەکانمان بەڕێوەبەرین. بۆنمونە وەکوو ئەو بەرنامانەی بۆ بردنەپێشی ڕۆژانەمان دامانڕشتوون، کە لەخەو هەستام چ بکەم، چۆن دەگەمە سەر کارەکەم و چ دەکەم لەوێ و چۆن و کەی ئەگەڕێمەوە،

کێشەکان لەسەرکار چلۆن چارەسەر بکەم، هەڵسوکەوتی ڕۆژانەم، لەبیرمانەوەی ژمارەتەلەفونەکان، وەیا شتگەلێکی ڕۆژانەی لەم چەشنانە. زیاتر لەمانە نییە – بەڵێ وەک لەناوەکەیڕا دیارە زاکیرەی کورتماوە.

ویست / هێزی ویستن

ئەوجار هەر لە ناو سەتحی خۆئاگاماندا ویستن و هێزی ویستنمان هەیە. ئێمە هەمووومان ویستن ئەناسین و ئەزانین چییە، بۆ کورتماوە ئەتوانین بەخۆمان بەشێوەیەکی خوازراو و بەئاگا بقەبووڵێنین کە شتێکی کە لە نەزەرماندایە بیکەین یا نەیکەین، بەڵام لە درێژماوەدا ئێمە بەشێوەیەکی خۆسەر هەر دەچینەوە سەر عادەتە پێشووەکانمان کە خوومان پێیانەوە گرتووە. لەبەر ئەوەی کە خواستێکی پایەدار و بەردەوام لەڕاستیدا بوونی نییە و لەدرێژماوەدا خۆبەخۆ هیلاک دەبێت و وزادێنێت. "ویستن" لە کێبەرکێ و ململانەی ڕاستەوخۆدا هەردەم و بەکردەوە بە سەتحی ناخۆئاگا کە زۆر زانایە و بەڵام هاوکات کتووپڕ و لاوە، ئەدۆڕێنێت! (و: دواتر زیاتر شی دەکرێتەوە) لەبەر ئەوەی کە جیاوازیی و پێکهاتەی هێز لە نێوان خۆئاگا و ناخۆئاگادا بەڕادەیەکی ئێجگار گەورە و زۆرە. خۆئاگا لەم کێبەرکێیەدا بە کردەوە زۆر بێ شانسە.

لۆژیک، لێکدانەوە، ژیریی

ئێمە لەپاڵ ویستندا چەند کاراکتێرێکی دیکەشمان هەر لە ناو خۆئاگاماندا هەیە: ئەمانەش لۆژیک یا هەمان مەنتق، لێکدانەوە و ژیریی یا هەر هەمان ئاوز یا ئەقڵە. ئەم سەتحەی زەین یا مێشکی ئێمە هەر دەم حەول ئەدات بۆ هەموو بابەتێک هۆکار یا پاساوێکی لۆژیکیانە بدۆزێتەوە، شیکردنەوەیەک، بۆچی ئێمە گرفتێکمان هەیە یا تووشی گرفتێک بووین، هەوڵێک بدەین، هەستی پێبکەین، یاخود تەجەسوومی بکەین. ئێستا گریمان یا فەرز دەکەین، ئێوە لەمکاتەدا لەسەر مۆبلێکی ڕاحەت بە ئاسوودەیی پاڵتانلێداوەتەوە – لەکتووپڕ بەئاگا دەبنەوە کەوا خەریکە سەرماتان ببێت و ڕەق هەڵگەڕێن، هەست دەکەن لە شوێنێکەوە سەرمایەک دێتە ژوورەکە. ئێستا ئیتر چاوێک دەگێڕن و دەبینن پەنجەرەکە کراوەتەوە. لەمکاتەدا یاخۆتان هەڵدەستنە سەرپێ و دەچن پەنجەرەکە دادەخەن، یاخود تکا لە یەکێک دەکەن کە لە ژوورەکەدایە، پەنجەرەکە ببەستێت، وە ئیتر کێشەکە بە شێوەیەکی مەعقول و خێرا چارەسەر کرا و تەواو. بەڵام ئەمە بەڕاستی گرفتێکی ئاڵۆز نەبوو. گرفتە ئاڵۆز و گەورە و ڕاستەقینەکان بابەتگەلێکن وەکوو ئاسم، میگرێن، خەمۆکیی، ترس و فۆبیایەکی گەورە، پسکبوونی زمان و هتاد. ئەمانە کێشەگەلی گەورە و ڕاستەقینەن، کە هەمیشە بە لۆژیک چارەسەر ناکرێن.

بەڵام ئەو هۆکارانەی مرۆڤەکان بۆ منی باس دەکەن، کە بۆچی ئەوان گرفتێکیان هەیە، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا وڵامەکانیان هەڵەیە. ئێمە پێمانوایە ئەزانین، بۆچی گرفت یا کێشەیەکمان هەیە، بەڵام عیلەت و سەبەبی ڕاستەقینەی

ئەو گرفتانە ئەغڵەب بەقووڵی لە ناو سەتحی ناخۆئاگای زەینی مرۆڤدا حەشار دراوە و بۆتە پرۆگرام و ئێمە ناتوانین بە ئەقڵییەتی لۆژیکی و لێکدەرانەوەی خۆئاگامان، شوێن بڕیاری ناخۆئاگامان نەکەوین و ئەوەی لە ناخۆئاگاماندا وەک پرۆگرام جێکەوتووە هەر وا بە ساکاری جێبەجێی نەکەین، نا ناتوانین. بۆنمونە دەرمانوەرگرێک دەڵێت: "بەڵی، من تووشی خەمۆکی بووم، لەبەر ئەوەی هاوسەرەکەم بەجێی هێشتم." ئەم وڵام و پاساوە لە سەتحی ئاگا و وشیار، وە لە ئەقڵییەتی مەعقوولەوە سەرچاوەی گرتووە کە بیری لێکردۆتەوە و خەریکە بۆ منی باسدەکات، یاخود ئەو وڵامەی لە کەسێکی دیکە بیستووە، بۆ نمونە دەروونشیکارێک پێی وتووە، واتە بەوشێوە لێکدراوەتەوە و پڕۆگنۆز کراوە و ئەمیش قەبووڵیکردووە.

ئەم وڵام یا لێکدانەوەی ئەخیر ئەتوانێت ئەو گرێ نیهاییە بێت کە ئێمە پێی دەڵێین ڕووداوی هەستیاری نیهایی (Final Sensitizing Event بەکورتی FSE)، بەڵام لە ڕاستیدا سەبەب یا هۆکاری هەقیقی نییە، کە بۆچی ئەو کەسە تووشی خەمۆکی بووە. گێڕانەوەی ئەم چیرۆک و ڕووداو و بەسەرهاتانە لە کاتی هیپنۆدەرمانیدا بەهیچ کلۆجێک سەرنجی من ڕاناکێشن و بۆم گرنگ نین وەیا بە حاڵە حاڵ سووکە گوێیەکیان بۆ ڕادەگرم، زۆربەی کاتەکان هەر گوێ ناگرم چ دەڵێن و چ دەگێڕنەوە. ئەگەر هەموو ئەو شتانەی کە دەرمانوەرگرەکان دەیگێڕنەوە بەڕاستی سەرچاوەی نەخۆشییەکەیان بووایە، کەواتە زۆربەی مرۆڤەکان هیچجۆرە گرفت و نەخۆشییەکیان نەدەبوو. لەڕاستیدا من هیپنۆدەرمانکارم و نەک دەروونشیکار. بۆ دەرمانکردن بە قسەکردن و چیرۆکگێڕانەوە کەسانی دیکە دیاریکراون نەک هیپنۆتیزۆر. هەرچی من زیاتر گوێ بەم قسە و پاساوانەی دەرمانوەرگرەکان بدەم، هەر بەو ڕادەش ئەتوانم هەستی خۆم لە کارەکەمدا بەشدار بکەم و بەمجۆرە بەرەو ئامانجێکی هەڵەم بەرێت. من نامەوێت ئەمە ڕووبدات و بەمشێوە هیچ یارمەتییەکی دەرمانوەرگرەکەیشم نەداوە و ئەو بە ئامانجی دڵخوازی ناگات. زۆربەی ئەم نەخۆشانە پێشتر چوونەتە لای دەرمانکارانی دیکە و چیرۆک و بەسەرهاتەکانیان لای ئەوانیش گێڕاوەتەوە، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەگەر لای ئەوان کاریگەری هەبووایە، ئێستا ئیتر نەدەهاتن بۆ لای من و پێویستیان بە من نەدەبوو.

ئەم حاڵەتە وەکوو حەوزێکی ئاو وایە، حەوزێک کە کونی ئاوەڕۆکەی گیرابێت و ئێستاش دڵۆپ لەدووای دڵۆپ پڕ بووە. ئیتر ئاقبەت جارێک ئەخیر دڵۆپێکیشی دێتەناو کە حەوزە پڕلەئاوبووەکە سەرڕێژ بکات – پرسیار ئەمەیە کە بۆچی من تەرکیزم تەنیا بخەمە سەر ئەم دڵۆپە نیهاییە کە ئاوی حەوزەکەی هێناوەتە سەرڕێژ کردن؟ نا، من دەبێت هەموو سەرنج و تەرکیزم بخەمە سەر ئەو شتەی کە ئاوەڕۆکەی گرتووە و بچم ئەوێ ڕەها بکەم تا هەموو ئاوەکە بڕوات و ئیتر هەموو شتێک ئاسایی ببێتەوە. سەبەبی گرفت یا سەرڕێژبوونەکە گیرانی ئاوەڕۆکە بووە و نەک ئەخیر دڵۆپی ئاو. زۆربەی مرۆڤەکان بیریان دێتەوە کە ئەو گرفتە نیهاییە، ئەو دڵۆپەی ئاخر، کەی بووە و چۆن ڕوویداوە،

بۆیە زۆر لە دەرمانکارەکانی بووارەکانی دیکە سەرنجی دەدەنێ و گوێی بۆ ڕادەگرن. بەڵام لە هیپنۆتیزمی مۆدێڕن و سەبەب دۆزەرەوەدا ئەو دڵۆپەی ئەخیر هیچ ئاوڕێکی لێنادرێتەوە.

سەبەب یا سەرچاوەی ڕاستەقینەی گرفت، واتە ئەوەی ئاوەڕۆکەی داخستووە، بە قووڵی لەناو سەتحی ناخۆئاگادا جێگیر بووە و لە ٩٥٪ی حاڵەتەکاندا مرۆڤەکان بەو چیرۆک و بەسەرهات گێڕانەوەیان، وە هۆکاری نەخۆشینەکەیان خستنە ئەستۆی ئەو بەسەرهاتەی لەبیریان ماوە، بەدرووستی بە ئامانج ناگەن و گرفتەکەیان چارەسەر ناکرێت. کێشە یا گرفتێک تەنیا ئەوکاتە بە ڕێکوپێکی چارەسەر دەکرێت، ئەگەر لە ناو زەینی ناخۆئاگادا چارەسەر کرابێت و هۆکارەکەی پووچەڵ و بێهێز کرابێتەوە، وە ئەمە زۆر ساکارتر و خێراتر کار دەکات تا زۆربەی ڕەوشەکانی دیکە، وە ئەمکارەش تەنیا بە هیپنۆتیزمی ڕووهەڵماڵەر ئەکرێت.

فاکتۆڕی چاودێر (هۆش)

ئێمە لەناو سەتحی خۆئاگادا شتێکی دیکەشمان هەیە، کە ناوی هۆش یا بە فارسی حواسە و لە هیپنۆتیزمدا پێی دەڵەین "فاکتۆڕی چاودێر". ئەم چاودێرە وەکوو دەرگاوان یا پاسەوانێک وایە کە ئەگەرچی لەناو سەتحی خۆئاگادا جێگیرە، بەڵام کارمەند یا مووەزەفی سەتحی ناخۆئاگایە و کار بۆ ئەم دەکات. ئەم پاسەوانە وەک فایروالێک (Firewall) وایە، ئەگەر بمەوێت بە زمانی کۆمپیۆتر ئەم باسە شی بکەمەوە. (و: فایروالْ یا بە کوردی دیواری ئاگرین فیلتەر یا چاودێرێکە لە ناو هەموو کۆمپیۆتەرێکدا بۆ ئەوەی هێرشی نابەجێ، ئێستا هێرشی ڤایرووس بێت یا هەرچییەک، نەکرێتە سەر سیستمی کۆمپیۆترەکەت، بە وێنەی ئانتی ڤایرووس کار دەکات، ئەگەرچی بە تەواوەتی ئانتی ڤایرووسیش نییە!) ئەم فاکتۆڕی چاودێرە بەڕاستی شارەزایە لە کارەکەی خۆیدا و لەو ئەرکانەی پێی سپێردراون. ئەم چاودێرە هەر هەموو تەڵقینەکان، نەسیحەتەکان، بڕیارەکان چ ئەرێنی و چ نەرێنی کە لە دەرەوە ئەیانەوێت داخیل بن، فیلتەر دەکات، وە سەرەتا لێکۆڵینەوە دەکات تا بزانێت کە ئایا ئەم شتانەی دەیانەوێت بێنە ژوورەوە ئایا کۆمپەیتیبڵن واتە بە سیستمە ناوخۆییەکە دەخۆن یا ناخۆن؟ دوواتر هەموو ئەو بابەتانەی لە فیلتەری ئەو قەبووڵکران و توانیان بچنە ژوور، ئەوجار بەڕێکوپێکی لە سەتحی ناخۆئاگادا – سەتحی ناوشیار یا زاکیرەی درێژماوە - جێگیریان دەکات و لەوێ دەبنە بەرنامە یا عادەت. ئێمە بەڕاستی نازانین کە ئەم جێگیرکردنە چلۆن جێبەجێ دەکات، تەنیا ئەوەندە ئەزانین کە دەیکات و زۆر چاکیشی دەکات.

سەتحی ناخۆئاگا یا ناوشیار

ئێستا گەیشتینە سەتحی ناخۆئاگا. بەشێکی بەتەواوەتی زانا، بەڵام زۆر کتووپڕ و لاو سفەتە، هەمیشە مەنتقی و پایەدار یا بەردەوام نییە. ئەو بۆخۆی خاوەنی مەنتق و لۆژیکی خۆیەتی، هەربۆیە لە ئاست سەتحی وشیار و

خۆئاگاماندا داخراوتره. سەتحی ناخۆئاگای ئێمە بەرپرسیاری ٩٠٪ تا ٩٥٪ ی هەموو ئەو شتانەیە کە ئێمە کێین، چین و چۆنین؟ (و: واتە بەرپرسیاری چۆنایەتیی نەوەت بۆ نەوەت و پێنج لە سەر سەدی کەسایەتی ئێمەیە.) ئەم سەتحە ماڵ یا خانووی "منیی" هەقیقی ئێمەیە. ئێمە هیپنۆتیزۆرەکان دەچینە ئەم بەشە و لێرە گرفتەکان ئەدۆزینەوە و هەر لێرەش چارەسەریان دەکەین. (و: ئەگەر نمونەی حەوزی ئاوەکەتان وەبیر بێنمەوە، ئاوەڕۆ گیراوەکان لێرەن!) لەم شوێنەیە کە هەر هەموو سیستەم و بەرنامەکانی ژیانمان جێگیرن، ئەو بەرنامانەی کە ئێمە تەنیا بە سەتحی وشیار و خۆئاگامان ناتوانین بیانگۆڕین، بەڵکوو حەتم ئەبێت ڕاستەوخۆ، بە دەوردانەوە لە فاکتۆڕی چاودێر بە مێتۆدێکی ئامانجپێک ئاڵوگۆڕی پێویست لەوێدا درووست بکرێت.

زاکیرەی گەورە یا درێژماوە

لە هیپنۆتیزمدا تەڵقینە پێشتردیاریکراوەکان ڕاستەوخۆ ڕەوانەی ناو سەتحی ناخۆئاگای زەین دەکرێن. لە سەتحی ناخۆئاگادا ئەم تەڵقینە نوێیانە لەگەڵ ئەو بەرنامانەی لە مێژە لە ناو سیستەمی "من" دا لە زاکیرەی درێژماوەدا سەقامگیرکراون هەڵدەسەنگێندرێن. لە زاکیرەی درێژماوەماندا هەموو ئەو شتانەی کە ئێمە لە ژیانماندا بە هەر پێنج وەیا شایەد شەش هەستەکانمان (و: هەستی شەشەم مەبەست لە چاوی سێهەمە کە دەرککردنێکی باڵایە) هەستمان پێکردوون زەخیرە کراون. بێجگە لەمانە هەموو ئەزموون و بەسەرهاتەکانمان، تەنانەت ئەوانەی پێش لەدایکبوونمان لە ناو ڕەحەمی دایکمان هەر لە نووتفە و کۆرپەلەوە تا هاتنەدنیا ڕوویانداوە و بە وتەیەک بیرەوەریی ژیانە پێشووەکانیش، بوون و حزووریان هەیە! (و: هەندێککەس لە هیپنۆتیزمدا ژیانگەلی پێشووتر یا هەر هەمان تناسخ یا دونادون لە سەردەم و قۆناخگەلی ڕابردوودا و لە جەستەگەلی جیا جیادا دەگێڕنەوە، ئێستا ئەمە چەندە واقعییە گرنگ نییە، گرنگ ئەمەیە کە لە زەینی ناخۆئاگای ئەواندا وەک واقع ڕوودەدات! بۆ زانیاری زیاتر لەمبارەوە چوار بۆچوونی نەزەریی ژیانە پێشووترەکان بخوێنەرەوە لە لاپەڕەی ٢٢١ بخوێنەرەوە)

ئێستا ئێمە گریمان جغەرەکێشێکمان هەیە. ئەو هەردەم بەخۆی دەڵێت جغەرەکێشان زۆر ناتەندرووستە، دەمی مرۆڤ و جلەکانیشی بۆنی جغەرە ئەگرێت، گرانە، هەناسەمی تووند کردووە، منداڵەکانم هەردەم ناڕازین لە جغەرەکێشانم، وە لە زستانانیشدا من هەر دەبێت لەدەرەوە لە باڵکۆن بیکێشم. (و: لە وڵاتانی پێشکەوتوو بە دەگمەن جغەرە لە ناو ماڵدا دەکێشرێت، بۆتە فەرهەنگ.) ئەمانە هەر هەموویان پاساوگەلی لۆژیکین، کە بۆچی ئەو نابێت جغەرە بکێشێت. کەواتە ئەو بە خۆی دەڵێت: "من واز لە جغەرە کێشان دێنم، لەبەر ئەوەی کە بۆ نمونە ناتەندرووستە و تادووایی...." ئەمە تەڵقینێکە کە ئەو بەخۆی دەکات، بڕیارێکی لۆژیکی و ئەقڵانییە. ئەم تەڵقینە ئەقڵانییە دەگاتە فاکتۆڕی چاودێر و ئەیەوێت تێپەڕێت، بەڵام چاودێر هەڵسەنگاندنێکی بۆ دەکات کە ئایا ئەمە بە سیستەمی ناوخۆی ناخۆئاگا کە پێشتر بەرنامەڕێژی کراوە ئەخوات یا ناخوات – وە بەڵێ، ئەم بڕیاری نەکێشانی جغەرە لە سەتحی خۆئاگا و وشیاردا

مەعقوول و بەجێ و بەنرخە کە واز لە جغەرەکێشان بهێنرێت. کەواتە تەڵقینەکەش ڕێگای پێ ئەدرێت کە لە چاودێر تێپەڕێت و بچێتە ناو سەتحی ناخۆئاگاوە. هاوکات چاودێر ئەم تەڵقینە لەگەڵ ئەو پرۆگرامە پێشووەی (و: ئەو قەناعەتەی لە سەرەتاوە بۆتە هۆی کێشانی یەکەمین جغەرە و بەردەوام بووە) لەمەڕ جگەرەکێشان لە سەتحی زاکیرەی درێژماوەدا تۆمار کراوە، هەڵئەسەنگێنێت.

ئالێرەدایە کە ئەبیندرێت زاکیرەی درێژماوە خۆی سیستم، لۆژیک یا قەناعەتی تایبەت بەخۆی هەیە لەمبارەوە و لەو پرۆگرامە کۆنەی ئەودا چەمکگەلێکی وەکوو ناتەندرووست، گران، بۆگەنی جغەرە و هتد بوونیان نییە. لۆژیکی ئەوێ ئەڵێت: من بەم جغەرەکێشانە مەقبووڵی ناو کۆمەڵێکم، کاتێک کە جغەرە ئەکێشم هێوەر ئەبمەوە، من یاخیم و خەریکم کارێکی مەمنووعە دەکەم، هەست ئەکەم گەورە بووم، یا بەر بە فرەبێژیی خۆم دەگرم – وە یا هەرقەناعەتێکی دیکە کە لێرەدا تۆمار کرابێت، ئێستا ئیتر لەگەڵ تەڵقین یا بڕیارە نوێکە هەڵئەسەنگێندرێت، کە دەڵێت "من واز لە جگەرەکێشان دێنم، لەبەر ئەوەی ناتەندرووستە یا ....." ئەم دوو بڕیار و قەناعەتانە لە دژی یەکن و پێکەوە ناخوێنن، کەواتە زاکیرەی درێژماوە بڕیارە نوێکە وەرناگرێت چوونکە بە سیستمە پێشووەکەی ناخوات (و: ئالێرەدایە کە ئێمە بە هەڵە بە جغەرەکێش دەڵەین ئیرادەی وەلانانی جغەرەی نییە!) کێ ئەم کێبەرکێیە ئەباتەوە؟ بەڵێ، ڕاستە، سەتحی ناخۆئاگا یا زاکیرەی درێژماوە، ئاخر هەر هیچ نەبێت ئەو بەرپرسی ٩٠٪ بۆ ٩٥٪ی ڕەفتارەکانی ئێمەیە، کە ئێمە کێین، چین و چلۆنین؟ کەواتە بڕیارەکە ڕەتدەکرێتەوە و بەمشێوە هیچ ئاڵوگۆڕێک درووست نابێت و جغەرەکێشان بەردەوام ئەمێنێت. جغەرەکێش لەسەر پرۆگرام و قەناعەتە پێشووەکانی خۆی، کە لە زاکیرەیدا بوونەتە پرۆگرام، بەردەوام دەبێت لەسەر جغەرەکێشان. ئێستا ئەم جغەرەکێشە پەنا بۆ چی ئەتوانێت بات؟ ڕوون و ئاشکرایە، پەنا دەباتە بەر ویستن و خواستن و تەمەنا. بەڵام ئێمە ئەشزانین کە، ویستن و تەمەنا ئەتوانێت فریودەر بێت. سەرکەوتنێکی کورتماوە ڕەنگە بێتە دیی، (و: چەند حەوتوو و تەنانەت تا چەندین مانگیش) بەڵام لە درێژماوەدا ئەوە هەر زاکیرەی درێژماوە و قەناعەتە بە بەرنامە کراوە کۆنەکەیە کە بە سەر خواستن و ئیرادەشدا سەردەکەوێت و ئەوەی ئەمێنێتەوە: جغەرەکێش مانەوەیە!

جغەرەکێش ئیرادە ئەنوێنێت و خۆی ناچار بە وەلانانی جغەرە دەکات، ڕێک وەکوو کەسێک کە بەتەمایە کێشی کەم بکات. ئەو ئەتوانێت زۆر چاک چەند حەوتوویەک و تەنانەت چەند مانگێکیش لەسەر بڕیارە مەعقوولەکەی دەوام بێنێت و ببێتە کۆنەجغەرەکێش. بەڵام هەر وەک لە ناوەکەیشیدا دیارە ئەو ئێستا زیاتر کۆنەجغەرەکێشە، نەک جغەرەنەکێش. جغەرەنەکێش قەت بێتاقەتی جغەرە نابێت و هەست بەمە ناکات کە جغەرەی نەکێشاوە و پێویستە قەرەبووی کاتەوە. بەڵام کۆنەجغەرەکێش هەست دەکات لەمبوارەدا شتێکی لێ ونە و پێویستە قەرەبوو بکرێتەوە. لەوانەیە تەنانەت کێشیان زیاد ببێت، یاخود بکەونە سەر نینۆک خواردن و قامک مژین، ئارامییان لێدەبڕێت، یا ڕەنگە

عادەتێکی ناخۆش وەیا نابەجێی دیکە وەک ئاڵتەرناتیڤێک بۆ پڕ کردنەوەی جغەرەکێشان بدۆزنەوە. ئەمە وا دەکات کە کۆنەجغەرەکێش ڕۆژێک لە ڕۆژان بکەوێتە هەلومەرجێکی ناهەموار و دڵەڕاوکەوە. کە ئەگەر لەمکاتەدا تەنیا یەکجار پێشنیاز یا تەعارفی کێشانی جغەرەیەکی پێبکرێت، دەسبەجێ، ئەچێتەوە سەری و ئەیکێشێت، تەنانەت بە بێ ئەوەی ئەو بەڕاستی بیبەوێت جغەرە هەڵگرێتەوە. کەواتە سیکلە بازنەییەکە هاتۆتەوە سەرەتاکەی خۆی. هەمدیسان قەڵس دەبێتەوە و بڕیارێکی نوێ ئەداتەوە کە وەلای بنێتەوە، چەند حەوتوویەک، ڕەنگە بۆ چەند مانگێک، هەمدیسان هەلومەرجێکی ناهەمواری دیکە و هەڵگرتنەوەی جغەرە، ئەمە ئەتوانێت دوو، سێ و ڕەنگە چوار جارێکیتریش دووپاتە ببێتەوە، ئیتر هیلاک دەبێت و بە قەناعەتێکی نوێ دەگات و بەخۆی دەڵێت: "وادیارە من ناتوانم واز بێنم، ئاخر من جغەرەکێشم و تەواو." تەنانەت ئەمەش تەڵقینێکە بۆخۆی، کە لە فاکتۆڕی چاودێر تێدەپەڕێت. ئەم تەڵقین و قەناعەتە نوێیە لە ناو زاکیرەی درێژماوەدا هەڵئەسەنگێندرێت و ئەوجار دەردەکەوێت کە: بەڵێ، بە پێی پرۆگرامە کۆنەکەی ناو *سیستم*، من جغەرەکێشم، وە ئەم تەڵقینە خێرا وەردەگیرێت، چوونکە پێشتر نموونەی تۆمارکراوی مەوجوودە. ئێستا ئیتر چ ڕوو دەدات؟ *سیستمە* کۆنەکە لەناو زاکیرەی درێژماوەدا ئەرێنی دەکرێتەوە و بگرە بەهێزتریش دەبێت و زیاتر ئەکێشێت!

هەرچی کەسێک زیاتر واز بێنێت لە جغەرە و هەمدیسان دەسپێبکاتەوە، هەر بەو ڕادەش پرۆگرامە سەرەتاییەکەی ناو زاکیرەی درێژماوە بەهێزتر و خۆگرتر یان تەئید دەبێتەوە، وە هەر بەو ڕادەش بەرگری و مقاومەی ئەمە لاوازتر دەبێتەوە کە دووبارە دەسپێنەکاتەوە بە وازلێهێنان تا ئەوەی کە بە تەواوی بێهیوا دەبێت لەوەی بتوانێت وازی لێبێنێت. لەگەڵ ئەمەشدا مەوداکانی نێوانیان کورتتر دەبێتەوە. ئەگەر جغەرەکێشێک توانی وازی لێبێنێت با بڵەین بۆ ماوەی شەش مانگ، وە پاشان دەسپێدەکاتەوە، لە هەوڵی دوواتردا ئەو ڕەنگە بتوانێت تەنیا شەش حەوتوو بەرگە بگرێت وە پاشان هەر خێرا جغەرە هەڵبگرێتەوە. لە هەوڵی سێهەمدا ڕەنگە ئەو بتوانێت تەنیا شەش ڕۆژ برگەی بگرێت، وە لە چوارەمین تاقیکردنەوەیدا ڕەنگە ئەو لە سەر سفرەی بەیانی بەڵێنی وازهێنان بدات و هەر لە ناو ماشینەکەیدا بەرەو سەر کارەکەی یەکەمین جغەرە لە گۆشەی لێوییەتی و ماتڵی هەڵگیرسانە. ئێستا ئەو ئیتر وازی هێناوە لە هەوڵدانیش و ئەو قەناعەتە سەرەتاییەی خۆی: "بڵێم چیی، من جغەرەکێشم و بەدەست خۆم نییە" زیاتر و زیاتر جێگیر و خۆگر دەبێتەوە، وە بە هەر جغەرەیەک کە دەیکێشێت، بەهێزتریشی دەکات – دیارە سەتحی ناخۆئاگا یا زاکیرەی درێژماوە خۆشحاڵە بەم وەزعە، لەبەر ئەوەی کە پرۆگرامە کۆنەکەی خۆی کە بۆتە سیستمی ئەو، ئێستا ئیتر هەمدیسان تەئید یا ئەرێنی کراوەتەوە و خەریکە بە پێی بەرنامە ئەڕواتە پێش.

کەواتە بیهێننە پێش چاوی خۆتان کە، هەمووشتێک، کە ئێوە بە هەموو هەستەکانتان هەست و دەرکیان دەکەن، بیستووتانن، لەمستانکردوون، بینیوتانن، بۆنتانکردوون، چێژتووتانن، وەیا بە هەستی باڵا دەرکتان کردوون هەموویان

لە ناو ناخۆئاگای ئێوەدا تۆمار و زەخیرە کراون واتە هەڵگیراون. ڕەنگە ئێوە ئەم حاڵەتە بناسنەوە. ئێوە ئاهەنگێک دەبیستن، یاخود بۆنی خواردنێک دەکەن، وە لەپڕ هەموو هۆشتان ئەگەڕێتەوە بۆ ڕابردوو و بیرتان دەکەوێتەوە کە: "ئەی کە خۆشە، تام و بۆنی خواردنەکانی نەنکم یا دایکم ئەدات"، وە یا دەڵێن: "لەگەڵ ئەم ئاهەنگە ئێمە لە فلانە شوێن هەڵپەڕینێکی خۆشمان کرد"، یا لە ژووان بووم یا بابەتگەلێکی لەم شێوانە. (و: نۆستالژیی و بیرەوەریی خۆش وەیا ڕەنگە ناخۆشیش بە هۆی بینین، بۆنکردن، بیستن، دەستلێدان یان چێژتن.) لەمکاتانەدا هەستەکان زیندوو و تیژ دەبنەوە، تەنانەت ڕەنگە وێنەکانیش، بەشێوەیەک بێنە پێش چاو کە ئەننەهوو جارێک پێشتر بینیوتانن. وە ئەمەش لە کاتێکدا کە ئێوە پێتانوابووە، ئەم بیرەوەریانەتان هەر زۆر لەمێژە لە بیر چوونەتەوە. ئەمانە بەڵام بەهۆی هەژێنەرێکی دەرەکییەوە لەناو سەتحی ناخۆئاگادا ئەوروژێنەوە – بۆنێک، دەنگێک، دەسلێدانێک (ف: لمس کردن) وەیا وێنەیەک بوونەتە هۆی ئەمەی کە سیناپسەکان (Synapsen) یا گرێی نێوان دوو یا چەند عەسەب لەناو مێشکی ئێوەدا جارێکیتر چالاک کراونەتەوە. ئەمانە بوونەتە هۆی ئەوەی کە بیرەوەرییەک زیندوو ببێتەوە، بیرەوەرییەک کە ئێوە تا ئێستا پێتانوابووە، لە مێژە لە بیر چۆتەوە. ئەوجار لەخۆتان دەپرسنەوە ئەمە چلۆن مووممکینە؟ لە ناو ناخۆئاگای هەمووماندا هەر هەموو بەسەرهات و ڕووداوەکانی ژیانمان کە لە ڕابردوودا ڕوویانداوە لێمان، زەخیرە کراون و هەڵگیراون. ئەم جۆرە بیرەوەرییانە تەنیا لە ڕووی ئیتفاقێکەوە/ شانسیی (Zufall) درووست بوون! بەڵام ئێمە لە هیپنۆتیزمدا بە شێوەیەکی ئامانجدار دەچینە ئەو بەشە و ئەتوانین ئەم ئیتیفاقە پووچەڵ بکەینەوە. ئێمە ئەتوانین زۆر هەدەفمەند بۆ هەر خاڵێک لە ناو ژیانی ئێوەدا بتانگێڕینەوە، وە ئێوە ئەتوانن هەر هەموو ڕووداوەکان لەوکاتەدا هەمدیسان وەک بیرەوەریی و وەک بینینی فیلم ئەزموون بکەنەوە، هەر وەک ئەوەی ئەمانە بۆ یەکەمین جار ڕوویدەنەوە لێتان. ئەمە زاکیرەی درێژماوەی ئێمەیە کە بەڕاستی زۆر ئەفسووناوییە (faszinierend).

خۆپارێزیی سرووشتیی ۸۷

ئێستا ئێمە ئەگەین بە گرنگترین بەشی سەتحی ناخۆئاگامان. بەشی خۆپاراستن. (و: مەبەست سیستمی بەرگریی نییە) ئەم بەشە، ئێمە لە مەترسییە ڕاستەقینەکان، وە هەروەها ناڕاستەقینەکانیش ئەپارێزێت. بیهێننە پێش چاوی خۆتان، کە ئێمە ئێستا لە مەتەبەکەمان کەسێکی دیکەمان لەلا بێت. کەسێک کە، ترسێکی ئێجگار گەورەی لە مار هەبێت. وە ئێستا هەمدیسان بیهێننە پێش چاوی خۆتان، مارێک لە پڕ خۆی بگەیەنێتە ناو مەتەبەکەمان. تەبعەن هیچکام لە ئێمە ئەمەی بەلاوە گاڵتە نییە، بەڵام ئەو کەسەی کە لە نێوان ئێمەدا لە ژوورەکە ترسی زۆری لە مار هەیە، ئەو ئیتر ئێستا لەم قۆناخە بەدوواوە هەستە ناخۆشەکانی خۆی (Emotions) لەمەڕ ترس لە مار بۆ کۆنترۆڵ ناکرێت. ڕەنگە بپەڕێتە سەر مێزەکە، لە ترسان بلەرزێت، بزیرێنێت، وە خۆی بە هیچ کلۆجێک بۆ کۆنترۆڵ ناکرێت. ئەوانەی

دیکەمان کە لە ژوورەکەین، پاش داچڵەکانێکی کورت بە هۆی هاتنە ژووری مارەکە، بەڵام بە جۆرێک کێشەکە چارەسەر دەکەین و مارەکە لە ژوورەکەدا ناهێڵین.

ئێستا هەر ئەم هەلومەرجە بێت، چەند کەس لە ژوورەکەدا و یەکیان لە مار ئەترسێت، کتووپڕ مناڵێکی بزێو مارێکی لاستیکی فڕێ دەداتە ناو ژوورەکە. بە بینینی مارەکە ئێمە لە وەحلەی یەکەمدا مارەکە بە ڕاستی لەقەڵەم دەدەین: وریا بن مار! هەر ئەو کەسە کە لە مار ئەترسێت و فۆبیای هەیە، لەمحاڵەتەشدا هەر ئەپەڕێتە سەر مێزەکە و لە ترسان ئەلەرزێت، بەدەست خۆی نییە لەمکاتەدا ناتوانێت بە باشی بیر بکاتەوە و یا مشوورێک بخوات. ئێمە ئەوانەی دیکە ئەتوانین تەنانەت بەخۆشمان پێبکەنین کە لە کتوپڕ ترساوین، وە ئەوجار مارە لاستیکییەکە هەڵئەگرین و نیشانی ئەوی دەدەین و لەبەر لووتیدا ئەیگرین کە چاو لێبکە، لاستیکییە. ئەمە بەڵام هەلومەرجەکە بۆ ئەو خراپتر دەکات، لەبەر ئەوەی سەتحی ناخۆئاگای ئەو کە هەستی ترسەکە لەوێوە درووست بووە، لە جیاوازیی ماری لاستیکی و ڕاستیی تێناگات. بۆ ئەو ئەم ترسە ڕاست و واقعییە، ئەگەرچی دەستسازە و ڕاست نییە. تەنانەت ئەگەر ئێمە قسەشی لەگەڵ بکەین و وەزعەکەی بۆ شی بکەینەوە، دیسانیش ناتوانێت لەمکاتەدا خۆی بە تەواوی کۆبکاتەوە و ئەو هەستانەی ترسەکەیان لێپێکهاتووە، لێرەدا شعووری ئەویان لە بازنە بردۆتە دەرەوە و بەمشێوەش هەرجۆرە لۆژیکێک لای ئەو داخراوە و پێویستی بە کاتە بێتەوە سەر خۆی.

زۆربەی کاتەکان گلەیی لە فۆبیاییەکان دەکرێت، کە پێویستە ئەوان لەمکاتانەدا دیان بە خۆیاندا بگرن، بەڵام ئەم دەم بە گلەییانە نازانن کە خەڵکانی فۆبیایی وەزعەکە لەدەست خۆیاندا نییە. سیستمی خۆپارێزیی لەناو سەتحی ناخۆئاگای ئەواندا ئەرکێکی گرنگی لەسەر شانە و ئەمیش ئەمەیە: "مانەوەلەژیاندا" وە ئەمەش یا لە ڕێگای مانەوە و خەباتکردن دێتەدیی، یا ڕاکردن و دەرچوون یاخود خۆی لە مردوویی بدات. ئەم سیستمی خۆپاراستنە، یا ئەم غەریزەی لەژیاندامانەوە، بۆ هەر بوونەوەرێک ئێجگار گرنگە. ئەگەر ئێمە ئەم سیستمی خۆپاراستنەمان نەبووایەت، ئەوجار ئێمە بە بەردەوامیی کارگەلێکمان دەکرد، کە بە ئیحتیماڵی زۆر تەهدید و هەڕەشە بوونایە لەسەر ژیانمان، وە هەر بەم پێیەش جیل یا نەسڵمان لە مەترسی نەمان و ئینقڕازدا دەبوو. ئەم سیستمە لە هەندێک کەسدا و لەهەندێک بوواردا ئێجگار چالاک و بەهێزن. ڕەنگە لە زەمانگەلێکی زۆر دوورتر و پێشتر لە ئێستا هۆکارێکی زەرووری هەبووبێت، کە مرۆڤ زۆر بە ترسەوە ژیابێت، بەڵام ئەو مەترسییانە ئێستا لە مێژە لەسەر مرۆڤایەتی نەماون، بەڵام پرسیار ئەمەیە کە ئەم پانیک و فۆبیا و ترسانە بۆچی تائێستاکەش لە ئێمەدا هەر بوونیان ماوە؟

بۆچی بەرنامە یا هەستە نەرێنییەکان یا ڕەشبینیی زۆر خێراتر و ساکارتر لە بەرنامە یا هەستە ئەرێنییەکان یا گەشبینیی دەچنە مێشکی ئێمەوە؟ وەڵامی ئەم پرسیارە بە نیسبەت ساکارە. ئێمە پێویستە بتوانین لە بابەتە نەرێنییەکان، وەکوو بۆنمونە مەترسییەک، زۆر خێراتر لەمێشکماندا بکۆڵینەوە و تەجزییە و تەحلیلیان بکەین و

تێیانبگەین تا بابەتە ئەرێنییەکان. ئەمە ئەتوانێت لە تەکامولی ئێمەوە سەرچاوەی گرتبێت، لەوسەردەم و قۆناخانەی ژیانی مرۆڤەوە بۆمان مابێتەوە کە بابەتی ڕۆژ ئەمەبووبێت، خۆ لەدەست بەبرە دیانتیژە سەریعەکان ڕزگار بکەن، لەبەر ئەوەی بۆنمونە جاری پێشوو کە تووشی بون قۆلێکیان تیاچووبو و کەسانی دیکە تەنانەت نەیانتوانیبوو خۆیان ڕزگار بکەن، یاخود مەترسیی ئەمەی کە قارچک یا کارگە سوورەکان کە خاڵی سپییان پێوەیە نەیخۆن، لەبەر ئەوەی جاری پێشووتر تووشی سکچوونی کردبوون. کە مارێکیان هاتە سەر ڕێگا خۆیان لادەن، چوونکە جاری پێشوو بە یەکێکییەوە دابوو و پێی مردبوو. دیارە ئەمانە زۆر گرنگییەکی زیاتریان دەبوو پێبدرێت بۆ لە ژیان مانەوە، تا ئەوەی دابنیشن و بۆنمونە چاو لە ئاوابوونی خۆر بکەن یاخود متمانە بەکەسێک بکەن. ئێمەی مرۆڤ لەتوێی هەزاران ساڵ فێربووین، زۆرخێراتر لەئاست بابەتێکی نەرێنیدا بجووڵێنەوە و هەڵسوکەوت لەخۆمان نیشان بدەین تا لە ئاست بابەت یا ئەزموونێکی ئەرێنیدا. لەبەر ئەوەی کە ئەم شتلێفێربوونە بەردەوام بمێنێت و خێرا شتی نوێ فێرببین، سیناپسەکان یاخود گرێکانی نێوان عەسەبەکان لەناو مێشکماندا بەخێرایی پێکەوە گرێ دەخۆنەوە. ئەگەر بمانهەوێت ئەم پێکەوە گرێخواردنانەی سیناپسەکانی ناو مێشکی کەسێک کە فۆبیای هەیە دیسان بییانکەینەوە و پووچەڵیان بکەینەوە بۆ ئەوەی فۆبیاکەی نەمێنێت، پێویستمان بە کار و تێکۆشانێکی ورد و دەقیق هەیە. زۆربەی کاتەکان پێویستە ئەم تێکۆشانە زۆر گەورەتر و بەربڵاوتر بێت لەوکاتەی کە فۆبیاکە لەناو مێشکدا تۆمار کراوە و جێگیر بووە! ئەمکارە بەم خێراییە تەنیا لە هیپنۆتیزمدا موومکینە.

ئەوانەی فۆبیایان هەیە، لەڕاستیدا فۆبیایان لە مار، جانجاڵۆکە، یا لەهەرچییەکیتر کە دەترسن، نییە. ئەم فۆبیا و ترسانە لە ڕاستیدا ئەسڵەن بوونیان نییە. بەڵکوو ئەوەی بوونی هەیە لە ڕاستیدا تەنیا ترس لە ترسە! ڕۆژێک لە ڕۆژان، لە قۆناخێکی هەستیار و سۆزدارانە، لە ناو سەتحی ناخۆئاگادا هەستێک کە هەستی ترس بێت لە شتێک پێکهاتووە و لەوێ جێگیر بووە. جا ئەتوانێت ترس بووبێت لە سوار فڕۆکە بوون یا فڕین بە فڕۆکە، یاخود ترس لە جانجاڵۆکە، دەرزیی لێدران، پزشکی دیان و دیاندرووستکردنەوە، یا هەر شتێکی دیکە. بەڵام لە کۆتایدا ئەوەی ئەمێنێت هەر ترسە، نەک لەو شتانەی پێشتر ئەزموون کراون و تووشی ترسی کردوون بترسنەوە، نا، بەڵکوو لە دووبارەبوونەوەی ئەو ئەزموونە ترسەی ئەو کاتە بەهۆی ئەو شتەوە تووشی بوون، ئەترسن. چارەسەر کردنی ئەمجۆرە ترسانە، لە هیپنۆتیزمدا لە حاڵەتی ئاسایی کارێکی نیو کاژێرییە و لەکاتی نائاساییبوونی ترسەکە ئەوپەڕیی تا سێ کاژێری بەسە. سرووشتییە کە جار و باریش هەلومەرجی ئاڵۆز دێتە پێشەوە، بەڵام ئەمە دایمی و بەردەوام نییە.

خۆپارێزیی سرووشتی یا غەریزیی کە لەگەڵمان لەدایک دەبێت - دیارە نەک ئەو ترسەی کە زۆرچالاک و ناسرووشتییە، یا لەڕووی هەڵەی زگماکی پێکهاتووە – تەنانەت لە قووڵترین حاڵەتی هیپنۆتیزمیشدا هەر کار دەکات و خۆی بەشێوەی سرووشتی چالاکە. کەواتە ئەگەر من ئیحتیماڵەن لەوکاتەدا کە دەتانخەمە هیپنۆتیزمەوە،

داواکارییەکتان لێبکەم، کە بۆنموونە مەترسیدار بێت بۆتان، یاخود تەنانەت غەیرە عورفی و نائەخلاقی بێت، ئێوە پارێزراون، چوونکە لەڕووی غەریزییەوە خۆتان لەو کارە ئەبوێرن کە تووشی مەترسیتان بکاتەوە، تەنانەت لە هیپنۆتیزمیشدا. کەواتە لێرە جارێکی دیکە تەنیا بۆ جەخت خستنەوە سەر ئەم بابەتە: من ناتوانم ئێوە ناچار بە کردنی هیچ شتێک بکەم لە هیپنۆتیزمدا، ئەگەر ئێوە خۆتان نەتانهەوێت و ڕەزاتان لەسەر نەبێت. ئەمە هێوەرتان ئەکاتەوە، وانییە؟

هەستەکان (Gefühle) و وروژان، دڵەکوتە و کوڵوکۆکان (Emotionen)

لەپاڵ خۆپارێزیدا لە ناو سەتحی ناخۆئاگای ئێمە هاوکات هەر لەوێ هەم هەستە پێنجدانەییەکانمان و هەمیش هەستە وروژێنەر و کوڵوکۆکانیشمان جێگیرن [1]. هەم هەستە خۆش و ئەرێنییەکان بوونیان هەیە، ئەوانەی کە ئێمە حەزمان لێیانە و پێمانخۆشن وەکوو بۆنموونە ئەشق یا خۆشەویستیی و دڵداریی، گەرمیی، بەخت و شانس، ئەرخەیانیی و ئەمنییەت، پێکەوەبوون و هاوبیریی، هێوەریی و ئاسوودەیی و هاوڕێیەتی و هتاد. هەمیش ئەو هەستانەی کە ئێمە حەزمان لێیان نییە و نائاسوودەمان دەکەن، وەکوو تووڕەیی، ڕق و قین، هەستی سووچ و گوناح و تاوانباریی، ترس، تەنیایی، نادڵنیایی، ئازار و هتاد. ئەگەر ئەم هەستە نەرێنییانە ماوەدار بن و بمێننەوە، ئەتوانن تەنانەت ئاڵوگۆڕ لە هەناو و کۆئەندامەکانماندا پێک بێنن، وەکوو برینی گەدە (زخم معدە)، هەژانی ڕیخۆڵە، سەرەتان و هتاد. ڕۆژێک لە ڕۆژان لەش وڵامی ئەو وروژان و دڵەکووتانە دەداتەوە، وە ئایا لەش چ دەکات و چلۆن وڵام ئەداتەوە، زۆر بە دەگمەن دەکرێت پێشبینی بکرێت. زۆربەی کاتەکان ئەم هەستە نەرێنییانە لە ناو سەتحی ناخۆئاگاماندا بوونیان هەیە و خۆیان حەشارداوە، وە ئێمە تەنیا ئەو کاتانە بوونیان قەبووڵ دەکەین کە وەکوو هێمایەکی نەخۆشیی (Symptom) دەردەکەون. بەڵام زۆربەی کاتەکانیش ئێمە هێمای نەخۆشینەکان گرێ نادەینەوە بەو هەستە نەرێنییە حەشاردراوانەمان و یا بە پێچەوانە هەستەکان بە هێماکانەوە گرێ نادەینەوە.

عادەتەکان

بێجگە لەوانەی باسمانکردن، عادەتەکانیشمان هەر لە ناو سەتحی ناخۆئاگاماندا جێگیرن، کە ئەتوانین بە سێ دەستە لە عادەت دابەشیان بکەین: عادەتە باشەکان، عادەتە خراپەکان و عادەتە بەکەڵک و پێویستەکان، کە ئەمەی ئاخریان لە سەدا ٩٥٪ی عادەتەکان پێکدێنێت.

کاتێک بەیانیان لەخەو هەڵدەستن و هێشتا لەناو جێگەدان ئایا بیردەکەنەوە کە: ئایا ئێستا بۆ هەستانە سەر پێ سەرەتا کام قاچەم دابنێم؟ نا، ئێوە هەروا یەکیان دادەنێن و ئەوجار ئەویتریان. وە یا کاتێک بەن یا قەیتانی پێڵاوەکانتان دەبەستن – لێرەشدا هەر بیری لێناکەنەوە سەرەتا قەیتانی پێڵاوی چەپ یا ڕاست ببەستن، بەڵکوو یەک

بە دووا یەکدا ئەیانبەستن. تەنیا ئەوکاتەی کە مرۆ سەیری منالە بچووکەکان لەکاتی فێربوونی قەیتانبەستندا دەکات، کە چلۆن مرۆ بەباشی قەیتانەکانی ببەستێت، ڕۆحی ئەم شاکارە دەبینێت! لەمکاتەدا پێویست ناکات مرۆ بپرسێت، ئایا سێو دەخۆیت یا هەرمێ؟ - لێرە پرسەکە ئەمەیە – پێلاو ئەبەستی یا وڵامی پرسیار ئەدەیتەوە؟!

یا لە یادتانە کە لە یەکەمین کاژێری فێربوونی ئاوتۆمۆبیل لێخووڕین لە چ حاڵێکدا بوون؟ پشتێنی ئەمنی، پێداڵی گاز، کەلاج، تورمز، فەرمان، دەندە، ئاوێنەی دیتنی پشتەوە، ئاوێنەی چەپ و ڕاست، ئەوجار مامۆستای فێرکار هاوکات پرسیاربارانیشت دەکات کە بۆنمونە کۆتایی حەوتووت چۆن تێپەڕاند؟ - ئیتر لە دڵەڕاوکەدان، دەندەی هەڵە و گازی توند و عەرەبە لەپڕ ئەکووژێتەوە. ئەی ئێستا چۆنن لە کاتی لێخووڕیندا؟ دەرگا دەکەنەوە و سوار دەبن و هەڵیدەکەن و یالا، لێدەخووڕن، هاوکات ڕەنگە بە شتێکیشەوە غەیری لێخووڕین خەریک بن یا بیرتان لای دەیان شتی دیکەشەوە بێت، یا هاوکات لەکاتی لێخووڕیندا شتێکیش دەخۆن. ئێستا ئیتر هیچ بیر لە چۆن لێخووڕین ناکەنەوە، چون لێخووڕین بۆتە کارێکی خۆسەر و بۆتە عادەتتان.

کەواتە ئەمانەوێت عادەتە باشەکانمان و هەروەها ئەوانەش کە بەکەڵکن بهێڵینەوە و چاکسازیشیان تێدا دەکەین. هەواڵێکی خۆش لەمەڕ عادەتە نەباش و زەرەرمەندەکان ئەمەیە کە: وەک جێراڵد ئێف کاین ئەڵێت:

"هەموو ئەو شتانەی، کە زگماک نین و تەنیا عادەتتان پێیانگرتووە، ئەشتوانن وازیان لێبێنن و تەرکیان بکەن!"

مرۆڤەکان بە ترس لە فڕین-ەوە، فڕین بە فڕۆکە، لەدایک نابن، یاخود بەو جەبرەوە نایەنە دنیا، کە دەبێت جغەرە بکێشن. دایکیشتان بە دڵنیاییەوە، ئەو کاتەی کە سێ ساڵانە بوون و گریاون، بە جغەرە هێوەری نەکردوونەتەوە. نا وانەبووە، ئەم عادەتانە بڕیاراتێکن کە مرۆڤەکان خۆیان لە کاتگەلێکی هەستیاری *"لەباری ڕۆحییەوە بەتەواوەتی تێکشکاو"* ئەیدەن، ئەو کاتەی کە (XX) ئیکس ئیکس ساڵیان تەمەن بووە، ئەوجار ڕۆژێک بەم ئاکامە دەگەن کە جغەرە عادەتێکی خراپە و ئەبێت وازی لێبێنن. بەڵام ئەمکەسانە لەناو سەتحی ناخۆئاگایاندا لە سیستمیاندا بە مروور لە جغەرەنەکێشەوە تازە ئیتر بوونەتە جغەرەکێش. لەمبارەوە زۆر گرنگە کە دیسانەوە بڵەین، هەموو ئەو عادەتانەی کە ڕۆژێک لە ڕۆژان لە ژیانماندا تووش و فێریان دەبین، ئەشتوانین وازیان لێبێنین.

تەمەڵ، سست و ڕاحەتیخواز

ئالێرەدا ئێمە گرفتێکی بچووکمان هەیە: ئەگەرچی زەینی ناخۆئاگامان زۆر زانا و لاو یا جەوانە، بەڵام نیسبەتەن تەمەڵ، سست و ڕاحەتیخوازیشە و لەڕاستیدا گەرەکی نییە ئاڵوگۆڕ لەخۆیدا، لە بەرنامە و سیستمیدا پێک بێنێت، لەبەر ئەمەی کە ئاڵوگۆڕ پێویستی بە چالاکبوونەوە و تێکۆشان هەیە و ئەمەش بەدڵی ئەو نییە. ئەو کاتی خۆی، زۆر بەزەحمەت و بەمروور ئەو عادەتە نوێ و بەرنامە تازانەی وەرگرتووە و لەناو سیستمی خۆیدا جێگیری کردوون و

بوونەتە بەشێک لە سیستم و بەرنامە لەناویدا- ئێستا هەمدیسان ئاڵوگۆڕیان تێدا بکاتەوە، یا ماڵتەکانی بکات، ئەویش خێرا لە ماوەیەکی کورتدا، لە تاقەت و حەوسەلەی ئەو بەدەرە و زۆری حەز لێ نییە، ئەبێت هانبدرێت، ئەویش بە هیپنۆتیزم.

سەتحی نائاگا ٩٢

ئێستا گەیشتوین بە سەتحی نائاگا. ئەم سەتحە، لە هیپنۆتیزمدا کەم تا زۆر بە پێی هەلومەرج پەیوەندیمان لەگەڵیدا هەیە. لەم بەشەدا هەر هەموو کارە خۆسەر و ئاوتۆماتیکەکانی لەش و جەستەی ئێمە، زاتەن و غەریزەتەن بەرنامەڕێژیی کراون و کار دەکەن بە بێ ئەوەی ئێمە بە ئەنقەست بیانکەین، وەکوو لێدانی دڵ، هەناسەکێشان، وەرکەست یا پەرچەکرداری کتووپڕ، کارکردی سیستمی پارێزگاریی جەستە، هەرسەک یا هەڵتاوین یا هەر هەمان هەزمکردنی خۆراک لە گەدەدا، زەخت یا فشاری خوێن، پێکهێنانی هۆرمۆنەکان، ترووکاندنی چاو، نەبز، تەڕبوونی ناودەم و هتاد. ئێمە ناتوانین لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە ڕاستەوخۆ کارتێکەریی لەسەر سەتحی نائاگا دابنەین، بەڵکوو تەنیا ناڕاستەوخۆ و لە ڕێگای ناخۆئاگاوە ئێمە ئەتوانین کارتێکەرییەکان لەوێشدا جێبخەین. کەواتە ئێمە ناتوانین لە کتووپڕ بۆنمونە لێدانی دڵ بووەستێنین، یاخود هەناسەکێشان ڕابگرین. ئەمکارانە بە هیپنۆتیزم ناکرێن و لەڕاستیشدا ئەمە زۆر باشە کە ناکرێت.

ئێمە ئەتوانین بەڵام بە هیپنۆتیزم کارتێکەریی زۆر ئەرێنیی لەسەر سەتحی نائاگادا دابنەین، کاتێک بۆنمونە کەسێک بەتەمایە نەشتەرگەریی بۆ بکرێت و ئەترسێت، لەباری ڕۆحییەوە ئامادەی بکەین بۆ ئەوەی بە بێ ترس و کێشە بچێتە ژێر تیغی جەڕاحییەوە، وەیا پاش نەشتەرگەریی ورە و ڕۆحییەی بەهێز بکەین. لە کۆمەڵێک لە نەخۆشخانەکان بۆتە نۆرم و عادەت، کە هەر هەموو نەشتەرگەرییەکە تەنیا بە هیپنۆتیزم، واتە بە بێ بەکار هێنانی دەرماناتی سڕ کردن و بێهۆشکردن تا کۆتایی جێبەجێ بکەن.

دیانپزشکەکان ئەتوانن بە کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم بەر بە خوێنپژان بگرن، ئازارەکان کەم بکەنەوە، درووستبوونی تف و ئاویدەم لەناو قوورگدا لەکاتی نەشتەرگەریی بۆ دیان بە کەمترین ئاست بگەیەنن بۆ ئەوەی هەستی خنکان لە نەخۆشدا پێک نەیات، ئەوان ئەتوانن دیان بکێشن، دیان بکێڵن یا دایبنێن، عەسەبکێشیی بکەن هەتا ناوگۆشت، وە هەمووو ئەمکارانە بکەن بە بێ ئەوەی هیچ دەرمانێک بۆ سڕ کردن بەکار بێت – تەنیا بە هیپنۆتیزم ئەمکارانە مووەمکینە. بێجگە لەمانە ئەوان ئەتوانن بە مەرجی کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم کارتێکەریی خێرا لەسەر پڕۆسەی چاکبوونەی جێگای دیانەکان یا ساڕێژبوونەوە دابنێن، بە جۆرێک کە هەتا ٥٠٪ خێراتر لە حاڵەتی عادیی نەشتەرگەریی، برینەکان ساڕێژ ببنەوە.

ئەو مرۆڤانەی کە بە داخەوە بەهەر هۆیەک تووشی نەخۆشی شێرپەنجە یا نەخۆشیگەلێکی لەمشێوەن، ئەتوانرێن لەپاڵ دەرمانە پزشکیی و شیمی دەرمانییەکانیاندا، بە هیپنۆتیزمیش هاوڕێی بکرێن و بەشێوەیەکی ئەرێنی کارتێکەری وەربگرن و یارمەتی بدرێن. ئێمە ئەتوانین بە هیپنۆتیزم سیستمی بەرگریی بەهێز بکەین، لە دڵەڕاوکەکانیان کە هەردەم هاوتای لێکدانەوەی نەخۆشییەکەیانە و بە پەرۆشین، کەم بکەینەوە یا نەیهێڵین، بەڵام هاوکات بەدووای هەستی دەروونی و ورووژان و کڵوکۆی ئەم نەخۆشانەدا بگەڕەین کە لە ڕابردوودا تووشی بوون و پووچەڵ و بێهێزیان بکەینەوە، کە بۆچی ئەم مرۆیە ئەسڵەن لەباریی دەروونییەوە توانیویەتی تووشی وەها نەخۆشییەک ببێت. کەواتە وەک زانیمان هیپنۆتیزم ئەتوانێت زۆر کار بۆ مرۆڤایەتی بکات. تازە ئێمە هێشتا لە سەرەتادا‌ین و زۆر شتمان ماوە لەمبوارەدا فێریان ببین، بەڵام ئێمە ئەتوانین لەسەر ئەم زانیاریی و تکنیکانەی کە تا ئێستا ئەیانزانین، کۆڵەکەیەکی بەهێز و قایم هەڵچنین. سنووری ئەو شتانەی موومکینن بتوانرێن بکرێن هێشتا زۆر زۆری ماوە دابخرێت و لێکۆڵینەوەکان بەردەوامن، بەڵام زۆربەی ئەو زانستە هیپنۆتیستییانەی کە تا ئێستا بەشێکیان لە هەندێک لە زانکۆکان یا موئەسسە و ڕێکخراوە زانستییەکانی دیکە لە ژێر زەڕەبین و لێکۆڵینەوەدان، ئێمە لە مێژە دەیانزانین. ئێمە ئەزانین کە ئەمانە (و: هیپنۆتیزم و تکنیکەکانی) کار دەکەن و کاردانەوەیان هەبووە و هەیە، وە ئێمە ڕۆژانە بە سەرکەوتوویی و لە توێی دەیانساڵە بەکاریان دێنین.

ئەبەرئاگا

ئێستا ئیتر با ئەبەرئاگامان وەکوو چوارەمین و ئەخیر سەتحی زەین یا ڕۆحمان بناسین. ئایا ئەم بەشە ئەسڵەن بوونی هەیە یا نا، وە ئایا ئیحتیمالەن بەشێکی واوەترە لە ناو سەتحی ناخۆئاگادا یا نا، ئێمە ناتوانین تا ئێستا وڵامی ئەم پرسیارانە بە ڕاشکاویی بدەینەوە، بەڵام زۆربەی مرۆڤەکان بڕوایان وایە و تەنانەت ڕاشکاوانە بە یەقین لەمبارەوە گەیشتوون (دڵنیان) کە، سەتحێکی جیاواز لە زەین و مێشکماندا بە ناوی ئەبەرئاگا دەبێت بوونی هەبێت. کۆمەڵێک وەکوو بەشی ئەزموونە ڕۆحانیی و ئەشقییەکان چاویلێدەکەن، کۆمەڵێک تەنیا وەک بەشێکی ئێجگار هێوەرکەرەوەی مرۆڤ ئەیبینن، وە کۆمەڵێکیش ئەزموونگەلی ئایینی و عیرفانی لێوەردەگرن وەکوو شوێنی وەحی و ئیلهام و عیرفان و پەیوەندییە ئاسمانییەکان (و: ئایینی یا غەیرە ئایینی و سپیرپتوێل). هەر کەسە و بە جۆرێکی تایبەت بە خۆی ئەیناسێت، هەموو شێوە بینینەکان ئەگەڕێنەوە بۆ ئەمەی کە، هەرکەسە و چ جۆرە بیر و هزر و جیهانبینییەکی لەمەڕ ژیان و بوون و نەبوون هەیە. کاتێک ئێمە دەرمانخواز یا سووژەیەک دەنێرینە ئەم بەشەی زەینی خۆی، ئەوجار ڕووداوی خۆدۆزینەوە و خۆناسینەوە، وەرگرتنی ئیلهامات، چاکبوونەوەی کتووپڕ و زۆر شتی دیکە موومکین دەبێت. ناوچەیەکی پانوبەرین و زۆر هەڵخرێنەرە، کە ساڵانێکی دوور و درێژی دیکەی دەوێت تا ئەوەی بە باشی ئەیناسین. تا ئێستاش هەموو جارێک بابەتگەلێکی لێ ئەزموندەکەین کە سەرمان لێیان سووڕ دەمێنێت.

له پێشقسەدا یا له کاتی ناساندنی هیپنۆتیزم، کاتێک کەسێک یا دەرمانخوازێک لەمبارەوە شکی زۆرە، منیش له لێکدانەوە و قسەلەسەرکردنی خۆئەبوێرم، چوونکه هەر پرسیاری زیاتر هەڵئەخرێنێت و کات بەفیڕۆ دەچێت تا ئەوەی که باسێکی بەکەڵک و ئەرزشمەندی لێبکەوێتەوە که دوواتریش بتوانرێت به سەرکەوتوویی لەگەڵ دەرمانخوازدا کار بکرێت. واته له حاڵەتی گوومان‌دا قسەلێکردن لەمبەشه کارتێکەریی ئەرێنی نابێت، بۆیه خۆلێلادانی بەسوودتر دەبێت لەمکاتانەدا. زۆربەی کاتەکان باسکردن له سەتحی ئەبەرئاگا باسێکی فەلسەفی ئەخوازێت، که لەودا پشتخانه کولتووری و نەریتییەکان، بیروبڕواکان، جیهانبینی وەیا باسه ئاینییەکان دێنه کایەوە، وه ئەم باسانه لەکاتی دەرمانکردنی کەسێکدا هیچ پێویست نیین و یارمەتییەک به پرۆسەکه ناگەیەنن و بگره ڕەنگه کارتێکەری نەرێنیش دابنێن. بۆیه وەک وترا له کاتی گوومان و دوودڵیدا خۆپاراستن لەم باسه بەقازانجتره!

هێما و هۆکارەکانی نەخۆشیی [٩٤]

سەتحی ناخۆئاگا ماڵی هەقیقی "من" یا ماڵی کەسایەتی منه. ئەوێ سەرچاوەی هەموو گرفتەکانه، بۆیه هەموو ڕێگاچارەکانیش هەر لەوێن. له حاڵەتی عادیدا تەرکیز خستنه سەر خوودیی گرفت یا نەخۆشییەک، هەر چارەسەرییەکی کاتیی و هاکەزایی بەدوودا دێت، ئەمیش له سەتحی وشیار یا خۆئاگادا ڕوودەدات. به لۆژیک و ویستن گرفتەکان به دەگمەن له ناو سەتحی ناخۆئاگادا و بۆ هەمیشه چارەسەر دەکرێن، وه ئەمەش پەیوەندیی به بێ ئیرادەیی و ناتوانایی و یا حۆلییەوه نەداوە – مرۆ چلۆن بتوانێت به تەنیا زەرفییەتێکی ٥٪ی زەینی خۆئاگای دەرەقەتی زەرفییەتێکی ٩٥٪ی ناخۆئاگای بێت؟ سەتحی ناخۆئاگای مرۆ خاوەنی ئەبەرهێزێکی گەورەی لەبنەهاتووە. ئێوه ئەتوانن ئەمه تەقریبەن بەمشێوە بێننه پێش چاوی خۆتان، وەکوو ئەوەی کێبەرکێی فوتباڵ بێت و لایەنێک یازده یاریزان بن و لایەنی بەرانبەر تەنیا یەک یاریزان بێت و ئەم یەکه بەتەماش بێت یارییەکه بباتەوە. ئەم تاقه یاریزانه ڕەنگه بتوانێت به سووتفه گووڵیکیش بکات، که ئەمه دەگمەنە، بەڵام به ئیحتیمالی زۆر ئاکامی یارییەکه هەردەم به زەرەری ئەو تەواو دەبێت. ئاڵوگۆڕێک له ناو سەتحی ناخۆئاگادا تەنیا ئەوکاته به هەقیقەت پێکهاتووە که لەناو زاکیره و بەرنامەی درێژماوەدا ئاڵوگۆڕەکه تۆمار کرابێت. هەموو باسێکیتر لەمبوارەدا یا تەنیا ئاڵوگۆڕێکی کاتیی و هاکەزایین، یاخود قسەوباسگەلێکی عادین که له حاڵەتی وشیاریدا کراون و هیچ ئاکامیان نەبووە، که زۆریش بۆ دەرمانوەرگر هیلاککەر و بێزارکەرن.

دەیڤ ئێلمان زۆر به دروستی پێیزانیبوو که: "*هەر هێمایەکی نەخۆشیی، هۆکارێکی وەکوو سەرچاوه و عیلەت، هەیە*"، ئەم هۆکار یا سەبەبە لەناو سەتحی ناخۆئاگای زەیندا پێکهاتووە، به ئیحتیمالی ٩٥٪ بەتەواوەتی شاراوەیه و کەسی نەخۆش خۆی و یا تەنانەت دەرمانکارێکی عادیش به لێکدانەوەی ئەقڵانی محاڵە بتوانن بزانن ئەو سەرچاوه

چییە و چۆن و کەی پێکهاتووە. دەرمانکارەکانیش بە لێکدانەوەی لۆژیکی و ئەقڵانی خۆیان تەنیا نەخۆشییەکە دەبینن و هەر چارەسەریی نەخۆشییەکەش دەکەن، بەڵام سەرچاوەی نەخۆشییەکە لە نەخۆشەکەدا هەر ئەمێنێت.

لێرە وێنەی لاپەڕەی ۹٥ دێت، شاخەسەهۆڵ

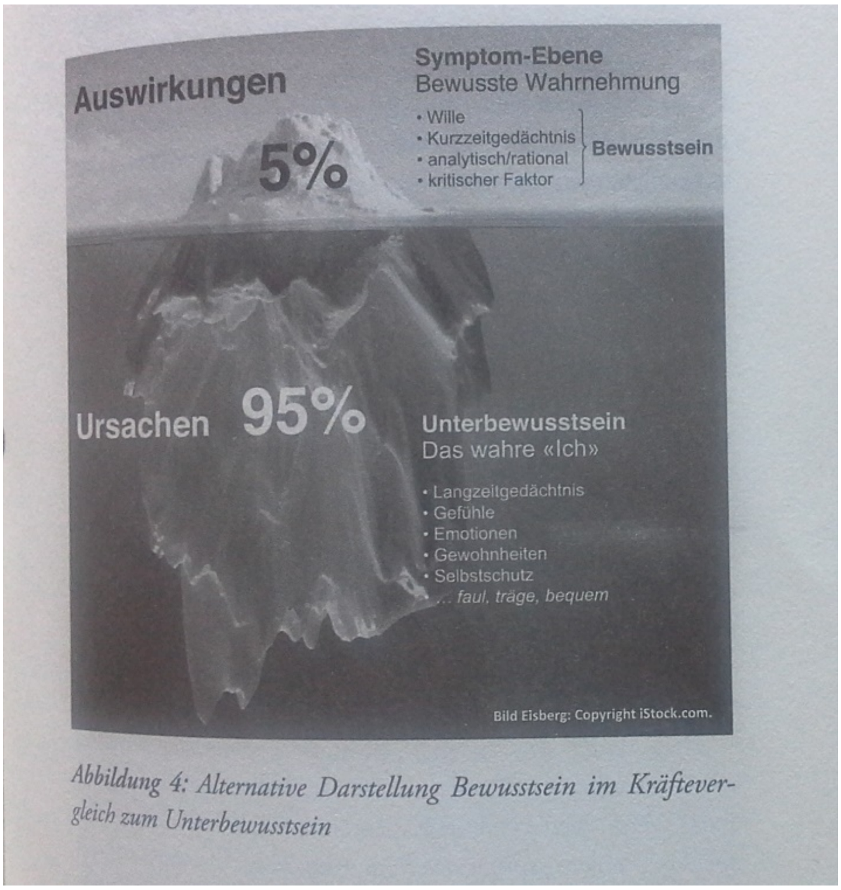

Abbildung 4: Alternative Darstellung Bewusstsein im Kräfteverhältnis gleich zum Unterbewusstsein

هەقیقەتی پێکهاتنی هەر نەخۆشییەک لەناو سەتحی ناخۆئاگادا حەشاردراوە. بەلای ناخۆئاگاوە هیچ گرنگ نییە کە ئێمە چلۆن بە شێوەی مەنتقی لە نەخۆشییەکە دەگەین و بڕوامان لەبارەیەوە چییە، یاخود دەرمانکارەکان چیمان لەوبارەوە پێ ئەڵێن. ئەوەی کە ئایا بەڕاستی سەرچاوەی نەخۆشییەک چییە، تەنیا ناخۆئاگا خۆی ئەیزانێت و ئاگای لە هەقیقەتی درووستبوونییەتی، هەر بۆچوونێکیتر تەنیا هەرگوومان و گریمانەن.

چلۆن و چکاتێک گرفتێک لەسەرەتاوە (Initial Sensitizing Event „ISE“) واتە ڕووداوی هەستیاریی سەرەتایی، دێتە پێکهاتن؟ [٩٦]

ڕووداوێکی هەستیاری نیهایی (Final Sensitizing Event „FSE“) کە هەر هەمان هێمای نیهایی سەرهەڵدانی نەخۆشییە ئەتوانرێت لە لایەن زۆربەی مرۆڤەکان خۆیانەوە بناسرێتەوە. بۆنمونە دەڵێن: "خەمۆکی یا دیپرەیشنی من ئەوکاتە دەستیپێکرد کە هاوسەرەکەم بەجێی هێشتم و ڕۆیشت." وەیا "ئەم پانیک و ترسەی کە من هەمە لەبەرچاوی خەڵکانی دیکەدا قسە بکەم، لە پڕ سەریهەڵدا، ئەوکاتەی کە من دەبوو پرۆژەیەکی گرنگ لە شیرکەتەکەم یاخود لە ئاستی سەرۆکایەتی ئەوێدا پێشکەش بکەم. لەکاتی پێشکەشکردندا لەپڕ ملم وەک ئەوەی گرێپووچکە درابێت قووفڵبوو و ئیتر دەنگم بۆدەرنەهات. ئێستا ئیتر بە بەردەوامیی ئەترسم کە لەبەر چاوی خەڵکانی دیکەشدا قسە بکەم."

ئەگەر بمانەوێت جارێکیتر بگەڕێینەوە سەر نمونە کۆنەکەی من، واتە باسی پڕ بوونی حەوزە ئاوەکە، ئەم حاڵەتەی باسی کرا، ئەمە ئەخیر دڵۆپەکانی ئاوەکەیە کە حەوزە پێشتر گیراوەکەی هێناوەتە سەررێژکردن، بەڵام ئەم دڵۆپانە سەبەبی ئەسڵیی و سەرەتایی سەررێژبوون نین، بەڵکوو گیرانی حەوزەکە سەبەبی ئەسڵییە. کەواتە ئەم دڵۆپانە تەنیا هێما و هاندەرە ئەخیرەکانی نەخۆشییەکەن، کە مرۆڤەکان بەهۆکاری درووستبوونی ناسازییەکانی خۆیانی دەزانن کە ماوەیەک پێشتر ئەبێت پێکهاتبێت. ئەمە ئەو شتەیە کە بۆ یەکەمینجار ئاگاهانە هەستیانپێکردووە کە شتێک هاتۆتە ئاراوە و تووشی نەخۆشیی کردوون. بەڵام لەڕاستیدا هۆکاری هەقیقیی و سەرەتایی زۆر لەمێژە لەناو سەتحی ناخۆئاگادا درووستبووە، کە ئەوان هەرگیز ناتوانن بزانن یا حەدس لێبدەن کە ئەو هۆکارە چی بووە و کەی و چۆن درووست بووە.

ئێمە بۆ ئەوەی لەم مەنتقەی ناخۆئاگامان بگەین، چبگات بەوەی کە خۆمان سەرچاوەی گرفتەکە بناسین و چارەسەری بکەین، هیچکامیان کاری کەسێکی نەشارەزا نین، ئەمانە تەنانەت کاری ئەو دەروونشیکار و پزشکانەش نین کە تەرکیزیان تەنیا لەسەر خوودی نەخۆشییەکە و هێماکانییەتی و کاتێک ئەمانیش نەتوانن لەو لۆژیکە بگەن، کەسی دەرمانخوازی نەشارەزا خۆی چۆن بتوانێت؟ هیپنۆتیزۆرەکان هیچکات لێکدانەوەی نەخۆشیی یا هەر هەمان دیاگنۆز دەرناکەن – دەرکردنی دیاگنۆز کاری پسپۆڕی ئەو بوارە یا پزشکەکانە-، بەڵام دیاگنۆزەکانیش لە زۆربەی کاتەکاندا هیچ نین بێجگە لە تەنیا بەرچەسپێک، کە ئەویش زۆرجار سەر لە نەخۆش ئەشێوێنێت و بەسەرگەردانی بەدووا پێشنیازی ئەم و ئەودا بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارە و گەڕانەوەی سڵامەتیی وێڵی دەکات. لێکدانەوەی نەخۆشی و دیاگنۆز لەڕوویی بابەتێکەوە دەردەکرێت کە دیار و عەیانە. بەڵام ئەمە بە چ دەردێکی نەخۆش ئەخوات کاتێک کە ئەو دیاگنۆزی بۆدەکرێت کە بۆنمونە "تووشی خەمۆکی بووە" یا هەر نەخۆشییەکی دیکەی لەمچەشنە؟ خوودی لێکدانەوەکە تەنیا مەشرووت و بە مەرج یارمەتیدەر و بەکەڵکە. بەڵام ئەوەی لەکۆتاییدا ڕوودەدات جێگای سەرسووڕمانە. تەنیا پاش قسەلەسەرکردنێکی زۆر، هیلاککەر و کاتگر ئیحتیمالی بوونی نەخۆشییەک لە کەسێکدا

لێدەدرێت، (و: بۆنمونە لە لای پزشکێکی دەروونشیکار) گریمانە و ئیحتیمالاتێک (و: وەک راپۆرتی پزشکیی) لەسەری دەنووسرێت و قسەی لەسەر دەکرێت، کە لە راستیدا گرفتی هەقیقیی چی ئەتوانێت ببێت، وە ئایا رێگەچارەی درووست ئەبێت کامە بێت؟ (و: یا نووسینی کام دەرمان بێت؟) لە سەدا ٩٥٪ی هەر هەموو ئەم لێکۆڵینەوە و قسەوباسانەش لە سەتحی خۆئاگا و وشیار و مەعقوولدا دەکرێن و هەر لەوێش بڕیارەکان دەدرێن، چوونکە هێمای نەخۆشییەکە هەر لەوێش دەرکەوتووە، سەرچاوە و سەبەبی ئەسڵی و هەقیقی گرفتەکە بەڵام ئەوەتا لەناو سەتحی ناخۆئاگا و ناوشیاردا و لەوێ بۆتە پرۆگرامی ناو سیستمەکە.

من ئێستا ئەمەوێت ئەم باسەتان بە هۆی وێنەیەکەوە زیاتر بۆ شیبکەمەوە، کە من خۆم جاروبار کەڵکی لێوەردەگرم بۆ ئەوەی شێوەکارکردی نێوان سەتحی خۆئاگا و سەتحی ناخۆئاگا بۆ خوێندکار و دەرمانخوازەکانم لێکبدەمەوە. ئەمە بەڕوونی نیشانی دەدات کە لۆژیک و منتقی ئەو دوو سەتحە لەناو مێشک و زەینی ئێمەدا بەتەواوەتی لەیەک جیاوازن و دوو سرووشت و خووڵقییاتی جیاوازیان هەیە.

لێرە وێنەی لاپەڕەی ٩٧ دێت

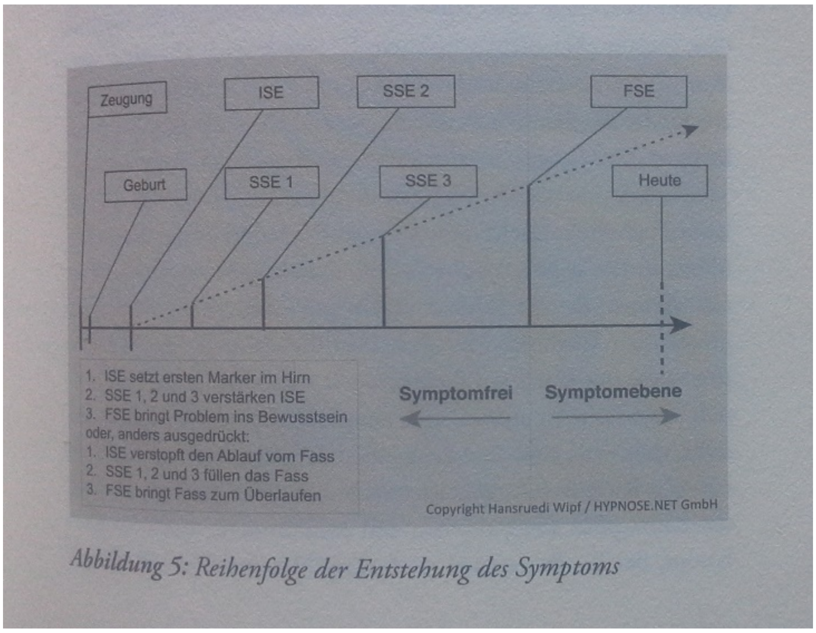

Abbildung 5: Reihenfolge der Entstehung des Symptoms

نمونەی: کتێبخانە ٩٨

ئێمە وای دابنەین، باوکێک ئەیەوێت هەموو شەوێک پێش خەوتنی منالە پێنج ساڵانەکەی چیرۆکێکی خۆشی شەوباشانەی بۆ بخوێنێتەوە. ئەو بەڵام چیرۆکەکتێبێکی شیاوی بۆ ئەم مەبەستە نییە. بەڵام بابڵەین شانسی خۆی گەورەترین پەرتووکخانەی جیهان لە تەنیشت ماڵەکەی ئەودایە کە زیاتر لە یەک میلیارد کتیبی تیایە.

باوکەکە ئەچێت بۆ کتێبخانە و پاش بەدوواداگەڕانێکی زۆر کتێبی کۆمەڵە چیرۆکی پێتری هاروهاج کە ئەویش چیرۆکی فیلیپی سەربزێوی تێدایە و نووسەری ئاڵمانی هاینریش هۆفمەن لە ساڵی ١٨٤٥ نووسیویەتی پەیدا ئەکات. باوکەکە کتێبەکە ئەباتەوە بۆ ماڵ و هەموو شەوێک پێش نووستن چیرۆکێکی شەوباشانە بۆ کووڕەکەی ئەخوێنێتەوە.

بە پێی سرووشت و قاعیدەکانی کتێبخانە، کاتی بردنەوەی کتێبەکە دەگات. باوکەکە بەڵام لەوکاتەدا سەفەرێکی بازرگانی بۆ هاتۆتە پێش و پێویستە بڕوات، بەڵام نایەوێت لە گەڕاندنەوەی کتێبەکەدا تەئخیر بکات. کەواتە بەناچار ڕوو لە کووڕە پێنج ساڵانەکەی دەکات و ڕایدەسپێرێت، کە ئەمڕۆکە پاش گەڕانەوە لە باخچەی منالان، هەر بۆخۆی کتێبەکەش بباتەوە بۆ کتێبخانە کە لە تەنیشت ماڵەکەیاندایە. ئەم منالە تێگەیشتووە کە چ ئەرکێکی لە لایەن باوکییەوە پێسپێردراوە و بڕیاری جێبەجێ کردنی ئەدات و بەڵێن بە باوکی ئەدات کتێبەکە بباتەوە بۆ کتێبخانە.

دووایینیوەڕۆ منالەکە لە باخچەی منالان گەڕاوەتەوە، بەڵام خۆ ئەو هێشتا نازانێت نووسراوە بخوێنێتەوە، بۆیە کتێبەکە هەڵدەگرێت و بەوجۆرەی باوکی پێی وتووە، ئەیباتەوە بۆ کتێبخانە. ڕێک ئەو کاتەی کە ئەو دەگاتە کتێبخانە، بەرپرسی وەرگرتنەوەی کتێبەکان لە پشوودایە و لەوێ نییە، وە کەسیتریش نادۆزێتەوە کە بتوانێت یارمەتیی بدات یاخود کتێبەکە ڕادەستی بکاتەوە. لەبەر ئەوەیکە باوکی بەرپرسیار باریهێناوە، وە نایەوێت باوکی لە خۆی دڵسارد و مەئیوس بکاتەوە، کەواتە خۆی بڕیار دەدات کتێبەکە بەرێتەوە سەر جێگاکەی خۆی لە ناو کتێبەکانیتردا. ئەو سەیرێکی دەوروپشتی دەکات و ئاسانسۆڕێک ئەبینێت، سوار ئەبێت و ئێستا ٢٠ دووگمە لەبەردەستیدایە کە ئەبێت یەکیان لێبدات – لەبەر ئەوەی کە ئەو منالە و هێشتا باڵای زۆر گچکەیە و هێشتا ناشتوانێت ژمارەکان بخوێنێتەوە، بەڵام ئەزانێت کە ئاسانسۆڕ چلۆن دەکەوێتە کار، هەربۆیە دوگمەیەک لێدەدات کە ئەو دەستی پێی دەگات. ئاسانسۆڕەکە ئەیباتە قاتی پێنجەم، بەڵام بەشی کتێبی منالان لەو کتێبخانە لە قاتی دوازدەدایە.

کەواتە لە قاتی پێنجەم دائەبەزێت و لەناو ئەو هەموو تاق و تاقچە پڕ لە کتێبانەدا هەندێک سەری لێ دەشێوێت. پاش هەندێک گەڕان، شوێنێکی چۆڵ بۆ دانانی کتێبەکەی نادۆزێتەوە، تا ئەوەیکە لەپڕ چووار سەف لە دوواترەوە، شوێنێکی خاڵی ئەبینێتەوە - بەڵام ئەویش هەندێک بەرزە و دەستی پێی ناگات، کەواتە ناتوانێت کتێبەکەی لەوێدابنێت. بڕیار ئەدات، کتێبەکەی بە زۆر لە پەنا کتێبێکی دیکەی هاوڕەنگی کتێبەکەی دەستی خۆی بپەستووێ کە لە بەرزایی چاویشییەتی. بەڵام ئەبینێت کە بە هیچ کلۆجێک بۆی ناخرێتە ئەو پاڵە، چوون زۆر تەنگە، کەواتە ئەچێتە

سەر ئەژنۆی و لە تاقێکی نزمتردا کتێبێکی دیکەی هاوڕەنگ ئەدۆزێتەوە و بەهەموو هێزی خۆی ئەیەوێت بیخاتە پاڵ ئەمەیان، بە زەحمەت کتێبەکە جێدەکاتەوە لەوێ و ئەوجار هەست بە خۆشحاڵی ئەکات کە کارەکەی بە سەرکەوتوویی تەواو کردووە! وە بەڵێنەکەی کە بە باوکی دابوو بردۆتە سەرەوە و کتێبەکەی داناوە، ئەویش لەپەنا کتێبێکی هاوڕەنگی کتێبەکەی خۆیدا! زۆر چاکە!

چەند مانگ دوواتر، باوکێکی بەخەمی دیکە ئەیەوێت هەمان کتێب بۆ مناڵەکەی بخوێنێتەوە. ئەمیش ئەچێت بۆ کتێبخانە و قاتی ١٢ی بەشی کتێبی منالان، وە ئەگەڕێت بەدووای هەمان کتێبدا – ئەم باوکە کتێبەکە نادۆزێتەوە. دەچێت بۆلای بەرپرسی وەرگرتنی کتێب و ئەڵی فلان کتێب نابینمەوە، ئەوجار پێکەوە بەدووای هەمان کتێبدا ئەگەڕێن سرووشتییە کە هەر لە قاتی ١٢ دەگەڕێن چوون قاعیدەتەن ئەبێت کتێبەکە لە شوێنی دیاریکراوی خۆیدا یا هەر هیچ نەبێت لە قاتی ١٢دا بێت. پاش ئەوەی نایدۆزنەوە، بە پێی پیتی ئەلف و بێ لە هەموو قاتەکانیتریشدا لە بەشی پیتی (S) بەدوا کتێبەکەدا دەگەڕێن. هیچ ئاکامێکیان نابێت. ئەوجار دەڵێن ڕەنگە بە پێی ناوی نووسەر لە شوێنێک چندرابێت – وە ئەمجارەش بەدووواداگەڕانەکە هەر بێئاکام دەمێنێت. ڕەنگە پێویست بێت لە بەشی نووسراوە کۆنەکانی سەدەی ناوەڕاستدا بۆ بگەڕێن؟ یاخود ڕەنگە لە بەشی چیرۆکە تایبەتییەکان؟

وەکوو دەبینن – ئێمە ناتوانین لە لۆژیکی منداڵێک بگەین ئەویش بە لۆژیکی بەئەزموون و گەورەساڵانەی خۆمان – ئەو چووە قاتی پێنج لەبەر ئەوەی بەرزترین دوگمە کە پەنجەکانی ئەوی پێدەگەیشت، دوگمەی قاتی پێنجەم بوو. تاقی کتێب لە بەرزایی چاویدا بەڵام شوێنی خاڵی لێنەبوو، وە ئاقبەت دانانی کتێب لە تاقی خوارەوە لەبەر ئەوەی کە کتێبێکی هاوڕەنگی کتێبە ئەمانەتەکەی دەستی ئەو لەوێ بوو و جێگای کتێبەکەیشی بووەوە.

وەک هێما یا سیمبۆلێک ئەتوانین لەو منداڵە وەک سەتحی غەریزەیی، لاویەتیی، نەک هەمیشە بەردەوام و خاوەن دیسیپلینی ناخۆئاگامان چاوی لێبکەین. هاوکات ئەتوانین باوکەکە و بەرپرسی تەحویلدان و وەرگرتنی کتێب لە کتێبخانەکە بە سەتحی مەعقوول و لێکدەرەوە و وشیاری خۆئاگا تەشبیی بکەین، کە بە لۆژیکی خۆیان و ئەزمونی ژیانیان هەوڵدەدەن گرفتەکە بەشێوەی لێکدانەوەی ئەقڵانی حەل و فەسڵ بکەن. ئێمە ئەگەر لەمکاتەدا منداڵەکە نەهێنینە گەمەکەوە و لێی نەپرسین کتێبەکەی لە کوێ داناوە، بە شێوەی لۆژیکی و لێکدانەوەی خۆمان ڕەنگە ئەو کتێبە لەناو یەک میلیارد کتێبی دیکەتە نەدۆزینەوە. منداڵەکە لەو قۆناخەی خۆی تێیدا بوو، هەموو شتێکی بە درووستی کردبوو – مەئمورییەتەکەی خۆی بەجێ هێنابوو - ئەمانەتەکەی گەڕاندبووەوە. بەڵام ئەگەر بمانهەوێت هەر ئەم لۆژیکی منالانە ٢٠، ٣٠، ٤٠ یاخود ٥٠ساڵی دیکە کە گەورە بووین هەمدیسان وەک منداڵە پێنج ساڵانییەکە پەیڕەویی بکەینەوە، لە کردەوەدا وەک ئەمرێکی تەقریبەن ناموومکین دەردەکەوێ - مەگەر ئەوەی کە ئێمە کەڵک لە هیپنۆتیزم وەربگرین، لەبەر ئەوەی ئێمە لە هیپنۆتیزمدا ئەم توانایییەمان هەیە، کە بیرەوەرییەکانمان یاخود سەرمایە

زێهنییەکانمان زۆر ئامانجپێکتر بەکار بهێنین، کە پێی دەڵێین سەرهەڵدانەوەی لەڕادەبەدەری بیرەوەیی (Hypermnesie) بۆ ئەوەی بتوانین جێ پێکانی گرفتەکان بدۆزینەوە و چارەسەریان بکەین. ئەوجار ئێمە بەم شوێن پێ گرتنە ئەتوانین بە لۆژیکی ئەو سەردەمی منداڵییە، کتێبەکە (و: سەرچاوە و سەبەبی گرفتەکە) بدۆزینەوە. هەر کە بەو مەنتقە منالانەیە کتێبەکەمان دۆزییەوە، ئەوجار ئەشتوانین کتێبەکە بە ئیشتیا و مەنتقی ئێستامان ڕێک لەو جێگایە دابنەینەوە کە بۆیمان دیاریکردووە. گرفتەکە بۆ هەمیشە چارەسەر بوو.

ئێمە ئەمڕۆکە لە هیپنۆتیزمدا بەم شاردنەوە بێمەبەست یا غەیرەعەمدییەی کتێبەکە دەڵێین ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی(ISE). ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییەکان لە ناو سەتحی ناخۆئاگای مێشکی مرۆدا لە ساڵەکانی پێش دووازدە ساڵ درووست دەبن. پاش ئەم تەمەنە وادیارە مێشکی لاوەکان هەندێک پۆختەتر و تووانا‌ترن، کە ئەو بابەت و ڕووداوانەی بەسەریاندا دێن یاخود لەدەوروپشتیان ڕوودەدەن، بە شێوەیەکیتر لە ناو مێشکیاندا دەستەبەندیی دەکەن و باشتر لە کەسانێکی منالتر لەخۆیان کە هێشتا بەم تەمەنی ١٢ ساڵییە نەگەیشتوون، حەلوفەسڵ و چارەسەریان ئەکەن.

کەواتە ئێمە کە کەڵک لە تکنیکی گەڕاندنەوە بۆ ڕابردوو وەردەگرین بۆ ئەوەی کە ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییەکان، یا سەرچاوە و سەبەبی نەخۆشییەکان بدۆزینەوە و پەردەیان لێ داماڵین، ئەتوانم بە پێی ئەزموونە کارییەکانم لەمبوارەدا بڵێم کە +/- ٩٥٪ی هەر هەموو ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییەکان لە پێش تەمەنی ١٢ ساڵان لە مێشکدا پێکهاتوون. خوێندکارەکانم کە بە هیپنۆتیزم کاردەکەن، ئەوانیش بە پێی ئەزموونەکانی خۆیان ئەم وتەیەی من پشتڕاست دەکەنەوە. زۆر جێگای سەرنج دەبێت ئەگەر ڕەقەم و ئامارییی دەقیقتر لەمبوارەدا بە پێی زانستیی بدرێتە دەرەوە، من دڵنیام، کە پسپۆڕانی دیکەش ئەم ئەزموونانەی ئێمەیان پێ درووستە و پشتڕاستیان ئەکەنەوە.

لەڕاستیشدا هیچ گرنگ نییە بۆ ئێمە کە ئایا خەڵکانیتر چیمان پێدەڵێن، یا ئێمە قسەکانی ئەوان چۆن وەردەگرین. هەقیقەت لەناو سەتحی وشیار و خۆئاگای دەرمانخوازدا قابیلی دۆزینەوە نییە، وە بە تایبەتیتریش قەت لەوێدا نییە کە دەرمانکارێک دەبێژێت. نا نەخێر، بەڵکوو هەقیقەتی نەخۆشیی تەنیا و تەنیا لەناو سەتحی ناخۆئاگای هەر نەخۆشێکدایە و لەوێ هۆکار و سەبەبی سەرەتایی درووستبوونی نەخۆشییەکە تۆمار کراوە و ماوەتەوە و ئێستا وەک هێمای نەخۆشی دەرکەوتووە، وە هەر لەوێش بە هیپنۆتیزم ئەدۆزرێتەوە و چارەسەریش دەکرێت! ئێمە ئەتوانین بە مەنتقی وشیارمان ئیدیعا بکەین کە گوایە نەخۆشییەکەمان چارەسەر کردووە، یاخود گوایە ئەزانین چییە و چۆن پێکهاتووە. دەرمانکارەکان ئەتوانن زۆر زیاتر لەمشتانەشمان بۆ باس بکەن و پێشمان بڵێن بۆچی ئێمە فڵانە گرفتمان نابێت بمێنێت. بەڵام هەتاکوو زەینی ناخۆئاگای ئێمە ئەم قسانە وەرنەگرێت و لێیان تێنەگات، تا ئەو کاتەش گرفتەکەمان چارەسەر نەبووە و نابێت – بە پێچەوانە، ئەشتوانێت نەخۆشییەکە بە هۆی وتنەوەی ئەو قسانە

تەنانەت قوورستریش ببێتەوە، بە جێگای ئەوەی کە لێیگەڕێن هەندێک هێوەر ببێتەوە. کاتێک بە بەردەوامیی لەسەر ئەو نەخۆشیی یا گرفتە قسە دەکرێتەوە، ئەگەرچی لە هەقیقەتیشدا موومکینە مەبەستی باش لە پشت دووپاتکردنەوەی باسەکەدا بێت، بەڵام بە تێپەڕینی کات باسەکە لە باسێکی ئەرێنیی و باشەوە وردە وردە جێگای خۆی بە نەرێنیی و خراپ دەدات. ئاخر مرۆڤ تووانایییەکی سرووشتیی هەیە بۆ شت لەبیرخۆبردنەوە و سەرکۆنەکردنی ڕووداو و بەسەرهاتە ناخۆشەکان بۆ ئەوەی بتوانێت درێژە بە ژیانی بدات.

فورموڵی چۆنییەتی پێکهاتنی (ISE) یا ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی

فورمولێکی زۆر ساکار بۆ ئەم پێکهاتنە بوونی هەیە، کە هەر هەموو باسەکە بە کوورتی پێناسە دەکاتەوە:

بەسەرهات + وروژ و کوڵوکۆ (Emotion) = بوون بە بەرنامە

مێشکی ئێمە بەم شێوەیە ئەژیی کە شت فێر ببێت و لەو شتانەی کە فێریان ئەبێت مانا و مەفهوومی ژیان بدۆزێتەوە، هەر بەم دیدەوە ئەزموونەکان لەخۆیدا تۆمار دەکات و وانە لێفێربووەکانی و بڕیارەکانی لەو بابەتە بە شێوەی بیر و هزر دەداتە دەرەوە و ئەیانکاتە ڕەفتار. ئەمە لە ٩٩٪ی هەر هەموو کاتوسات و هەلومەرجەکاندا کار دەکات و کارسازە، وە ئێمە هەر لە منداڵییەوە بەمشێوە فێری گرنگترین شێوەکانی ژیانکردن دەبین، کە یارمەتیمان دەدەن لە توێی ژیاندا جاروبار زۆر سەرکەوتوو و ڕازیی و هەندێکجاریش کەمتر سەرکەوتوو و ناڕازیی ژیان و ڕۆژگارمان تێپەڕێنین. ئەمە هەر وا ئاسایی بەردەوام ئەبێت تا کاتێک بەسەرهات یا هەلومەرجێکی نالەبار بێتە پێش و ئەو پتانسییڵانەیان تێدا بێت کە دوواتر لە بەردەوامیی ژیاندا تووشی گرفت و چەرمەسەریمان بکەن.

نمونە بەسەرهاتێک ١٠٢

بیهێننە پێش چاوی خۆتان لە تەمەنی چوار ساڵاندان، لەناو پارکی منداڵانی گەڕەکی خۆتان لە "بەشی لم و خاکوخۆڵدا" [2] و لە دنیای بێ شیلەوپیلە و هێوەری منداڵانەتاندان و بە بێ هیچ گرفتێک یاری دەکەن. لەپڕ منداڵێکی دراوسێی لەخۆتان بەتەمەنتر و بەخۆوەتر پەیدا دەبێت و خۆشەویستترین کەرەستەی یاریکردنەکەتان (ف: اسباب بازی) لێ دەستێنێت و ئەیبات بۆخۆی. هاتوهاوار و پاڕانەوە بۆ گەیشتنی یارمەتی دەستپێدەکات، ڕاستە؟ ژاکاو و دڵپڕ و چاوبەگریانن، ئاخر منداڵێکی شەیتانۆکە هاتووە و ناهەقیی بەرامبەرتان کردووە و کەرەستەی یاریکردنەکەتانی بردووە. فرمێسک و شیوەن، هاتوهاوار، بووغز و قین. دایکم لە کوێیە کە ئەم ناهەقییە بەرانبەرم کراوە ڕاستی کاتەوە و هەقم بستێنێت و کەرەستەکەم بۆ وەرگرێتەوە و ئەو دزۆکەش تەمبێ کات و منیش ژیربکاتەوە؟

منالە شەیتانۆکەکە کەرەستەی یارییەکە هەڵدەگرێت و ئەیبات لەگەڵ خۆی و ئەڕوات. ئێوە لەمکاتەدا هەست بە ناخۆشییەکی لەڕادەبەدەر دەکەن، لاواز و دەستنەڕۆیشتوو و خەمبارن، خەفەت بۆ نەمان و لەدەستدانی کەرەستەی یارییەکەتان دەخۆن و هەستێکی ورووژ و دڵتەکێن و دامرکاو (و: عوقدەیەک) لەو تەمەنە منداڵییەدا لە دەروونتان درووست بووە و پیش بەخۆتان ئەبەنەوە، واتە خۆتان ئەخۆنەوە.

ئێستا کە گەورەن، ڕەنگە لە خۆتان بپرسن، دەی کێشە چییە؟ ڕاست دەکەن، وەکوو کەسێکی ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠ وەیا ٦٠ سالە ئێستا هیچ شتێک ناتوانن بڵێن، بێجگە لەوەی سەرشانتان هەڵتەکێنن و بڵێن: "بەڵێ ڕاستە، ئەمە لەقۆناخێکی منداڵی مندا ڕوویداوە و تەواو بووە و ئەوکات ناخۆش بوو، بەڵام ئێستا و ئەمرۆکە من زۆر دڵفراوانتر و ئەقڵانیتر لەگەڵ قەزییەکان هەڵسوکەوت دەکەم و ئەوجۆرە گرفتانە بەلامەوە ئیتر وەک گرفت ناناسرێن." منیش دەڵێم، ڕاستە – لە گۆشەنیگای گەورەساڵێکەوە و پاش ئەو هەموو ئەزموونانەی ژیان ئەو بەسەرهاتەی لەو سەردەمەدا ڕوویداوە ئەمرۆ وەک ئاوی خواردنەوە وایە، بەڵام بەمحاڵەش **ئەو منداڵە خەمبارەی ئەو سەردەمە هێشتا لە ئێمەدا ئەژیی و ئەو ئێمەین لەئەمرۆدا و ئەو خەمەی ئەوکات لە دەروونماندا هەڵگیراوە و بۆتە عوقدە.** لەبەر ئەوەی: لەوکاتەدا کە منالێکی چوار سالان بوون، ئەم ئەزموون و زانیاریی و هێز و توانایییەی ئێستاتان نەبوو. مێشک ئەوکات نەیتوانیوە ئەو بەسەرهاتە وروژێنەرە خەمباراوییە بەباشی و ڕێک و پێکی و ئەقڵانی لەخۆیدا هەزم و تەحلیل بکات، هەر بۆیە ڕێک لەوکاتەدا "یەکەمین ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی" وەک گرێیەک لە مێشکدا پێکهاتووە، بە واتایەکی تر چەند گرێیەک لە نێوان سیناپسەکانی مێشک پێکەوە پەیوەند دراون و گرێیانخواردووە. فوڕموڵ و نوسخەی ئەم گرفتە لە نیگای ئێمەوە ئەمەیە: ***ڕووداو یا بەسەرهاتی هەستیاری سەرەتایی (دزرانی کەرەستەی یارییێکردنەکەم) + هەستە زۆر ناخۆشە هەستیارەکان وەکوو (وروژان، دڵپڕبوون، گریان، فرمێسک، لاوازی و بێدەسەڵاتیی و خەم و خەفەت و هتاد.) = هەموو ئەمانە هاندەرن بەرەو پێکهاتنی "پرۆگرامێک" لە مێشکدا، (ئەتوانین ناوی بنەین: ترسی لەدەستدان، خەمباریی، عوقدە).***

خۆ دیارە دە خوولەک پاش ڕووداوەکە ڕەنگە هەموو قەزییەکە لە بیر منالە چوار سالەکە چووبێتەوە، منال دیسان دەستدەکاتەوە بە یاریکردن، واتە ئیمکانی دیکە بۆیاریکردن و خۆسەرقاڵکردن ئەدۆزێتەوە و قەزییەکە لەبیر دەباتەوە، بە زاهیر. یەکساڵ دوواتر، ئەبێ بچێت بۆ باخچەی منالان. ڕۆژی یەکەم دایکی یا باوکی یا هەردووکیان ئەیبەن بۆ باخچەی منالان، پاش تەحویل دانی و ناسینی مامۆستاکەی و دیتنی منالانی دیکە، ئەوجار ئەبێت لەوێ دایبنێن و خۆیان بڕۆن، ئێستا ئیتر چرکەی گەیشتنی هەقیقەتە – دایک و باوک دەڕۆن، منالەکەیان لە باخچەی منالان جێدێڵن (لەگەڵ هەموو ئەو منالانەی دیکەش کە ڕەنگە یەکتریش نەناسن)، ئەویش لەلای مامۆستایەک، کە غەریبەیە

لە لای. شیوەن دەستپێدەکات و فرمێسکەکان دەرێژرێن، ئێش و ئازار لە دڵەوە، دایکم یا باوکم کووان و لەکوێن، بۆ نامبەن لەگەڵ خۆیان، بۆ جێم دێڵن!؟

ئێستا دیسان بەسەرهاتێکی ناخۆشی دیکە سەریهەڵداوە ***(دایک یا باوک منالّەکە بە تەنیا لای ئەو هەموو نەناسراوانە لە باخچەی منالان جێدێلن) + هەستە خەماوییەکان (ترسی لەدەستدان و خەموخەفەت)،*** ئەبێت ئەمجارەش چ پرۆگرامێکی دیکە لە مێشکی ئەو منالّەدا تۆمار بکرێت، کە ئەم هەلومەرجەش ناتوانێت بە شێوەی ئەقلانی و وەک گەورەساڵێک ببینێت؟ ئێستا ئیتر سەتحی ناخۆئاگای مێشک ئەزانێت و ئەیناسێتەوە، کە ئەم هەستی ترس لە لەدەستدان و خەفەتخواردنە ئاشنایە لەلای، شتێک لەمبارەوە پێشتر تۆمار کراوە، مێشک ئەبینێت کە ئەها ئێستا ئەزانم، پارێکە ترسی لەدەستدانی (کەرەستەی یاری) جارێک تۆمارکراوە. مێشک ئێستا ئیتر دەستپێدەکات لەرێگای پەیوەندییەکانەوە ئەو پرۆگرامە بدۆزێتەوە و ئەم پرۆگرامە نوێیەش لای ئەو دابنێت – بەمشێوە سیناپسە کۆنەکان دیسانەوە گرێدەدرێنەوە و پەیوەندییەکەیان بەهێزتر دەبێتەوە. ئەمجارە رووداوەکە یەکەمجاری نەبوو، واتە رووداوی هەستیاریی سەرەتایی (ISE) نەبوو، بەڵکوو دووهەم بەسەرهات بوو، واتە "یەکەم بەهێزکەری رووداوی هەستیاری سەرەتایی" (Subsequent Sensitizing Event, SSE 1) بوو. ئێستا ئێمە پێشهاتێکمان هەیە، بەسەرهاتێکی دیکە، کە (ISE)ی یەکەم یا عوقدە سەرەتاییەکەی کاتێک چوار ساڵ بوو لێرە بۆ یەکەمینجار ئەرێنی و تەئید دەکاتەوە و بەمشێوە بەهێزتر و قایمتری دەکات. شەوانە، ئەوکاتانەی منالّەکە دیسانەوە دەچێتەوە ماڵ و باوەشی دایک یا باوکی، هەموو قەزییەکەی رۆژی پێشوو بە زاهیر دیسان لەبیری دەچێتەوە. پاش ماوەیەک عادەت بە هەلومەرجەکە ئەکات و قەبوڵی ئەکات.

پێنج ساڵ دوواتر، ئێستا ئیتر منالّەکە حەدودی دە ساڵ تەمەنییەتی، لەمکاتەدا بابڵەین جیابوونەوەی دایک و باوکی روودەدات و باوکی بەجێیان دێڵێت، (و: لە رۆژئاوا منالّ دەدرێت بە دایک، کەواتە باوک جێیان دێڵێت، لە وڵاتانی ئیسلامی منالّ ئەدرێت بە باوک، کەواتە دایکەکە جێیان دێڵێت، یا رەنگە لەژیاندا نەمێنێت!). ئەمەش قۆناخێکی خۆش نییە لە ژیانی ئەو مندالّەدا، هەستە ناخۆشە هەستیارەکان لە ناو بنەماڵەدا بەرز دەبنەوە، منالّەکە بەینی لەگەڵ باوکی یا دایکی زۆر خۆش بوو و بە رۆیشتنی جێگای زۆر بەتاڵ دەبینێت و زۆری بۆ بێتاقەت دەبێت.

بەمشێوە "دووهەمین بەهێزکەری رووداوی هەستیاری سەرەتایی" (SSE 2) لە تەمەنی دە ساڵیی ئەو مندالّە لە مێشکیدا هەمدیسان درووست دەبێت. رووداوی (نەمانی باوک یا دایک لە مالّەوە یا لە ژیان) + هەستە ناخۆشە هەستیارەکان (دیسانەوە ترسی لەدەستدان و خەفەت) = گەیشتن بەمەی کە رووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) و یەکەمین بەهێزکەری رووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE 1) ئەرێنی و پشتراست دەکرێنەوە و بەمشێوە عوقدەکان بەهێزتر دەبن و (SSE 2) پێکدێت. لە سەتحی خۆئاگا و مەعقوولدا منالّەکە ئەمجارەش بە مروور خۆی

لەگەڵ هەلومەرجەکە ڕێک دەخات و لەگەڵی ئەسازێت. دایکی یا باوکی ئەڵێت کە منداڵەکەی کۆنترۆڵی وەزعەکەی لەدەستدایە و لەگەڵ هەلومەرجەکە بەباشی سازاوە – بەڵام ئێمە ئەزانین کە سەتحی ناخۆئاگا هیچ شتێک لە بیر ناکات و هەمووی لای ئەو تۆمار کراوە.

ئێستا بۆتە ١٨ ساڵ و لاوێکی گەورەیە و بە پێی یاسا گەورە ساڵە و گرفت و چەرمەسەرییەکانی ژیانیش ئێستا جۆرێکیترن. ئێستا کاتی دڵداریی و پەیداکردنی گەورەترین ئەشقی گەیشتووە. ئاشقی هاوتەمەنێکی خۆی بووە هەتا بینەقاقای، قۆناخێکی زۆر خۆشی ژیانییەتی، تا ئەوەی کە هاوڕێ هاوپۆلییەکەی پەنادەستی لە خوێندنگە مەعشووقەکەی ئەم تۆڕ دەکات و ئەیکاتە دۆست و مەعشووقی خۆی! ئێستا دیسان ڕووداوێکی دیکەی ناخۆش لە ژیانیدا سەر هەڵدەدات (ڕۆیشتنی دڵدار و مەعشووقەکەی بۆلای یەکێکیتر) + هەستە ناخۆشە هەستیارەکان (لەدەستدان، خەم و خەفەت) = کە ئەمەش هەستەکانی (ISE) و (SSE 1) و (SSE 2) دیسانەوە تەشدید و بەهێزتر دەکاتەوە و بەمشێوە (SSE 3) پێکدێت.

ئێمە هەمووماں ئەزانین کە ئەم ڕووداوانە یا لە شێوەی ئەمانە لەژیاندا ڕوودەدەن، ئەمانە بەشگەلێکن لە ژیانی مرۆڤەکان لە هەر کوێیەک دەژین، وە ئەمانە لە ڕاستیدا تەنیا ڕووداون و خۆیان لە خۆیاندا هێندەش خەمناک نین، بەڵام مرۆڤ و هەر لە منالییەوە هەست و عەتفی هەیە ئیترا!

ئێستا ئەم مرۆڤە کە بە میانە ساڵی گەیشتووە، خەریکە لەگەڵ هەموو ئەو چەرمەسەریانەشدا کە لە ژیانیدا ڕووبەڕووی بوونەتەوە، درێژە بە ژیانی خۆی دەدات و ئەژیی، هاوسەرگیری کردووە، لەوانەیە منالی هەبێت، لە شوێنێک بۆ پەیداکردنی بژیوی خۆی و ماڵ و منداڵی کار دەکات ڕەنگە دامەزراوی شیرکەتێک یا شوێنێک بێت و لەوانەشە پیشەیەکی ئازادی هەبێت.

ئێستا وایدابنێین ٤٢ ساڵییەتی و لە کتوپڕ پیشەکەی و داهاتەکەی نامێنێت، یاخود هاوسەرەکەی پێی ڕادەگەیەنێت کە تەڵاقی لێوەردەگرێت یان وەرشکست دەبێت و هتاد. هیچ گرنگ نییە کام لەم گرفتانەن یا چ گرفتێکیتر دێنە سەر ڕێگای، بەڵام لەپاش ئەم گرفتە، جا گرفتەکە هەرچییەک بێت، ئەم کەسە تووشی خەم و خەفەتێکی زۆر و پاشانیش خەمۆکی دەبێت و ناشتوانێت پەیوەندییەکی نوێتر درووست بکات چوون ئێستا زۆر حەساس و دڵپیسیشی لێ دەرچووە یاخود بەهەر هۆیەک ناتوانێت خۆی بگرێتەوە و وەک جارانی لێبێتەوە، لەپڕ نەخۆشی دەروونی دەگرێت یا لاواز و هیلاک ئەبێت لە ژیان. ئەم گرفتە نوێیە کە تووشی هاتووە ڕووداوی هەستیاری نیهاییە (Final Sensitizing Event, FSE). ئەمە ئەو دڵۆپانەیە کە باسمانکرد، کە حەوزی ئاوەکە سەرڕێژ دەکات.

لە ئێستاوە ئیتر ئەم کەسە نووقمی خەمۆکی یا هەمان دێپرەیشن و ترسی لەدەستدانەوەی زیاتر دەبێت لە دەروونیدا. وە هەرکاتیش پەیوەندییەکی نوێ بێتە ئاراوە، بە هۆی ئەوەی ئەو ترسی لەدەستدانەوەی زیاتر دڵ و مێشکی هەراسان کردووە، دڵپیس و حەساسی لێ دەردێت و هەر بەم هۆیەشەوە هیچ پەیوەندییەکی نوێی تا سەر ناڕوات و هەڵدەوەشێتەوە و نەخۆشییەکەیشی زیاتر پەرە دەستێنێت.

کێشەکە گەیشتۆتە سەتحی خۆئاگا، واتە پێ دەزانێت کە نەخۆشکەوتووە یا خەمۆک بووە، کەواتە ئێستا هێمای نەخۆشییەکە دەرکەوتووە و ئاشکرایە. ئەم کەسە ئەیەوێت خۆی دەرمان بکات و بۆ چارەسەر ئەگەرێت، چوون ئەبینێت کە بە زاهیر خۆی تەنیا ناتوانێت یارمەتی خۆی بدات. کە ئەچێت بۆ لای بابڵەین دەروونشیکارێک یەکەمین پرسیار کە ئاراستەی ئەم کەسە دەکرێت ئەمەیە کە: ئەم گرفت و نەخۆشییەی تۆ لە کوێوە دەستیپێکرد؟ ئەویش لە وڵامدا دەڵێت: "کاتێک ٤٢ ساڵم بوو هاوسەرەکەم بەجێی هێشتم، یا کارم نەما، یا وەرشکست بووم لەوکاتەوە ئیتر من خەمبەبار و خەمۆکم و ئێجگار دڵپیسیشم لێ دەرهاتووە و متمانەم بەکەس نەماوە."

ئەمە تەنیا لەڕووی ڕووکەشییەوە درووستە – واتە بۆ سەتحی وشیار و خۆئاگای ئێمە ئەم وڵامە درووست و مەعقوولە. بەڵام هاوکات وڵامێکی هەڵەشە، وە هەر بۆیە زۆربەی کاتەکانیش چارەسەریی هەڵە ئەدۆزرێتەوە بۆ ئەوەی گرفتەکەی پێ چارەسەر بکەن. گرفتەکە بە پێکهاتنی سەرەتاییترین ڕووداوی هەستیار(ISE)، یەکەمین عوقدە دەستیپێکرد – واتە لە ناو پارکی یاریی لە بەشی لم و خاکوخۆڵەکەدا ئەو کاتەی چوار ساڵ تەمەنی بوو - وە تا ئەو کاتەی کە ئەو (ISE)یە و هەموو (SSE)کانیش کە پاش ئەو پێکهاتوون و بەهێزتریان کردووە نەدۆزرێنەوە و بە شێوەیەکی بنەڕەتیی پووچەڵ نەکرێنەوە، گرفتەکە بۆ سەتحی ناخۆئاگا هەر بێ چارەسەر ماوەتەوە و دەمێنێت. ئەو کات و نرخەی کە بۆ ئەمە ئەدرێت گرفتەکە لەبەشی خۆئاگا و وشیاردا چارەسەر بکرێت ئەتوانێت چەندین مانگ و بگرە ساڵانێک درێژە بکێشێت و زۆریش گران تەواو ئەبێت، بگرە ڕەنگە هەرگیزیش چارەسەر نەکرێت یاخود تەنیا بە ناتەواویی چارەسەر بکرێت و بە دەرمان ڕابووەستێندرێت.

لەمکاتەدا تەرکیز خراوەتە سەر ڕێگاچارەیەکی هەڵە، لەبەر ئەمەی کە ڕووداوی هەستیاریی نیهایی (FSE) کە نەخۆشییەکەی ڕووکردووە، تەنیا حەڵقەی ئاخری ئەو زنجیرە گرفتانەیە کە لە چوارساڵانەوە تا ئێستا پێکهاتوون و ئەم کەسەیان تووشی نابەختەوەریی و دڵەڕاوکە و گرفت و چەرمەسەریی لە ژیانیدا کردووە و ئەمڕۆ تووشی خەمۆکی و دیپرەیشنی کردووە.

ئایا پێویستە ڕووداوی هەستیاریی سەرەتایی یا ڕووداوە بەردەوامەکانی پاش ئەو حەتمەن گرفتگەلێکی زۆر دڵتەزێن بووبن، یا دەتوانن هەندێکجار تەنیا گرفتێکی هاکەزایش بووبن و لە ناخۆئاگادا بووبێتنە پڕۆگرام؟

بە دڵنیاییەوە وڵام نایە، زۆر لە (ISE)کان وەیا تەنانەت (SSE)کانیش کە لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا ئەیاندۆزینەوە هەندێکجار گرفتگەلێکی بە نیسبەت ئاسایی ڕۆژانە وەیا سرووشتیی ئاساین. بەڵام ئەوکاتەی کە ڕوویانداوە لەم کەسە، سەتحی ناوشیار و ناخۆئاگای زەینی ئەو وەک تراژیدیایەک وەریگرتووە، چوون ئەگەر وانەبوویایە ئەوا گرفتەکەش هێندە بەهێز نەدەبوو کە بتوانێت بە سانایی لە ناو ناخۆئاگادا پێک بێت و ببێتە پڕۆگرام لەوێ و جێگیر بێت و بمێنێتەوە. بۆ نمونە ئەگەر لەوکاتەدا کە مناڵە دراوسێکە هات و ویستی کەرەسەی یارییپێکردنەکەی لێبستێنێت، دایکی یا کەسێکی گەورەتری خۆی بەدیارییەوە بوونایە و نەیانهێشتایە مناڵە دراوسێکە کەرەستەکەی ببات، یا لانیکەم هێوەری بکردایەتەوە و وەک پشتیوانێک لەلای بوویایە، ئەو ڕووداوە سەرەتاییەش بە ئیحتیمالی زۆر یا ڕووی نەدەدا وەیا هێند هەستیار و تراژیک نەدەبوو بۆ ئەم مندالە کە ببێتە هۆی پێکهاتنی (ISE) لە سەتحی ناوشیاری ئەودا. کەواتە زۆربەی کاتەکان لە کاتەساتە هەستیار و تراژیکەکاندا، نەبوون یا جێخاڵیبوونی پشتیوانێک ئەتوانێت لە سەتحی ناخۆئاگای منداڵێکدا عوقدە یان گرێیەک درووست بکات کە ئەتوانێت چارەنووسی بەرەو ئاقارێکی دیکەدا ببات. ئەم ڕووداوانە وەک دەزوویەکی سوور لە چەندین قۆناخدا پێکدێن. دایکوباوکەکانیش ناتوانن لە هەر دەموچرکەیەکدا لای منداڵەکەیان بن و ئاگاداری بن، وە هاوکات منداڵیش ئەبێت فێر ببێت بە بێ دایکوباوکی لەگەڵ گرفتەکاندا ڕووبەڕوو ببێتەوە و ئەم وانە گرنگەی ژیان ئەزموون بکات کە هەمووان هەردەم یار و میهرەبان و خۆشڕوو نین بەڵکوو لە کۆمەڵگادا نەیار و نامیهرەبانیش بوونی هەیە و ئەمەش بەشێکە لە وانەی ژیان و قۆناخەکانی دواتری تەمەن کە تێکەڵی کۆمەڵگا دەبێت. بەمحاڵەش ئەتوانێت ئەم ڕووداوە هاکەزاییانەی قۆناخی منداڵیی لە مرۆڤێکدا ۲۰، ۳۰، ٤۰، وەیا ٥۰ ساڵ دواتر کارتێکەریی زۆر گرنگ و تەنانەت سامناک لە مرۆڤێکدا دابنێن.

ئەمە بەم واتایەش نییە کە ئیلزامەن هەر ڕووداوێکی هەستیاری سەرەتایی (ISE) دواتر ببێتە هێمایەکی نەخۆشیی لە کەسێکدا. بە دڵنیاییەوە هەموو ڕووداوێکی هەستیاری سەرەتایی نابێتە نەخۆشیی. هاوکات هەندێکجاریش ئەتوانێت پاش درووست بوونی (ISE) تاقە یەک درێژەی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE) بە شێوەیەکی ئاوتۆماتیک و خۆسەر ببێتە ڕووداوی هەستیاری نیهایی (FSE) و نەخۆشییەک یا هێمای نەخۆشییەک بورووژێنێت، لە کاتێکدا ڕەنگە لە خەڵکانێکی دیکەدا پاش (ISE) چەندین درێژەی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE) پێویست بێت تا ئاقبەت سەتحی وشیار و خۆئاگا، دڵەڕاوکە و نائاسوودەییەکانی سەتحی ناوشیار و ناخۆئاگا هەست پێ بکات و هێمای نەخۆشیی دەربکەوێت.

بە بڕوای من هەموو هیپنۆتیزۆرەکان، دیارە ئەوانەی کە وەکوو من بە دووا سەرچاوە و سەبەبی نەخۆشی لە ناو سەتحی ناخۆئاگای زەیندا ئەگەڕێن و بەمشێوە چارەسەریی ئەدۆزنەوە، تەنانەت لە بابەتگەل و نەخۆشیگەلێکیشدا کە ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی(ISE) و درێژەکانی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE)کان بەڕاستیی دژوار و تاڵن و سرووشتێکی خراپیان هەیە، وەکوو بەسەرهات و حادیسە گەورەکان، مردنی کەسانی زۆر نزیک و خۆشەویست، تەعەدا سێکشوالی و جنسییەکان، شەڕ، کەڵکئاژۆیی یا سوئیستیفادە لێکران لە خوێندنگە یاخود کەنیسە و (و: مزگەوتەکان)، بێ هەستیی و سارد و سڕیی دایک و باوکەکان بە نیسبەت مناڵەکانیان، ئەوانەی دایمە لەناو ماڵدا پێکەوە شەڕیانە یاخود گیرۆدەی ئەلکۆل و مادە سڕکەرەکانن، وە ئێستا هاتوون بۆ چارەسەریی، بەڕاستی هەموو ئەمانە و تەنانەت ئەگەر سەرچاوە و سەبەبەکانی سەرهەڵدانیان لەمانەش تراژیکیتر بن، ئەتوانین من و هاوڕێ هیپنۆتیزۆرەکانیشم تەنیا لە یەک دانیشتنی هیپنۆدەرمانیدا چارەسەریان بکەێن. ئەمە تەنیا ئیدیعا نییە، بەڵکوو ئەزموونەکانی من و ئینسترۆکتۆرەکانم و تەنانەت شاگردەکانیشم، ئەوانەی کە بەشێوەیەکی چالاک دەستیان بەکارکردن لەمبوارەدا کردووە، هەموویان ئەم ئیدیعایەیان سەلماندووە. کەواتە هەمووشتێک تەنیا لەیەک دانیشتنی هیپنۆتیستیدا موومکینە.

فورمولی ئامادەیی دەربڕین بۆ هێنانەدیی ئاڵوگۆڕ ١٠٧

لە دڵ و دەروونەوە حەزپێکردن + ئاواتی پێکهاتنی ئاڵوگۆڕ و گۆڕان = ئامادەییتێدابوون و هاندران یا مۆتیڤ بۆ وەرگرتنی یارمەتیی

ئەگەر ئێوە هیچ گرفتێکتان نەبێت، کەواتە بەدووای یارمەتیوەرگرتن و چارەسەریشدا ناگەڕێن. ئیتر حەزپێکردنێک لەئارادا نییە، کە پاڵنەر یا هاندەرتان بێت بۆ ئەوەی بیری لێبکەنەوە گرفتەکەتان، جا ئێستا هەر چییەک بێت، چارەسەر بکەن.

ئێوە ئەبێت گرفتێکتان هەبێت، کە بەدەستییەوە ئەناڵێنن، کە موزاحیمی ژیانتانە، گرێدراوبێت بە خواست و ئاواتێکەوە بۆ نەهێشتن و ئاڵوگۆڕ بەسەرهێنانیدا بۆ چارەسەرکردنی. ئێمە هەرهەموومان بابەتگەلێکمان هەیە لە ژیانماندا کە موزاحیممانن و زۆربەدڵەوە حەز دەکەین نەیانهێڵین، بەڵام (و: چوون بێ هیواین لە چارەسەرییان) هەوڵی شاردنەوەیان دەدەین، وەیا هەوڵدەدەین کەم تا زۆر پشتگوێیان بخەین و لەگەڵیان هەڵکەین. ئاڵوگۆڕ تەنیا ئەوکاتە ئەتوانێت مسووەگەر ببێت کە حەز بەم ئاڵوگۆڕە بە ئەندازەی پێویست گەورە و سەرکەش بێت و ئاواتی درووستبوونی ئەم ئاڵوگۆڕە وەها نەقشی بەستبێت و مەیبێت کە مرۆ بەڕاستی ئامادەیی تەواویشی تێدا بێت کە یارمەتی لەکەسێک یا هیپنۆدەرمانکارێک وەربگرێت. زۆرجار لە هیپنۆتیزۆرەکان ڕوودەدات کە کەسێک دەچێت بۆلایان و ئەڵێت: "تکایە کاکە یا دادەی هیپنۆتیزۆر فڵانە گرفتم بۆ چارەسەر بکە." ئەمە بەدڵنیاییەوە هەڵوێستە و چاوەڕوانییەکی هەڵەیە. مەیل یا هان و مۆتیڤ و هاوکات خۆبەرپرسیارەتیی دەرمانوەرگر، ئەمانە مەرجە سەرەتایی و بنەڕەتییەکانن بۆ ئەوەی هیپنۆتیزۆرێکیش بتوانێت یارمەتیدەر بێت و لە کارەکەیدا سەرکەوتوو بێت. ئەگەر ئێوە چاوەڕوان بن کە ڕەنگە حەبێکی سیحراوی و موعجیزەگەرتان پێ دەدرێت، کە لە هیپنۆتیزمدا گۆیا ئەخەون و پاش دوو کاژێر لەخەو دێنە دەر و هەموو گرفتێکتان بۆ چارەسەر کراوە، کەواتە چوونتان بۆلای هیپنۆتیزۆر بێهۆ و بێفایدەیە. پێویستە هاندەر یا پاڵنەرێکی دەروونی بوونی هەبێت کە ویست و ئاواتی ئاڵوگۆڕێک لەخۆیدا بخوازێت، بییەوێت و بهێڵێت کە ئاڵوگۆڕ لەودا ڕووبدات و ئەمانە ئاوات بن لەودا. هیپنۆتیزم تەنیا و بە ساکاری وەکوو حەبێک نییە کە پزشکێک لە نوسخەیەکدا بۆیهەیە بۆتانی بنووسێت. بەڵام بە دڵنیاییەوە ئەگەر دەرمانوەرگر بابەتەکانی ئەو مەرجانەی لە سەرەوە باسیانکرای تێدا بێت، هیپنۆتیزمیش ئەتوانێت ئەو سیحر و موعجیزە بێت کە چاوەڕوانی لێدەکات.

کەواتە هیپنۆتیزۆر ئەتوانێت تەنیا یارمەتیتان بدات کە چاک ببنەوە. بابەت و کەرەستەکان ئەبێ خۆتان لە خۆتاندا ئامادەتان کردبێت، وە ئەم کەرەستانە وەک وترا ***حەز و ویستی لەڕادەبەدەر + ئاواتی پێکهاتنی ئاڵوگۆڕن***. هاوکات لەچاوەڕوانیی هێشتنەوەدا و هەروەتر متمانە بە تواناییەکانی هیپنۆتیزۆریش گرنگییەکی لەڕادەبەدەریان هەیە، ئەگەرچی ئەمانە لە قۆناخی دووهەمدان و نەک سەرەتایی.

زۆرکەس ئەم هەلومەرجە ناودەنێت دەوا تەڵقینی (Placebo-Effekt) – کە ئەمە لە ڕاستیدا تەنیا بەشێوەی مەشروت درووستە. دەواتەڵقینی بەم واتایەیە کە، دەوایەک بەبێ ئەوەی ئەو مادانەی کە بڕیارە لە خۆی بگرێتی، تێدا بێت، بەڵام – بە هۆی بڕوا بە چاکبوونەوە بەو دەرمانە، ئەگەرچی ماتریالی پێویستیشی تێدا نەبێت - بەڵام بەمحاڵەش هەر کارتێکەریی هەیە و چارەسەریکەرە. لە هیپنۆتیزمدا دەرمانوەرگر بۆخۆی ئەم خۆباوەڕیی و ڕێغبەت و مەیل و مۆتیڤەیشنانە لەخۆیدا درووست دەکات و هیپنۆتیزۆر باقی کارەکان دەکات، لەوەی کە بە بەکارهێنانی

تکنیک و مێتۆدگەلی جۆربەجۆر پرۆسەی دەرمانکردن بەڕێوە ئەبات و چارەسەریی پێکدێنێت. هیچکام لە دەرمان یا چارەسەرکردنە هیپنۆتیستیییەکان جیاوازنین لە خۆدەرمانکردن، هیپنۆتیزۆر تەنیا ڕێنیشاندەرە و بەڕێوەبەریی پێشوەچوونی پرۆسەکەیە بە مێتۆدە جۆربەجۆرەکان، عالییە، وانییە؟

بەبێ ئەوەی کە ئێوە بهێڵن، بەبێ ئەوەی کە ئێوە خۆتان بەشێوەیەکی چالاک بەشێک بن لە بەرپرسیارەتی لەمەڕ سەرکەوتنی پرۆسە و سەیشن یا دانیشتنەکە، هیچ هیپنۆتیزۆرێک لە جیهان ناتوانێت تەنیا بە ئیرادەی خۆی کارتێکەریی لەسەر ئێوە دابنێت. (و: هیپنۆتیزمی سەتحیی و ڕووەکی بەڵێ ئەکرێت، بەڵام چارەسەریی نەخۆشیی یا گرفتی دەروونی بەبێ ویستی دەرمانخوازەکە، دژوارە.)

دەیڤ ئێلمان جارێکیان وتبووی، هەر دانیشتنێکی هیپنۆتیستیی هاوکات خۆی خۆهیپنۆتیزمێکیشە لە لایەن دەرمانوەرگرەوە، کە دیارە ناوبراو ڕاستیشی دەکرد، ئەمە هیچ نییە بێجگە لە هاوسەنگیی هێز یا هێزی تەناسوب (Power of Relation). (و: هەتا لایەک بەهێزتر، ئەملاش کەرتێکەری بەهێزتر وەردەگرێت و بەپێچەوانە لایەک لاواز، ئەویتریش لاواز دەبێت.) هێزی هەقیقی لەلای دەرمانوەرگر خۆیەتی، لەبەر ئەوەی ماتریالە پێویست و چالاکە بۆ دانیشتنەکە لە دەروونی خۆیدایە و لەگەڵ خۆیدا ئەیهێنێت، یا ڕەنگە نەیهێنێت و لەمکاتەشدا سەرکەوتن بە دەگمەن دێتە دیی. هیپنۆتیزۆرێکی لێهاتوو و بە ئەزموون بەدڵنیاییەوە ئەتوانێت کارتێکەریی ئەرێنی لەسەر بارودۆخەکە دابنێت و بەبواری باشدا بیشکێنێتەوە، وە یەک لە کەرەستەکان بۆ گەیشتن بەم ئاکامە باشە، قسەلەسەرکردنێکی پێشەکیی ڕێکوپێکە، پێش چوونە هیپنۆتیزم. بەڵام دیسانیش هیپنۆتیزۆر تەنیا ئەوەندە ئەتوانێت سەرکەوتوو بێت کە دەرمانوەرگرەکە بڕوای پێیەتی. هەرهەموو ئەو خەیاڵ و فانتازیانەی وەک بە خاوەنبوونی هێزی تایبەت کە هەندێک لە هیپنۆتیزۆرەکان بۆخۆیانیان قایلە، یاخود کەسانێکی دیکە دەیانکەنە ئەفسانە و شاخ و باڵیان دەدەنێ و بەوجۆرە لەسەریان ئەدوێن، هەر هەموویان لەمبوارەدا ناکارامە و وتەی سووک و مفتن. هێزی هەقیقی، ئەو هێزەی کە بەڕاستیی ڕێگا بە ئاڵوگۆڕێک ئەدات و پێکیدێنێت، یاخود پێکیناهێنێت، لە خودی ئەو دەرمانوەرگرەدایە کە لە یارمەتیی ئەگەڕێت. لێرە باسەکە لەسەر بەقەرزوەرگرتنی هێزێکە، کە دەرمانوەرگر بە ویست و ئیرادەی خۆی بە ئەمانەت و بەشێوەی کاتیی بە هیپنۆتیزۆری ئەبەخشێت، بۆئەوەی دەرمانوەرگرەکەی پێ چاک بکاتەوە و هەتا ئەوکاتەش بەردەوامە کە دەرمانخوازەکە خۆی بیبەوێت، هەرکات ئیتر نەیویست، هێزەکەش ئەبڕێتەوە.

زۆربەی کاتەکان لەپاش دانیشتنێکی سەرکەوتوانەی هیپنۆتیستی، ئەوە منم کە سپاسی دەرمانوەرگرەکە ئەکەم کە هێڵاویێتی ئەو شتەی کە دەبوو ڕووبدات ڕووی داوە و متمانەی پێکردووم و ئیزنی بە من داوە کە من لەم پرۆسەدا ڕێنوێنی ئەو بم و پرۆسەکەش بە سەرکەوتوویی کۆتایی پێهاتووە. جارێکیتر ئەیڵێمەوە: هەر بەڕاستیی وایە، بە بێ

ئەوەی دەرمانوەرگر خۆی بەشێوەیەکی چالاک کارتێکەریی دابنێت، شتێکی ئەوتۆ ڕوونادات. – کەواتە ئەم کارتێکەرییە تەنیا بەم مەرجە پێکدێت کە متمانەیەکی بنەڕەتیی لە نێوان دەرمانوەرگر و هیپنۆتیزۆڕدا بوونی هەبێت – تەنیا ئەوکاتەی کە دەرمانوەرگر متمانە دەکات و بڕیار دەدات خۆی بە پڕۆسەکە و هیپنۆتیزۆڕەکە بسپێرێت، بهێڵێت ڕووبدات ئەوەی کە دەبێت ڕووبدات، تازە ئەوکات ئەکرێت مرۆ چاوەڕوانی چارەسەرییەکی سەرکەوتووانە و ڕێکوپێک بێت.

سرووشتییە کە مرۆڤگەلێک بوونیان هەیە کە ئەم متمانەپێکردنە لای ئەوان ساکارتر و نائاڵۆزتر یا خێراتر ڕوودەدات تا خەڵکانی دیکە. جاروباریش ئەرکەکە ئەکەوێتەوە سەر هیپنۆتیزۆڕەکە، (و: بەتایبەت لە کاتی قسەلەسەرکردنی پێشەکیی یا لە پێشقسەدا (Anamnese) پێش دەسپێکی دانیشتن یا پڕۆسەکە.) کە ئەبێت زۆرترین ئامادەبوون و متمانە لە دەرمانوەرگرەکەدا درووست بکات. پێویستە گشت پڕۆسەکە هەر لە سەرەتاوە تا کۆتایی بە شێوەیەکی سالم و پێکەوەهەڵکردن و لە متمانە و ئەمنییەتدا بەڕێوە ببرێت.

"ئێمە هیچکەس شەفا نادەین – بەڵکوو تەنیا یارمەتییان ئەدەین بە هیپنۆتیزم، کە خۆیان یارمەتی خۆیان بدەن."

ڕێنوێنی دەرمانوەرگر بکرێت، پڕۆسەکەی بۆ بەڕێوە ببریت، هەموو قازانجە ئەرێنییەکانی هەڵوێستە ڕۆحییەکان کە لە پێکەوەکارکردن لە نێوان خۆی و هیپنۆتیزۆڕدا پێویستن، هەمووی بۆ باس بکرێت، وە هەموو ئەمانە ئەو جیاوازییانە دەهێننە ئاراوە کە ئایا ئەو ئەهێڵێت تا ئەو ئاستە هاوئاهەنگی و هاوکاریی هیپنۆتیزۆڕ بکات و بهێڵێت و بییەوێت کە ئەو هەمدیسان چاک ببێتەوە؟ ئێمە هیپنۆتیزۆڕەکان تەنیا هانی دەدەین و ڕێنوێنی دەکەین کە بهێڵێت ئەو ئاڵوگۆڕانە ڕووبدەن. لێرەدا ئەزموون، لێهاتوویی کۆمەڵایەتی، چۆنایەتیی هەڵسوکەوت و بە گشتیی چۆن دەرکەوتن و خۆنیشاندان هەموو ئەمانە ئەو جێ پێیانەن کە دەرمانکارێک لەپاش خۆی بەجێیان دێڵێت، هاوکات شێوەی ڕازاندنەوەی مەتەب یا شوێنی دەرمانکردنەکەی و جلوبەرگی خۆی و هەموو ئەمانە ڕۆڵی گەورە دەبینن. دەرمانوەرگرەکە بە جدیی وەربگیرێت و یارمەتی بدرێت، ئەمە ئەو مەئموورییەتەیە کە بە ئێمە ئەسپێردرێت، وە ئێمەش پێویستە بە دڵئاوەڵایی و ئیحتڕامێکی گەورەوە بەرەوڕووی ببینەوە و بە باشترین شێوەی مومکین جێبەجێی بکەین.

کامپاوندینگی نەرێنیی یا بەردەوامبوون لە ڕەشبینین: بۆیە نەخۆشی کۆتاییان نایات ١٠٩

کامپاوندینگی نەرێنی بەمواتایەیە کە کەسێک بیرەوەریی و ئەزموونێک یا ئەزموونگەلێکی تاڵ و ناخۆشی ڕابردوو بەردەوام هەمدیسان لەگەڵ هەرهەموو هەستە تاڵ و ناخۆش و کلۆکۆکانی ئەزموون بکاتەوە. لە قۆناخێکی

دیاریکراوەوە درێژەی ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییە (SSE)کان، یەک بە دووای یەک لەودا پێکدێن و پێزیاد دەبن، وە لەم قۆناخەدا زۆر بە دەگمەن ئاڵوگۆڕێک یا ئەزموونێکی خۆش و ئەرێنی ڕووی تێدەکەن، لەبەر ئەوەی کە هیچ ئارامیی و ئاسوودەییەک لە ژیانیدا بوونی نەماوە. ئەم کەسە بەردەوام لەو ڕابردووە تاڵەی خۆیدا ئەژیی و بیرەوەرییەکانی شەو و ڕۆژ بڕستییان لێبڕیوە، هەوڵدەدات بە توواناییە مەعریفییەکانی خۆی کۆتایی بەم وەزعە بهێنێت، کە بۆچی ئەو بەردەوام هەر ئەچێتەوە سەر مۆدێلە کۆنە تاڵەکەی خۆی، بەڵام هەر ئەو کڵوکۆ و هەستە ڕەشە ناخۆشە نەخوازراوانە ئەزموون و هەست پێدەکاتەوە، یاخود هەڵسوکەوتێک لەخۆی نیشاندەدات کە دەوروبەرەکەی بە نەشیاو و نەرێنیی ئەزانن. تەنانەت ئەگات بەو قۆناخەی کە ئەم کەسە خۆی بەسووچبار ئەزانێت و بە توووندی لۆمەی خۆیدەکات و هەرهەموو تووانایی و مەیل و ئارەزووەکانی خۆی بە گشتیی ئەباتە ژێر پرسیارەوە. هەستی بڕوابەخۆبوونی زۆر دامرکاوە یا نەماوە. پرسیار دەکات، بۆچی ئەم دۆخ و هەلومەرجە (و: ئەم باتڵاخ و زەلکاوە) کۆتایی پێنایات؟

ئێستا ئەمەوێت لێرە وتارێکی سەیرتان پێبناسێنم، کە تەنانەت لە گۆڤاری بەناوبانگی شپیگڵی ئاڵمانی لەچاپدراوە و بە دەقیقی ئەم خراپتربوونەوەی دۆخی مرۆ بەهۆی کامپاوندینگی تاڵ یا وەبیرهێنانەوەی بەردەوامی بەسەرهاتی ناخۆش و نەرێنیی لە پاش ڕووداوی دراماتیک و تراژیک پشتڕاست ئەکاتەوە، سەرتایتلی وتارەکە ئەمەیە:

"ئێمە بۆمان نییە هەموو مرۆڤەکان کە گرفت و کێشەیان هەیە، خێرا بییانکەینە نەخۆش"

لە وتارەکەدا هاتووە: "…. لەبیر دەخرێتەوە کە مرۆڤەکان بەگشتیی و لە ڕاستیدا زۆر پێست ئەستوورن – وە ئەتوانن خۆیان، خۆیان تەرمیم بکەنەوە یا شەفا بدەن. تەنانەت لەهەر دوو نەفەر لەوانەی کە ئەبنە قوربانیی تەعەدا و ئەتک ئەکرێن یەکیان پاش لانیزۆری پێنج ساڵان، وە تەنانەت بەبێ چوونەلای پزشکی دەروونی، لەباری دەروونییەوە سەقامگیر ئەبێتەوە. مرووورکردنەوەی بەسەرهاتە تراژیدیاییەکانی ڕابردوو، ئەوانەی کە بۆنمونە لەپاش ڕووداوێکی ڕێگاوبان یاخود ڕووداوێکی سرووشتی (و: یا شەڕ) هاتوونەتە ئاراوە، زۆر زەرەر لە قووربانیانی ئەداتەوە و بیرەوەرییە ناخۆشەکانیان زیندوو ڕادەگرێت". ئەمانە لەو لێکۆڵینەوە زانستییە گەورەیەی فرێیبێرگردا (Freyberger) هاتوونەتە بەر باسکردن. کەواتە یارمەتی پێویستە پێشنیاز بکرێت و نەک ئیلزامەن کەسێک وادار و ناچار بکرێت بە وەرگرتنی.

ئەوجار گوایە یارمەتیدانی کەسێک ڕێک پاش ڕووداوێکی تراژیک لە گەورەیی ئازار و تراژێدیاکە و دڵەخوورپەش بەهیچ کلۆجێک کەم ناکاتەوە، *بەڵکوو تەنانەت ڕیسکی ئەمەش دووقات ئەکاتەوە کە گوایە دوواتر ئەم کەسە هەڵبەت بە هۆی بارقوورسی ئازارە تراژیکەکەوە تووشی نەخۆشی و خەمۆکی ببێت. فرێیبێرگر لەم لێکۆڵینەوەدا نووسیویەتی: گوایە* "ئەم بەمشوور بوونە خێرایە بەر بە پرۆسەی سرووشتیی شەفا پەیداکردن دەگرێت و پاشان ئەمە ئەبێتە هۆی

نەخۆشکەوتن یا خەمۆکبوون." گوایە ئەم حاڵەتە تەنانەت شاملی ئەو دەرمانە موسەکن و ئازاربڕانەش دەبن کە دوکتۆرانی فریاکەوتن بە گشتی و بە زۆریی دەیاندەنە قووربانیانی ڕووداوە تراژیکەکان[3].

ڕۆژێکیان ئی مایڵێکم لە لایەن کەسێکەوە کە هۆگری پرۆژەی ڕاهێنانی هیپنۆدەرمانیی منە پێگەیشت، کە چەندە جوان بابەتی کامپاوندینگی نەرێنیی و ئەو گرفتانەی کە لە دەرمانکردنی ڕۆژانەدا لەگەڵی سەروکارمان هەیە و تەنانەت گرفتەکانی ڕاهێنانی هیپنۆدەرمانیش باسدەکات و جەختیان ئەخاتە سەر، ئەم هۆگرە نووسیبووی:

"ئێستا من پرسیارێکی چکۆلەم هەیە لێت: کاری من دەروونناسی و دەروونشیکارییە، وە بەئاواتەوەم کە ڕۆژێکیش بتوانم کەڵک لە هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی وەربگرم بۆ چارەسەریی نەخۆشەکانم، لەبەر ئەوەی کە بتوانم یارمەتیی دەرمانوەرگرەکانم بەشێوەیەکی کاراتر و کاریگەرتر و خێراتر بدەم. پرسیارەکەم ئەمەیە کە ئایا ئەمە چاوڕوانییەکی واقیعییە کە نەخۆشێک بە هیپنۆتیزم بەخێرایی دەرمان ئەکرێت؟ من خۆم جاروبار هەندێک نادڵنیا دەبمەوە لە کارەکەم، کاتێک ئەبیستمەوە کە دەکووترێت، دەروونشیکارەکان، واتە ئێمە، زۆربەی جارەکان دەورەی دەرمانکردنی درێژماوە و هیلاککەر ئەبینین و تەواوی دەکەین و هەروەها لە مەتەبەکانیشمان کە لەگەڵ نەخۆش کاردەکەین هەر بەهەمان شێوە، شێوەدەرمانکردنی هیلاککەر و درێژماوە بەڕێوە دەبەین..."

ئەم پرسیارە منی تووشی سەرسامی نەکرد، ئەگەرچی مەبەستی ئەرێنی لە پشتە، بەڵام قەزییەکە ئاوایە: هەتا شێوەدەرمانی دەروونشیکاریی زیاتر لە هیپنۆدەرمانیدا پێکەوە گرێبدرێن و بەکار بهێنرێن، هەر بەو ڕادەش چارەسەرییەکە ئاڵۆزتر، دژوارتر و دەستپێڕانەگەیشتووتر دەبێتەوە و بەڵام هاوکاتیش دانیشتنەکە ناکارامەتر و بێهودەتر دەبێتەوە. ئەو مێتۆد و تکنیکانەی کە لە دەروونشیکاریدا بەکار دەهێنرێن، بەزۆریی سرووشتێکی ڕووداپۆشرێنەریان هەیە، بەم واتایەی کە، ئەوان ترکیز دەخەنە سەر هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی سومپتۆم یا خوودی نەخۆشییەکە، بەجێگای ئەوەی کە بەشێوەیەکی بەردەوام وە بەڵێ، بێڕەحمانە، بە هیپنۆتیزمی ڕووهەڵماڵەر، ڕوو لە سەبەب و هۆکاری سەرەکیی و سەرەتایی نەخۆشیەکە هەڵماڵن و بچنە ڕاوی سەرچاوە و سەبەبی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە، وە ئەمەش بەواتای دۆزینەوە و ڕاوی یەکەمین عوقدەی دەروونی یا ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) و هاوکات ڕوای درێژەکانی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE)کان و پووچەڵ کردنەوەیانە بۆ هەمیشە، وە ئەم ڕووهەڵماڵین و بنبڕکردنی نەخۆشییە تەنیا بە هیپنۆدەرمانی مۆدێرن ئەکرێت و نەک بە مێتۆدە دەرمانییەکانی دیکە.

کۆمەڵێک مێتۆدی کۆنی هیپنۆتیزمیش بوونیان هەیە کە لە دەیەکانی چل و پەنجای سەدەی پێشووەوە (و: ١٩٦٠-١٩٤٠) سەریان هەڵداوە و ئەتوانم بڵێم بەداخەوە تاکوئێستاش مێتۆدگەلێکی سەرەکی و ستانداڕدن لە زۆربەی ڕاهێنانە هیپنۆتیستییە کلاسیکەکاندا و ماونەتەوە. ئەم مێتۆدانەش هەر وەک دەروونشیکاریی تەرکیزی سەرەکییان

دەخەنە سەر گێڕانەوەی چیرۆکگەل و مێتافێرگەلێکی میهرەبانانەی پڕاوپڕ لە بەها مۆڕاڵی و ئەخلاقییەکانی کۆمەڵگا و بەمشێوە هیوادار دەمێننەوە کە دەرمانخواز بۆخۆی لەمچیرۆکانە وانە و ئاکام وەربگرێت و بڕیاریی باش بۆداهاتووی خۆی و بەقازانجی سلامەتی خۆی بدات و بەمشێوە خۆی کێشە و گرفتەکەی چارەسەر بکات. دیارە ئەمە هەوڵوتێکۆشانێکی جێگای سەرنج و وروژێنەرە. تەنانەت ئەشتوانێت هەندێکجار باش بێت. بەڵام بەمحاڵەش مەودایەکی دوور و درێژی هەیە لەگەڵ ئەم کارایی و کاریگەرییەی کە مێتۆدی مۆدێڕنی گەڕانەوە بۆ سەرچاوە (Regress to Cause) یا بە کوورتیی (R2C)، هەیەتی و دایدەنێت، مێتۆدگەلێک کە دەیڤ ئێلمان و جێراڵد ئێف کاین و هەروەها هاوکارانی من و خۆشم ئەمڕۆکە تەدریسیان دەکەین. مرۆڤ ئەتوانێ بڵێت، ئەو مێتۆدە کۆنانەش لەهەرحاڵدا بوونیان باشترە لەوەی کە هەر هیچ شتێک بوونی نەبێت، بەڵام لە لایەکی دیکەشەوە بوونیان ئەبێتە هۆی ئەمەی کە زۆر لە دەرمانخوازەکان کە دەچن بۆلایان و بێئاکام دەمێنن، پاشان بە سەرسووڕمانەوە بێنەوە و بڵێن: "من کەڵکم لە هیپنۆتیزمیش بۆ چارەسەریی وەرگرت، بەڵام هیچ کارتێکەریی تێنەکردم."

ئەم دەرمانوەرگرانە لەپێش هەمووشتێکدا، پاش کەڵکوەرگرتن لەم مێتۆدە دەرمانییە ماوەدرێژ و هیلاککەرانە، تەحەمولیان لەدەست دەدەن و لەوەش کە هیچ پێشکەوتنێک لە چارەسەرییاندا نابینن، ناچار واز لە پڕۆسە دەرمانییەکەیان دەهێنن و هێندەیتر بێهیوا دەبن. مەبەستم پاکە کە دەڵێم، ئەم مێتۆد یا فلانە مێتۆدی دیکە کە فەلسەفەکەیان ئەمەیە "بمشۆ بەڵام تەڕم مەکە" مێتۆدگەلێکن کە لەمەی کە هەن زیاتر نین – دیسان مەبەستی موغریزانەم نییە، بەڵام ئەوان بەداخەوە ئامانجپێک و بەکەڵک و کاریگەر نین. لە خراپترین حاڵەتدا ئەتوانن تەنانەت ببنە هۆی جێگۆڕکێی هێمای نەخۆشییەکان، ئەمەیش پاش ئەوەی کە سیگناڵەکانی ناو سەتحی ناخۆئاگای زەین، تێدەگەن کە وادیارە شتێک لەمناوەدا هەڵەیە، وادیارە نەخۆشییەک لەئارادایە، وە بەمشێوە دەکەونە ژێر زەخت و فشارەوە.

ئەگەر من وەک دەرمانکارێک بەم بڕوایە بگەم کە گرفتێکی ئاڵۆز لەئارادایە و چارەسەرییەکەیشی ئەتوانێت زۆر ئاڵۆز و تەنانەت مەحاڵ بێت، بەڵی ئەوجار جێگای سەرسووڕمانیش نابێت، ئەگەر منیش ڕێگاچارەیەکی ئاڵۆز بگرمە بەر. بەڵام ئەمەش بزانین کە مێتۆدی ئاڵۆز و سەخت، هەر خێراش بەواتای ئەمە نییە کە ئەڵبەت حەتمەن چارەشی بەدوواد دێت و کاریگەر دەبێت. لێرەدا دیارە بڕیاری دەروونیش ڕۆڵی گرنگ ئەبینێت، ئەویش فەلسەفەی چۆن کارکردن و چۆن ژیانە لە کەسێکدا. ئەگەر من لە ژیانمدا تەنیا و تەنیا گرفت و کێشە و چەرمەسەریی ببینم، بەجێگای ئەوەی کە هەموو تەرکیزم بخەمە سەر ڕێگاچارە و چارەسەریی گرفتەکان، کەواتە ڕوون و موبەرهەنیشە کە من خۆم بووم بە بەشێک لە کێشە و گرفتەکە. ئیتر لەمحاڵەتەدا چارەسەرییەکی خێرا زۆر دوور دەبێت لە واقیع.

کامیاوندینگی ئەرێنی یا گەشبینی بەردەوام ١١٣

لە لاکەی دیکەوە گرنگایەتی کامپاوندینگی ئەرێنییە کە هەتا لەقازانجەکانی بکووترێت، هێشتا کەم گووتراوە. ئێمە بەشێک لە خەبات و بەربەرەکانێکانمان لە دژیی بەبەرنامەکراوە نەرێنییەکانی ژیانمان و هەروەها بڕوا هەڵەکانمانە. ئەو دەرمانخوازانەی دێنە لامان ئەگێڕنەوە کە لە ژیانیاندا بە سەدانجار لە پێش چاویان و ڕووبەڕوویان پێیان وتراوە ئەوان هەر هیچ نین، توانایی کارکردن و بەڕێوەبردنیان نییە، کەسایەتی لاوازیان هەیە، ئەحمەقن، خوێڕین، یا فلان و فیسارن. لەهەموو خراپتر کاتێکە کە ئەم شتە خراپانە لە ڕووبەڕووی منداڵێکدا بکووترێت، وە ئەوان بەم وێناکردنە ڕەشانە لە مێشکیاندا گەورە ببن کە گوایە قەت هیچ فێر نابن، ئەحمەق و خوێڕین یا فلان و فیسارن، لەمحاڵەتانەدا کامپاوندینگی زۆر بەهێزیی ئەرێنیی پێویستن لە دانیشتنێکی هیپنۆتیستیدا تا بتوانرێت ئاڵوگۆڕێک لە پرۆگرامە ڕەشەکانی زەینیاندا پێک بهێنرێت و بڕوابەخۆبوونیان بەهێز بکرێتەوە. بەڵام لەمدۆخەشدا هەر ئەم یاسایە حاکمە کە: گرنگ نییە بەرنامەیەکی ڕەشبینانە یا ناخۆش و نەرێنی چەندە لە کۆنەوە یا نوێتر لە ناو زەینی ناخۆئاگای مرۆڤێکدا چاندرابێت یا سەوز بووبێت، ئەم بەرنامە ئەتوانرێت لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە یاخود تەنانەت لەڕێگای خۆهیپنۆتیزمەوە ئاڵوگۆڕی بەسەردا بهێنرێت. مرۆڤەکان تەبعەن بەم وێنا ڕەشانەوە لە دایک نابن، واتە ئەم بڕوا و پرۆگرامانە زگماک نین – لە توێی ژیاندا مرۆڤەکان ڕاهێنراون کە بەمشێوانە هەڵسوکەوت بکەن یا بیر بکەنەوە یاخود تەنانەت هەست پێبکەن. هەموو ئەو هەڵسوکەوت و بیر و بڕوایانەی ژیانمان کە زگماک نین، بەڵکوو لە توێی ژیاندا فێریان بووین، ئەشتوانرێن هەمدیسان بگۆڕدرێن یا نەهێڵدرێن.

چلۆن ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) و درێژەکانی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE)کان پووچەڵ دەکرێنەوە؟

ئەگەر بە پرێنسیپی دیاریکراو بچینە پێش، زۆر ساکارە. هیپنۆتیزۆڕ، سووژە یا دەرمانخواز ئەباتە دۆخی هیپنۆتیزمەوە و بە بەکارهێنانی کۆمەڵێک پرۆسە و تکنیکی جۆربەجۆری گێڕانەوەی بۆ ڕابردووی لە زەین و زاکیرەی ناخۆئاگا یا درێژماوەیدا، ڕێنوێنی دەکات بۆ دۆزینەوەی ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییەکە. بە کەڵکوەرگرتن لە تکنیکگەلێکی تایبەت کە بە ساکاریش قابیلی فێربوونن و هەروەها لە پرۆسەیەکی ڕوون و ئاشکرادا سەبەبی گرفت یا (ISE)کە ئەدۆزرێتەوە و پاشان پووچەڵ و بێهێز دەکرێتەوە. (و: دیارە وەک پێشتریش وترا، ئامادەیی تێدابوونی سووژە بۆ یارمەتی وەرگرتن یەکێک لەمەرجە هەرە گرنگەکانی سەرکەوتن و بە ئامانجگەیشتنی پرۆسەکەیە.)

پووچەڵکردنەوە بەمواتایە نییە کە دەرمانوەرگر دوواتر ئەو ڕووداوەی هیچ لەبیر نامێنێت، کە چی و چۆن بووە، بەڵکوو تەنیا ئەو هەست و وزە نەرێنییەی کە لەگەڵ ڕووداوکە یا سەرچاوەی گرفتەکە پێکەوە گرێیان خواردووە بێهێز دەکرێت، وە بەمشێوە هیچ کاریگەرییەکی لەسەر زەین و لەئێستای دەرمانوەرگردا نامێنێت. دەرمانوەرگرەکان ئەتوانن پاش هەر دانیشتنێکی هیپنۆتیستی هەموو ڕووداوەکە لە زەینیاندا زۆرباش زیندوو بکەنەوە و تەنانەت

هەندێک وردەکاریش کە لەو ڕووداوەدا لەبیریان نەمابوو زیندوو ئەبێتەوە بۆیان. پاش ئەوەی کە (ISE)کە دۆزراوە و بێهێز کرا، هیپنۆتیزۆر کاتی بۆ دۆزینەوەی (SSE)کان تەرخان دەکات و ئەمانیش هەر لە درێژەی پرۆسەکەدا و بە تکنیکگەلی تایبەت و ساکار یەک بە دووای یەک ئەدۆزرێنەوە و پووچەڵ و بێهێز ئەکرێنەوە.

هەروەها پاش پووچەڵکردنەوەی ئەم (SSE)ئانەش، بیرەوەرییەکانی لە دەرمانوەرگردا ئەمێنن، تەنیا هەستە نەرێنییەکەیان لەدەست دەدەن کە هێزی پێبەخشیبوو. (بۆنمونە ئەو بیرەوەرییە لەگەڵ هەستی ترس، خەموپەژارە، ڕقوتووڕەیی، قین، هەستی گوناح و هتاد جێگیر بووە و بووە بە گرێیەکی دەروونی، کە هەستە ڕەشە ناخۆشەکەت لێسەندەوە، ئیتر تەنیا وەک بیرەوەریی دەمێنێت و نەک عوقدە و گرێی دەروونیی.) سیناپسەکان یا هەر هەمان پەیوەندییە گرێدراوەکانی ناو مێشک، کە پێشتر پشتیوانییان لە هەستە نەرێنیەکان کردبوو، ئێستا ئیتر ئاڵوگۆڕ لە بەرنامەکەیاندا پێکهێنراوە و ئیتر ناتوانن پەیوەندییە بەهێزەکەیان ڕابگرن کە لەگەڵ هەستە تاڵە کۆنەکان پێکەوە گرێدرابوون، وە بەمشێوە (ISE)کان و (SSE)کانیش ئیتر نەک وەک گرێی دەروونی، بەڵکوو تەنیا وەکوو بیرەوەریی ڕابردوو لە مێشکدا ئەمێنن بە بێ ئەوەی مێشک قوورس بکەن و نەخۆشیی بەبار بێنن.

لە زمانی ئینگلیزیدا بۆ ئەم حاڵەتە چەمکی (Brain Plasticity) بەکار دێنن، کە واتاکەی حدودەن دەکاتە قابیلییەتی ئینعیتاف یا تەغیری فۆڕمی مێشک، کە مێشکی ئێمە لە مەودایەکی ئێجگار کورتدا ئەتوانێت شتی نوێ فێرببێت یاخود شتە کۆنەکان، هەمدیسان سەرلەنوێ فێر دەبێتەوە. ئەم حاڵەتە زۆربەی کاتەکان مەودایەکی زۆر نابات و بە نیسبەت ئەگەر چاوی لێبکەین، زۆریش ساکار و بێ گرفت ڕوودەدات.

هەروەها لێرەش فورمولی: ***ڕووداو + هەست و کڵوکۆ = گۆڕینی بەرنامە***، لە ئارادایە. بۆ گرفتگەلێک کە هەندێک ئاڵۆزتر و جدیترن، هاوکات هەر بەو نیسبەتەش زۆربەی کاتەکان دانیشتنێکی جدیتریش پێویستە. جاروبار هەلومەرجەکە لە دانیشتندا لەباری سۆز و عەتفەوە زۆر هەستدار ئەبێتەوە، کە تەبعەن ئەم حاڵەتە داواکراوە و مەبەست لە دانیشتنەکەش هێنانە گۆڕی ئەم دۆخەیە بۆ پووچەڵکردنەوەی هەستە ناخۆشەکان. کەواتە ئەمە هەر هەمان ڕووداوی هەستیاری سەرەتاییە کە بەدوواویدا دەگەڕێین + هەست و کوڵوکۆ لە دانیشتنەکاندا.

زۆربەی کاتەکان وەها هەلومەرجێک دێتە پێش، کە دووای ئەوەی (ISE)یەک بە شێوەیەکی پسپۆڕانە پووچەڵ و بێهێز دەکرێتەوە، کۆمەڵێک (SSE)ێش کە پاش ئەو (ISE) پێکهاتوون، بە شێوەیەکی خۆسەر و بە بێ ئەوەی ئێمە ڕاستەوخۆ دەستمان تێدا بوویێت، هەروا بۆخۆیان پووچەڵ ببنەوە یاخود ئاسەوارییان نەمێنێت. مێشک بەڕاستی خەڵقکراوەیەکی بێوێنە و سەرسووڕهێنەرە. ئەگەر جارێک هۆکار و سەبەبی نەخۆشییەک لە سەتحی ناخۆئاگادا بکووژێنرێتەوە، ئیتر پێکهاتەی مێشک بەشێوەیەکی بیۆلۆژیکی وەهایە کە خۆی لەگەڵ ئەو هەلومەرجەدا زیاتر ئەگوونجێنێت کە بۆ بەقا و مانەوەی خۆی وەک بوونەوەر و بۆ سڵامەتی جسمانیی و ڕۆحیی بە باش و درووستی

ئەزانێت. (و: لە درێژەی پرۆسەی تەکامول یا ئێڤۆلوشنی مرۆڤدایە!) زۆر جێگای سەرنج و تێڕامانە کاتێک مرۆڤەکان لە حەینی ئاڵوگۆڕبەسەرهاتندا چاولێدەکەیت. ئەوان بەشێوەیەکی بەتەواویی دارماو و تێکشکاو دێن بۆ مەتەبی هیپنۆدەرمانی و بە تازەکراوەیی و پڕلە ورە و وزە و شادمانی مەتەبەکە جێدێڵن، ئەننەهوو تازە ژیانیان دۆزیوەتەوە. زۆربەی کاتەکان ئەگەرچی پاش دانیشتنەکە چ لەباری جسمی و چ ڕۆحییەوە بەتەواوەتیی هیلاک و وەڕێز بوون، بەڵام بەمحاڵەش زۆر بەختەوەر و شادمانن، لەبەر ئەوەی هەستپێدەکەن کە بەهۆی ئەو تووندیی و چڕیی و ئینتێنسیتەیەی لەکاتی دانیشتنەکەدا و لە حاڵەتی ترانس تووشی هاتوون، وەک ئەمەوابووە کە سیستمەکەیان یەکجار ڕیبووت بوویێتەوە و پێشتر کە بەهۆی نەخۆشییەوە لە ڕۆڵ دەرچووبون ئێستا هەمدیسان خرابێتنەوە سەر ڕۆڵی سەحیی و درووستی ژیانیان.

لێرە وێنەی ژمارە ٦ لە لاپەڕەی ١١٥ دێت

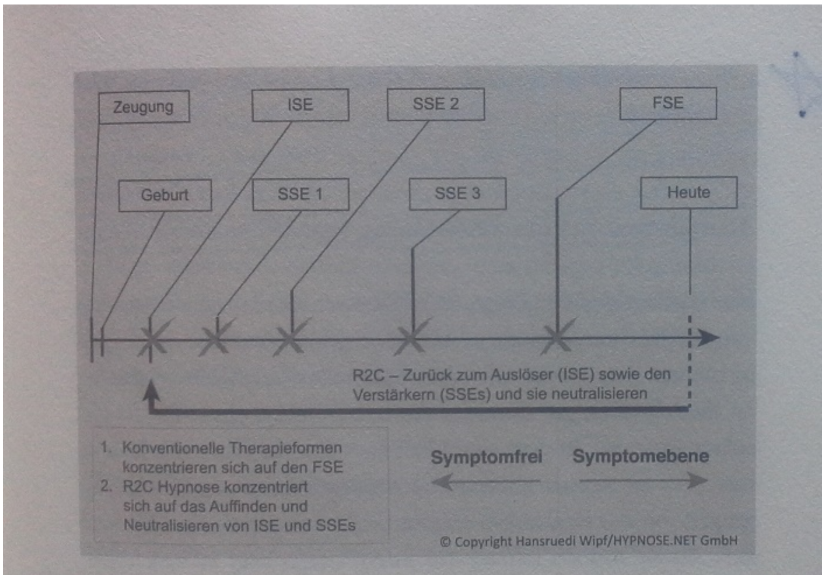

Abbildung 6: Auflösung und Neutralisierung eines Symptoms

مەبەست و ئامانجی ئەم کتێبە ئێستا ئەمە نییە بە وردیی باس لەو تکنیکانە بکەم کە لە پرۆسەی خونساکردنەوەی گرێ دەروونییەکان کەڵکی لێوەردەگرین وە ئەگەر وامبکردایە لە ئامانجی ئەم کتێبە دوور دەکەوتمەوە، هەرچی بێت فێربوون و ناسینی ئەو تکنیکانە پێویستی بە دەورەیەکی ڕاهاتن و فێربوونی نەزەری و پراکتیکی هەیە کە ئەبێت کات و بەرنامەی بۆ تەرخان بکرێت و دەورەکە تێپەڕێندرێت.

"هەرشتێک کە تۆ بە هۆی وشەکانەوە بتوانیت پێکبێنیت، ئەتوانیت هەر بە وشەش بیسرێتەوە."

ئاوارتە (استثناء) لەکاتی پێکهاتنی گرێکانی ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییەکان، (ISE)کان ١١٦

من لە سەرەتاوە وتم، کە زۆربەی گرێ سەرەتاییە (ISE)کان لە تەمەنی منداڵی و مێرمنداڵیدا هەتا دوازدە ساڵان پێک دێن. سرووشتییە کە لەمەشدا وەک زۆر بابەتی دیکەش ئاوارتە هەیە. لە مەتەبەکەی من ئەوەندەی لەبیرم مابێتەوە تا ئێستا لەگەڵ دوو تا سێ حاڵەتی وەهادا سەروکارم بووە کە کاراکتەرێکی سرووشتیشیان هەبووە، کە لەواندا گرێ هەستیارە سەرەتاییەکە لە تەمەنێکی گەورەتردا پێک هاتبوون. لە یەکیاندا خاتوونێکی چل ساڵە هاتبوو بۆ دەرمان بۆلام، لەبەر ئەوەی کە ناوبراو هەردەم تووش گریانێکی لەناکاو دەبوو و ژێر نەدەبووەوە و هەمووجارێک هێندە دەگریا تاکوو ئیتر لەحاڵ دەکەوت. ئێمە بە تکنیکی گەڕاندنەوە بۆ ڕابردوو شوێنی ئەم هەستەمان گرت و (ISE)کەمان دۆزییەوە کە لە تەمەنی ٢٦ ساڵیدا پێکهاتبوو کاتێک کە لە لایەن هاوسەرەکەیەوە کە لێی دڵپیس بووە، بە شەنیلێکی لاستیکی هێندەی لێدابوو نیوەگیانی کردبوو. ئەم کاتەساتەی کە بۆ ئەو پڕبووە لە ترس و پانیک، ئیتر مەجالی هەناسە کێشانیش دژوار دەبێتەوە، ترسی کووژران و پارێزگاریی لەخۆکردن لەمکاتە هەستیارەدا و پەنابردن بەهەر شتێک کە بەر چنگ بکەوێت بۆ مانەوە لە ژیان، ئەمانە بەسبوون بۆئەوەی کە تەنانەت لەتەمەنی ٢٦ ساڵیشدا گرێیەکی (ISE)ی بەهێز لە زەینی ناخۆئاگایدا درووست ببێت.

لە حاڵەتێکتردا هەمدیسان خاتوونێکی لاو هات بۆلام لە تەمەنی حدوودی ٣٠ ساڵدا دەبوو، کە لە تەمەنی ٢٢ ساڵیدا لە ژێرزەوینێک تووشی ئەتک و تەعەدای سێکسی دەبێتەوە، "پیس لێی ئەدرێت" وە، بەخەیاڵی مردوو بوونی جێ دەهێڵدرێت، بەڵام تەنیا وەک موعجیزەیەک لە ژیاندا مابووەوە.

هەردووی ئەم خاتوونانە ساڵانێکی زۆر هەم لەبوواری دەروونشیکارییدا و هەم بە دەواودەرمان لە ژێر دەویان یا موعالەجە و خۆدەرمانکردندا بوون. ئەوان بەڵام تەنیا ئەوکاتە ئاسوودەیی و ئارامییان بەخۆیانەوە بینی، کاتێک کە ئاسوودەیی و ئارامیی گەڕێندرایەوە ناو سەتحی ناخۆئاگایانەوە. سرووشتییە کە هەردووکیان زۆر بەباشی ئەیانتوانیی ئەو ڕووداوانە وەبیریان بێننەوە و بیانگێڕنەوە، بەڵام چارەسەریی گرفتەکەیان تەنیا ئەوکاتە موومکین بوو کە داوای یارمەتییان لە هیپنۆدەرمانکار کرد و هیپنۆتیزم توانیی ئاسوودەیی و ئارامیی بگێڕێتەوە ناو ژیانیان.

چ تکنیکگەلێکم من لەهەر دوو حاڵەتەکاندا بەکار هێنابوو، لێرە نامەوێت باسییان بکەم، لەبەر ئەوەی ئەم کتێبە نایەوێت تەدریسی هیپنۆتیزم بکات، بەڵکوو تەنیا زانیاریی و ڕوونکردنەوە بدات. بەڵام ئێوە ئێستا زانیتان کە تەنانەت ئەو عوقدە و گرێسەرەتاییانەی (ISE)یانەی کە لە تەمەنی گەورە ساڵیشدا پێکدێن، ئەتوانین کاریان لەسەر بکەین و پووچەڵیان کەینەوە. کە ئەمە لە دەورەیەکی ڕاهاتندا فێری خوێندکاران ئەکرێت. بەشێکی هەرە گرنگی ئەم تکنیکانە

یارمەتیدانە بۆ وازهێنان لە کۆمەڵێک بیرەوەریی تاڵ لە ڕابردوودا، ئەویش بە لێستاندنەوەی هەستی ناخۆش و نەرێنییە لەو بیرەوەریانە کە پێی دەڵەین بێهێزکردن یا پووچەڵکردنەوەیان. تکایە ئاگادار بن کە وازهێنان لە بیرکردنەوە لە بیرەوەرییە تاڵەکان لە سەتحی خۆئاگا و وشیار شتێکی بەتەواوەتی جیاوازە لەوەی کە ئێمە لە سەتحی ناخۆئاگا و ناوشیاردا پێکیدێنین، چونکوو ئەمەی دووهەمییان لەگەڵ هەست و ورووژ و کولۆکۆدا پێکهاتووە و بەوانەوە بەستراوەتەوە و تەنیا لە هیپنۆتیزمدا وازهێنانێکی هەقیقی و بەردەوام لەو هەستە ڕەشە کارتێکەریدانانە موومکین دەبێت.

لێرە جارێکیدیکە لێمان ڕووندەبێتەوە هیپنۆتیزۆرێک کە ڕاهێنانێکی باشی بەخۆیەوە بینیبێت، لەم بابەتە تراژیکی و دراماتیکیانەدا ئەتوانێت زۆرباش یارمەتیدەر بێت، لەبەر ئەوەی کە مرۆڤەکان هەمدیسانەوە بتوانن ژیانێکی ئاسایی و بەهرەمەند و بەختەوەر و شادمان بەرنە سەرەوە و باقی ژیانیان لە ئاسوودەییدا بژین.

حەوت ڕۆژ بۆ فێربوونی هیپنۆتیزم ۱۱۷

یەکێکیتر لەو خاڵانەی کە بەلای ئەو خاتوونە پزشکە دەروونشیکارەی لە سەرەوە باسمان کرد، هەمدیسان جێگای سەرسووڕمانی بوو ئەمە بوو کە من بەشێوەیەکی ئێجگار ڕادیکاڵ و پڕ لە بڕوا بە کارەکەم باسی کاریگەرییەکان و بایەخەکانی هیپنۆتیزمی لەلا دەکەم، بابەتێک کە ئەو لە هیچکام لە هاوپیشەکانی خۆیدا بەدیی نەکردبوو. هاوکات سەرسام ببوو بەمەی کە بۆچی دەورەی ڕاهێنانەکانی ئێمە (و: دیارە دەورەی بنەڕەتیی یا گشتیی و نەک دەورە تایبەتییەکانی هیپنۆتیزم) تەنیا حەوت ڕۆژن و نەک وەک هیپنۆتیزمە کلاسیکییەکان کە هەندێکیان یەک، دوو، وە تەنانەت سێساڵیش ئەخایەنن.

هیپنۆتیزم خۆی لە خۆیدا ئاڵۆز دێتە بەرچاوان، وە: "چۆن، ئایا ئەتوانێت مرۆڤ فێری ئەمە ببێت؟" - " بەڵێ، مرۆڤ ئەتوانێت فێری بێت و ساکاریشە. نەفسی هیپنۆتیزمکردن ئەتوانم من لە یەک کاژێردا، وە ڕەنگە زۆر کەمتریش فێرتان بکەم." – "نا؟ بەڕاستیتە؟!"

ئەم هەڵوێستە گرتنانە لە ڕۆژەڤی کاری ڕۆژانەی ئێمەدایە و من زۆربەی کاتەکان تووشی ڕەخنە دەبمەوە، وە تەنانەت دووژمنایەتیشم ئەکرێت، بە هۆی ئەم ڕاهێنانە کورتماوە بەڵام چڕوپڕ و جیدییانەوە، کە من پێشکەشی هۆگرانی فێربوونی هیپنۆتیزمی دەکەم، لەهەموو زیاتر، ئەو کاتانەیە کە من ئەڵێم، مرۆڤ هەموو شتێک لەبارەی هیپنۆتیزمەوە لەم ماوە کوورتەدا فێر دەبێت و تەنانەت دووایەش ئەتوانێت بەکاریان بێنێت، ئەگەر بیبەوێت. گوایە ئەمە بەزاهیر لە ئابڕوومەندانە ناچێت. بەڵام لەڕاستیدا ئابڕوومەندانەشە و زۆریش لە ڕادەبەدەرا!

ئەگەر منیش خۆم کەسێک بوومایە کە دەورەیەکی ڕاهاتنی هیپنۆتیزمی دوور و درێژ و ئاڵۆزم بە هەزار چەرمەسەریی پشتی سەر نابایەت و ئەوجار یەکێکیش بهاتایە و بۆ منی باس بکردایە کە بەڵی هەموو ئەوشتانەی من لەو ماوە دووررودرێژەدا فێری بووم، ئەو بە حەوت ڕۆژ فێری بووە یا فێرم دەکات و ئەویش نەک هێندە ئاڵۆز وەک ئەوەی من، سرووشتییە کە منیش بەشێوەیەکی نادڵنیا و سەیر تەماشایم دەکرد. بەڵام دیارە بە جێگای ئەوەی خێرا لێی بچمە مەتەرێز و هەڵوێستی توندی لە بەرانبەردا بگرم، لانیکەم گوێم بۆ ڕادەگرت تا بزانم چ دەڵێت و چی پێیە بۆ وتن؟ - ڕەنگە ئەم کەسە ڕاست بکات و حەق بەو بێت، بۆ گوێی لێنەگرم؟

هاوکات تەنیا ئەوەندەی کە ئەبیستین دەورەیەکی فێربوون سێ ساڵ درێژە و دەوامی بووە، بەشێوەی ئاوتۆماتیک بەم مانایەش نییە کە هەڵبەت زۆریش باشە! – ئەم سێ ساڵە واتای چییە و دەورەکە چۆن بووە؟ مانگێک جارێک؟ کۆتایی حەوتوویەک لەهەر چوار مانگدا؟ ئایا درێژیی دەورە ئیلزامەن بە واتای باشتربوونی دەورەکەشە؟ ئاڵۆزتربوونی دەورە هاوکات بە واتای باشتر بوونیشە؟ ئەزموونەکانی من نیشانیدەدەن و ئەیسەلمێنن کە ئەو خەڵکانە بەو دەورە دوور و درێژ و ئاڵۆزانەوە زۆربەی کاتەکان کەمتر شت ئەزانن لە خوێندکارەکانی من کە بە حەوت ڕۆژ فێری هیپنۆتیزم بوون. بەڕاستی من نازانم و تێناگەم کە لە ماوەییەکی یەک یا دوو یا تەنانەت سێ ساڵدا ئەبێت چی لە هیپنۆتیزم هەبێت و مابێت کە بتوانم فێری خوێندکاری بکەم؟ - ڕاهێنەرەکەی من جارێک بە منی وت کە هەمووی زۆر ساکارە – وە منیش هەردەم هەر لەسەر ئەم بڕوایە مامەوە کە بەڕاستی ئاڵۆز نییە و ساکارە و بە دڵنیاییەوە هەر ئەم هەڵوێستەش فێری خوێندکارەکانم ئەکەم: تابۆت ئەلوێت ساکاری بگرە – لە زمانی ئینگلیزیدا پێی دەڵەین پرێنسیپی کیس (K.I.S.S) واتە:

(Keep It Simple and Stupid) کە دەکاتە "تا ئەو جێگایەی بۆت ئەکرێت بابەتەکە ساکار بگرە."

لەهەرحاڵدا من تا ئێستا توانیومە و ئەم بەختەوەرییەم هەبووە سەدان خوێندکاری ئەم بوارە ڕابهێنم کە لە نێوانیاندا کۆمەڵێکی ئێجگار زۆر دەروونشیکار، دەروونناس، پزشک و دیانپزشکیش بوونیان هەیە. زیاتر لە ٧٠٪ی خوێندکارانی من بە پێشنیاز و تەوسییەی ئەو کەسانە دێن بۆلام کە پێشتر لای من دەورەیان تەواو کردووە. هەر بۆیەشە ڕەخنەگران و هەڵسەنگێنەرانم ئیتر هەرگیز ناتوانن بەر بە کار و پێشکەوتنەکانی من بگرن. ئەزموونەکانم ئەیسەلمێنن کە شتەکە کارایە و کار دەکات. ئەگەر کەسێک هیپنۆتیزم و ئەو وانانەی لای ئێمە فێریان دەبن، بەڕاستی بتوانێت لای خۆیەوە قەبووڵیان بکات و بەکاریشیان بهێنێت، هەر بەم ڕادەش ئەو بە بێ هیچ دوودڵییەک سەرکەوتن بەدەست دێنێت. ئەو پرۆسە و سیستەمەی کە فێری دەبین ئەگەر حدودەن وەک خۆی بەڕێوەی بەرین، ئێستا شەرت نییە لە سەدا سەدیش وەک خۆی بێت و موو لێنەدات، کەواتە ئەو بەڵێنەیشی کە دەدرێت، بەڕاست دەگەڕێت و دێتە دیی. لە هەموو شتێک گرنگتر ئەمەیە کە خوێندکارانی من ڕۆژانە بەسەرکەوتوویی کار بەم سیستەمە دەکەن و بەو

شتەی فێری بوون یارمەتیی مرۆیی مرۆڤەکان دەدەن و لە گەلێک چەرمەسەریی و گرێپووچکەی دەروونی ڕزگاریان دەکەن، بۆ ئەوەی ئەو دەرمانخوازانە بتوانن ژیانێکی باشتر و ئاسوودەتر بۆخۆیان دابین بکەن. لێرەدا تەنیا یەک شت حیسابە و لەسەر هەقە، ئەویش: ئاکام و نەتیجەی سەرکەوتووانەیە. هەق بەوەیە کە شفا ئەدات!

ئالێرەدا پێویستە هاوکات ڕوونکردنەوەیەکیش بدەم: من بەتایبەتیی سپاسگووزاری ئەو دەروونشیکارانە، ئەو دەروونناسانە، ئەو پزشکانە و ئەو دیانپزشکانەم کە دەورەکانی ڕاهێنانی ئێمەیان بە سەرکەوتووانە کۆتایی پێهێناوە – ئەمە بەم واتایەیە کە ئەوان چوارچێوە و سنوورە هزریی و دەروونییەکانی هەم سیستم و هەم کۆمەڵگایان پشتگوێ خستووە، لەمبوارانەدا ترسییان لەخۆیان نیشان نەداوە، کراوە یا ئاوەڵان بۆ فێربوونی بابەتی نوێ کە لە لایەنێکی نامۆی سێهەمەوە فێری بوون، ئەمانەش سەربەست لە هەر پۆست و مەقام و ڕووتبەیەک کە کەم یا زۆر بوونی هەیە. من سەری ڕێز و ئیحتڕام بۆ ئەم بەشداربووانە دادەنەوێنم و لەم بوارەشدا ئاگادارم کە ئەوان لە چوارچێوەی کاریی و پیشەیی خۆیاندا هەردەم بۆیان ساکار نەبووە و نییە سنوور و خەتە سوورە ئاکادێمیاییەکان تێپەڕێنن. کەواتە ئەوان شایانی سپاس و ڕێسپێکت و ئیحتڕامێکی زۆر تایبەتین، ئەمەکناسم لە ئاستیاندا.

سێ کاژێر بۆ یەکەمین دانیشتن ١٢٠

بۆ یەکەمین دانیشتنی هیپنۆتیستی پێویستە ئێوە تا حدودی سێ کاژێر کاتی بۆ لەبەرچاو بگرن. بەڵێ ڕاستە، ئەمە بەهادانە، ئەمە دەسمایە دانانێکە لەسەر کاتی بەنرخ، وە ئەشتوانێت بۆهەندێککەس زۆر زەحمەت بێت. ئایا لە کۆتایدا بەڕاستیی سێ کاژێڕی تەواو بخایەنێت یا نا، پەیوەندیی هەیە بە کۆمەڵێک فاکتەرەوە. لە ڕاستیدا حەدیی ناوەڕاست دوو بۆ دوو و نیو کاژێڕە، بەڵێ بە پێی بابەت و دژواریی یا نادژواریی گرفتەکە،وە ئایا دەرمانخواز چلۆن لەگەڵ هەلومەرجەکە هەڵدەکات و چەندە ئەهێڵێت و ئەیەوێت و متمانەی چۆنە، کاتەکان ئەگۆڕێن و وەک یەک ناخایەنن.

من خۆم ئەو دانیشتنە کەمتر لە پەنجا خولەکیانەی کە زوو بە زوو و بەردەوام دووپات دەکرێنەوە پەسەند ناکەم و پشتیوانیشی لێناکەم. لەمحاڵەتانەدا مرۆ کاتی تەواویی لەبەردەستدا نابێت، بۆ ئەوەی کارێکی بنەڕەتیی و قووڵ بکات. من لە سەر ئەم قەناعەتەم کە ئەو دانیشتنە دوو تا سێ کاژێڕییە چڕ و تۆکمانە، کە من لەگەڵ دەرمانخوازەکانم بەڕێوەیان دەبەم، خۆیان لە خۆیاندا وزەی دەروونی ئەو مرۆڤانە ئەورووژێنن و چالاکیان دەکەنەوە و ئەمەش ئەتوانێت ئاڵوگۆڕگەلێکی بەهێز لە کورتترین ماوەدا موومکین بکەن. من وەک دەرمانکار زۆر باشتر لە قووڵایی بابەتەکە ڕۆدەچم و دەرمانوەرگریش هەروەها قازانجی خۆی تێدا ئەبینێت. مرۆ بە شێوەیەکی دوولایەنە هەست بە یەکتر دەکات و ئەمەش ئێمپاتی و سەمیمییەت و متمانەیەک پێکدێنێت کە زۆر یارمەتیی سەرکەوتنی زیاتری پڕۆسەکە دەدات. هەربۆیە کۆمەڵێکی زۆر گرفت و گرێی دەروونی و بلۆکاد تەنیا لە دانیشتنێکدا ئیمکانی چارەسەریی پەیدا دەکەن. ئەگەریش ئەو ئامانجەی لەم دانیشتنە دەخوازرا ئێستا بەهەر هۆیەکەوە بووبێت نەهاتە دیی، کە دیارە

شتی واش ئەتوانێت ڕووبدات، جا ئەوجار مرۆ کات بۆ دانیشتنێکی دووهەمیی دیاریی دەکات، بەڵام نەک پێشتر. ئەگەر گرفتێک هەرچەندیش ئاڵۆز بێت لە دانیشتنی یەکەمدا قابیلی پووچەڵکردنەوە بێت، ئەو باشتر، وە حەتمەنیش پووچەڵدەکرێتەوە و گرفتەکە چارەسەر دەبێت و هەردوولا ڕازی ئەبن.

بە پێی ئەزموونەکانی من بۆ پووچەڵکردنەوەی گرفتێک کە لە یەکەم دانیشتندا چارەسەر نەکرێت، هەرچەندیش دژوار بێت لە ٣ دانیشتن زیاتری پێویست نابێت. ئەگەر ئەم دانیشتنانە لە سێ دانە زیاتری خایاند، ئەوجار ئەشێ لە چۆنایەتیی (کیفیت، کوالیتی)، پسپۆڕیی و شارەزایی دەرمانکارەکە، وەیا شایەدیش عەمدیی بوونی مەبەستەکەی بۆ پەیداکردنی پارەی زیاتر، شک بکرێت.

من ئابەم قسە ڕوون و ڕەقانەم بە ئەنقەست فشار و زەخت دەخەمە سەر خوێندکارەکانی خۆم – وە تەبعەن بۆ سەر خۆشم – ڕێک بەوجۆرەی کە مامۆستا ڕاهێنەرەکەی خۆم بە سەر منی هێنا و فێریی کردووم وابم: دەرمانکردنێکی کورت و چڕ و تۆکمە ناشێ بکرێتە دارمانکردنێکی درێژ و ماوەدار و بەردەوام، بۆ ئەوەی کاتیی سارێژبوونەوە و چاکبوونەوەکەش بەشێوەیەکی ناپێویست خۆبەخۆ درێژ نەبێتەوە. تکایە ئالێرەدا بەهەڵە تێم مەگەن، مەبەستی من لێرە گشتییە، سرووشتییە کە ئەشتوانێت لە حاڵەتی تایبەتیدا بابەتگەلێک بوونیان هەبێت کە چوار، پێنج و یا تەنانەت شەش دانیشتنیشیان پێویست بێت، بەڵام ئەمحاڵەتانە بەڕاستی تایبەتیی و جیاوازن.

هەر کە یەکەمین گرفت چارەسەر کرا، ئەتوانرێت ئەگەر مادام گرفتی دیکەش بوونیان هەبێت، تەرکیز بخرێتە سەر گرفتی دووایی و هەتا کۆتایی.

هاوپیشەگەلێک بوونیان هەیە کە لەسەرەتادا هەموو خاڵەکانیتر ئەپشکنن، بێجگە لە گرفتە سەرکییەکە کە ئەبووایە ئامانجی دانیشتنەکە بێت. هەندێکجاریش ئەوان بەجێگای دەرمانکردن، تەنیا هیپنۆتیزمی خاڵیی و بەتاڵ بەڕێوە ئەبەن، وە ئەمەش تەنیا بە مەبەستی ئەزموونکردن و تاقیکردنەوەی هیپنۆتیزمە لە لایەن دەرمانخوازە بەگوومانەکانیانەوە بۆ دڵنیابوون لە هیپنۆتیزم و شکانی ترسەکانیان. دەرمانخواز پاش تاقیکردنەوە، ئەوجار کە دڵنیابوو و گوومانەکانی ڕەوینەوە، جارێکیتر بە شێوەیەکی ئامادەتر دەچێتەوە بۆ دەرمان و چارەسەریی گرفتە سەرەکییەکەی. ئەمە ئەتوانێت جاروبار باش و واتادار بێت، بەڵام بۆ شەخسی من کات و بەها بەفیڕۆ دانە و ناچێتە دڵمەوە و کەمتریش کارایە.

هەرکات دەرمانخواز دەچێتە هیپنۆتیزمێکی قووڵەوە و دەرمانکردنیش بە شیوەیەکی تۆکمە بەرەوپێش ببردرێت ئیتر ئاسایی دانیشتنێکیتر پێویست نامێنێت. ئەمەش دیارە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازی هەیە. من لە

مەتەبەکەی خۆم زۆر بەدەگمەن تووش ئەمە بووم کە کەسێک زیاتر لە سێ جار بۆ دەرمانی تەنیا یەک گرفت هاتبێت، ئەگەر لە سێجار زیاتر هاتبێت بە دڵنیاییەوە بۆ گرفتگەلی دیکە بووە و نەک هەر بۆ هەمان گرفتی یەکەم.

تکایە هەردەم ئەمەتان لە یاد بێت کە: هیچ هیپنۆتیزۆرێکی بەدەربەست و لێهاتوو وەعدەی شەفا و چاکبوونەوەی لەسەدا سەد نادات – دیارە هەرگیز ئەم بەڵێنە لە هیچ پزشکێکیش نابیستن. بابەتگەلێک بوونیان هەیە کە ئەتوانرێن تەنیا لە یەک دانیشتندا و بە بێ گرفت چارەسەر بکرێن، بەتایبەت ئەگەر گرفتگەلێکی تەنیاکەوتوو (ئیزۆلیرت) بن وەکوو فۆبیا و ترس، میگرێن، گرێ و بلۆکەبوون، نەبوونی هەستی خۆبەبایەخدار زانین، بڕوابەخۆنەبوون و شتی لەم بابەتانە. بۆ بابەت و گرفتە ئاڵۆزترەکان وەکوو ئازاری سەرەتان یا شێرپەنجە، ئێم ئێس (Multiple sclerosis) و هتاد سرووشتییە کە دانیشتنە جیاوازەکان واتادارتر و بەکەڵکترن، هاوکات لەبەر ئەمەش کە دڵنیا ببینەوە ئایا لە کۆکردنەوە و ڕێکوپێککردنی سەتحی ناخۆئاگای زەینیی دەرمانخوازدا بەڕاستیی توانیومانە یارمەتیدەر بین و هاوکات کەرەستەیەکی مانەویی یارمەتیدەرمان وەکوو خۆهیپنۆتیزم فێرکردبێت و لە زەینیدا دامانمەزراندبێت، بۆ ئەوەی کە دەرمانخواز بتوانێت دوواتر بەبێ ئەوەی هیپنۆتیزۆرێکی پێویست بێت، سەربەخۆ لەسەر گرفتەکەی خۆی کار بکات. هەر دەرمانخوازێک پێویستە لەئاکامدا سەربەخۆ ببێت لە یارمەتیوەرگرتنی هیپنۆتیزۆڕەکەی – ئەمە ئەتوانێت تەنیا پاش یەک دانیشتن بێتە دیی، وە یا نەخێر ئەوکاتەی کە گرفتەکەی چارەسەر کرا.

نابێ و پێویست نییە دەرمانخواز بەشێوەیەک ڕابهێنرێت کە ئەو بۆ هەر گرفتێک خێرا بچێتە لای هیپنۆتیزۆڕ بۆ چارەسەریی گرفتەکەی. ئەمشێوە گیرۆدەیی و ناسەربەخۆبوونە هەڵەیە. بەڵام هەرکات دەرمانخوازێک خۆی ئارەزووی وایهەبێت، پێویستە بەشێوەیەکی کراوە و بێڕوودەربایسی بۆی شی بکرێتەوە کە سەربەخۆیی لەمبوارەدا باشترە، ئەگەر لەگەڵ ئەم شیکردنەوەشدا دیسان هەر ویستی وابێت، کێشە نییە و با ئەمجارە بەقسەی ئەو بێت و هاوکات پێویستە یارمەتیی بدرێت، هێزە دەروونییەکانی وەها چالاک بکرێنەوە کە بە بێ دەخالەتی بەردەوامی دەرمانکارێکی دیکە، بۆخۆی سەربەخۆ بێ و هێندە بە ورە بێت کە ژیانی بەرێتە سەر و گرفتەکانی چارەسەر بکات.

لەپاش تەواوبوونی دانیشتنێکی هیپنۆتیستیی هەندێکجار چاکبوونەوە و ئاڵوگۆڕبەسەرداهاتن لە کۆمەڵێک لە دەرمانخوازەکاندا بەڕوونی دیارە و ئەبیندرێت کە گرفتەکەی چارەسەر بووە. ئەم هەلومەرجە هەستێکی خۆش پێکدێنێت و دوودڵییەکان ناهێڵێت. ئەمە تەبعەن حاڵەت و هەلومەرجێکی ئیدئاڵە و ئامانج بە تەواویی پێکراوە. بەڵام لە هەندێک حاڵەتی دیکەدا ئاڵوگۆڕ خێرا خۆی نیشان نادات بەڵکوو پرۆسەیەک دەستپێدەکات و لە درێژەی ڕۆژ یا ڕۆژەکاندا دەردەکەوێت. لەپڕ ئەبیندرێت کە نمونەکان، هەڵسوکەوت و ڕەفتار و تا ئاستێکیش شێوە تێڕوانینەکان لەودا وەکوو جاران نەماون و گۆڕدراون. ئیتر تووشی ترس و پانیک نابن کاتێک وەک جاران لەگەڵ قەزیەیەکدا بەرەوڕوو دەبنەوە، یاخود خێرا تووڕە یا خەمۆک و گۆشەگیرنابنەوە وەک پێشووتر وابوون. ئەوان ناوەند یا

مەرکەزییەتی خۆیان دۆزیوەتەوە و بەمشێوە و بەگوێرەی کات خۆیان هەستپێدەکەن کە گرفتەکەیان نەماوە و چارەسەر بووە و ئەمەش لە دڵەوە خۆشحاڵیان دەکات و بە سەرزارەکیش نایشارنەوە و باسیدەکەن کە شەفایان وەرگرتووە. ئەم ئاڵوگۆڕانە لە چاوی خەڵکانی دەوروپشتیشیان شاراوە نییە و ئەوانیش هەستپێدەکەن کە ئەم کەسە گۆڕاوە. زۆر لە دەرمانوەرگرەکان لەمەڕ ئاڵوگۆڕبەسەرهاتنیان لە لایەن کەسانی دەوروپشتیانەوە قسەیان لەگەڵ دەکرێت و هۆکارەکەیان لێدەپرسرێتەوە و خۆشحاڵیان پێ نیشان دەدرێت. هەڵسوکەوتی خەڵکانی دەوروپشتیشیان بە نیسبەت ئەمان ئەگۆڕدرێت کاتێک کە دەبینن ئەم ئێستا ئیتر بە بڕوابەخۆبوونێکی زۆر زیاترەوە دەردەکەوێت و دوودڵیی تێدا نابیندرێت. ئەوان هەستدەکەن کە لەگەڵ ئەم کەسە ڕەفتارنوێیە ناتوانن وەکوو جاران هەڵسوکەوت بکەن، چوونکە ئەمیش هەموو هەڵسوکەوتێک بە نیسبەت خۆی قەبووڵ ناکات ئیتر. بەگشتیی ئەم جۆرە ئاڵوگۆڕانە لە تێڕوانین و هەڵسوکەوتدا پاش چارەدەرمانیی، خۆی لە هەموو بوارەکانی ژیانی داهاتوویدا بە شێوەیەکی ئەرێنی و باش نیشاندەدات و کارتێکەریی موسبەت دێنێتە ئاراوە، ئەویش ئەگەر جارێک هێز و وزەی دەروونی و هەروەها بڕوابەخۆبوون هەمدیسان چالاک بکرێنەوە و قابیلی کەڵکلێوەرگرتن لە هەڵسوکەوتی ڕۆژانەدا بن.

دانیشتن یا سەیشنی هیپنۆدەرمانیی ١٢٣

پێشقسە لە پێش دەسپێکردن و چوونە هیپنۆتیزم زۆر گرنگە بۆ گەیشتن بە ئامانجی دانیشتنەکە. من هەر بەو جۆرەی کە لەم کتێبەدا پێشقسە و مایندمۆدێل یا مۆدێلی زەینم بە شێوەی خۆم شیکردۆتەوە، ٩٠٪ی قسەکانیشم پێش بردنە هیپنۆتیزم هەر بەمشێوەی کتێبەکەم بۆ دەرمانخوازەکان شیدەکەمەوە. دیارە بەشێوەیەکی ساکار، هێوەر، کەمتر جدیی و زۆرجاریش بە گاڵتە و پێکەنین. گاڵتە و پێکەنین لەمکاتانەدا زۆر گرنگە لە بەر ئەوەی کە دەرمانخوازەکان، ئەوانەی بۆیەکەمجار دێن، زۆریان هەندێک ترس و دڵەڕاوکە و ناڕوونیی و نادڵنیاییان پێوە دیارە و ئەمە هەندێک لەش و ماسکوولەکانیان کۆدەکاتەوە و مرومۆچیان دەکات و ئەگەر ئازاریشیان هەبێت هەلومەرجەکە دژوارتر دەکاتەوە. هەربۆیە هەندێک گاڵتەوپێکەنین و قسەی خۆش هەلومەرجەکە لەبارتر دەکات بۆ ئەوەی باشتر و زیاتر هێوەر ببنەوە و هەر بەم هۆیەشەوە خۆیان ساکارتر بە پرۆسەکە ئەسپێرن. سرووشتییە کە منیش خۆم لەگەڵ هەلومەرجەکە بەگشتیی و ڕاپۆرتی نەخۆشییەکانی و کەسایەتیشی تا ئەو جێگایەی بۆم بلوێت ئەگوونجێنم. تەنانەت ئەگەر لە هەندێک لە دەرمانخوازەکاندا بە پێویستی بزانم خۆم لە کۆمەڵێک باس لادەدەم. ئەگەر من هەستپێبکەم کە زۆر گرنگە کە قووڵتر و زیاتر لەسەر فلان یا فیسار بابەت بدوێم، لە قازانجی دەرمانوەرگر، ئەوکارە دەکەم. خۆنزیککردنەوە لە دەرمانخواز و سەمیمیترکردنی دانیشتنەکە بۆ من لەوپەڕیی گرنگیپێداندایە.

من گرنگی بۆ کاتدانان بە پێشقسە دەدەم، چوونکە ئەمە شانسی سەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانجی دانیشتنەکە زۆر دەباتە سەرەوە. هەربۆیە من بۆ هەر یەکەم دانیشتنێک، هەر وەک باسمکرد، تا سێ کاژێری تەواو تەرخان ئەکەم

ئەویش یەکبین و بە بێ پشوو – وە ئەمەش بێ جیاوازیی بۆ هەموو دەرمانخوازێک. وە دیسانیش ئایا ئەو تەواوی سێ کاژێرەکەی پێویستە یا نا، ئەمەش دیسان باسێکی دیکەیە، بەڵام من پێشتر نازانم لە هەر دانیشتنێکدا چ ڕوودەدات و چۆن ئەڕواتە پێش، چوون هەموو کەس وەکوو یەک نین، کەواتە دانانی سێ کاژێر بۆ یەکەم دانیشتن تەواوە و زۆر بەجێیە. ئامانجی سەرەکیی من ئەمەیە تا ئەوجێگایەی کە موومکین بێت هەر گرفتێکی سەرەکیی تەنیا لە یەک دانیشتندا چارەسەر بکەم. ئەوەی کە دەرمانوەرگر بە شێوەیەکی ناپێویست چەند جار بۆ دەرمانکردن بێتەوە بۆ هیپنۆتیزم بە هەڵە ئەزانم، ئەویش بە شەرتێک کە گرفتەکەی لە کەمترین ماوەدا قابیلی عیلاج بێت. هاتنەوەی تەنیا کاتێک پێویستە کە گرفتەکەی بەڕاستیی پێویستیی بە دووبارە پێداچوونەوە هەبێت.

چەند پێش تێبینییەک

نزیک دانیشتن

من وەکوو ڕاست دەستێک لە کاتی دانیشتنەکاندا لە لای ڕاستی دەرمانخوازەکانم دادەنیشم. نزیکبوون لە دەرمانوەرگر زۆر پڕ واتایە و ئەبێت لەبەرچاو بگیرێت. نزیکبوون هەروەها ئەهێڵێت کە من لە کاتی دانیشتندا بتوانم پشتدەستی دەرمانخواز یاخود سەرشان و تەوێڵ یا ناوچاوانی لەمس بکەم. ئەم لەمسکردنانە تکنیکگەلی دانیشتنەکەن و گرنگایەتیی خۆیان هەیە – وە سرووشتیشە کە ئەم دەستلێدانانە تەنیا پاش ئیزن وەرگرتن لە دەرمانخواز لە سەرەتای دەسپێکردندا ڕوودەدەن، ئەم ئیزن وەرگرتنە ئێمە پێی دەڵەین گرێبەستی هیپنۆتیزم. لە هیپنۆتیزمدا ئەگەرچی وشە کەرەستەی سەرکییە بۆ کارکردن، بەڵام لەمسکردنەکان تکنیکگەلێکن بۆ قووڵتربوونەوەی زیاتر و تەرکیز لە کاتی چوونە حاڵەتی هیپنۆتیزم. هەندێک لە مەکتەبەکانی هیپنۆتیزم یاخود هەندێک لە هیپنۆدەرمانکارەکان دووری دەکەن لەوەی کە لە دەرمانخوازەکانیان نزیک ببنەوە یا لەمسیان بکەن. بەڵام ڕێک ئەم دوورکەوتنەوە، ئەم ساردوسڕییە خۆی لە تەزاد و دژایەتیدایە لەگەڵ پرۆسەکە. هەر ئەمە خۆی ئەتوانێت بێ مەیلیی یاخود وەرنەگرتن و قەبووڵنەکردنی بەدوواد بێت. کاتێک دەرمانخوازێک هەست بکات کە دەرمانکار خۆی لە سەرووتر لەودا دەبینێت. ئەمە مرۆڤەکان والێدەکات کەمتر خۆیان و گرفتەکەیان ئاوەڵا بکەنەوە و ئەمەش یارمەتی پرۆسەکە نادات، دایدەخات بە جێگای ئەوەی بیکاتەوە.

بە پێچەوانە، هەموو ئەو فیدبەک و پەیام و هەواڵناردنەوانەی، من دوواتر لە دەرمانخوازەکانمم پێ گەیشتوونەتەوە، گرنگ نییە کە ژن بووبن یا پیاو، لاو یا پیر، بۆ ئەوەی کە من لە دانیشتنەکاندا لە چرکەساتێکی پڕ لە هەست و کوڵوکۆدا دەستم خستبێتە سەرشانیان یا لەو کاتەدا دەستیانم گرتبێت، لەو دۆخەدا زۆر هێوەری کردوونەتەوە و هەموویان تا ئێستا بەتەواوەتیی بە ئەرێنیی و باش نرخاندوویانە.

ئەمە هەروەها سەلمێندراویشە، ئەوکاتانەی کە پزشکەکان و دەرمانکارەکان بە گشتیی دڵسۆزانە ئەجووڵێنەوە و هاودڵییەکی پاک و بێ ئالایش بە نەخۆشەکانیان نیشان دەدەن و بەڕاستیی کاتیان بۆ تەرخان دەکەن، ئاکامگەلێکی باشتریان لە دەرمانکردنەکەیان وەرگرتووە تا ئەوانەی کە دوور و ساردوسڕ ماونەتەوە و بە دەگمەن کاتیان بۆ دەرمانخوازەکانیان تەرخانکردووە یا توانیویانە تەرخانی بکەن. ئایا کات بەڕاستی لە بەر دەستدا نییە، ئەمە تەبعەن باسێکی جیاوازە، بەڵام ئەگەریش مرۆڤ کاتی کەمی بەدەستەوەیە، لانیکەم ئەتوانێت لەو کاتە کەمەدا هەندێک خۆماڵیتر و نزیکتر بێتەوە لە دەرمانخوازەکەی و ئەمەش دیسان یارمەتیدەر دەبێت بۆ کاریگەرتر بوونی چارەسەرییەکە.

قسەوباس

نزیکبوون زۆربەی کاتەکان خراپ لێحاڵیبوون ئەهێنێتە ئاراوە، هەر بۆیە دەرمانکارگەلێک هەن کە بەڕاستی لەمە ئەترسن کاتێک دەرمانخوازەکانیان لەمس دەکەن، ئەوان بەتەواوەتیی دابخرێن و پێیان ناخۆش بێت. من لە کاتی دانیشتنەکاندا لەگەڵ دەرمانخوازەکانم فۆرمی دۆستانەی "تۆ" بەکار دێنم – سەتحی ناخۆئاگای زەین "تۆ" باشتر وەردەگرێت لە فۆڕمی موحتەڕەمانەی "ئێوە" وە هەر لێرەشدا گرنگە دەرمانکار لە بەرزایی چاوی دەرمانخوازدا قسە بکات و نەک وەک هیپنۆتیزۆرێکی گەورەی زاڵ بەسەر نەخۆشە بەسزمانەکەیەوە بووەستێت و نوتق بدات! ئەمە پێی دەڵێن حورمەت لەیەکگرتنی دوولایەنە. زۆرکەس پێیانوایە کە نزیکبوونەوە یاخود "تۆ" وتن، ئەتوانن خراپ لێکدانەوە بهێننە گۆڕ. دیارە ئەمە هەرگیز لە هەزاران دانیشتندا لە من ڕووی نەداوە و هەرگیزیش ڕوونادات. من هەرگیز ناهێڵم دوودڵییەک پێک بێت یا ئەگەر بوو، بمێنێتەوە، وە بە هۆی هەڵسوکەوتی تایبەتیی و بڕیاردراوی منەوە هیچ کارتێکەرییەکی هەڵە نایاتە بوونەوە. هەرکاتێکیش دوودڵییەک لە ئارادا بێت، من هەردەم کەرەستەیەکی دەنگ تۆمارکردنی دیجیتاڵیم لە دانیشتنەکاندا پێیە، کە من هەرکاتێک بمەوێت ئەتوانم بەڵگەیەکی دەنگیی لە دانیشتنەکە تۆمار بکەم. بەمحاڵەش لەو هەموو ساڵانەی تا ئێستا کارم کردووە، تەنیا یەکجار بەکارم هێناوە (دیارە بە ئاگادار کردنەوەی دەرمانخوازەکە خۆی).

هاوکات من لەپاش تەواوبوونی دانیشتنەکەش لەگەڵ دەرمانخوازەکەم هەر بە "تۆ" ئەدوێم، تەنانەت لەگەڵ منالانیش، کە ئەوانیش هەر بە من دەڵێن "تۆ". ئەم سەمیمییەتە هەلومەرجەکە، متمانەی نێوانمان و گشت پرۆسەکە لەبارتر دەکات. لەگەڵ ئەو هەموو غەریبانە سەمیمی بوون بۆ هەر دەرمانکارێک ساکار نییە، ڕەنگە سرووشتی من وەهایە بە هۆی ئەوەی کە منی سویسی ساڵانێکی زۆر لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و لە برازیل ژیاوم. بۆ من هیچ کێشە نییە، کاتێک کە لە دانیشتنێکدا لە کاتی هیپنۆتیزم لەگەڵ دەرمانوەرگر بە "تۆ" ئەدوێم، بەڵام ئەو پاش دانیشتنەکە دیسان خۆی ئەیکاتەوە بە "ئێوە"، ئەمە بۆ من ئاساییە و منیش خێرا دەیکەمەوە بە "ئێوە". بۆ زۆرکەس

بەڵام وەکوو ڕزگاربوونێک وایە کە بتوانێت بەساکاریی شێوەی قسەکردنی "فەرمیی" وەلا بنێت. ئەمە ڕەنگە تایبەتمەندییەکی کەسەکان بێت و لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاواز بێت، بەڵام من بە تەواوەتیی لەگەڵیام و پشتیوانیی لێدەکەم.

گرنگیی پێشقسە

من پێشنیازتان پێدەکەم کە ناساندن و شیکردنەوەی مایندمۆدێل یا مۆدێلی زەین و هەروەها چۆنایەتی کارکردنی هیپنۆتیزم لەم کتێبەدا بە وردیی بخوێننەوە. ئەوجار ئەوەی ئێستا باسیدەکەم زۆر باشتری تێدەگەن، و هەندێک لە وردەکاریەکان ئەتوانن یارمەتیتان بدەن لەسەر ئەسڵی باسەکە بمێننەوە و لە باسی پرژوبڵاو خۆببوێرن.

هەموو هیپنۆتیزۆڕێک ئەبێ و پێویستە چۆنیەتی کارکردیی هیپنۆتیزم بۆ دەرمانخوازەکانیان کە یەکەمجار دێنە لایان شی بکەنەوە. ئەمە لە ئەسڵدا پرنسیپێکی ئیجبارییە، وە تەنیا بەمجۆرە بۆ دەرمانخوازیش ئەسەلمێت کە ئەم هیپنۆتیزۆڕە شارەزای کارەکەیەتی و دەرمانوەرگریش ئەگەر ناڕوونی و نادڵنیاییەک لەخۆیدا شک ئەبات یا زانیارییەکی هەڵەی پێدراوە و یا پرسیاریی بێ وڵامی هەیە، هەموویان وڵام وەردەگرنەوە و بەمشێوە خراپ لێکدانەوە و دوودڵیی لە ئارادا نامێنێت. ئەگەر پێشقسە ڕوونەدات، بەشێوەیەکی خۆسەر بەختی سەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانجی دانیشتنەکە کەم دەبێتەوە. گەورەتر کردنەوەی شانسی سەرکەوتن ئەرکی سەرشانی هەر هیپنۆتیزۆڕێکە. ئاخر خۆ هیچکەس لە کاتی یاریکردنی لۆتۆدا بۆ بردنەوەی پارەیەکی زۆر، ئەگەر لە ناو بۆنمونە ٥٠ ڕەقەمدا بۆ بردنەوە پێویست بە دەستنیشانکردنی ٦ ڕەقەم بێت، ناچێت تەنیا ٥ ڕەقەم دەستنیشان بکات و ئەوجار بەهیواش بێت کە حەتمەن هەموو پارەکەش بباتەوە...

وەکوو هیپنۆتیزۆڕێک نابێت پێموابێت یا دڵنیا بم کە دەرمانوەرگر هەڵبەت زانیاریی درووستی لەلایە و هەموو شتێک لەمەڕ چۆنایەتیی کارکردنی هیپنۆتیزم و پێشوەچوونی پرۆسەکە ئەزانێت و خۆی بە درووستی بە پرۆسەکە ئەسپێرێت. بچووکترین نیشانەیەکی نادڵنیایی ئەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە دەرمانخواز لەپڕ بڕوای بە هیپنۆتیزۆڕەکە یاخود هیپنۆتیزم و پرۆسەکەی لەدەست بدات. ترس وەیا بەهەڵە تێگەیشتن ئەمانە دڵنیاترین نوسخەن بۆ ئەوەی هەر دانیشتنێکی هیپنۆتیستی بە بۆنبەست بگەیەنێت و بەمشێوە ئەو ئامانجەی دیاریی کراوە نەیاتە دیی. پێشقسەیەک بۆ ناساندنی بەتەواوەتیی چۆنیەتی کارکردی هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی کاری تەنیا پێنج خولەک نییە! ئەبێت لە پێشقسەدا زۆر بە ڕوونی و بە وردیی بۆ دەرمانخواز شیبکرێتەوە کە ئەو خۆی لە سەرکەوتن یا سەرنەکەوتنی دانیشتنەکەدا پشکی شێری بەردەکەوێت. هەر وەکوو پێشتریش وتوومە هیچ هیپنۆتیزۆڕێک لە هەموو جیهاندا پەیدا ناکەیت کە بتوانێت ئاڵوگۆڕێک لە دەرمانخوازەکەیدا پێکبێنێت یا ناچاریی بکات بە کارێک ئەگەر دەرمانخواز خۆی نەیهەوێت و مەیلی پێنەدابێت. سەرکەوتن هەردەم دوولایەنەیە – پایە و بنەمای ئەم متمانە

دوولایەنە لە ئەوەی ئێمە پێی دەڵێین "پێشقسەی هیپنۆتیستیی" دا بناخە دائەڕێژرێت، کە ئەمە ئەگەر باش بچێتە پێش و ترس و دوودڵیی بڕەوێنێتەوە، خۆی ٨٠٪ لە سەدیی سەرکەوتنەکە مسووەگەر دەکات. ئەگەر پێشقسە بەڕێوە نەچێت یاخود ناتەواو و ناڕوون بێت، ئەوا هەر بەو نیسبەتەش ئەتوانێت ئاسۆی گەیشتن بە ئەنجام لێڵتر بکاتەوە. ئەگەر ئێوە چوون بۆ دەرمانکردنی خۆتان و هیپنۆتیزۆڕەکە کاتی تەواویی بۆ پێشقسە نەدانێ، کەواتە داوای لێبکەن یا پرسیاری لێبکەن، پرسیار بە دووا پرسیاری لێبکەن، ڕەخنە ئامێز بن لەمکاتەدا و سوور بن لەسەر ماف و داواکەتان لەمەڕ پێدرانی زانیاریی و شەفافییەت و ڕوونبوونی کارەکە.

پێشقسەکردنێکی درووست و تەواو لە نێوان ٢٠ بۆ ٤٠ خولەک کات ئەبات، بە پێی گرفتەکە و هەلومەرج وەیا پرسیار و ناڕوونیەکانی دەرمانوەرگر کورت و درێژ ئەبێتەوە. من پێشقسەی واشم هەبووە کە ٩٠ خولەکی کات بردووە.

"پێشەکی قسەلەسەرکردنێکی درووست و بەجێ، سەرمایەگوزارییەکە کە بە هیچکلۆجێک بۆمان نییە پشتگوێی بخەین. مرۆ ئەتوانێت بڵێت: پێشقسە ٨٠٪ سەرکەوتنی هەر دانیشتنێکی هیپنۆدەرمانییە."

مێژوو و سابقەی نەخۆشییەکان (Anamnese) ١٢٧

پێکەوە لەگەڵ هیپنۆتیزۆڕەکە فۆڕمی سابقە و ڕابردووی نەخۆشیەکان پڕ ئەکرێتەوە. لە پاڵ پرسینی ناوی تەواو و ئەدرەس و تەمەن و هتاد لە دەرمانخواز، هاوکات لەسەر کۆمەڵێک بابەت پرسیاری لێدەکەم، لەگەڵ ئیحتیمالی ئەوەی کە ئایا پێشتر هیپنۆتیزمی ئەزموون کردووە لای کەسێکیتر یا نا، هەلومەرجی ئێستای سڵامەتیی و ژیانیی بە کورتیی چۆنە، وە ئایا دەرمانی لە حاڵی حازردا بۆ نەخۆشییەکەی خواردووە یا نا، وە سرووشتیشە کە لێی ئەپرسم چ گرفتێکی سەرەکی هەیە کە هەڵوەدای لای منی کردووە و ئەیەوێت ئەمڕۆ بە هیپنۆتیزم چارەسەری بکات و خۆی چ تێبینییەکی هەیە. هەمو ئەمانە ئەنووسرێنەوە و هیپنۆتیزۆڕ بەم کارەی هەستێکی باش بە دەرمانخوازەکەی ئەبەخشێت. ئەو کاتەی کە بۆ ئەم یەکەمین وتووێژ و فۆڕم پڕکردنەوە ئەڕوات لە نێوان ٢٠ بۆ ٦٠ خولەک ئەبات.

پێشقسە بەرەو هیپنۆتیزم

لێرەدا زۆر بەوردیی هەر هەموو وردەکارییەکان بۆ دەرمانوەرگر شیدەکەمەوە، کە نەفسی هیپنۆدەرمانییەکە چییە و چۆن کار دەکاتن و ڕۆڵی ئەو خۆی و بەرپرسیارەتیی ئەو وەک دەرمانوەرگر چەندە بۆ گەیشتن بە ئامانجمان گرنگە (شیکردنەوەی مۆدێلی زەین یا مایندمۆدێل، بڕوانە لاپەڕەی ٧٧)، وە هەر ئەمە ئەتوانێت بە پێی هەلسوکەوت و لێحاڵیبوونی دەرمانوەرگر لە نێوان ٢٠ بۆ ٤٠ خولەک کات بەرێت. من هەروەها دەرمانوەرگریی واشم هەبووە کە ٩٠ خولەکی پێویست بووە تا لە مایندمۆدێل گەیشتووە، کە دیارە لەهەر حاڵدا سەرمایەگوزارییەکی پێویست و بەکەڵکە.

لە دانیشتنێکی دووهەمیدا ئەگەر بێتە ئاراوە، ئەم بەشە خۆبەخۆ نامێنێت، مەگەر ئەوەی کە دەرمانخواز ناڕوونیی یا پرسیارێکی هەبێت کە پێویستە وڵام وەربگرێت.

ئیمکانێک هەیە کە ئەم پرۆسەیە لە باری کاتییەوە کەم بکرێتەوە، ئەویش ئەمەیە کە دەرمانوەرگر پێشتر لە ماڵەوە یا لە مەتەب ڤیدیۆیەکی پێشتر ئامادەکراو بۆ ئەم مەبەستە ببینێت، وە ئەگەر پرسیارێکی بۆ هاتبووە پێشەوە بینووسێت و لەگەڵ خۆیدا بیهێنێت و لە هیپنۆتیزۆرەکە داوای ڕوونکردنەوە بکات لەو بوارەدا. ئەمە بەڵام کەمتر ئەو سەمیمییەتە درووست دەکات کە لە وتووێژێکی نزیکدا پێکدێت، بەڵام لەهەر حاڵدا ڕێگاچارەیەکە بۆ کەمکردنەوەی کات.

زۆر چاکە – ئێستا با بزانین هیپنۆتیزم چییە؟

بهێڵن بۆتانی شی بکەمەوە کە بزانین هیپنۆتیزم چییە و هاوکات چی نییە. لەهەمووی ساکارتر ئەمەیە سەرەتا باسی ئەمە بکەم کە هیپنۆتیزم چی نییە:

هیپنۆتیزم هیچ پەیوەندیی بە خەوتن یاخود بێهۆشبوونەوە نییە. کاتێک ئێوە لە هیپنۆتیزمدان، لە سەدا سەد بزانن کە ناچنە خەوەوە، بە پێچەوانە، من وەک هیپنۆتیزۆر پێویستم بە تەرکیزی ئێوە لەکاتی هیپنۆتیزمدا ئەبێت، وە ئەمە لە کاتی نووستندا وەک ئەزانن نایاتە ئەنجام، کەواتە ئەگەر بە تەمای نووستنن ئەتوانن لەماڵەوە بنوون و نەک لە مەتەبەکەی من، چوونکە ئەم خەوە بۆ ئێوە بە نیسبەت گران تەواو ئەبێت و لە ماڵی خۆتان ئەتوانن بەبەلاش بخەون! ئەگەرچی هیپنۆتیزۆرگەلێک بوونیان هەیە کە پێیانوایە هیچ کێشە نییە ئەگەر دەرمانخوازێک لەکاتی هیپنۆتیزمدا بخەوێت – ئەمە بەڵام بە دڵنیاییەوە هەڵەیە. مادام ئێوە خەوتان پیابکەوێت، کەواتە خەوتوون و ئاگاتان لە وتەکانی من نییە و ئەمە بێ فایدەیە. ئەگەرچی ڕەنگە سەتحی ناوشیاری زەینی ئێوە هەندێک وشە ببیستێت، بەڵام بمبوورن، ئەمە زانیارییەکی هەڵە و ئیدیعایەکی پاساودراوە، چوونکە کارتێکەریی هیپنۆتیزم لەمکاتەدا بەرانبەرە لەگەڵ نزیک سفر. لەوانەیە ئێوە پاش وەها هیپنۆتیزمێک ئیسراحەتێکی باشتان کردبێت و حەسابنەوە، بەڵام ئەگەر بۆ چارەسەریی چووبن، چارەسەریتان وەرنەگرتووە، تەنیا باتریەکەتان هەندێک شارژ بۆتەوە و هیلاکیتان دەرچووە، وەکوو ئەوەی لەناو ڕۆژدا سەرخەوێکتان شکاندبێت.

هەروەها ئەمەش هەڵەیە کە کەسانێک پێیانوابێت لەکاتی هیپنۆتیزمدا بێهۆش یا تەنانەت سڕ دەبن. نا بەپێچەوانە، تەرکیزی ئێوە لە هیپنۆتیزمدا تیژتر لە حاڵەتی ئاسایتان ئەبێتەوە، ئەگەرچی وشیاریی ئێوە ئەکەوێتە پشتەوە و ناوشیاریی ئێوە بەرجەستە ئەکرێتەوە، بەڵام ئێوە هەردەم هەرچی ئەبیستن وەک خۆی وەریدەگرن و ئەتوانن وڵامی

هەموو پرسیارێک بدەنەوە. (و: ئەو وڵامەی کە ئەیدەنەوە بەڵام بیرلێکراو و حیساب بۆ کراو نییە بەو جۆرەی لە حاڵەتی وشیاریدا ئەیدەنەوە، بەڵکوو ئەو هەقیقەتەیە، ئەو هەستەیە کە لە قووڵایی مێشکی ئێوەدا بوونی هەیە.)

ئێوە هەروەها لەپڕ نابنە کەسێکی بێدیفاع و بێ ئارەزوو کە تەسلیمی ویست و خواستی هیپنۆتیزۆڕەکەتان بووبێتنەوە و هەرچی ئەو پێیخۆش بێت لەگەڵتان بکات. نا وانییە، حاڵەتی هیپنۆتیستی ئەتوانێت زۆر سرووشتی و لەکتووپڕیش لە تویێی ڕۆژدا لێتان ڕووبدات، زۆربەی کاتەکات بە بێ ئەوەی خۆتان هەستی پێبکەن لە ترانسدا بوون. کەواتە هیپنۆتیزم بە دڵنیاییەوە پەیوەندیی بە تەسلیمی خواست و ویستی کەسێکیتر بوونەوە، نییە. بە پێچەوانە، کۆمەڵێک لە زیرەکترین و وشیارترین مرۆڤەکانی ئەم سەر زەوییە کە کارگەلێکی مەزنیان بۆ مرۆڤایەتی کردووە، ئەم تواناییەیان بە شێوەیەکی سرووشتی و زاتیی تێدا بووە کە بتوانن زۆر بەکتوپڕی بچنە ئەو حاڵەتی هیپنۆتیزم وەیا ترانسەوە و لەوێ هێزی وێناکردن و خەیاڵیان پەرە پێ بدەن و لە بەند ڕزگاری بکەن و بیگەشێننەوە. – زۆربەی کاتەکان بەشێوەیەکی کارتێکەری ئامێزی بەتەواوەتی مەحوو بووەوە وایە. هەروەها هەندێک لە وەرزشکارە مەزنەکان ئەو حاڵەت و هەستە ئەناسن، کاتێک کە ئەوان ئەکەونە سەر دەور، هەموو کارێکیان ئەگەرچی بەشێوەی سرووشتی دێتەبەرچاو، بەڵام لەوکاتانەدا هێزێکی تایبەتی وەردەگرن و سەرئەکەون. زۆربەیان بەڵام ناتوانن ئەم حاڵەتانە بە ئەنقەست و بەرنامەبۆدارێژراو لەخۆیاندا درووست بکەن، بەڵکوو خۆبەخۆ و کتووپڕی دێتە ئاراوە – ئێلیت و هەڵبژێردراوەکان، ئەوانەی لە وەرزشدا زۆر مەزنن، ئەوان زۆر زیاتر لە خەڵکانی دیکەی ئەزموون دەکەن، هەر بۆیە ئەشتوانن هەرە مەزنتر لە ئەزموونەکاندا سەردەربێنن. زۆربەی کاتەکان خۆیان ناتوانن چۆنیەتی ڕوودان و پێکهاتنی ئەو حاڵەتانە شی بکەنەوە، ئەوان تەنیا ئەوەندە ئەزانن کە حاڵەتەکە ڕوودەدات و هەلومەرجەکە لەبار دەبێت و ئەمانیش سەردەکەوتن. کەواتە گرنگە کە ئێوە ئەمە بزانن: لە هیپنۆتیزمدا ئاگاتان لەخۆتانە، گوێتان لە هیپنۆتیزۆڕەکەتانە و وڵامی پرسیارەکانی ئەدەنەوە.

ئەگەر من شتێک لەکاتی هیپنۆتیزمدا لە ئێوە داوا بکەم، کە مەترسیدار یا لە ئەخلاق بەدوور بێت، وەکوو بۆنمونە: "ئادەی لەو پەنجەرەوە بەسەرەوە خۆت فڕێ بە خوارەوە"، ئەوجار ئێوەش بە ئیحتیمالی زۆر چاوێکتان ئەکەنەوە و پێم دەڵێن: " جەنابی ویپف، تۆ تەواو نیت!" کەواتە من ناتوانم ناچارتان بکەم بە کردنی هیچ شتێک، ئەگەر ئێوە بەڕاستی نەتانەوێت و خۆتان ڕازی نەبن.

هەروەک وترا، من لە کاتی هیپنۆتیزمدا پێویستم بە خواست و ڕەزایەت و پشتیوانی چالاکانەی خۆتان ئەبێت، ئەگەر غەیری ئەمە بێت، ئێمە ناتوانین لە چارەسەریدا سەرکەوتوو بین. ئەگەر من بمتوانیبایە ئێوە ناچار بە شتێک بکەم، کەواتە ئەشمتوانی سەرکەوتنی لە سەدا سەدی کارەکەش زەمانەت بکەم، بەڵام من ناتوانم ئەم زەمانەتە بدەم، زۆر ساکارە، چونکە هیپنۆتیزم بەمشێوە کار ناکات، کە بتوانین لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا مرۆڤەکان ناچار بە کردنی

کارگەلێک بکەین کە خۆیان نایانهەوێت. ڕەنگە زۆر ساکارتر بێت کە ئێستا بتوانم لە حاڵەتی وشیاریدا قەناعەت لە ئێوەدا بە کردن یا قەبووڵکردنی کارێک بهێنم، تا ئەوەی کە لە هیپنۆتیزمدا ئەمکارە بتوانم بکەم.

هیپنۆتیزم هەروەها هیچ پەیوەندییەکی لەگەڵ ئاین، فیرقەگەرایی وەیا تەنانەت بوعدگەلی غەیرە سرووشتی، مێتافیزیکی و ماوەرایی نییە. نا نییەتی. زاهیرەن گرووپگەلێک بوونیان هەیە کە هیپنۆتیزم بەم ڕەنگانەوە ئەلکێنن، هیپنۆتیزم بە هی خۆیان ئەزانن و دەسپێڕانەگەیشتوو ئەیناسێنن و تەنانەت بەئیشتیای خۆیان تەعبیری لێدەکەن، بەڵام ئەمانە هەر هەمووی خۆڵکردنە چاوی خەڵکە.

هیپنۆتیزم هەروەها دەرزیی هەقیقەت پێدرکاندن نییە. زۆر کەس نیگەرانی ئەمەن کە، ئەوان لە هیپنۆتیزمدا نهێنیترین، ناوخۆیترین وەیا تەنانەت مەحرەمانەترین سرِ و ڕازەکانیان بدرکێنن. ئەمە کابووس و خەونی تاڵی سویسییەکانە – بۆ نمونە ئەترسن کۆدی بانکییەکەیان کە لەلایان موقەدەسە، بیدرکێنن! نا، ئەمانە بە دڵنیاییەوە ڕوونادەن. ئێوە ئەشتوانن لە کاتی هیپنۆتیزمدا تەنانەت درۆش بکەن، ئەگەر بتانەوێت! من پێتان دەڵێم، زۆر ساکارترە ئێستا لە حاڵەتی وشیاریدا نهێنییەکی شەخسیتان لێ ببیستین تا لە هیپنۆتیزمدا. ئەگەر زەمانێک لە هیپنۆتیزمدا من پرسیارێکتان ئاراستە بکەم و ئێوە پێتانوابێت کە "جەنابی ویپف، ئەمە پەیوەندیی بە تۆوە نییە و بە تۆ چی"، جا ئەشتوانن هەر لەوکاتەدا پێم بڵێن. هەروا بە ساکاریی. هەروەک پێشتریش وتوومە، من ناتوانم ئێوە ناچار بە کردن یا وتنی هیچ شتێک بکەم، ئەگەر ئێوە خۆتان بەڕاستیی نەتانەوێت.

هەروەها ئێوە لە هیپنۆتیزمدا "گیر ناکەن کە نەتوانن بێنە دەرەوە". ئێوە بەردەوام لە هیپنۆتیزم دێنە دەرەوە. ڕێک هەر بەو شێوەیەی کە ئێوە لە ڕۆژدا کتووپڕ بە بێ ئەوەی خۆتان بتانهەوێت یا پێبزانن دەچنە هیپنۆتیزمەوە، هەر واش ئەتوانن لە هیپنۆتیزم بێنە دەرەوە. کەواتە ئیمکانی نییە لە هیپنۆتیزمدا گیر بکەن. ئێستا ئەمە بێننە پێش چاوی خۆتان! کوان ئەو هەموو مرۆڤەی لە هیپنۆتیزمدا گیریان خواردووە و نایەنە دەر؟ پێتانوانییە ئەگەر شتی وا هەبوویایە بە پێی کات و زەمەن درزی دەکردە دەرەوە و هەمووان پێیان ئەزانیی؟

شایەعەی گیرخواردن لە هیپنۆتیزمدا ڕەنگە لەمەوە سەرچاوەی گرتبێت کە کەسێک لە هیپنۆتیزمدا حاڵەتگەلێکی هێندە خۆش ئەزموون دەکات، کە هەر حەز ناکات لێی بێتە دەر، چوون ئاسوودەیی و شادییەکی لەڕادەبەدەر هەستپێدەکات و بەڕاستی ئەیەوێت هەر لەو حاڵەتەدا بمێنێتەوە و جارێکە نەیاتە دەر. بەڵام لانیزۆر تائەو کاتە ئەتوانێت خۆی ڕاگرێت کە کاری توالێت زۆری بۆدێنێت، ئیتر هەر خۆی خۆبەخۆ لەم حاڵەتە دێتە دەر. ئەڵبەت هیپنۆتیزۆرێکی شارەزا ئەتوانێت ئەم حاڵەت و هەلومەرجە بەشێوەیەکی ئامانجدار بۆ نەتیجەی چارەسەریی بەکار بێنێت وە هەر بەو شێوەش کۆتایی پێبێنێت.

زۆرجار لێم ئەپرسرێت: "ئایا من هەر هەمان کەس ئەمێنمەوە کە ئێستا هەم؟" بەڵێ بەدڵنیاییەوە، تەنیا بەم جیاوازییەی کە ئەو بابەت و شتانەی ئێوە ئەتانەویست لەخۆتاندا بیانگۆڕن، ئەشتوانرێن بگۆڕدرێن. هاوڕێکانتان، بنەماڵە و هاوپیشەکانتان هەردەم ئەتانناسنەوە، تەنیا ئەم جیاوازییە ئەبینن کە ئێوە بڕوابەخۆتر و موسەمەمتر لە جاران دەردەکەون، وەیا ئەو میگرێن یا هەستیارییەی بە نیسبەت هەندێک شت هەتانبووە پێتانەوە دیار نەماون، ئیتر بە پێی ئەو گرفتەی کە بۆ چارەسەریەکەی چوون بۆ هیپنۆتیزم. لە ڕاستیدا ئێوە هەر ئەو کەسە ئەمێنن کە ئێستا هەن، پێویستە و ئەبێت ئێوە ئاڵوگۆڕتان بوێت و بیهێڵن ڕووبدات، ئەوجار ڕووشدەدات. دەنا هیچ شتێک ڕوونادات.

چ بکەم، ئەگەر پزشکەکەم لە چوون بۆ هیپنۆتیزم مەنعم بکات؟

پزشکەکەتان یا دەرمانکارەکەتان پێشنیازتان بۆ چوون بۆ هیپنۆتیزم ڕەت دەکاتەوە – چ بکرێت؟ ئێوە بەم قەناعەتە گەیشتوون کە هیپنۆتیزم ئیمکانێکە بۆ چارەسەریی گرفتەکەتان، بەڵام ناشتانەوێت چاوپۆشی بکەن لە پێشنیازی پزشکەکەتان کە مەنعتان دەکات بچنە لای هیپنۆتیزۆڕ؟ ئەمە بەدڵنیاییەوە پڕبایەخە، لەبەر ئەوەی کە زۆر گرنگە ئێوە هەست بە هێوەریی و ئاسوودەیی و ئەمنییەت بکەن، پێش ئەوەی بچنە لای هیپنۆتیزۆڕێک. بەڵام ئەی چ بکرێت؟ قەزیەکە هەر وا پشتگوێ وەیا لەبیر ببرێتەوە؟

هەروا بە سانایی کۆڵ مەدەن. هەمدیسان لە پزشک یا دەرمانکارەکەتان بپرسنەوە، کە ئایا ئەو خۆی چ ئەزموونێکی لە هیپنۆتیزم بینیوە، وەیا هۆکاری چییە کە مەنعی چوونە لای هیپنۆتیزۆڕ دەکات؟ ڕەنگە ئەو تێڕوانینێکی بە تەواویی هەڵەی لە هیپنۆتیزم وەرگرتبێت و هەیبێت، وەیا ڕەنگە نایەوێت پشتگیریی لە تواناییەکانی هیپنۆتیزم بکات. ڕەنگە ئەویش – وەکوو زۆر کەسی دیکە – ئەوەی کە هیپنۆتیزم لە دەستی دێت و ئەتوانێت بیخووڵقێنێت بە مەترسیی بزانێت بۆ سەر پیشەکەی خۆی، وەیا تەنانەت لە کارتێکەریی هیپنۆتیزم لەسەر مرۆڤ بترسێت؟ نیگەرانییەک کە مەردوود و بێهۆیە و ئەسڵ و ئەساسی نییە.

من زۆرجار ئەزموونم کردووە کە دەرمانخوازانێک لەگەڵ ئەوەشدا کە پزشکەکەیان مەنعی چوونە لای هیپنۆدەرمانکاریان کردوون، بەڵام دیسانیش خۆیان بڕیاریان داوە و هاتوون بۆ لام، وە پاشان زۆر ئاسوودە و بەختەوەر بوون بەوەی کە وڵامی نەرێنییان بە مەنعکردنی پزشک یا دەرمانکارە پێشووەکەیان داوەتەوە و گوێیان پێی نەداوە. وەکوو هەموو کەسێکی دیکە: پێویست ناکات تۆش بەتەواوەتی قانع بیت، هەمووکاتێک ئەتوانیت پاش بیستنی پێشقسە بڕیار بدەیت کە نەچیتە هیپنۆتیزم. هەموو مرۆڤێک لە ژیانیدا بڕیار ئەدات کە بۆچوون و تێڕوانینێکی تایبەت بە خۆی هەبێت لەمەڕ بابەتەکان، وە بۆچوونی دووهەم هەردەم لە شارەزایەک بپرسێت. بڕیار لە کۆتایدا بەدەست خۆیەتی.

هیپنۆتیزم بە گشتیی لە بازنەی پزشکەکاندا، نەک هەموویان، کەم بایەخی پێ دەدرێت و یا بە جدیی وەرناگیرێت. تەنانەت ئەگەر ئەزموونی شەخسیشیان لە هیپنۆتیزم وەرگرتبێت، وەیا تەنانەت دەورەیەکی هیپنۆتیزمیشیان تەواو کردبێت. زۆربەیان کەسانێکن کە مێتۆدگەلێکی هیپنۆدەرمانیی کەمکاریگەرتر فێربوون، هەر بۆیە ناشتوانن توانایییەکانی هیپنۆتیزم بەڕاستی ببینن یا بناسن. ئەو کۆمەڵە زۆرە پزشکانەی کە من تا ئێستا ئیزنی ڕاهێنانیانم هەبووە، بەتایبەت ئەوانەش کە پێش هاتنیان بۆلای من دەورەگەلێکی دیکەی هیپنۆتیزمیان تێپەڕاندووە، هەموویان نیسبەتەن تووشی سەرسووڕمان بون، کە بینیویانە هیپنۆتیزمی ڕووهەڵماڵەر چەندە خێرا و کاریگەر ئەتوانێت چاکبوونەوە و ئاڵوگۆڕێک لە کەسێکدا پێک بێنێت، تەبعەن ئەویش بە مێتۆدێکی بەتەواوەتی جیاواز لەوانیتر، بە کارلەسەرکردنێکی ڕاستەوخۆتر، وە پێکهێنانی ئاڵوگۆڕێکیی ڕیشەیی پتەو و قایم لە ڕێگای بەکارهێنانی مێتۆدی گەڕانەوە بۆ ڕابردوو و چارەسەری گرفت لە سەبەبی درووستبوونی گرفتەوە (Regress to Cause and Fix it بە کورتیی R2C). بۆ ئەو پزشکانەی کە ئەم زانیاریانەیان لەبەر دەستدا نییە، هەڵوێستە نەرێنییەکانیشیان لەمەڕ هیپنۆتیزم تا ئاستێک قابیلی فامە.

بەڵام هاوکات ئەو پزشکانەش کە بە مێتۆدەکانی ئێمە ڕاهاتوون بۆ من پەیوەندیگەلێکی زۆر جێگای ڕێز و پڕبایەخن، بۆ ئەوەی لە کاتی درووستبوونی پرسیار یا بابەتێکی پزشکیدا بتوانم ڕای پسپۆڕانەیان لەسەر بابەتەکە بزانم. من زۆر ئەمەکناسیانم بۆ ئەوەی کە ئەوان لەوپەڕیی قەناعەتی دەروونییانەوە هیپنۆتیزم بەکار دێنن بۆئەوەی سنوورەکانی کارتێکەریی و کاریگەریی هیپنۆتیزم بناسن. هاوکات من هەرگیز تا ئێستا نەمدیوە یا نەمبیستووە لەوان کە بۆ کارلەسەرکردنێکی هیپنۆتیستی لەسەر نەخۆشێک مەنعم بکەن وەیا لەو کارە پاشگەست یا وشیارم بکەنەوە. – ئەوان هەردەم پشتیوان و هەڵخرێنەر و ئەرێنیی بوون، وە ئەمەش بە بێ گرنگیدان بەمەی کە گرفت یا نەخۆشیی دەرمانوەرگرێک، کە ویستبێتی بێت بۆلای من، چیی و چەندە دژوار یا ساکار بووبێت، وە من لە بابەت نەخۆشیی ئەم دەرمانخوازەوە پێموابووبێت ئەگەر پرسێک بەو هاوڕێ پزشکانم بکەم، زەرەری نابێت.

مادام ئەم کتێبەت تا ئێرە خوێندبێتەوە، کەواتە لەبابەت مۆدێلی زەینی مرۆڤ و چۆنایەتی کارتێکەریی هیپنۆتیزم لەسەر زەین و کارایییەکانی زەین باشترین زانیاریت دەستکەوتووە تا ئێستا. کەواتە ئەگەر زەمانێک پزشک یا دەرمانکارەکەتان لە چوون بۆ هیپنۆتیزم مەنعی کردن، ئێوەش پزشکەکەتان ئاگادار بکەنەوە، هەوڵی شیکردنەوەی لەمبارەوە بۆ بدەن – وە یا ئەم کتێبەی بە ئەمانەت بدەنێ با بیخوێنێتەوە. لەوانەیە ئێوە سەرتانسووڕ بمێنێت کە پزشک یا دەرمانکارەکەتان چەندە باوەشی ئاوەڵە بۆ ئەم هەوڵەی ئێوە ئەکاتەوە. (دیارە ئەم قسانەی من لەسەر کەسانی سێهەم یا غایب دەیانکەم، گشتیی یا کوولیی بێژین و لە هەموو کەسدا وەکوو یەک نین.) هەر پزشکێک یا هەر دەرمانکارێک جیاوازە لەویتر، وە ئەمە بە نیسبەت هیپنۆتیزۆرەکانیشەوە هەر ڕاستە و هەموو وەک یەک نین.

ڕەنگە زۆر کەس بوونیان هەبێ کە ئەم تێڕوانینانەی منیان قەبووڵ نەبێت. تەنانەت دنیای هیپنۆتیزمیش پڕە لە جیاوازییەکان، ئەی کەواتە چی باشە؟ باش ئەو شتەیە کە یارمەتیدەرە – وە ئەمەش گرنگ نییە کە چۆنە و کێ بەڕێوەی ئەبات. **هەق بەو کەسەیە کە شفا ئەدات** و هەر بەم پێیە هیپنۆتیزمیش ناشێت بۆ هەمووکەس باش بێت. ئەمە باسێکی گشتییە بۆ هەموو بابەتێک. بەڵام ئەگەر هەستی دەروونیت پێت ئەڵێت، هیپنۆتیزم باشە بۆ تۆ و ئەتوانێت یارمەتیدەرت بێت، هەر بەم پێیەش ئەتوانیت ڕێگا بۆ لای هیپنۆتیزۆڕێکی شارەزا بدۆزیتەوە.

ئەم وێنە گرافیکییە بێنە پێش چاوی خۆت:

لێرە وێنە گرافیکی ژمارە ٧ لاپەڕەی ١٣٣ دێت بە وەرگێڕانەوە: نیسبەتی سەتحی وشیاری زەین لە چاو سەتحی ناوشیاری زەین

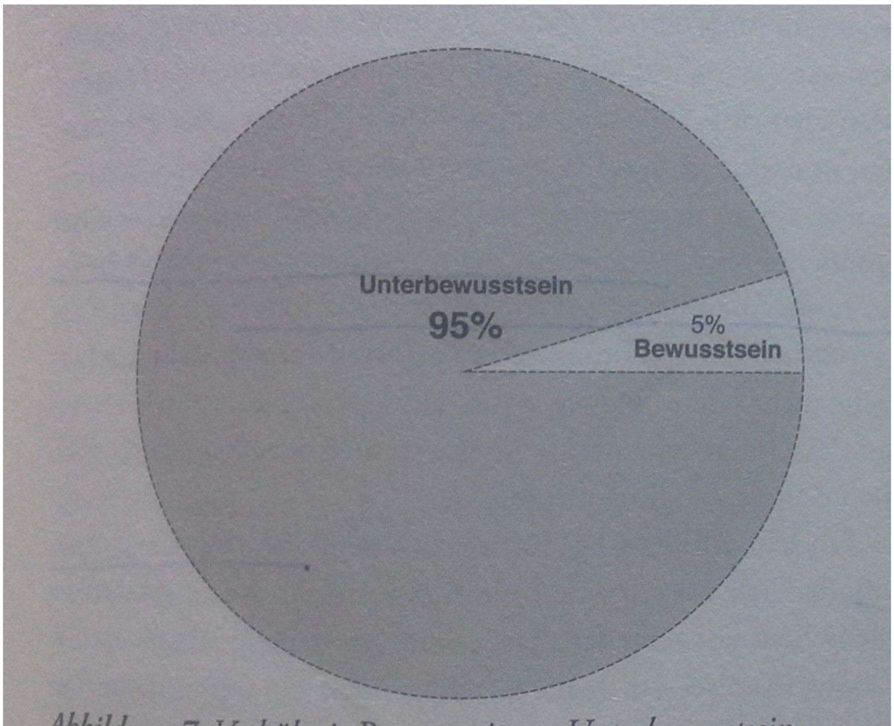

Abbildung 7: Verhältnis Bewusstsein zu Unterbewusstsein

ئەگەر تەنیا یەک تاقە شانست هەبوویایە (و: لە یاریی کارتدا بۆ نمونە) کە بۆت هەبێت هەموو پووڵەکەت تەنیا لەسەر یەک لایەنی ئەم وێنە دابنەیت، لە سەر کام لایەت دادەنا؟ لەسەر وشیاریی کە زۆر بچووکترە یا لەسەر ناوشیاریی؟ کامیان پتانسییەلی ئاڵوگۆڕی گەورەیان لە ناخ و تواناداییە؟

١٠٪ ئاڵوگۆڕ لە سەتحی خۆئاگای زەیندا تەنیا ٠/٥٪ (نیو لەسەدی) ئاڵوگۆڕە لە گشتییەتی خۆیدا.

١٠٪ ئاڵوگۆڕ لە سەتحی ناخۆئاگای زەیندا ٩/٥٪ (نۆ و نیو لەسەدی) ئاڵوگۆڕە لە گشتییەتی خۆیدا.

تەنانەت هەر ١٪ ئاڵوگۆڕ لە سەتحی ناخۆئاگای زەیندا وەکوو زیاتر لە ١٠٪ ئاڵوگۆڕە لە سەتحی وشیاری زەیندا – هەر بۆیە زۆر باشترە، تەرکیزی خۆمان بخەینە سەر ئەو بەشەی کە ئاڵوگۆڕی گەورەتر و خێراتری تێدا بەدیی دەکرێت و شانسی ئاڵوگۆڕ زۆر زیاترە.

بەخۆشییەوە هیچکەس ناچار نییە هەموو شانسەکەی تەنیا لەسەر یەک کارت یا یەک لا دابنێت. ڕەنگە ئەم جۆرە هەڵسانگاندنەی من تەواو پڕ بە پێست و تەنانەت گوونجاویش نەبێت، بەڵام بەمشێوە نیسبەتی نێوان سەتحی خۆئاگا و ناخۆئاگای زەین باشتر لێکدەدرێتەوە. ئێمە ئەتوانین بە سەتحی وشیار و خۆئاگامان لە توێی ڕۆژدا زۆر کێشە و گرفت چارەسەر بکەین، ئێمە ئەتوانین ماشین وەیا فڕۆکە درووست بکەین، مرۆڤەکان بەرەو هەسارەی مانگ بفرێنین، گالاکسی و کاکەشانە دوورەکان ببینین و سەرمان لە بوونیان سوور بمێنێت، وە یا تونێل لە ژێر زەریاکاندا لێبدەین، بەڵام هەر ئێمە زۆربەی کاتەکان لە کاتی لابردن و نەهێشتنی گرفتێکی ساکاری مرۆیی، لە بۆنمونە فۆبی یا ترس لە جاڵجاڵۆکە، عاجز و نەتواناین. هیپنۆتیزم زانستی سەفینە (یا سارووخ) درووستکردن و هاویشتن نییە! ڕازی سەرکەوتنی هیپنۆتیزم لە ساکاربوونی و بەساکارزانینیدایە. ئێمە بۆمان نییە هیپنۆتیزم ئاڵۆز نیشان بدەین، تەنیا لەبەر ئەوەی کە ڕەنگە ساکار نیشاندانی، سووک بنوێنێت. با هەروا بە ساکاریی بزانین و تەرکیزمان تەنیا بخەینە سەر سەتحی ناخۆئاگای زەین، ئەو جێگایەی کە سەرچاوەی هەقیقی گرفتی تێدایە و هەر بەو نیسبەتەش چارەسەریی گرفت لەوێ وەدیی دێت.

هاوپیشەیەکی زۆر سەرکەوتووم لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە ناوی ستیڤن س پاڕکهیڵ (Steven C. Parkhill)، کە تەرکیزی کارەکەی زۆرتر لەسەر ئەو کەسانەیە کە گیرۆدەی نەخۆشیی سەڕەتان یا شێرپەنجە بوون لە کتێبەکەیدا بە ناوی وەڵامی سەرەتان (Answer Cancer)، لە بەش یا کاپیتڵی ١٨ لاپەڕەی ٦٧ ئەم تەئویل و لێکدانەوەی داناوە:

"کاتێک چایی دەم دەکەیت، سرووشتییە کە هەوڵ ئەدەیت خاوێنترین ئاو و ناسکترین گەڵاکانی چایی تێدا بەکار بێنیت. ئەمە بەڵام هیچ کەڵک و بایەخێکی نامێنێت ئەگەر پەرداخ یا پیاڵەی چای خواردنەوەکەت خاوێن نەبێت و جوان نەشۆرابێتەوە. کەواتە تەنیا بە مەرج ئەتوانین بیر و هزر و تەڵقیناتی سالم لە مێشک و زەینماندا جێگیر بکەین، ئەگەر پێشتر زەینمان لە ئەفکاریی خراپ نەشۆردبێتەوە، یا بڕوا و بەرنامەگەلێکی نەخوازراو و زەرەرمەند هێشتا لەوێدا بوونیان هەبێت و نەشۆرابنەوە. ئەم هزرە ڕەش و نەرێنیانە پێویستن پێشتر، هەر وەک پیاڵەی چاییەکە،

بشۆردرێنەوە. تازە ئەوجار ئیتر سوود و بایەخی هەیە هزرگەلی پاک و خاوێن و بێگەرد و سالم لە مێشکدا جێگیر بکرێن."

ڕاست دەکات، هەربۆیە مێتۆدە ڕووداپۆشرێنەرەکان (و: مەبەست ئەو مێتۆدە دەرمانییانەیە کە بە پێدانی دەوا و دەرمان، نەخۆشییەکان، پاش ماوەیەکی درێژی دەرمانیی، چارەسەر دەکەن، لە ڕاستیدا نەخۆشییەکە دادەپۆشن و بۆ ماوەیەکی کورت تەدمیری دەکەن، بەڵام گرفتەکە هەر ماوە و لەناو نەچووە) کە هەوڵ دەدەن بە شێوەیەکی لۆژیکی بە چارەسەریی گرفتێک بگەن، قەت وەها کاریگەر و چالاک، بە لەکیسدانی ئەو هەموو کاتەش، ناتوانن وەکوو مێتۆدە ڕووهەڵماڵەرەکان (و: مەبەست ئەو مێتۆدانەیە کە وەک هیپنۆتیزم گرفتە کۆنەکان هەڵدەدەنەوە و لە بناخە و بنەڕەتەوە و بۆ هەمیشە لە ماوەیەکی کورتدا، پووچەڵیان ئەکەنەوە) گرفتەکان چارەسەر و پووچەڵ بکەنەوە. ئەوان ئەسڵەن ناتوانن، لەبەر ئەوەی کە هزرە ڕەش و نەرێنییە کۆنەکان بە هاوکاریی و هاوپشتیی دوودڵییەکان کە لە ڕابردوودا بوونیان هەبووە و بناخەیان داکووتاوە، هەمدیسان بەسەر هزرە هێشتا بناخەدانەکوتراوە نوێکاندا زاڵ دەبنەوە و گرفتەکان هەمدیسان زیندوو دەبنەوە. بیرەوەرییە تاڵەکانی ڕابردوو لە ئێمەدا ئەژین، ئەبێت سەرەتا هەستە نەرێنییەکانیان پووچەڵ و بێهێز بکرێن و نەهێڵدرێن، تا ببنەوە بیرەوەریی ئاسایی و بێ مەترسیی.

تێگەیشتن لە لۆژیکی ئەم باسە وەها ساکارە کە هەموو کەس ئەتوانێ تێیبگات – سەرەتا ئەبێ هەستە ڕەشەکان بسڕدرێنەوە ئەوجار چارەسەریی نیهایی موومکین ئەبێت. هیپنۆتیزم بۆ ئەم مەبەستە زۆر کاریگەرە و وڵامی داوەتەوە، بەڵام دژایەتی زۆر ئەکرێت، مرۆڤ ئەبێ بڵێت، کە ئەم بابەتە بەجۆرێک پەیوەندیی بە هەموو کەسێکەوە هەیە. بەڵام کۆمەڵێک بەرهەڵستی جۆربەجۆر و ڕێگر و ڕێگەپێدراو لە لایەن دەسەڵاتەکانەوە بوونیان هەیە، یا ئەتوانین بڵەین هۆگرییەکی گشتگیر و سەرانسەریی بۆ دەرمان و ئەو چارەسەرییانەی بەشێوەی درێژماوە کارتێکەریی نیشاندەدەن، بوونی هەیە، وە ئەمە پێویستە ئاڵوگۆڕی بەسەردا بێت.

لە دۆخی هیپنۆتیزمدا چی ڕوو دەدات؟ ١٣٥

ئێوە ئەتوانن لە کاتی هیپنۆتیزمدا هەموو شتێک ببیستن. زۆرکەس پێیانوایە ئەوان لە کاتی هیپنۆتیزمدا ئیتر هیچ شتێک لە دەوروبەریان نابیستن. لە ڕاستیدا ئەمە بە تەواویی هەڵەیە. سرووشتییە کە ئێوە لەو کاتەدا تەرکیزی تەواوتان لەسەر دەنگ و وتەکانی منە، بەڵام هاوکات ئەگەر هەر لەوکاتەدا کامیۆنێک یا ئاوتۆمۆبیلێکیش بە سەر شەقامدا بڕوات و دەنگی بێت ئێوە ئەیبیستن، وەیا ئەگەر کەسانێک لە ژووری چاوەڕوانی مەتەبەکەم بن و پێکەوە بدوێن یاخود دەنگی هەنگاوەکانیان بێت، ئەمانەش هەمووی ئەبیستن و ئەمە بە تەواویی ئاساییە. ئەگەر ئێوە لەپڕ ئیتر دەنگی من نەبیستن، کەواتە بە ئیحتیمالی هەرە زۆر خەوتان لێکەوتووە و ئەمەش ئاسایی هیچ بە قازانجمان نییە و بێ کەڵکە. کەواتە بە تەواویی ئاساییە کە ئێوە دەنگەکانی دیکەش ببیستن. هیپنۆتیزۆرگەلێک هەن کە دەڵێن:

"تۆ ئێستا تەنیا هەر دەنگی من ئەبیستیت." ئەم تەڵقینە بەڕاستی بێ واتایە، وە هەر ئەم قسە ئەشتوانێت دانیشتنێکی باش تێکبدات یا بێ کەڵکی کات، لەبەر ئەوەی کە دەرمانخوازەکە دەنگەکانی دیکەش بە واقع ئەبیستێت، هەر بۆیە پێیوادەبێت، کە ئەو ئەسڵەن هیپنۆتیزم نەکراوە یا لە هیپنۆتیزمدا نییە، چوونکە دەنگی دیکەیشی بیستووە. هەر بۆیە لەم هەلومەرج و دوودڵییەدا ئاڵوگۆڕیش لە زەیندا پێک نایات، یا ئەتوانین بڵەین، دانیشتنەکە لەبار ئەچێت و تەڵقیناتی ئەم دانیشتنە لە لایەن زەینی ناخۆئاگاوە ڕەت دەکرێنەوە یا وەرناگیرێن.

ئێوە ئەتوانن لە پاش هەر دانیشتنێک، ئەوەی لە هیپنۆتیزمدا ڕوویداوە، وتراوە و بیستراوە، هەمووی بێننەوە بیرتان. کەسانێک هەن کە پێیانوایە ئەوان ناتوانن هیچشتێک بێننەوە بیری خۆیان کاتێک لە هیپنۆتیزمدا بوون، بەڵام ئەمەش ڕاست نییە. ئەتوانێت وەهابووبێت کە ئەگەر ئەوان لە هیپنۆتیزمێکی قووڵدا بووبن، بۆ ماوەیەکی کاتیی لەبیریان نەمابێت چی وتراوە و بیستراوە، بەڵام بە گشتیی ئەوان ڕووداو و قسەکان لەبیر نابەنەوە. ئەمانە دوو شتی جیاوازن. ئێمە خۆمان لە حاڵەتی ئاسایدا زۆربەی جارەکان ناتوانین شتێک بە خێرایی وەبیری خۆمان بێنینەوە، وە ئەمە بەم واتایە نییە کە بابەتەکەشمان بە تەواوەتی لەبیر کردووە. زۆر باش مومکینە کە ئێوە پاش هەر دانیشتنێک کە چوونەوە ماڵ، سەرەتا تا کۆتایی دانیشتنەکە بۆ کەسێکتان، دۆستەکانتان یا هاوسەرتان بگێڕنەوە، وە تازە ئەوجار شتگەلێکی دیکەش زیادیی دێتەوە بیرتان و دەڵێن: "ئەها هاتەوە بیرم، باسی فڵانە و فیسارە شتیش کرا، یا لە فڵان تەمەنی منداڵیدا ئاوام کردبوو." کەواتە ئێوە ئەتوانن هەموو شتە گرنگەکان بێننەوە بیری خۆتان.

ئێوە ئەتوانن تەنانەت لە هیپنۆتیزمدا بەتەواوەتی ئاسایی بیربکەنەوە. ئەتوانن خۆتان لە کاتی هیپنۆتیزمدا بڕیار بدەن، ئایا ئیدەیەک یا فکرەیەکی نوێ یاخود تەڵقینێک قەبووڵ بکەن یا نەیکەن. ئەگەر شتێک یا بابەتێک هەبێت کە بە دڵتان نەبێت یا نەتانەوێت، ئەتوانن لە هەر کات و ساتێکدا قەبووڵی نەکەن و دەستی ڕەتی پێوە بنێن. ئەزانن چی، هیپنۆتیزم بە هیچ شێوەیەک پەیوەندییەکی یەکلایەنە نییە، بەڵکوو لەسەر ڕاگۆڕینەوە بنیات نراوە و کار دەکات.

ئێوە ئەتوانن هەروەها ئاسایی قسە بکەن لە کاتی هیپنۆتیزمدا. هەر کات من پرسیارێکتان ئاراستە دەکەم، هەر بەو شێوەیەش ماتڵی وەرگرتنەوەی وڵامێکم. من ئەو ساحیرە نیم کە خاوەنی تۆپێکی جادوویی شیشەیی بم وەیا وەک کەسێک کە خەریکە دانە بە دانە نەسیحەتی خەڵک بکات (و: وەک شێخ) کە چ باشە و چ باش نییە بۆیان، نا من وانیم، من پێویستم بە وڵامی ئێوە هەیە بۆ پرسیارەکانم. من هەروەها وڵامی بیرلێکراوەی لۆژیکی یاخود بە بڕوای خۆتان، وڵامی درووستی ئێوەم پێویست نییە، چوونکە وەها وڵامگەلێکی بیرلێکراوە، ئێوە ئەتوانن هەر ئێستا لە حاڵەتی ئاسایدا پێمی بدەنەوە، وە بۆ ئەم وڵامە بیرلێکراوە مەنتقیانەتان ئیتر پێویست نییە بچنە لای هیپنۆتیزۆرێک. نا، من پێویستم بە وڵامی کتووپڕ و پڕ لە هەست و کڵوکۆ و هەروەها هەڵسوکەوتی ئێوە لەوکاتەدا هەیە. یا ئەتوانین بڵەین یەکەمین بیر یا یەکەمین هەست کە هەر لە پاش پرسیارەکەی من دێتە زەینتانەوە، ئەو وڵامەی کە کتووپڕ لە ئێوەدا

ئەکووڵیت و وەک شیر هەڵئەچێت، ئەوەم گەرەکە. ئەم دۆخە یا ئەم وڵامە ورووژێنەرە دامرکاوە ئەتوانێت پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ یاخود ناڕاستەوخۆی لەگەڵ گرفتەکەتاندا هەبێت یا ڕەنگە نەشیبێت، بەڵام ڕێک ئەم بیرە کتووپڕە یا ئەم هەست و ورووژەمان ئێمە پێویستە بۆ دۆزینەوەی گرفتە سەرەکییەکە.

ئەگەر بێت و هەست و ورووژەکان بێنە سەرەوە یا وەک شیری کووڵاو هەڵچن، جا بە هەر هۆیەکەوە درووست بووبن یاخود هاتبنە ئاراوە، ئێوەش ئەبێت ڕێگایان پێبدەن کە بێنە سەرەوە و زیاد بکەن، لەبەر ئەوەی کە شاردنەوە و حەشاردانی هەست و ورووژەکان، هێزێکی زۆریان پێویستە و ئەمە برستتان لێ ئەبڕێت و لاوازتان دەکات. هەرچی ئێوە هەست و کڵوکۆیەک زیاتر لە خۆتاندا حەشار بدەن و نەهێڵن بێتە سەرەوە، هەر بەو ڕادەیەش پێویستە هێز و وزەی زیاتر بسووتێنن، وە تا هێز و وزە لەمبوارەدا زیاتر لەدەست بدەن، ئەوا ئەم هەستەش وەک هێزێکی داسەپێنەر لە ژیانتاندا زیاتر خۆی بە سەرتاندا ئەسەپێنێت و هیلاکتان ئەکات – کەواتە هەر بەو ڕادەش جێگایەکی زیاتر لە ژیانتاندا داگیر دەکات بۆخۆی. هەر چی بەهێزتر و گەورەتر بێتەوە ئەم هەستە لە ژیانی ڕۆژانەتاندا، بەو ڕادەش هێز و وزەی زیاترتان لێ ئەگرێت بۆ ئەوەی سەرکۆنەی بکەن و دایپۆشن، وە ئەمە بەردەوامە. بەمشێوە ئێوە ئەکەونە بازنەیەکی بێهوودەی شەیتانییەوە (Teufelskreis) یا باتڵاقێکەوە، وە ئیتر لەمە بەدووا هەموو تەرکیزتان تەنیا لەسەر ئەو شتە نەرێنی و نیگاتیڤانە ئەبێت کە لە ژیانتاندا ناتانەوێن، بە جێگای ئەوەی تەرکیزتان بخەنە سەر ئەو شتە باش و ئەرێنیانەی کە ئەتانەوێن. بە کورتی زیاتر ڕەشبین دەبن تا گەشبین! کەواتە، بهێڵن با هەست و کڵوکۆکانتان بێنە سەرەوە و هەڵچن، جا هەر چییەک و بەهەر شێوەیەک بن. ئێمە لە هیپنۆتیزمدا بەمشێوە زۆر خێرا دەچینە پێش و بە ئامانج دەگەین – وە ئەگەر ئەمە لە هیپنۆتیزمدا ڕوونەدات، ئەی کەی و لە کوێیتر ڕوودەدات؟ یا مەگەر بەتەمابین هەموو ژیانمان بە ڕەشبینییەوە بژین؟

کەواتە، من جارێکیتر دووپاتی دەکەمەوە: ئێوە هەمووشتێک لە کاتی هیپنۆتیزمدا ئەبیستن، ئێوە ئەتوانن لەوکاتەدا بیر بکەنەوە و قسە بکەن – هەمووی زۆر ئاسایی دیارە، ڕاستە؟ کەواتە ئەگەر هەر بابەتێک هەبێت کە لە کاتی هیپنۆتیزمدا بە هەر هۆیەک بە دڵی ئێوە نەبێت، ئەشتوانن لە هەر کات و ساتێکدا بە ویستی خۆتان لە هیپنۆتیزم بێنە دەرەوە، چاوەکانتان بکەنەوە، هەستنە سەر پێ و بڕۆن. هیچ کێشەیەک نییە. کۆنترۆڵی خۆتان لە دەست خۆتاندایە.

ئا لێرە لە کاتی پێشقسەدا لە لایەن منەوە کورتە ڕوونکردنەوەیەک ئەدرێت لە بابەت چووار هەڵوێستەوە، کە دەرمانخوازەکان ئەتوانن لەسەر تەڵقینە هیپنۆتیستییەکان لە خۆیانی بنوێنن. (چاو لە لاپەڕەی ٧٦ اف اف بکەن)

شیکردنەوە یا وڵامدانەوە بە هەر پرسیارێکی ناڕوونی دیکە کە دەرمانخواز هەیبێت ١٣٨

ئەوجار دەرمانخواز ئەتوانێت هەر پرسیار و ناڕوونییەکی لەمەڕ هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی وەیا چۆنییەتی پڕۆسەکە مابێت، لێمی بپرسێت و چاوەڕوانیش بێت کە وڵامی کراوە و سادقانە وەربگرێتەوە. هەر نادڵنیاییەک بوونی هەبێت، پێویستە پێشتر ڕوون بکرێتەوە بۆ ئەوەی دەرمانخواز بتوانێت بە بێ مەرج و بە متمانەوە ئامادەی دانیشتنەکە بێت. ئیتر لەم کاتەدا دەرمانخواز بەو واژۆیەی دەیکات، ئامادەیی و ئیجازەی دەستپێکردنی دانیشتنەکە ئەدات.

وەیا دەرمانخواز لێرەدا بڕیار ئەدات واز لە دانیشتنەکە بێنێت بۆ ئەوەی جارێکیتر بیری لێبکاتەوە یاخود ئیتر بەتەواویی بڕیاری نەهاتنەوە ئەدات، کە من لە ناو هەزاران دەرمانخوازدا دوو یا ڕەنگە سێ جار شتی وام بینیبێت. دیارە شتی لەم چەشنەش چاوەڕوانکراوە و ئەتوانێت و بۆی هەیە ڕووبدات. ئیتر یا جەوی نێوان دەرمانخواز و هیپنۆتیزۆڕ لەبار نییە، یا دەرمانخواز هەست دەکات هیپنۆتیزم ناتوانێت ڕێگایەک بێت بۆ ئەو، یا ئەو هێشتا بەتەواویی ئامادە نەبووە، وەیا چارەسەریی بۆ ئەو ئەتوانێت لە قازانجی نەبێت و گرفتەکە بمێنێت باشترە بۆی، چوونکە ڕەنگە بە هۆی چاکبوونەوەوە هەندێک ئیمتیازی نەخۆشی کە وەریگرتووە لە دەستیان بدات، هەر بۆیە لەمکاتەدا بڕیار ئەدات وەکخۆی بمێنێت. سرووشتییە کە ئەم ئیمکانە بۆ هیپنۆتیزۆڕەکەش هەیە کە لێرەدا بەهەر هۆیەک بڕیار بدات لە بەڕێوە بردنی دانیشتنەکە چاوپۆشی بکات و واز لە هیپنۆتیزمکردنی سووژەکەی بێنێت. خۆدیارە هەر هیپنۆتیزۆڕ یا هیپنۆدەرمانکارێکیش ئەرکیی ئەخلاقی و یاساییەتی کە نهێنییەکانی دەرمانوەرگرەکانی بە باشتریش شێوە بپارێزێت.

ئایا پرسیارێک ماوە؟

کەواتە ئەگەر هەر پرسیارێکتان مابێت لەمەڕ هیپنۆتیزم یا خودیی دانیشتنەکە، کە ئێمە بڕیارە هەنوکە پێکەوە بەڕێوەی بەرین، ئێستا ئیتر کاتییەتی. تەنیا شتێک، کە بتوانێت نەهێڵێت ئێوە بچنە هیپنۆتیزمەوە، ترسە لە هیپنۆتیزم یاخود مانەوەی نادڵنیاییەکان و بەهەڵە تێگەیشتنەکانە. هەر بۆیە ئێمە ئەم پێشەکی قسەکردنە بە شێوەیەکی کامل و تەواو بەڕێوە دەبەین، کە هیچ ناڕوونیی و دوودڵی و ترسێک نەمێنێت.

ئێستا ئەگەر ئیجازەم پێ بدەن و بهێڵن، ئەمەوێت هاوڕێیەتیتان بکەم بۆ چوونە هیپنۆتیزم. من ئێستا ڕێنوێنیتان ئەکەم کە چلۆن بتوانن بچنە ئەم دۆخە هەرەخۆشەی هیپنۆتیزم. ئێوە هێوەرییەکی تەواویی جەستەیی و هاوکات وشیارییەکی بەرزی ڕۆحی و مانەویی ئەچێژن. ئەگەر بهێڵن و ئیجازەم پێبدەن، ڕێنوێنیتان ئەکەم کە چلۆن بتوانن تا کۆتایی دانیشتنەکەمان لە هیپنۆتیزم و لەناو ئەو دۆخە ڕۆحبزوێنەدا بمێننەوە. ئەگەر ئێوە بەهەر هۆیەک ئیتر نەتانویست لەم حاڵەتە چێژبەخشەی هیپنۆتیزمدا بمێننەوە، چکۆلەترین داواکاریی زەینی و فکری بۆ ئەم مەبەستە لە مێشکتاندا بێت، ئیتر ئێوە ئەگەڕێنەوە بۆ ئێستا و ئێرە. بەڵام، هەر وەک وترا، ئەگەر ئێوە بهێڵن و ڕێنوێنییەکانم ڕەچاو بکەن، منیش نیشانتان ئەدەم کە چلۆن بتوانن بچنە ئەو دۆخە بەهەشتییە و لەوێش بمێننەوە، تا هەر کاتێک

بتانەوێت. کەواتە ئەگەر ئێوە ڕێنوێنییە سادە و ساکارەکانی من ڕەچاو بکەن و بەوردیی بەرێوەی بەرن، ئیتر ئەوجار هیچ شتێک لەم جیهانەدا بوونی نییە کە بتوانێت بەربگرێت بەوەی کە ئێوە بچنە هیپنۆتیزمەوە.

"ئایا دیسان پرسیارتان ماوە؟"

بەم پرسیارە کۆتاییە، ئیتر قسەی پێشەکیی یا پێشقسە کۆتایی پێ دێت و دائەخرێت. ئەگەر دەرمانخواز دیسان هەر پرسیاری مابێت، سرووشتییە کە بەدڵئاوەڵاییەوە وڵامی پێ ئەدرێتەوە. ئەمە لانیکەمی ئەو چاوەڕوانیانەیە کە دەرمانخوازێک ئەتوانێت لە هیپنۆتیزۆرێکی هەبێت وەیا لێی ببیستێت. ئەم پێشقسانە هاوکات لەگەڵ شیکردنەوەی مۆدێلی زەین یا مایندمۆدێل بۆ دەرمانخواز تا ئەو ئاستە گرنگن، کە ئەگەر بە ڕێکوپێکیی و بەوشێوەی چاوەڕوانیی لێدەکرێت بەرێوە بچن هەتا ٨٠٪ سەرکەوتنی دانیشتنێکی هیپنۆتیزم مسووەگەر دەکەن. تەنیا دەرمانخوازێکی زانیارییپێدراو و بێ ترس و گوومان، ئەشتوانێت دەرمانخوازێکی باش بێت. بەرپرسیارەتیی ئەمەی کە ئایا پێشقسەکان بەجوانی بەرێوە دەچن یا نا، لەسەرشانی دەرمانخواز نییە، بەڵکوو بەڕوونی ئاشکرایە کە ئەرکی سەرشانی هیپنۆتیزۆرە. هاوکات و هەروەها پێویست ناکات کە دەرمانخوازێک بۆخۆی باسی ترس و دوودڵیەکانی لەمبوارەدا بکات، بەڵکوو ئەوە ئەرکی ئێمەیە کە هەوڵ و یارمەتی بدەین و ترسەکانی برەوێنینەوە و نەیانهێڵین، لەبەر ئەوەی کە هەندێک لە دەرمانخوازەکان کێشەیان هەیە لەگەڵ ئەمەی گرفت و نادڵنیاییەکانیان بە ڕاشکاویی دەرببڕن. هیپنۆتیزۆر بە بەرێوە بردنی ڕێکوپێکی ئەم قسە پێشەکیانە لانیکەمی شارەزایی و لێهاتوویی خۆی لەکارەکەیدا ئەسەلمێنێت. بەمشێوە ڕاپۆرت یا پەیوەندیی نێوان هیپنۆتیزۆر و دەرمانخواز پتەوتر ئەبێتەوە و دەرمانخواز ئامادە ئەکات بۆ ئەوەی کە بهێڵێت بێ گرفت خۆی بە پرۆسەکە بسپێرێت. وە ئەمەش ئەزانێت کە ئەو ناچار بە کردنی هیچ شتێک ناکرێت، ئەگەر ئەو خۆی نەیهەوێت، کەواتە هەمووی ئیختیاریی و دڵخوازانەیە و جەبر لە گۆڕێدا نییە.

هیپنۆتیزم ساکارە. من تێر نابم لەوەی کە ئەم وتە دووپاتە بکەمەوە. پێویست ناکات مرۆڤ حەتمەن زۆر زانا بێت بۆ ئەوەی لە هیپنۆتیزم بگات. هیپنۆتیزم ئەکرێ و ئەبێت تا ئەو جێگایەی بتوانرێت سادە و ساکار شیبکرێتەوە و بە مرۆڤەکان بناسێندرێت و ئەوانی لێ نزیک بکرێتەوە. ئەگەر هیپنۆتیزم بە درووستی شیبکرێتەوە و بناسێندرێت، کە چ ئەتوانێت بخوڵقێنێت و چ ناتوانێت، ئیتر ئەوجار مرۆڤەکان بە عام ترس و نیگەرانییەکانیان لەمبابەتەوە لەدەست ئەدەن و زۆر کراوەتر دەبن لەمەی کە لە هیپنۆتیزم وەک ڕێگایەکی یارمەتیدەری پڕ بایەخ کەڵک وەربگرن، کە لە ڕاستی و لە کردەوەشدا هەر وەها بووە و وەهایە. پێویستە مرۆڤەکان بە گشتیی بەم قەناعەتە بگەن کە هەر هیچ نەبێت وەک ڕێگایەک چاو لە هیپنۆتیزم بکەن و نەک پێش ئەوەی بیناسن وەک بابەتێکی هاکەزایی و ناماقووڵ ببینن و لە کەشەوی یەغانەکەیانی حەشار بەن. (و: کەشەوی یەغان خوازە یا ئیستیعارەیە و نووسەر بەواتای ئیهمالکردن و گوێ پێ نەدان یا بێکەڵک تووڕهەڵدراو هێناویەتی.)

کەواتە ئەم نووسراوە جارێکیتر بە هێمنی بخوێننەوە، ڕەنگە وردەکاریگەلێک هەبن کە بە سەریدا تێپەڕیون و گرنگیتان پێنەداون. باشترین کار ئەمەیە کە وێنەی مۆدێلی زەین یا مایندمۆدێل (و: لاپەڕەی ٧٨ و ٧٩) مرور بکەنەوە و بە زەینتانی بسپێرن، بۆ ئەوەی هەردەم بە ڕوونی لەیادتاندا بمێنێت، کە بزانن لەسەر کام بەشە لە سەتحی زەین قسە ئەکەم. ئەوجار ئێوەش ئەبنە هاوڕای من – هیپنۆتیزم بە سانایی قابیلی شیکردنەوەیە، بە سانایی قابیلی لێحاڵیبوون یا تێگەیشتنە، بە سانایی قابیلی بەڕێوەبردنە و هەروەها بە سانایش قابیلی کۆتایی پێهێنان و هاتنەدەرەوەیە، لەبەر ئەوەی هیپنۆتیزم حاڵەتێکی بەتەواوەتیی سرووشتیی و ئاساییە لە مرۆڤدا، کە مرۆڤ هەزاران ساڵە ئەیناسێت و بە قازانجی خۆی کەڵکی لێوەرئەگرێت. ئەی کەواتە بۆچی ئێوەش نەتوانن کەڵکی لێوەربگرن؟

ئەی چۆن بزانم لە هیپنۆتیزمدا بووم؟

ئەمەش پرسیارێکی بەهەقە. سادەترین حاڵەت ئەوکاتەیە کە ئیوە پاش دانیشتنەکە دەستبەجێ هەستدەکەن کە گرفتەکەتان چارەسەر بووە. ئەمە بەڕاستی باشترین بەڵگەیە بۆ ئەوەی کە ئێوە لە هیپنۆتیزمدا بوون.

هەر بەو جۆرەی کە لە پێشقسەکانی هیپنۆتیزمدا (بەشی مایند مۆدێل) ئاماژەم پێکردووە، مرۆڤەکان هیپنۆتیزم بە شێوەگەلی جۆربەجۆر ئەزموون ئەکەن. بەڵام ئەمە نایەوێت جەخت لەسەر شتێک بکاتەوە، چوون نیشانەکانی هیپنۆتیزم زۆر ڕاکەر یا ناجێگیر و ناپایەدارن (فەرارین flüchtig). هیپنۆتیزۆرێکی باش و شارەزا لە کاتی هیپنۆتیزمدا یەک یا چەنددانە کۆنڤینسێر (Convincer) دائەمەزرێنێت کە دوواتر دەرمانخواز پێی قانع ببێت (و: بڕوانە لاپەڕەی ٢٨ی ئەم وەرگێڕانە بەشی شیکردنەوەی چەمکەکان، لەوانەشە پەڕیبێتە لاپەڕەیەکیتر چوون ئەم وەرگێڕانە هێشتا تەنزیمی بۆ نەکراوە و هێشتا مادەی خاوە!).

نیشانەکانی لە هیپنۆتیزمدابوونی دەرمانخواز بۆ خودیی هیپنۆتیزۆرەکان زۆرن، بەڵام ئەمانەش هەموویان تەنیا نیشانەن و نەک بەڵگەی دڵنیابوون. لە چاو دەرمانخوازەکانەوە بەڵام هەردەم ناڕوونی پێکدێت. پرسیارکردن لەمبوارەدا ڕێگاپێدراوە، بەڵام ئایا بەڕاستی بەڵگە پێویستن. تا ئەو جێگایەی کە گرفتەکە چارەسەر ئەبێت، ئیتر بەڵگەیەکی دیکە پێویست نییە. بەمحاڵەش لەلای کۆمەڵێک لە دەرمانوەرگرەکان نادڵنیابوونێک هەردەم لەئارادایە. هیپنۆتیزۆرە شارەزاکان ئەتوانن بە پێی هەلومەرج و نەخۆشییەکە ڕێگاچارەگەلی گوونجاو ببیننەوە و بە دەرمانوەرگرەکانیانی نیشان بدەن کە ئەوان بەڕاستی لە هیپنۆتیزمدا بوون. هەرچی دەرمانوەرگرێک قووڵتر چووبێتە هیپنۆتیزمەوە، هەر بەو ڕادەش ساکارتر ئەکرێت ئەم پەدیدە بەڕێوە ببردرێت، کە هاوکات دەرمانوەرگرەکەش پێی ڕازی ببێت. دوودڵیی، کە ئایا دەرمانخوازێک بەڕاستی لە هیپنۆتیزمدا بوو یا نەبوو، ئەتوانێت لە هەر دوو لایەنەکەدا، هیپنۆتیزۆر و دەرمانخواز، کارتێکەریی نەرێنی دابنێت. گوومان و دوودڵی ئەشتوانێت دانیشتنێکی سەرکەوتوو هەمدیسان دارمێنێتە خوارەوە (و: کورد وتەنی هەرچی ڕیسە بیکاتەوە بە خووریی).

تکنیکەکانی ئەم سەردەمە، وەکوو بۆ نمونە نیرەری پۆزیترۆن بە شێوەی قاشیی (Positron Emission Tomography) و هەروەها وێنەگرتنی ڕێزۆنانسی میغناتیسی (Magnetresonanztomographie) ئەم ئیمکانەیان بۆمان پێکهێناوە کە بە شێوەی وێنەگریی پیشانمان بدەن کە ئایا کەسێک لە هیپنۆتیزمدایە یا نا. بەڵام لەبەر ئەوەش کە بازنەی هیپنۆتیزم چ جەستەیی و چ ڕۆحی و مێنتاڵ بەشێوەیەکی ڕادیکاڵ پان و بەرینە و مێشکی ئێمەش پێکهاتەیەکی ئاڵۆزە، ئەمجۆرە تاقیکردنەوانە ئەشتوانن لێکدانەوە و تەعبیری هەڵە بهێننە ئاراوە. لە ساکارترین حاڵەتدا چاکوایە ئێوە هەردەم بیر لەمە بکەنەوە، کە ئەگەر دۆخەکە هەستێکی خۆشی پێتان دابوو کەواتە ئێوە بە ئیحتیمالی زۆر لە هیپنۆتیزمدا بوون، وە ئەگەر هاوکات کێشەکەشتان دەستبەجێ یا دوواتر چارەسەر ببو، ئیتر نیشانە لەمە زیاتر، مرۆ چی پێویستە؟ هیپنۆتیزۆرێکی بەئەزموون سیگناڵەکان لێک ئەداتەوە (هیپنۆتیزکراوەکان هەندێکجار بە بەردەوامیی لەگەڵ ئێمەدا بێدەنگ و بە دەست و سەر و دەمووچاو و ئیشارە و زۆر حاڵەتی دیکەش "ئەدوێن"، بە بێ ئەوەی تاقە یەک وشەش بەکار بێنن) وەیا حاڵاتێک پەیدا دەکەن وەکوو ئەرەقکردنەوەی ناو دەست و ئەسرین ڕژاندن و گریان و خورپەی دڵ و هتاد. وە هیپنۆتیزۆرەکانیش ئەتوانن پاشان وەک فیدبەکێک ئەرێنی بکەن کە بەڵێ لە هیپنۆتیزمدا بوون، بەڵکوو ئەگەر دوودڵییەک هەبێت، بتوانێت بیرەوێنێتەوە و نەیهێڵێت.

کۆکردنەوەی ئەو ئامانجانەی تا ئێستا باسمانکردوون و چاوەڕوانییەکانی دەرمانخواز ١٤٢

لە کۆتایی قسەکاندا، پێش چوونەهیپنۆتیزم، یەکجاری دیکە چۆنلێتێگەیشتن لە نەخۆشییەکە و ئامانجەکانی دانیشتنەکە و ئایا کامە گرفت پێویستترە کە سەرەتا پووچەڵبکرێتەوە دیاری و ئەرێنی دەکرێنەوە – جاروبار پێشدێت کە دەرمانخوازێک لە کاتی پێشقسە یا لەدوای پێشقسە، پێش چوونە هیپنۆتیزم ڕای لەسەر پریۆریتەی گرفتەکان، کە کامە سەرەتا پووچەڵ بکرێتەوە و پووچەڵبوونەوەی پێویستترە، ئەگۆڕێت. – ئەوجار هیپنۆتیزۆڕ زۆر بە کورتی ئامانج دیاری دەکات و دەست بەکار دەبێت.

بەڕێوەبردنی هیپنۆتیزم و قووڵکردنەوە لە هیپنۆتیزمدا

حدودی یەک تا حەوت خوولەک

دەرمانخواز ئەگەر تا ئێستا لەسەر کورسییەکی ڕاحەت دانەنیشتووە، لێرەوە ئیتر ئەبێت لە سەری دابندرێت بەجۆرێک کە بتوانێت ئاسوودە پاڵ بداتەوە و وەها خۆشجێیەکی نەرم و نیسبەتەن گەرم بێت کە تا کۆتایی دانیشتنەکە لێی وەڕێز نەبێت، هەست بە ئەمنییەت بکات و مەترسی کەوتنە خوارەوەی لە ئارادا نەبێت. کڕین یا تەرخانکردنی کوورسییەکی ڕاحەتی باش بۆ مەتەبی هیپنۆدەرمانی، سەرمایەگوزارییەکی بەنرخە و لێرەدا نابێت خەسیسی نیشان بدرێت. ئێمە خۆمان لە مەتەبەکەمان بۆ ئەم مەبەستە کەلوپەلەکانی شیرکەتێکی مۆبلمانی نۆروێژیی بەکار دێنین، کە

ئەو تایبەتمەندییانەی ئێمە پێویستمانن لەخۆ دەگرن. بەڵام جاروبار هەلومەرجگەلێکیش دێنە پێش، بە پێی گرفتەکە و شەخسی دەرمانوەرگریش ئەگۆڕێن، کە من لەواندا دەرمانوەرگر بە پێوە هیپنۆتیزم ئەکەم و بەمشێوە کاری لەسەر ئەکەم. ئەمە ئەوکاتانەیە کە لێکدانەوەم ئەمە ئەبێت، بە پێوە ئیمکانی هەیە خێراترین و باشترین ئاڵوگۆڕ پێک بێنم و زووتر بە ئامانجەکەمانی بگەیەنم. چوونە هیپنۆتیزم بە پێوە دەرمانخواز بێتاقەت ناکات، بەڵام ناشبێت زیاتر لە بیست خولەک درێژە بکێشێت.

پاش ئەوەی کە دەرمانخواز ئیجازەی بردنە هیپنۆتیزمی بە هیپنۆتیزۆر دا، ڕێنوێنی و هاورێەتی ئەکرێت کە بچێتە هیپنۆتیزمەوە. بە پێی توانایی و قابیلییەتی دەرمانخواز بۆ چوونە هیپنۆتیزم و هەروەها بە پێی ئەو مێتۆدەی بەکار دەهێنرێت، ئەتوانێت ئەم کەسە خێرا بچێتە هیپنۆتیزم، یاخود تا حەوت خولەک کاتی پێویست بێت. ئەگەر مرۆ تکنیکی قووڵترکردنەوە لە هیپنۆتیزمیشی لەگەڵ بژێرێت، لانیزۆر دە خولەکێکی بە دڵنیاییەوە پێویستە، پاشان ئەبێت ئیتر دەست بکرێت بە کاری ئەسڵی کە ئامانجی دانیشتنەکەیە، مەگەر ئەوەی کەسێک تەنیا بۆ ئەزمونکردنی هیپنۆتیزم و نەک چارەسەریی یاخود بۆ هێوەربوونەوە هاتبێت، کە ئەمە بەڵام بەدەگمەن ڕوودەدات. سرووشتیە کە ڕێنوێنیی هیپنۆتیستیی شەخسیی من بۆ بردنە هیپنۆتیزم، ڕێگا و ڕەوش یا هەمان القاءی دەیڤ ئێلمانە (Dave Elman Induktion)، کە ئەگەر بە درووستی بەڕێوە ببردرێت، ڕەنگە حدودی چوار تا شەش خولەک بەرێت. کاتێک کە من هەست دەکەم دەرمانخوازێک زوو چۆتە هیپنۆتیزمەوە، ئیتر منیش درێژەی پێنادەم و ئەوجار ئەچمە سەر ئەسڵی کارەکەم بۆ پووچەڵکردنەوەی نەخۆشییەکە یا گرێ دەروونییەکە. ئەگەر کەسێک بە زەحمەت بتوانێت بچێتە هیپنۆتیزمەوە و تەرکیزی نەبێت، ئەوا کاتی بۆ تەرخان ئەکەم و یارمەتی ئەدەم کە بچێتە هیپنۆتیزمەوە. بەڵام هەرکات ئەمانە یەکجار فێربوون کە بچنە هیپنۆتیزم، یا ئەگەر یەکجار هیپنۆتیزمکران، بۆ دانیشتنێکی دیکە ئیتر زۆر ساکارتر و خێراتر ئەچنە ئەو دۆخەوە.

کاریی سەرەکی لە هیپنۆدەرمانیدا ١٤٣

کاریی ئەسڵیی لە هیپنۆدەرمانیدا لە ٢٠ تا ٩٠ خولەک ئەبات، بەپێی ساکاریی یا دژواریی بابەت و گرفتەکە، وەیا بەپێی هەموو ئەوشتانەی چاوەڕوانەکراو لە دانیشتنەکەدا دێنە پێشەوە کاتەکە کورت و درێژ ئەبێتەوە. ئەم بەشەشە هەمدیسان بە بەڕێوەبردنی مێتۆد و تکنیکگەل و پرۆسەیەکی ڕوون و دیاریکراو، کە بەڵام بە پێی دەرمانخواز، بابەتی دانیشتنەکە و جۆری گرفتەکەی ئەتوانرێن زۆر باش پێکەوە بگوونجێندرێن، ئەبردرێتە پێش. ئامانج ئەمەیە کە دەرمانخواز ئەو هەستە ڕەش و عوقدە و کڵوکۆیانەی پێشووی یاخود هەڵسوکەوتە نەخوازراوەکانی ئیتر نەمێنێت یاخود لە ژیانی ڕۆژانەیدا بکووژێندرێنەوە. وزەی ژیانبەخشی ئەرێنی ئەبێت هەستە ڕەشەکان نەهێڵن، مێشکێکی

ساف، تێگەیشتن لە هەلومەرجی ژیان، هاوسەنگیی و باڵانس بگەڕێنەوە ناو ژیانی دەرمانخواز، لەبەر ئەوەی هەمدیسان بتوانێت ژیانێکی ئاسوودەی بێ گلەیی بەرێتە سەر.

کردنەوە یا کۆتاییپێهێنانی هیپنۆتیزم و قسەوباسی پاش هیپنۆتیزم (پاشقسە)

ماوە: یەک تا پێنج خولەک

هیپنۆتیزم زۆر بە ساکاریی ئەکردرێتەوە یا کۆتاییپێدەهێندرێت. وەکوو هەموو بەشەکانی دیکەی هیپنۆتیزم، ئەم بەشەش پێویستی بە پرۆسەی خۆی هەیە. هەتا دەرمانخوازێک قووڵتر لە هیپنۆتیزمدا بووبێت و کاری ئەسڵی پووچەڵکردنەوەی گرفتەکەی ماوەدارتر، هەر بەو ڕادەش کردنەوە و کۆتاییپێهێنانی هیپنۆتیزمیش هێواشتر و لەسەرخۆتر بەڕێوە ئەچێت بە پێچەوانەش بێت خێراتر بەڕێوە ئەچێت. ئەمانە هەمووی ڕەنگە ٣٠ چرکەیەک جیاوازییان هەبێت پێکەوە. کردنەوەی هیپنۆتیزم ساکارە، بەڵام بە دڵنیاییەوە لێرەشدا هەندێک خەلاقییەت و لێزانین پێویستە، ئاخر کەس حەزناکات و درووستیش نییە، هەروەک جاروبار لە فیلمەکانیشدا ئەیانبینین، لەو جەوە خۆشە هیپنۆتیستییەوە بە چەقەنە و پڵتەلێدان یا بە چەپڵەیەکی دەست دابچڵەکێندرێت و لە هیپنۆتیزم بهێندرێتە دەرەوە. ئەمە بەم واتایە نییە کە لە کاتی کردنەوەی هیپنۆتیزمدا بەڕاستی هیچ وزەیەک نەتوانێت لە کیس بچێت. بە پێچەوانە زۆر گرنگە کە لە کاتی کردنەوەی هیپنۆتیزمدا بە شێوەیەکی کارتێکەریدانەر و دینامیک لەگەڵ دەرمانخوازدا قسە بکرێت و لە کردنەوەی هیپنۆتیزمدا بە وردیی ڕێنوێنیی و هاوڕێیەتی بکرێت، لەبەر ئەوەی کە ئەو پاش کردنەوەی چاوەکانی، خۆی لە ئێستا و لە ئێرەدا، لە هەنوکەدا ئەبینێتەوە و لەو دۆخ و دنیای هیپنۆتیستییە دێتە دەرەوە. ئەگەرچی پرۆسەی هیپنۆتیزم لێرەدا بە فەرمیی کۆتایی پێهاتووە، بەڵام دەرمانخواز بۆ ماوەی ٣٠ تا ٦٠ چرکە هێشتا لە حاڵەتێکی هەستیاری تەڵقین وەرگریدایە. هیپنۆتیزۆرێکی بە ئەزموون و شارەزا ئەتوانێت ئەم هەلومەرجە لە قازانجی پرۆسەکە و دانیشتنەکە و دەرمانخوازەکە زۆرباش بقۆزێتەوە و کەڵکی لێوەربگرێت.

قسەکردن لەسەر چۆنییەتی بەڕێوەچوونی دانیشتنەکە، وە ئەگەر پێویست بوو، دانانی کات بۆ دانیشتنێکی دیکە

بە پێی ئەو بابەتەی دانیشتنەکەی بۆکراوە و چۆنییەتی چوونە پێشی دانیشتنەکەش و هەروەها پووچەڵکرانەوە یا نەکرانەوەی ئەو هۆکار و سەبەبەی ئامانجی دانیشتنەکە بووە، هەموویان دیسان قسەیان لەسەر ئەکرێتەوە. لەبەر ئەوەی کە دەرمانخوازەکان زۆربەی بەسەرهاتەکانی دانیشتنەکەیان زۆر بە باشی لەبیر ئەمێنێت، کەواتە ئەکرێت پرسیاری نوێ و قسەوباسی دیکەش بێنە ئاراوە. زۆربەی کاتەکان بەڵام بۆ دەرمانخواز ڕوون و ئاشکرایە کە لەکاتی هیپنۆتیزمدا چی کراوە و وتراوە و چی ئەزموونکردووە و گرفتەکەی لە کوێدا بووە. زۆربەیان بەسەرسووڕمانەوە

ئەڵێن، ئەوان هەردەم پێیانوابووە کە ئەم بابەتەی ئەمڕۆ لە هیپنۆتیزمدا بەرجەستە بۆتەوە، زۆر لە مێژە لەبیرچۆتەوە و کارتێکەریی لەسەریان نەماوە و پێیانوانەبووە فلانە بەسەرهات هێندە کاریگەربووبێت لەسەر ژیان و هەڵسوکەوت و سلامەتییان. یاخود هەرگیز بەخەونیش بڕوایان نەدەکرد کە هۆکاری نەخۆشیی یا گرفتەکەیان فلان یا فیسار ڕووداو بووبێت.

شوێنگیریی و فیدبەک وەرگرتنەوە، ئەگەر پێویست بوو ١٤٥

لەمەڕ شوێنگیریی پووچەڵبوونەوە یا نەبوونەوەی گرفتەکەی، ئایا ئامانجی دانیشتنەکە پێکراوە یا نا، ئایا ڕازیی بووە لە چۆنیەتی پێشوەچوونی دانیشتنەکە و لە نەتیجەکەی، یاخود ئارەزووی دانیشتنێکی دووهەمیش دەکات یا نا بۆ هەموو ئەم بابەتانە پێویستە و ئەکرێت دەرمانخواز دوواتر فیدبەکێک بە هیپنۆتیزۆرەکەی بداتەوە. ئەمە ئەکرێت بە ناردنی ئیمایلێک یا بە تەلەفون جێبەجێ بکرێت. هەندێک لە هیپنۆتیزۆرەکان تەنانەت پرسیارنامەیەکی ئەلەکترۆنی دەنێرن بۆ دەرمانخوازەکانیان کە پڕی بکەنەوە، بۆ ئەوەی هەڵسەنگاندن، نرخاندن یاخود ئامارێکیان لەبەردەستدا بێت لەمەڕ کارەکەی خۆیان، کە ئەمە کارێکی باشە و ئەرکەکەی ئێمە زیاتر و زیاتر حیرفەیی و پرۆفیشناڵتر دەکاتەوە.

دیارە مرۆ هەموو جارێک فیدبەک وەرناگرێتەوە، جار و بار پێشدێت کە چەندین مانگ وەیا ساڵ هیچ هەواڵێک لە دەرمانخوازێک نابیسترێتەوە، بەڵام لەپڕ دەرمانخوازێکی دیی پەیدا دەبێت کە ئەیگێڕێتەوە، ئەو بە هۆی تاریفکردن و پێشنیازەکانی دەرمانخوازێکیتر کە پێشتر لێرە بووە، هەر هەمان کە هەواڵێکی تا ئێستا نەبووە، هاتووە. دیارە ئەمەش فۆرمێکی دیکەیە لە فیدبەکێکی ئەرێنی. لەباری کاتەوە زۆر نزیک نییە لە چاوەڕوانیمان – بەڵام هەر هیچ نەبێت کەم بایەخیش نییە.

چوار هەڵوێستە لە ئاست تەڵقینەکاندا ١٤٦

کاتێک لەناو سەتحی خۆئاگای زەیندا فاکتۆرێکی چاودێر بوونی هەیە کە هەموو شتێک فیلتەر و سانسۆڕ دەکاتن، وە هاوکات سەتحی ناخۆئاگای زەینیش تەمەڵ و ئاسوودە و بێخەیاڵە، ئەی کەواتە چلۆن بتوانین فەرمانگەلێکی تەڵقینیی ئەرێنی، سالم و ئارەزووکراو لە ناو سەتحی ناخۆئاگادا جێگیر بکەین، بە شێوەیەک کە کاریگەریش بن؟

ڕێک ئالێرەدایە کە هیپنۆتیزم دێتە کایەوە، لەبەر ئەوەی کە هەر کەسێک چووە هیپنۆتیزمەوە، ئیتر فاکتۆری چاودێر ئەکشێتە دوواوە و توانایی فیلترکردنی نامێنێت. ئەچێتە دوواوە یا وەلا ئەخرێت، ئەگەر بمانەوێت نمونەی کێبەرکێی وەرزشی بێنینەوە وەک یاریزانێک ئەخرێتە پشت هێڵەوە و بۆی نییە جارێکە یاری بکات. سرووشتیە کە ئەم چاودێرە بەتەواوەتی ناچالاک نییە یاخود ناکووژێندرێتەوە، ئەو تەنیا بە شێوەیەکی کاتیی و مووەقەتی ناچالاک ئەکرێتەوە. چاودێر ئیتر ناتوانێت خۆی لە بابەتەکەدا هەڵقورتێنێت، وە بە هۆی لۆژیکی کاریی خۆیەوە ئەو ئاڵوگۆڕانەی

ئەمانەویێت بە ئارەزوو پێکیان بێنین، وەک ڕێگاپێنەدراو فیلتەریان بکات یا ڕەتیان بکاتەوە. ڕێک واتای هیپنۆتیزمیش هەر ئەمەیە: دەوردانەوەی فاکتۆڕی چاودێری سەتحی خۆئاگای زەین و پێکهێنانی فکرێک، یا ڕەنگە باشتر بێت بڵەین، پێکهێنانی بڕوایەکی هەڵبژێردراوی قابیلی قەبووڵی نوێ لە زەیندا.

پێویستە لێرەدا جارێکیتر ئاماژە بەمەش بکەینەوە کە لەمحاڵەتەشدا توانایی خۆپارێزیی هەردەم ئامادەیە، بۆ ئەوەی کە تەڵقیناتێکی ئارەزوونەکراو یاخود بێواتا ڕەت بکاتەوە.

کەواتە ئەگەر تەڵقینێک لە منەوە بە ئێوە بگووترێت، ئێوەش ئەمە بەدەنگی بەرز و ڕوون و شەفاف ئەبیستن. من هیچ تەڵقینێک نادەم بە ئێوە کە لە دژی ئەخلاقیاتتان، نەریت و سوونەتەکانتان یا خود ئاینەکەتان بێت وەیا پێشێلیان بکات. نا، هەموو تەڵقینەکان ئاساین و بە ئەقڵی سالمی مرۆیی بیریان لێکراوەتەوە و لەگەڵ کەسایەتی ئێوە و نەخۆشییەکە و هەلومەرجەکە گونجێندراون و جێگای هیچ مەترسییەک نین.

تێبینی: کاتێک کەسێک لە هیپنۆتیزمدایە و تەڵقینێک ئەبیستێت، ئەو ئەتوانێت لە ناو چوار هەڵوێستی مانەویی لەوکاتەدا تەنیا یەک هەڵوێستیانی هەبێت. ئەو هەڵوێستەی کە دەرمانخواز لەوکاتەدا ئەیبێت، بڕیاردەر ئەبێت کە ئایا ئەو تەڵقینە وەرئەگیرێت و کاریگەریی ئەبێت یاخود ڕەت ئەکرێتەوە و کاریگەریی نابێت. دەرمانخواز لە کاتی هیپنۆتیزمدا و ئەو کاتەی کە تەڵقینەکان بە ڕوونی ئەبیستێت، ئەبێت یەک لەم هەڵوێستانەی هەبێت، وە ئێمە هەردەم پێمانوایە کە ئەو تەڵقینەی لەوکاتەدا بە دەرمانخوازی ئەدەین لەگەڵ هەلومەرجەکەی و نەخۆشییەکەی تەبایە و یارمەتی ئەدات کە چاک ببێتەوە. ئەو تەڵقینانەی کە لە لایەن دەرمانخوازەکان بێ بایەخ وەربگیرێن، یا بایەخیان پێنەدرێت یا گوومانیان لێبکرێت، ڕاستەوخۆش ڕەت دەکرێنەوە و ناکاریگەر ئەمێنن. کەواتە ئەو شایەعەی کە دەکووترێت مرۆ ئەتوانیت بە هیپنۆتیزم کەسێک ناچار بە کردنی کارێک بکات، کە ئارەزووی لێ نەبێت، هەر لە بنەڕەتەوە هەڵە و سازکراوە و بە پرێنسیپەکانی شێوەکارکردنی هیپنۆتیزم ناخوات.

هەڵوێستی یەکەم: من تەڵقینەکەم پێخۆشە/پێباشە

"زۆرباشە، من ئەم تەڵقینەم پێ درووستە یا پێمخۆشە و ئەزانم کە ئەمە لەگەڵما تەبایە و پێم ئەگوونجێت." ئەم هەڵوێستە ئەرێنییە لە ئاست تەڵقینێکدا تەنیا هەڵوێستێکە کە بە هۆیەوە ئەو تەڵقینەش ئەتوانێت لە سەتحی ناخۆئاگا یا لە زاکیرەی درێژماوەدا جێگیر ببێت، بە جۆرێک کە ئەو ئاڵوگۆڕەش کە مەبەستی تەڵقینەکەیە بتوانێت پێک بێت. ئەگەر وانەبێت، ئێوە هەر وەک پێشوو ئەمێننەوە و لە بەرنامە کۆنەکەتاندا ئەچەقنەوە.

ئەزانن چی، ئەمە هەندێک وەکوو کارکردی کۆمپیوتر وایە. ئەگەر ئێوە لە کۆمپیوتردا بەرنامە یا نەرمئامێرێکی کۆن بکووژێننەوە و یەکی نوێی نۆژەنکراو لە جێگایدا دابمەزرێنن، ئەوجار کۆمپیوتر تەنیا بەم بەرنامە یا نەرمئامێرە

تازەوە کار دەکات – ئێستا ئیتر بۆ ئەم کۆمپیوترە ناموم‌کین کراوە کە بە نەرمئامێرە کۆنەکەوە و بەشێوەی کۆن کاربکات. سەتحی ناخۆئاگای ئێمەش ڕێک بەمشێوە کارئەکات. ئەگەر جارێک نەرمئامێرێکی کۆن بەتەواوەتی کووژێندرایەوە و نەرمئامێرێکی نوێی بەئارەزوو هەڵبژێردراو لە جێگای دامەزرێندرا، ئەوجار ئەم کەسە ئەتوانێت تەنیا بەم شێوە نوێیە بیر بکاتەوە و هەڵسوکەوت بکات. ئیتر ئالێرەدایە کە ئەتوانین بڵەین ئەو ئاڵوگۆڕەی ئامانجمان بوو و ئارەزوومان دەکرد بەڕاستی پێکهاتووە.

هەڵوێستی دووهەم: شتێک لێرەدا ناڕوونە

ئێوە تەڵقینەکە ئەبیستن و پێتانوایە: *"زۆر باشە، تەڵقینێکی خراپ نییە، بەڵام بەجۆرێک لە جۆرەکان لەگەڵ مندا تەبا نییە و پێم ناخوات."* ئەمە وەکوو یەک جووت پێڵاو وایە کە ئێوە لە دووکانێکدا ئەیبینن. ئێوە بیری لێدەکەنەوە کە: "زۆر جوانە، ڕێک بەدووا جووتێک پێڵاوی وادا ئەگەڕام، ئەمە ئەخیر جووت پێڵاوە کە لە دووکانەکەدا ماوە و هاوکات ٥٠٪ نرخەکەشی دابەزیوە، بۆتە نیوە قیمەت، چی لەمە باشترا بەڵام بەداخەوە نیوە ژمارەیەک بە پێتان بچووکترە." ئێوە ئێستا ئەتوانن پێڵاوەکان بکڕن و تەنانەت بە ڕێگاشدا بڕۆن پێیانەوە، بەڵام شەوانە کە دەچنەوە ماڵ بۆ پشوو، کاتێک پێلاوەکان دادەکەنن لە پێتان، لەوانەیە قاچەکانتان لە چەند شوێنەوە بلۆقیان کردبێت.

ئەگەر لەوکاتەدا ئەم هەڵوێستەی دووهەم بگرنە بەر، کەواتە تەڵقینەکەش ڕەت ئەکرێتەوە یا جێگیر نابێت و بەمشێوەش هیچ ئاڵوگۆڕێک پێکنایات، بەرنامە کۆنەکە هەر لە ئێوەدا ئەمێنێت و نۆژەن ناکرێتەوە.

ڕەنگە لەبیرتان مابێت، لەم کتێبەدا بۆتانم باسکرد، کە ئێوە لە هیپنۆتیزمدا ئەتوانن هەم قسە بکەن و هەمیش بیر بکەنەوە. کاتێک من تەڵقینێک بە ئێوە بدەم کە ئێوەش پێتانوابێت: "ئەمە تەڵقینێکی باشە، بەڵام فڵانە وشە لە نێویدا یا فیسارە بەشی بەتەواوەتی لەگەڵ من ناگوونجێت"، ئەوجار ئەشتوانن هەر لەوێ پێم بڵێن، ئەوجار ئێمە پێکەوە تەڵقینەکە وەها ئەچنین کە بە دڵی ئێوە بێت و لە ئاکامدا بڵێن: "زۆر باشە، من ئەم تەڵقینەم پێ درووستە و ئەزانم کە لەگەڵما تەبایە و پێم ئەخوات."

هەڵوێستی سێهەم: هیچ واتایەکی نییە بۆ من

"باشە، تەڵقینێکی بێوەیە، بەڵام بە جۆرێک لە لای من هیچ واتایەکی نییە." لێرەدا بە ئیحتیمال کەمییەتێکی شەخسیی یاخود هەست و کڵوکۆیەک لە ئارادایە کە لەگەڵ تەڵقینەکەدا بەجۆرێک پێکەوە پەیوەند ئەدرێنەوە و ئەبێتە هۆی ڕەتکردنەوەیەکی نەرمی تەڵقینەکە. تێڕوانینێکی هەڵە و بێواتا کە یارمەتیدەر نییە.

بەم تێڕوانینە و تێگەیشتنەش تەڵقینەکە خۆبەخۆ جێگیر نابێت و ڕەت ئەکرێتەوە و هەر بۆیەشە کە لە ئاکامدا هیچ ئاڵوگۆڕێک پێک نایات.

هەڵوێستی چوارەم: هیوادارم بتوانێت کارتێکەریم لەسەر دابنێت

ئەم چوارەمین هەڵوێستەگرتنە لە ئاست تەڵقینێکدا لە هیپنۆتیزم هۆکارێکی سەرەکییە کە بۆچی هیپنۆتیزم لە زۆربەی مرۆڤەکاندا کار ناکات یاخود بەتەواوەتی کارتێکەریی دانانێت: "***باشە، من ئەم تەڵقینەم بەدڵە – هیوادارم کارتێکەریم لەسەر بکات.***" هیوادارم، هەوڵێک دەدەم، تاقییەکی دەکەمەوە، ئەم هەڵوێستگرتنە ناڕوون، نادڵنیا و پڕ لە گوومانانە خۆبەخۆ دەبنە هۆی ڕەتکردنەوەی تەڵقینەکان. کەواتە بەمجۆرەش هیچ ئاڵوگۆڕێک پێکنایات، لەبەر ئەوەی کە هەر سێ وشەکە – هیواداربوون، هەوڵێکدان، تاقیکردنەوەیەک – ئەم ئیمکانەش لەخۆدەگرن کە، ئەتوانێت کار بکات یا نەیکات، جۆرێک دوودڵیی و ئەرخایەن نەبوونن. قەناعەتی قووڵی دەروونی بە باس و بابەتەکە بە جۆرێک نەبۆتە بڕوایەکی پتەو، بەڵکوو لە شک و گووماندایە.

کەواتە تکایە ئەم سێ وشە لە وشەدانی هزریتاندا بسڕنەوە، ئەوجار ئەیبینن، کە ژیانتان بە هۆی ئەم ئاڵوگۆڕەوە زۆر باشتر و ئاسوودەتر ئەبێتەوە، ئیتر ئێوە مەیدانێکی زۆر کەمتر دەهێڵنەوە بۆ شک و گوومان و دوودڵیی. ئەمە بەمواتایە نییە کە ئێستا ئێوە بە نەهێشتنی ئەم وشانە ئیتر لە هەموو شتێکدا خێرا سەرکەوتوو ئەبن، بەڵام لێرەشدا باسەکە لەسەر ئەمەیە کە ئێوە بازنەی بەخت و شانستان زۆر ئاوەڵاتر و بەربڵاوتر دەکەنەوە و بە زۆرترین ئاستی ئەگەیەنن.

> کەواتە تەنیا هەڵوێستەیەکی درووست، کە بەڕاستیش بەرەو ئاڵوگۆڕ و سەرکەوتنتان ئەگەیەنێت، ئەمەیە:
>
> ***"زۆرباشە، من ئەم تەڵقینەم پێ درووستە یا پێمخۆشە و ئەزانم کە ئەمە لەگەڵما تەبایە و پێم ئەگوونجێت."***
>
> بەرپرسیارەتیی ئەوەی کە کامیەک لەم هەڵوێستانە لە ئاست تەڵقینێکی بیرلێکراوەی هیپنۆتیزۆڕدا دەگیردرێتە بەر، لە هەر حاڵدا لە ئەستۆی ئێوەی دەرمانخوازدایە و تەنیا لە ئەستۆی ئێوەدایە. بەمشێوە ئێوە خۆتان لە دانیشتنێکی هیپنۆتیستیی دووقۆڵیماند بتانهەوێ و نەتانهەوێ پشکی شێرتان بەر ئەکەوێت لەوەی کە ئایا بە ئامانجی دانیشتنەکە ئەگەین یا ناگەین، سەرکەوتوو ئەبین یا نابین.

حەوت دۆخی جیاواز لە هیپنۆتیزمدا ١٥٠

ئێستا ئیتر بە دۆخە جیاجیاکانی هیپنۆتیزم ئەگەین، ئەو دۆخانەی کە تا ئێستا ناسراون. من ئەمەوێت ئێوە نەک هەر لە هیپنۆتیزم تێبگەن، بەڵکوو بشزانن چ جیاوازیگەلێک لە وردەکاریدا بوونیان هەیە، هەم قازانجەکان و هەمیش تایبەتمەندییەکانی هەرکام لەم دۆخانە چین و لە چیدان. هیپنۆتیزم، هەروا بە ساکاری بڵەین هیپنۆتیزم، نییە. دۆخگەلێکی ئەفسووناوی لە هیپنۆتیزمدا هەن و شتگەلێک موومکین دەکەن، کە من لەواندا هەمووجارێک ناباوەڕیی، سەرسووڕمان و هاوکات واقمانی خوێندکارەکانم ئەبینم. من هەموو جارێک لەمبابەتەوە بەتایبەت زۆر شادمان ئەبم، کاتێک پزشکەکان بە بینینی ئەم پەدیدانە تووشی سەرسووڕمان و شۆک دەبن، کە "هیپنۆتیزۆڕێک" ئەم شتانە پیشان ئەوان ئەدات و فێریانی دەکات، وە ئەم تکنیکانە لەناو فێرکاریی بنەڕەتیی پزشکیدا بوونیان نییە. بە بەکارهێنانی هیپنۆتیزم بۆ چارەسەریی بە شێوەیەکی بەربڵاو، نووسینی نوسخەی دەواو و دەرمان و خواردنیان بەتەواویی کەم دەبووەوە، وە ئازارکێشانی بێهۆ و درێژماوەش هەردەم کەم و کەمتر دەبووەوە. بەڕاستی پتانسیەڵ، پەستان یا تواناییەکانی هیپنۆتیزم لەڕادەبەدەر بەربڵاو و گەورە و پانوبەرینە.

زۆربەی مرۆڤەکان پێیانوایە کاتێک هیپنۆتیزمکران تەنیا ئەتوانن بچنە حاڵەتێکی ترانس یا خێڵسەی سووک تا نیوە سووکەوە. ئەمە بەڵام هیچ نییە بێجگە لە هێوەربوونەوەیەکی جەستەیی و لەمە زیاتر نییە. هێوەربوونەوەی جەستەیی و ڕێلاکشن ئەتوانێت یارمەتی هەندێک کەس بدات، ساکارتر بچنە هیپنۆتیزمەوە، بەڵام بە دڵنیاییەوە زەرووڕەتیشی نییە کە حەتمە ئەبێ وابێت. ئەوە زانیارییەکی هەڵەیە، کە دەکووترێت مرۆ ئەبێت تەواو لەباری جەستەییەوە هێوەر ببێتەوە، بۆ ئەوەی بتوانرێت هیپنۆتیزم بکرێت. ئێستا بۆنمونە کەسێک بێننە بەر چاوی خۆتان لە کافەتریایەک یا لە ناو بارێک (و: یا چایخانەیەک) دانیشتووە، لەوێ قەرەباڵغە و دەنگ زۆرە، ئەم کەسە ڕەنگە لە ناوەڕاستی کۆمەڵێک خەڵکی دیکەشدا بێت، وە ئەبیستێت کە ئەمانەوێت هیپنۆتیزمی بکەین و قەبووڵی دەکات و شەیدای ئەوەشە بزانێت هیپنۆتیزۆڕەکە بە تەمایە چ بکات. لەم حاڵەتەدا بەڕاستی ناتوانین باس لە بوونی هێوەریی جەستەیی و ڕۆحیی بکەین، بەمحاڵەش ئەم کەسە ئەتوانرێت لە کەمترین ماوەدا بخرێتە هیپنۆتیزمێکی قووڵەوە.

وێنەی ژمارە ٨ لە لاپەڕەی ١٥١

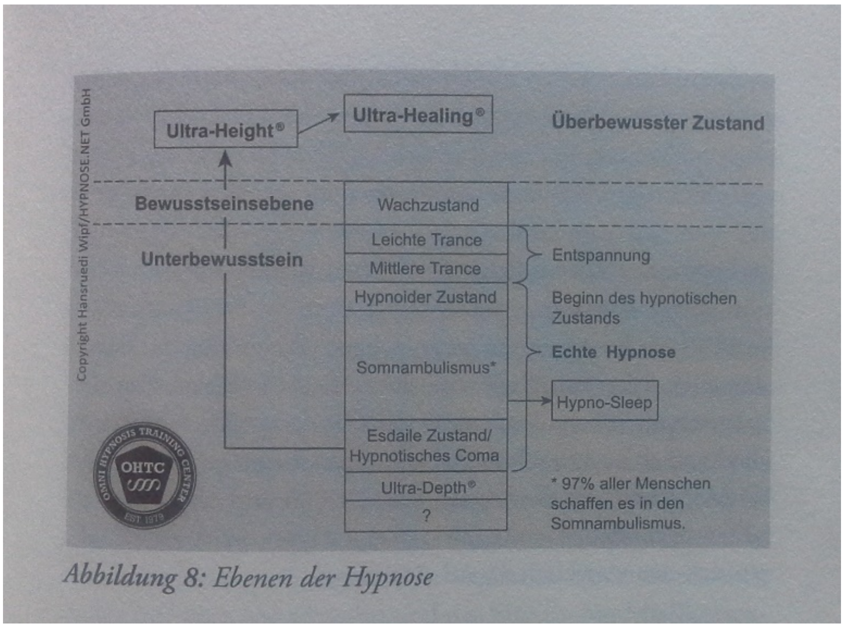

Abbildung 8: Ebenen der Hypnose

کەواتەماڵئاوایی بکەن لەگەڵ ئەو بۆچوونەی کە پێیوایە ئەبێت حەتم هادیئی و ئارامیی لەگۆڕێدا بێت بۆ ئەوەی کەسێک هیپنۆتیزم بکرێت. – سرووشتییە کە هێوەریی لە حاڵەتی هیپنۆتیزم بۆ دەرمان و چارەسەری بەقازانجترە، بەڵام لێرە ویستم ئەو خاڵە ڕوون بکەمەوە کە هیپنۆتیزمکردن لە شوێنی قەرەباڵغیش موومکینە و زەروریش نییە حەتمەن ئەو کەسە لە باری جەستەیی و ڕۆحیشەوە سەرەتا هێوەر بکرێتەوە.

هێوەریی جەستەیی و ڕۆحی زەروور نییە، بەڵام بۆ دەرمان و چارەسەریی بە قازانجترە، ئەگەرچی لێرەشدا جاروبار و بەشێوەی ئاوارتە هەلومەرجێک دێتە پێشەوە کە کەسانێک دژووار ئەتوانن پێش و پاش هیپنۆتیزمیش هێوەر بن و لەسەرەتاوە تا کۆتایی هێژانیی وەیا ڕەنگە عەسەبین. هیپنۆتیزۆرێکی باش و شارەزا ئەتوانێت لەگەڵ ئەم هەلومەرجەشدا هەڵبکات و تا ئاستێک هێوەریی بێنێتە ئاراوە.

حاڵەت یا دۆخی هیپنۆئید (Hypnoide) ۱۵۱

دۆخی هیپنۆئید حاڵەتێکە کە ئێمە ئەتوانین باس لە هیپنۆتیزمێکی سووک و ڕووەکی بکەین، وە بە دڵنیاییەوە ئەمە پایە و بنەما یا دەروازەیەکە بۆ ئەوەی لێرەوە زیاتر لە هیپنۆتیزم قووڵ بینەوە و بەرەو دۆخێکی قووڵتر بڕۆین. ئەم تێپەڕبوونانە لە دۆخێکەوە بۆ دۆخ و حاڵەتێکی قووڵتر بەڕاستیی حەساس و زەریف ڕوودەدەن و مرۆ بەڕاستی ئەتوانێت ئیدیعا بکات کە مەودای نێوانیان لە موو باریکترە. ئەم حاڵەتە هیپنۆتیستییە ڕووەکییە هێشتا کافی نییە بۆ ئەوەی کە بەڕاستی بابەتگەلێکی گەورە یا ئاڵۆزی پێ چارەسەر بکەین و ئاڵوگۆڕێکی سەرنجڕاکێشی پێ وەدیی بێنین.

بۆ ئەم مەبەستە دەرمانییە مرۆ پێویستیی بە چوونە دۆخی سۆمنامبولیزم هەیە، کە دۆخێکی قووڵتری هیپنۆتیزمە. بەڵام لە حاڵەتی هیپنۆئیددا ئەتوانرێت کۆمەڵێک چارەسەریی سەرەتایی و نەک ئاڵۆز وەدیی بهێنرێن، بەتایبەتیی کاتێک کە دەرمانخواز زەحمەتییەتی وازبێنێت و بهێڵێت و بتوانێت بچێتە دۆخێکی قووڵترەوە. ئێمە ئەتوانین بەڵام یارمەتی ئەم جۆرە کەسە بدەین کە ئیمکان وەرگرێت خۆی بۆ دانیشتنێکی دیکە ئامادە بکات، بۆ ئەوەی کە جارێکی دیکە کە هاتەوە باشتر بتوانێت، وازبێنێت و بهێڵێت. ئەم هەلومەرجی بەزەحمەت چوونە هیپنۆتیزمە جاروبار ئەتوانێت لە کەسانێکی کەمدا بێتە ئاراوە و لەواندا تەنانەت چاوەڕوانکراوە و بە گشتیی لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە زیاتر خۆیان دوور ڕادەگرن و موحتات و دوورەپەرێزن لە هەندێک شت، وە سەرەتا ئەیانەوێت جارێک ئەزموونێکی هاکەزایی بکەن، کە ئایا وەها دانیشتنێکی هیپنۆتیستی چلۆن ئەڕواتە بەرەوە، وە ئیتر کە دڵنیا بوون و متمانەیان لا درووست بوو ئەوجار دێنەوە و ئەتوانن بە ئاسوودەیی وازبێنن و بهێڵن کە ڕووبدات، ئەوەی کە ئەبێت ڕووبدات.

دۆخی سۆمنامبولیزم

تێبینی: شێوە دەربڕین و بەکاربردنی چەمکی سۆمنامبولیزم لە هیپنۆتیزمدا هیچ پەیوەندییەکی لەگەڵ چەمک و واتای پزشکیی ئەم وشەدا نییە. لە پزشکیدا لە وشەی سۆمنامبولیزم وەک وشەیەکی پیشەیی پزشکیی بە واتای نەخۆشیی "لەخەودا بەڕێدا ڕۆیشتن" کەڵکوەردەگیرێت. لە هیپنۆتیزم ئەم وشە بەکار دەهێنرێت، بۆ ئەوەی دۆخێکی قووڵ و پتەوی لە هیپنۆتیزمدا پێ بناسێنرێت یا پێناسە بکرێت.

سۆمنامبولیزم کاریگەرترین و کارسازترین دۆخە بۆ کاری دەرمانیی و چارەسەریی لە هیپنۆتیزمدا. ئێمە ئەو کاتانەی کە بۆ دەرمان و چارەسەریی کەسێک هیپنۆتیزم دەکەین حدودی ٨٠٪ کاتەکەمان لەگەڵ دەرمانخواز لەم دۆخەدا ئەمێنینەوە. لەم حاڵەتەدا پەدیدەگەلێک موومکینن کە زۆر بە ساکاریی ئەهێڵێت تەنانەت قۆناخەکانی سەردەمی منداڵیی وەبیر دەرمانخواز بێنەوە بۆ ئەوەی کە بزانین کەی، چۆن، بۆچی، لەکوێ و ئیحتیمالەن بە هۆی چ کەسێکەوە یەکەمین عوقدە یا گرێی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) پێکهاتووە؟ پزشکی دیان ئەتوانێت لەم دۆخەی هیپنۆتیزم کەڵکوەربگرێت بۆ ئەوەی کە بە بێ بەکارهێنانی سڕکردنی شیمیایی تەنانەت نەشتەرگەریی دیان بکات. سۆمنامبولیزم هەروەها ئەم ئیمکانەش دێنێتە پێش کە کەسانێک ئێستا بەهۆی کونجکۆڵییەوە بێت یا هەر بۆخۆشی خۆیان کە سەفەر بەرەو ڕابردوو، "ژیانە پێشوەکانیان" بکەن، دیارە ئەگەر ئەم پەدیدە بەڕاستی بوونێکی هەقیقی بێت [4]. بە گشتیی سۆمنامبولیزم دۆخێکی قووڵ و زۆر پێویستە لە هیپنۆتیزمدا، بۆ ئەوەی خۆشترین ئەزموون و هەروەها کاریگەرترین ئاکامی چارەسەریی لە هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانیدا وەدیی بێنین.

لە سۆمنامبولیزمدا ئانالگێزیی (ناهەستیاربوونەوە بە ئازار) پێک دێت، بە جۆرێک کە بە بەکارهێنانی تەڵقینگەلێکی لێهاتووانەی هەڵبژێردراو و بە شێوەیەکی ئامانجدار ئەتوانرێت کەسی هیپنۆتیزمکراو بەرەو هەلومەرجێک بەرین کە

بەهیچ شێوەیەک هەست بە ئێش و ئازار نەکات، وەکوو ئەوەی سڕ یا بەنج کرابێت. دەرمانخواز لەمکاتەدا ئەتوانێت بەشێوەیەکی تەواو ئاسایی لەگەڵ پزشکەکەیدا و پەرەستارەکانیش بدوێت و وڵامی پرسیارەکانیان بداتەوە. ئەو ئەتوانێت تەنانەت چاوەکانیشی کراوە بن، بە بێ ئەوەی لەم دۆخە بێتە دەرەوە. لە سۆمنامبولیزمدا ئەتوانرێت هەموو نەشتەرگەرییەکان بەڕێوە ببردرێن، تا کورتاژ (دەرهێنانی کۆرپەلەی لەبارچوو) وەیا دامەزراندن و چاندنی ماتەرێکی نازیندوو لە جەستەدا، وەکوو دیان دانان یاخود پرۆتێزی دەست و لاق و هتد. فاز یا مەودای چاکبوونەوە و سارێژبوونەوەی پاش نەشتەرگەریی زۆر خێراتر ئەبێتەوە بەهۆی ئەوەی کە هیچ دەرمانێکی شیمیایی بۆ سڕکردن و بێهۆشکردن بەکار ناهێنرێت و هاوکات پاش نەشتەرگەرییەکە ئەکرێت بەکارهێنانی دەوا و دەرمانی ئازاربڕ کەم و کەمتر بکرێتەوە. جەڕاحەکان ڕاپۆرتیان ئەمەیە کە لە کاتی ئەو نەشتەرگەرییانەی کە بە بێ دەرمانی بێهۆشی و تەنیا بە هاوڕێیی هیپنۆتیزم بەڕێوە دەچن، ئاڵۆزیی کەمتر بەدیی دەکرێت. نەخۆشەکان لە پێش و لە کاتی نەشتەرگەریدا زۆر هێوەرتر و لەسەرخۆترن. بێجگە لەمانە، ئەو پزشکەی کە هیپنۆتیزم بەکار دێنێت ئەم مەیل و گەرایشەی تێدا زیاد دەبێت کە زیاتر لە نەخۆشەکەی نزیک ببێتەوە، بابەتێک کە خۆی لە خۆیدا گرنگ و پێویستە.

ئەزموونەکانی من لەو کاتانەی کە پێی ئەکووترێت حاڵەتی ئیزتیراریی و فریاکەوتن، بۆنمونە لە کێبەرکێیەکی گرنگی یاری هەندباڵ کردم، لە کەسێکدا کە ماسکوولەی ڕانی تووشی پچڕان و ترازان ببوو و ببووە هۆی ئازارێکی زۆر گەورە لە جەستەیدا، پیشانی دەدەن کە هیپنۆتیزم تەنانەت لە هەلومەرجە دژوار و حەساسەکانیشدا ئەتوانین زۆر بە باشی بەکار بگرین و لەمکاتانەدا ئەتوانین سۆمنامبولیزم بەخێرایی بێنینە کار و ڕەوشەکەی پێ باشتر بکەین. – وە بڕوام پێ بکەن -، ئەم یاریزانە لەوکاتەدا هیچ هێوەر نەبوو و تووشی ئازارێکی ئێجگار گەورە ببو. ئازار ئەتوانرێت بە هیپنۆتیزم زۆر بەخێرایی کۆنترۆڵ بکرێت و نەهێڵدرێت، فازی سارێژ و چاکبوونەوە ئەتوانێت خێرا دەست پێبکات و ئەگەر بمانەوێت هەڵسەنگاندنێک بکەین لە نێوان بەکار هێنانی هیپنۆتیزم و خواردنی دەرماندا، خێرایی سارێژبوونەوەی زام لە برینداریکدا کە بە هیپنۆتیزم فریای ئەکەوین ٥٠٪ خێراترە تا لە برینداریکدا کە دەوا و دەرمانی پێ ئەدرێت. بۆ وەدیهێنانی ئەم مەبەستە پێویستە زۆر خێرا لە کاتی ڕووداو و حادیسە وەیا لە مەودایەکی زۆر کورتی پاش بریندار‌بوون دەست بەکار بکرێت. من پێتان دەڵێم: هیپنۆتیزم بەڕاستی ئەفسووناوییە!

سۆمنامبولیزم لەهەمووکەسدا یەکجۆر نییە

بۆ گەیشتن بە دۆخی سۆمنامبولیزم لە هیپنۆتیزمدا پێویستمان بە کاتێک لە چەند چرکەوە تا چەند خولەک ئەبێت. بەتایبەت ئەگەر کەسێک پێشتر هیپنۆتیزم کرابێت و توانیبێتی باش خۆی لەگەڵ بگوونجێنێت، یا ئەگەر کەسێک توانایی و ئیستیعدادی بۆ سۆمنام لەسەرەوە بێت، ئیتر ئەمانە تەنیا لە چەند چرکەیەکدا دەچنە دۆخی سۆمنامەوە. لەم کەسانەدا ئیتر هەر پاش چەند خولەکێک ئەتوانرێت دەست بکرێت بە پرۆسەی دەرمان و چارەسەریی.

لێرە وێنەگرافیکی ژمارە ۹ی لاپەڕەی ١٥٤ دێت

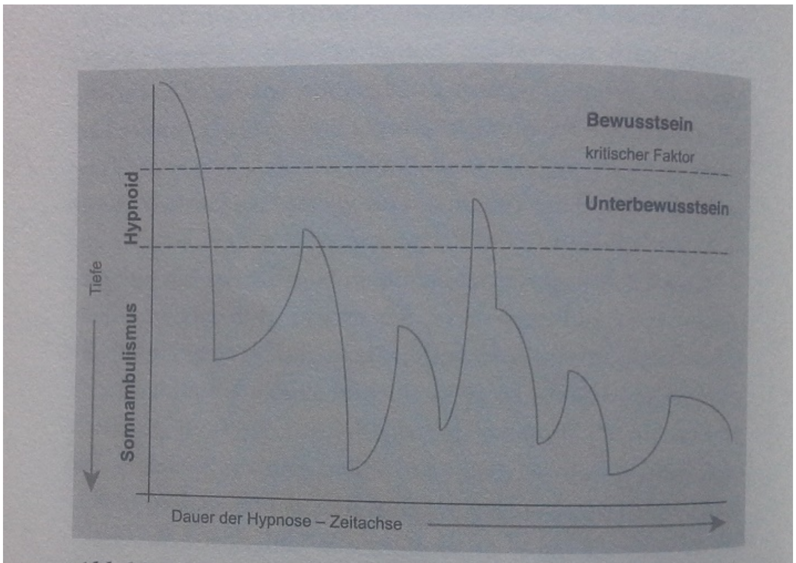

Abbildung 9: Wellenbewegungen des Somnambulismus-Zustands

پێویست و گرنگە ئەمەش بزانین کە سۆمنامبولیزم هاوکات دۆخێکی چەق، نەگۆڕ و یەکجۆر نییە. هەر وا نییە کە بڵەین مرۆ چووە سۆمنام و لە ***ناویایەتی***، ئیتر تەواو و چووە پەی کاریی. نا وانییە، هەروەها لە سۆمنابولیزمیشدا بەرزی و نزمی هەیە کە لەواندا کەسی هیپنۆتیزمکراو هەندێکجار دێتەوە سەر خۆئاگایی و بەشێوەی مەعقوول یا ڕاشناڵ بیرئەکاتەوە و هاوکات کەمتریش کڵوکۆ و هەستی ئەتوانێت دەربڕێت، هەندێکجاریش قووڵتر ئەچێتە سۆمنامەوە، بۆ ئەوەی لەوەش قووڵتر بڕواتە دۆخی خوارترەوە. ئەمانە بەتەواوەتیی ئاسایین و هیچ کێشەیەکمان بۆ ساز ناکەن. هەتا ئەو کاتەی هیپنۆدەرمانکار بە شێوەیەکی ئامانجدار بەشوێن چارەسەریی دەرمانخوازەوە بێت، ئەم بەرزی و نزمییەش لە سۆمنامدا کار دەکات و کێشە نانێتەوە.

لە سۆمنامبولیزمدا ڕەنگە هەندێکجار نسیان یا فەرامۆشییەکی بەئەنقەست هەڵبژێردراو (Selektive Amnesie) بێتە ئاراوە، کە لەودا دەرمانخواز بەشێوەیەکی <u>کاتیی</u> وەبیری نەیاتەوە چی وتراوە. بەڵام – ئەمە زۆر گرنگە – کە ئەم کەسە هیچ شتێک لە زاکیرەی ناسڕدرێتەوە و لەبیر ناباتەوە! ئەگەر لە سۆمنامیشدا شتێک بکرێت یا بگووترێت کە دوور بێت لە ئەقڵ و لە ئەخلاقی گشتیی، هەردەم غەریزەی خۆپارێزیی مرۆ حزووری هەیە کە بەرگریی دەکات و نایەڵێت. جار هەبووە کە دەرمانخواز باسی چۆنییەتی چوونەپێشی دانیشتنە هیپنۆتیستییەکەی بۆ دۆست و

ئاشناکانی گێڕاوەتەوە و ئەوەی بووە و وتراوە و بیستراوە و کردراوە هەمووی بە وردیی لەبیر بووە. ئەمەش هەر ئاساییە و بەو واتایە نییە کە ئەم کەسە لە هیپنۆتیزم یا لە سۆمنامدا نەبوو‌بێت.

هیپنۆ-خەو (Hypno-Sleep)

هیپنۆ-خەو مێتۆد و تکنیکێکە کە ئەمیش هەر لە لایەن دەیڤ ئێلمانەوە ناسراوە و پەرەی پێداوە و یەکەمینجار لەسەر کوورەکەی خۆی بەناوی لاریی (Larry Elman) تاقیکردۆتەوە، بۆ ئەوەی تراوماییەک یا زامێکی ڕۆحیی لە سەردەمی منداڵیی ئەودا پووچەڵ بکاتەوە. بۆ ئەم مەبەستە پێویستمان بە سۆمنامبولیزمێکی قووڵ ئەبێت. وە ئەمە لە هەمووکەس زیاتر لە منداڵاندا زۆر باش کار دەکات و کاریگەرە. بەڵام لەبەر ئەوەی کە ئەمەش تکنیکێکی بەتەواوەتیی جیاوازترە لەوانیتر و مەبەستی ئەم کتێبەش نییە و پێویستیی بە دەورەی تایبەتیی بێجگە لە دەورەی گشتیی هیپنۆتیزم هەیە، لێرە لەم کتێبەدا لە وردەکاریی زیاتر خۆ ئەپارێزم.

دۆخی ئێزدایڵ (Esdaile)

تێبینی: دۆخی ئێزدایل هاوکات بە حاڵەتی چوونە کۆمای *هیپنۆتیستییش* ناسراوە. ئەمە بەڵام پەیوەندیی بە حاڵەتی کۆما لە پزشکیدا نییە، بەڵکوو لەسەر پەدیدەگەلێک دامەزراوە کە بە شێوەیەکی خۆبەخۆ لەم حاڵەتەدا پێکدێن یا دێنە ئاراوە.

ئەم حاڵەتە کە دۆخێک قووڵترە و لە ژێر سۆمنامبولیزمدایە لە سەر ناوی پزشکێکی سکاتلەندیی بە ناوی دوکتۆر جەیمز ئێزدایل (Dr. James Esdaile 1808-1859) ناونراوە، کە ناوبراو لە ساڵانی پاش دەوروپشتی ١٨٤٠ لە شاری کەلکەتەی وڵاتی هێندوستان (و: ئەوکات هێشتا مادەی شیمیایی سڕکردن و بێهۆشکردن لە پزشکیدا نەدۆزرابووەوە) لە نەخۆشخانەکان و زیندانەکانیشدا تەنیا بە یارمەتی هیپنۆتیزم نەشتەرگەریی و جەڕاحیی پزشکیی و تەنانەت بڕینەوەی دەست و لاقی نەخۆشەکانی کردووە و بەمشێوە ژیانی زۆر نەخۆشی لە مردن ڕزگار کردووە. ڕادەی ڕزگاربووان لە مردن لە وەها نەشتەرگەریگەلێکی ئاڵۆز و سەختدا، ئەویش لە وڵاتێکی زۆر دوورتر و زۆر دوواکەوتووتر لە ئوروپا لەباری پزشکی و تێکنۆلۆژیای سەردەمی خۆیەوە، بە ڕادەیەکی زۆر بەرچاو، زیاتر بووە لە مێتۆدە مۆدێرنە پزشکییەکانی ئەو سەردەمە.

عەزەمەتی کارەکە لەمەدایە، کە ئەوکات چ زانستێکی پڕبایەخ لەبەر دەستدا بووە – بەڵام هاوکات بە سەرسووڕمانەوە وەها زانستێکی پڕبایەخی مرۆیی بە گوێرەی کات و لە توێی زەمەندا وردە وردە پشتگوێ خراوە و مەخابن بە ئەنقەستیش سەرکوت کراوە! تەنانەت جەیمز ئێزدایلیان بە تاوانی "دژایەتی خودا یا ئیڕتیداد" تاوانبار کرد و هەڕەشەیان لێکرد کە لە کۆمەڵەی پزشکانی بنەماڵەی پاشایەتیی بریتانیا وەدەری دەنێن، ئەگەر ئەو درێژە بە

بەکارهێنانی مێتۆدە هیپنۆتیستییەکانی بێنێت. پێیان دەگووت ئاخر خودا خۆی ئازاری ئافراندووە و ئەگەر ئازار لە مرۆڤەکان بسێندرێتەوە، بەمشێوە لە دژی خواست و مەیلی خودا ئەوێستیەوە.

ئەم بۆچوونە تائەوکاتە برِی کرد کە زانستی پزشکی مادەی تەسکیندەری ئازار بە ناوی خلۆرۆفۆرم یا کلۆرۆفۆرمی (Chloroform) دۆزییەوە و لە نەشتەرگەریدا بەکاری هێنا (و: کلۆرۆفۆرم لە ١٨٣١ لە لایەن سێ پزشکەوە بە جیا جیا دۆزرایەوە و لە ١٨٤٧ بەدوواوە بۆ تەسکینی ئازاری نەخۆش بەکار هێنرا و مادەیەکی ئاوەکیی بێرەنگ و بە ئاستێکی کەم ژەهراوییە کە لە پیشەسازیدا، بۆنمونە درووستکردنی ساردڕاگر – یخچاڵ، سەلاجە - بەکار دەهێنرێت). ئەوجار ئیتر وادیارە خودا (وە هاوکات پێکەوە لەگەڵ کۆمەڵەی پزشکانی بنەماڵەی پاشایەتی بریتانیا) پێداچوونەوەیان لە بۆچوونە پێشووەکەیان کردبێت و ئیتر ئازاربڕین بە دەستێوەردان لە کاری خودا نەدەژمێردرا. لەپڕ ئیتر ئاسایی بوو کە نەهێڵن مرۆڤەکان ئازار بچێژن. ئەم بەشەش وەک زۆر بابەتی دیکە هەروەکوو یەک ڕوودەدەن. ئەگەر مرۆ بۆخۆی شتێکی نەدۆزییەوە یاخود بەڕاستی نەیتوانی بەسەریدا زاڵ ببێت یا دەرەقەتی نەهات یا تێی نەگەیشت، جا ئەوجار ئیتر هەر هەمان بایەخی نییە و بە چاوێکی ڕەخنەگرانەوە لێی ئەڕوانرێت وەیا تەنانەت لە دژی ئەوێستنەوە و شەڕ لە دژی ڕادەگەیەنن.

لە دۆخی ئێزدایلدا چ ڕوودەدات؟

هەر کە دەرمانخواز بە دۆخی ئێزدایل گەیشت، حاڵەتێکی کتوپڕی ئانێستێزیی (یا بێ ئازاریی مووتڵەق) دێتە ئاراوە، ئەویش بە بێ ئەوەی کە ئیتر تەڵقینێکی زیاتر بۆ ڕاگرتنی ئەو حاڵەتە پێویست بێت. (و: بۆیە ناوی کۆمای هیپنۆتیزمیان لەسەر داناوە.) دەرمانخواز لەم حاڵەتەدا ئەگات بە ئاستێکی سەرفرازیی و شادیی موتڵەقی مانەویی و ڕۆحیی، کە بەشێوەیەکی ڕادیکاڵ لە ئاسوودەیی و هێوەریدا نووقم ئەبێت و ئەتوانین هەر بەم شێوەش پێناسەی بکەین. هاوکات پێشدێت کە هەندێکجار بۆ دەرمانخواز ئیتر هیچ گرنگ نییە کە لەوکاتەدا لە چ حاڵەتێکی جسمیدا بەسەر دەبات یا ڕاگیراوە.

جەیمز ئێزدایل لەو سەردەمەدا چەندین کاژێر و تەنانەت هەندێکجار چەندین ڕۆژی پێویست بووە تا نەخۆشێک بەرێتە قۆناخی ئێزدایل یا کۆمای هیپنۆتیزمەوە. ئەمڕۆکە بەڵام ئێمە ئەتوانین زۆر خێراتر و تەنانەت زۆر ئامانجپێکتر بەو دۆخە بگەین. لە کەسانێکدا کە زۆر باش قابیلی هیپنۆتیزمکردنن، یا باش خۆیان بۆ ئامادە کردبێت، لە ماوەیەکی کەمی چەند خولەکیدا ئەتوانین بەم دۆخە بگەین، وەیا تەنانەت لە چەند چرکەشدا ئەتوانین بیکەین ئەگەر هەموو مەرجەکانی تێدا بێت. لە ناو خوێندکارە دەرچووەکانی مندا لە نێوان ٧٠٪ وە بەڵێ تەنانەت هەندێکجار ١٠٠٪ ئەتوانن دەرمانخوازەکانیان بگەیەننە ئەم دۆخە. ئەمە یەکێکە لە ئەفسووناویترین حاڵەتە دەرەکییەکانی هیپنۆتیزم، کە مرۆڤایەتی تا ئێستا ناسیویەتی، لەبەر ئەمەش کە ئاکام و نەتیجەکەی زۆر باش دیارە و ئەتوانین ببینین، بۆ ئەوەی

بیسەلمێنین کە دەرمانخواز ئەتوانێت بەو دۆخە بگەیەنرێت یا بەم دۆخە گەیشتووە. پزشکەکان لە دەورەکانی مندا بەتایبەتی زۆر سەرسامی ئەم حاڵەتە بوون و دەبن و زۆربەیان ئارەزوو ئەکەن کە خۆزگە زۆر زووتر ئەم پەدیدەیان ناسیبایە.

ئەسڵەن مرۆ لە کوێ و بۆ چ مەبەستێک ئەتوانێت حاڵەتی ئێزدایل یا هەر هەمان کۆمای هیپنۆتیزم بەکار بێنێت؟

بەڕێوەبەرایەتی یا مودیرییەتی ئازار (Schmerzmanagement) ١٥٧

پاش ئەوەی کە ئانێستێزییەکی کتووپڕ هاتە ئاراوە، ئەمە ئیتر سرووشتیی بۆ نەخۆشێک کە ئازاری زۆری هەیە باشترین حاڵەتە، بۆنمونە لە نەشتەرگەرییەکی دژواردا بۆ ئەو نەخۆشانەی کە حەساسییەت و ئالێرژییان بە مادەی بێهۆشکەر هەیە و مەترسی گەورە چاوەڕێیان ئەکات، یاخود نەخۆش خۆی ئارەزووی لێیە دەرمانی بێهۆشی بەکار نەهێنێت و هیپنۆتیزم بە باشتر ئەزانێت. وەیا لە نەخۆشگەلێکدا کە لە دووایین قۆناخی ژیانیاندان و ئیتر مادەی تەسکیندەری ئازار کاریگەری لەسەریان نەماوە یا کەسانێک کە ئەیانەوێت دووری بکەن لەوەی کە ڕادەی دەرمانەکە بە هۆی گیرۆدەبوون و ئیعتیادەوە بەردەوام زیاد بکرێت. ئەگەر ئەمکارە بە شارەزاییەوە لە لایەن هیپنۆتیزۆڕەوە بەڕێوە ببردرێت، ئەتوانێت کاریگەریی تا ماوەیەکی زۆر پاش هاتنەدەرەوە لە هیپنۆتیزمیش بمێنێت، لە کەمترین کاریگەریدا نەخۆش تا کۆتایی مانەوە لە هیپنۆتیزمدا بێ ئازار ئەمێنێت. ئەم جۆرە بابەتانە لە هەموو دەورەیەکی ستانداڕدی ئێمەدا ئەخوێندرێن و کاریان لەسەر ئەکرێت. بەمحاڵەش پێشنیازی من بۆ هیپنۆتیزۆڕەکان ئەمەیە کە دەورەیەکی جیاواز و تایبەت بە ئازار ببینن.

ئازار لە کۆمەڵگاکانی ئەمڕۆدا یەکێک لە گرنگترین بابەتەکانی باس و مناقەشەیە، وە هاوکات موقەدەرترین بابەتە بۆ ئەوەی لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە یارمەتی نەخۆشی ئازاردیتوو بدرێت یاخود کۆنتڕۆڵی زیاتر بەسەر ئازاردا پەیدا بکرێت، واتە ئازار دەسەمۆ کرێت.

زانیارییەکی گرنگ و پێویست لەمەڕ دەرمانی ئازار ١٥٨

ئازار هەردەم سیگناڵێکی گرنگ و مەترسیپیشاندەرە بۆ جەستە و وشیارمان ئەکاتەوە کە شتێک لەمناوەدا تەواو لە جێگای خۆیدا نییە یا نەگوونجاوە – گرنگ نییە ئایا سەرئێشەیە/میگرێنە، سک ئێشان و یا سنگ ئێشەیە، ئایا زەرووری و فەورییە یا مزمن و مەترسیدارە یاخود نامەعلووم و شاراوەیە –، هەرجۆرە ئازار یا نەخۆشییەکتان ئەگەر هەبێت، پێش ئەوەی ئەسڵەن بە هیپنۆتیزم کاری لەسەر بکرێت ئەبێ سەرەتا لە لایەن پزشکێکەوە لێکدانەوە و دیاگنۆزی بۆ بکرێت کە هۆی ئەم ئازارە چییە و لە کوێوە سەرچاوەی گرتووە. دەویان یا سەحکردنی پزشک (معاینە پزشکی) ئەبێ کۆمەڵێک بابەتی ڕوون کردبێتەوە کە دیارییان کردبێت و دڵنیامان بکەنەوە کە ئەگەر ئەو ئازارە بە هیپنۆتیزم پووچەڵ بکرێتەوە یا نەهێڵدرێت، بە هۆی لابردنی ئەم ئازارەوە گرفتێکی بنەڕەتی ماسکدار ناکرێت یا ناشاردرێتەوە.

ئەم بابەتە یەکێک لە دەگمەن باسەکانە لە هیپنۆتیزمدا کە مرۆ ئەبێت بەبێ پشتگوێخستن بە وردیی سەرنجی پێبدات و هاوکات بە حورمەتەوە لێی بڕوانێت. بۆ نمونە شکانی قاچ ئەبێتە هۆی ئازارێکی قوورس و تاقەتپڕووکێن، کە بەجوانی ئەزانین ئەم ئازارە هی ئەو قاچ شکانەیە، وە لێرەدا ئەتوانین وەکوو کارێکی زەروور و فریاکەوتن بە دڵنیاییەوە بۆ نەهێشتن یا کەمکردنەوەی ئازار کەڵک لە هیپنۆتیزم وەربگرین. بێگوومان ئەمە بەم واتایەیە کە ئەگەر وەک زەروور ئازارەکەمان لەکۆڵ ئەمکەسە کردەوە، هەنگاوی دوواتر ئەمە دەبێت کە حەتم خۆی بگەیەنێتە نەخۆشخانەیەک بۆ چارەسەریی قاچە شکاوەکەی. ئەمەندە ئاوز و تێگەیشتنی سالمی مرۆیی ئەبێت بەدڵنیاییەوە لەبەر دەستدا بێت.

بەڵام لە ئازاری ناڕووندا ئەگەر سەحکردن تەواو بوو و ئاکامەکەی بە ڕوونی دەریخست کە سەرچاوەی ئازارەکە چییە، ئەوجار مرۆ ئەتوانێت بە بێ گرفت بە هیپنۆتیزم کاری لەسەر بکاتن ئازارەکەی کەم بکاتەوە یا بەتەواویی نەیهێڵێت، چوونکە ئیتر هیچ هۆکارێک لەبەردەست نابێت کە ئەبێت ئەم کەسە حەتمەن ئازار بچێژێت. چوون پەیامی ئەو سیگناڵ یا هووشدارەی کە ئازارەکە بە ئێمەی دەدات کە شتێک نەگوونجاوە لە جەستەدا، بەجوانی گەیشتووە و هۆکارەکەیشی لە لایەن پزشکەوە ڕوونکراوەتەوە. بۆنمونە کاتێک ئێمە بمانەوێت بە تەلەفوون پەیامێک یا هەواڵێک بە کەسێک لەوبەر خەتەوە ڕابگەیەنین، پاش گەیاندنی پەیامەکە ئیتر تەلەفونەکە دادەخەین – ئیتر ئێمە پەیوەندییەکی بەردەواممان پێویست نییە، بوونی ئازاریش ڕێک هەر

"کەواتە زۆر گرنگە بزانین: هەر ئازارێک کە هۆکارەکەی نادیار بێت، پێویستە سەرەتا لەبواری پزشکییەوە ڕوونبکرێتەوە کە لە کوێوە و لە چییەوە سەری هەڵداوە، تەنیا پاش ئەم ڕوونبوونەوە ئەشتوانین ئەوجار بە هیپنۆتیزم کاری لەسەر بکەین."

لە حاڵەتی ئێزدایلدا ئەتوانرێت هەر ئەندامێکی جەستە ببڕدرێتەوە یا بپسێنرێت، بە بێ ئەوەی کە دەرمانخواز یا نەخۆش تەنانەت چکۆلەترین ئازاریش هەست پێبکات. دیارە ئەم ئاکامە شتێکیش نییە کە هەر کە ویستمان بەخێرایش وەدیی بێنین، چوونکە هەموو کەس وەکوو یەک لەگەڵ

هیپنۆتیزمدا هەڵناکەن، هەندێک کەس بە نیسبەت خێرا وەریدەگرن و ئەچنە ئەو حاڵەت و دۆخەوە و کۆمەڵێکیش پێویستیان بە هەندێک ڕاهاتن و تەمرین هەیە. بەڵام بە گشتیی و لەبنەڕەتدا هەموو مرۆڤێک بە بێ جیاوازیی توانایی و ئیستیعدای تێدایە کە بچێتە ئەم دۆخ و حاڵەتەوە.

شەکەتیی (Burn-out)

لەبەر ئەوەی هەستی بەردەوامی شەکەتیی، یا دایم هیلاکبوون بە پێی هەلومەرج و کەسەکان، لە قووڵایی هەناوەوە سەرچاوە ئەگرێت، بۆیە بەدەگمەن حاڵەتێکی باشتر و گوونجاوتر بۆ چارەسەریی بەدیی دەکرێت لە حاڵەتی ئێزدایل، بۆ ئەوەی پاتری هەناومان هەمدیسان شارژ و نۆژەن بکەینەوە. ئەو وزەوەرگرتنەوە و شارژ بوونەوەی کە من لە هەندێک لە دەرمانخوازەکانمدا بینیومن و ئەزموونیانم کردووە بەڕاستی بێوێنە بوون. شادییەکی لەڕادەبەدەری مانەویی و ڕۆحی کە لە حاڵەتی ئێزدایلدا دێتە ئاراوە خۆی لە خۆیدا پەدیدەیەکی ئەفسووناوییە. ئەگەر بمەوێت بە نمونە شی بکەمەوە، وەکوو ئەمە وایە کە ماتۆڕێکی تووربۆی دووبارە زیندووکەرەوەی خانەکانی لەشت (ف: ترمیم) لە کەسێکدا دامەزراندبێت.

هیپنۆتیزم بێ ئەندازە بەسوود و ئەفسووناوییە و یەکێکیتر لە خاڵە باش و بەکەڵکەکانی دیکەی هیپنۆتیزم لەمەدایە کە مرۆ ئەتوانێت دەرمانخوازەکانی تەنانەت فێری چوونە ئێزدایلیش بکات، بەجۆرێک کە، هەر وەکوو خۆهیپنۆتیزمیش، بۆخۆیان بتوانن هەرکات ویستیان بچنە حاڵەتی ئێزدایلەوە و ناچار نەبن هەموو جارێک بچنەوە بۆلای هیپنۆتیزۆرەکەیان یا کات و ڤیزیت وەربگرن بۆ چوونەوە لای هیپنۆتیزۆر. ڕەخساندنی ئیمکانی سەربەخۆییەکی زیاتر بۆ دەرمانخواز لە هیپنۆتیزۆرەکەیان، گرنگایەتییەکی بنەڕەتی هەیە. ئێمە ئەبێت خۆمان لەو فۆرمە دەرمانییانەی دیکە یا لە دەواودەرمان جیابکەینەوە و بتوانین سنوورمان هەبێت لەگەڵیاندا. ڕاکێشانی ناپێویستی مرۆڤەکان بەرەو مەتەبە دەرمانییەکان ئەویش بەبەردەوامیی، لەکاتێکدا کە ئێمە ئەتوانین ڕێگای خۆیارمەتیدانیان نیشان بدەین، ڕێک یەک لەو شتانەیە کە دەرمانکارە درێژماوەکان بە گشتیی بەدناو و بێ ئیعتیبار دەکات. کاتێک کە ئێمە ئەزانین، چلۆن ئازارێک بە پێی کات کەم دەبێتەوە، ئەوجار ئەمە ئەرکی سەرشانمانە کە لەم زانیارییە کەڵکیش وەربگرین، بە بێ ئەوەی گرنگی بە گیرفان و پارە پەیداکردن و ئاکامە بازرگانیەکانی ئەم باسە بدەین.

دەرمانکردن لە دۆخی ئێزدایلدا؟

ئەم دۆخەی ئیزدایل کەموکوورپییەکی هەیە. لەبەر ئەوەی کە دەرمانخواز لە حاڵەتی ئێزدایلدا لە شادییەکی سەرسووڕهێنەریی مانەویدا بەسەر دەبات، هەموو دەوروپشتی خۆی، چ ڕوو ئەدات و چ دەکووترێت ئیهمال ئەکات. ئەو ئیتر نایەوێت گوێ لە هیچکەس بگرێت یا پەرچەکرداری هەبێت لەئاست تەڵقینەکاندا (و: لە سەرخۆشبوونێکی مانەویی و ڕۆحیدایە وەک عارفە گەورە ڕاستەقینەکان). ئەو نایەوێت قسە بکات (تەبعەن قسەش ناکات)، ئەو تەنیا ئەیەوێت لێی بگەڕێن کە چێژی تەواو لەو شادییە وەربگرێت.

کەواتە ئەگەر من بمهەوێت کەسێک دەرمان بکەم، یان بابڵەین خەریکم لەسەر دەرمانخوازێک کار دەکەم و هاوپێچی گرفتێکم لەودا پێویستم بە وڵامدانەوەی ئەوە، بەڵام لە حاڵەتی ئێزدایلدا ئەم مەرجانە وەدی نایەن، کەواتە پێویست بەوە ئەکات کە من ئەم دەرمانخوازە پللەیەک بێنمەوە سەر (بیهێنمەوە دۆخی سۆنامبولیزمی قووڵ)، بۆ ئەوەی بتوانم هەمدیسان لەگەڵ ئەودا پەیوەندییەک و وتوێژێک یا دیالۆگێک دروست بکەمەوە.

خاتوونێکی هیپنۆتیزۆڕی زۆر باش ئەناسم، بەناوی ئینێس سیمپسۆن (Ines Simpson) خەڵکی وڵاتی کانەدایە، کە وادیارە ڕێگایەکی دۆزیبێتەوە، لە حاڵەتی ئێزدایلیشدا بتوانێت لەگەڵ دەرمانخوازەکەیدا پەیوەندیی پێک بێنێت و بەمشێوە لەسەر گرفتەکەی کاربکات و چارەسەری کات، بەڵام ئەمە هەمووی چۆن کار ئەکات و چۆن بەڕێوەی ئەبات، لە چوارچێوەی مەبەستی ئەم کتێبە ئەچێتە دەرەوە و بۆیە لەسەری ناچم. (و: وەک ئەبینن هێشتا زۆر بابەت لە دنیای هیپنۆتیزمدا بوونیان هەیە کە هێشیا نەناسراون و پێویستە بناسرێن، بە واتایەکیتر هێشتا سنوور بۆ توانایییەکانی هیپنۆتیزم، یا تەنانەت سنوور بۆ هێزیی دەروونی و ناخۆئاگای مرۆڤ دیاری نەکراوە و نەناسراوە!)

"تێ چەقین و مانەوە" لە هیپنۆتیزمدا

مرۆ لەملاولا ئەبیستێتەوە کە گوایە کەسێک لە هیپنۆتیزمدا "چەقیوە یا ماوەتەوە" و نەیتوانیوە بێتە دەرەوە! سرووشتییە کە ئەمە شایعەیەکی بەتەواوەتیی دوور لە ڕاستییە، هەر وەک من پێشتریش لەم کتێبەدا ئاماژەم پێکردووە. بەڵام ئەمەش گرنگە کە بزانین، ئەگەر کەسێک بچێتە ئەم دۆخی ئێزدایلەوە هێندە خۆشە بۆی، کە دنیای واقع و دەرەوەی خۆی بەتەواوەتی ئیهمال و پشتگوێ دەخات، وە ئەمە بەزاهیر وادەردەکەوێت کە گوایە هیپنۆتیزۆڕ ئەم کەسەی گۆڕیبێت، ئاخر ئەو لەو کاتەدا هیچ پەرچەکردار و وڵامێک بە داواکاریی و دنەدان و هاندانەکان ناداتەوە.

هیپنۆتیزۆڕێک کە ئەزموونی کەمتر بێت یا دەورەی تەواویی نەدیبێت، ڕەنگە نەتوانێت و نەزانێت چلۆن لەگەڵ ئەم هەلومەرجە هەڵبکات. لە بەشێک لە مەکتەبەکانی ڕاهێنانی هیپنۆتیزمدا وەها خوێندکارەکان ڕادێنن، ئەوەندەی من ڕاپۆرتم پێ گەیشتبێت، بە خوێندکارەکان وتراوە کە ئەگەر ئەم هەلومەرجە هاتە ئاراوە، ئەبێت ئەم کەسە هیپنۆتیزمکراوە هەر لەم حاڵەتەدا بهێڵدرێتەوە و هەوڵ نەدرێت بهێنرێتە دەر بۆ ئێستا و ئێرە – بەڵام ئەمە ئەتوانێت

زۆر درێژ بخایەنێت تا خۆی بە مەیلی خۆی دێتە دەرەوە، چوون خۆشییەتی و مرۆ حەز ناکات لەخۆشیدا بێتە دەرا ئەم لێگەڕانە دیارە ئەشتوانێت ڕێگا چارەیەک بێت، بەڵام بەڕاستی نەک لەچاوی شارەزایەک و هیپنۆتیزۆڕێکی بە ئەزموون و لێهاتووەوە.

بۆ هیپنۆتیزۆڕێکی لێهاتوو نەک هەر زۆر ساکارە کە دەرمانخواز بەرێتە ئەو حاڵەتەوە، بەڵکوو زۆریش ساکار ئەیهێنێتەوە دەر بۆ ئێستا و ئێرە. ئەگەر ئێمە ئەتوانین دەرمانخوازەکانمان بە شێوەیەکی ئامانجدار بەرینە ئەو حاڵەتی ئێزدایلەوە و هەرواش بە ساکاری بیانهێنینەدەر، هەموو ئەمانە مەدیون و ئەمەکناسی بنەماڵەی دەیڤ ئێڵمانین. زۆر زووتر لە ساڵەکانی دەور و پشتی ١٩٢٠ ئەمە بۆ هیپنۆتیزۆڕانی سەر شانۆکان جۆرێک هوونەر بووە کە ئەو سەیرچییەی ئەیانهێنایە سەر شانۆ، بیانتوانیایە بیخەنە ئەم حاڵەتی ئێزدایلەوە و لەوێدا "بمایەتەوە"، وە ئەمەش شتێکە کە ئەو کەسانەی ئەخرێنە سۆمنامبولیزمی قووڵەوە، ئەتوانرێت هەروەها ئەم هەلومەرجەشی بە ساکاریی بۆ پێک بهێنرێت. ئەو مێتۆدەی کە بە شێوەیەکی ئامانجدار کەسێک بخرێتە ئێزدایل یا کۆماوە و بە سانایش دەر بهێنرێتەوە، دەیڤ ئێڵمان خۆی دۆزیویەتییەوە و پەرەی پێداوە. بەڵام ژنەکەی دەیڤ ئێڵمانیش بەناوی پاولین ئێڵمان (Pauline Elman) خۆی مێتۆدێکی نوێتر و ساکارتری دۆزییەوە کە بتوانرێت دەرمانخواز زۆر ساکارتر لە حاڵەتی ئێزدایل/کۆما بهێنرێتە دەرەوە، کە تا ئێستاش هەر کەڵک لەم مێتۆدەی پاولین وەردەگیرێت، وە پێویستە هەر هیپنۆتیزۆڕێک ئەم مێتۆدە بناسێت و فێری بووبێت و زاڵبێت بەسەریدا. ئەم مێتۆدە چۆنە و چلۆن کار دەکات، پێویستە بەشێکی جیانەکراوە بێت لە هەر ڕاهێنان و دەورەیەکی هیپنۆتیستیی، بەڵام نەک بەشێک لەم کتێبە، لەبەر ئەوەی لە چوارچێوەی مەبەستی کتێبەکە ئەمانباتە دەرەوە.

لە ڕابردوودا لە مێتۆدە کۆنترەکان ئەیانگووڕاند بەسەر مرۆڤەکاندا کە دەچوونە ئێزدایل و ئەیانویست بیانهێننەوە دەرەوە، هاواریان دەکرد بە سەریدا، ڕایان ئەشڵەقاند، ئاویان بە دەمووچاویدا ئەپرژاند، وە هیچکام لەم کارانە درووست و سەرکەوتوو نەبوون و کاردانەوەیان نەبووە – ئەوان لە جێگای خۆیان نەدەبزوان و نەدەهاتنە دەر، چوونکە لە خۆشیی و ئاسوودەیی مووتڵەقدا بوون و مەیلی هاتنە دەرەوەیان نەبووە. کەواتە ئەگەر شایعەگاڵێک لەمبوارەدا بوونیان هەیە کە گوایە کەسێک ئەتوانێت لە هیپنۆتیزمدا بچەقێت و نەیاتە دەر، بە ئیحتیمالی زۆر لەم حاڵەتەدایە، وە هەر بۆیەشە ئەم ئەفسانانەی لێ درووست کراوە.

هەروەک وترا: هۆکارێک بۆ نیگەرانی بوونی نییە، بە پێچەوانە، زیاتر هۆکارێک بوونی هەیە بۆ دڵخۆشیی و شادمانیی، چوونکە هەر کەس بتوانێت بچێتە ئەم حاڵەتەوە، زۆر خێراتر لە خەڵکیتر کە ناتوانن بچنە ئەم حاڵەتە، ئەتوانرێت لە کاتی دەرمان و چارەسەریکردندا یارمەتی بدرێت، چوونکە ئەو بە چوونە ئێزدایل ئەیسەلمێنێت کە بێ ترس و بێ باکە لە هیپنۆتیزم.

دەروازەی سەرەکیی بۆ چوونە دۆخی فەرا-بەرزیی و فەرا-شەفا

(Ultra-Height / Ultra-Healing)

دۆخی ئێزدایل هاوکات باشترین ڕێگا و دەروازەی سەرەکیشە بۆ سەفەری مانەویی بەرەو حاڵەتەکانی فەرا بەرزیی (Ultra-Height) و هەروەها فەرا شەفا (Ultra-Healing)، کە ئەم دوو حاڵەتە لە هیپنۆتیزمدا بەناوی دیسیپلینی شاهانە و باڵاترین هوونەری هیپنۆتیستی ناسراون.

فەرا قووڵیی یا قووڵترین دۆخی هیپنۆتیزم (Ultra-Depth) کە بە حاڵەتی سیخۆڕتیش (Sichort) ناسراوە ل ١٦٢

ئەم دۆخە بە شێوەیەکی ڕێکەوت و لەناکاو لە لایەن واڵتر سیخۆڕتەوە (Walter Sichort) دۆزراوەتەوە و پەرەی پێدراوە. سیخۆڕت بەزۆریی لەسەر بەردەستکارەکەی یا ئەسیستانتەکەی خۆی کە خاتوونێک بوو زۆر خێرا دەچووە حاڵەتی سۆمنامبولیزمێکی قووڵەوە، تاقیکاریی دەکرد. ئەم خاتوونە سەدان جار لە لایەن سیخۆڕتەوە هیپنۆتیزم کرابوو هەر بۆیە زۆریش ڕاهاتبوو بە هیپنۆتیزم. ئەم حاڵەتی سیخۆڕتە زۆر ئەستەم و دژوارە بتوانرێت پێی بگەین، وەتا بە ئەمرۆکەش ڕێگا یا مێتۆدێکی متمانەپێکراو بوونی نییە کە کەڵکی لێوەربگیردرێت بۆ چوونە ئەم حاڵەتە. ئەو ڕاپۆرتانەی لەمبارەوە دراون باس لە چاکبوونەوەیەکی شەش تا دە جار خێراتر لە هیپنۆتیزمی عادی دەکرێت و تەنانەت وەکوو پەرجۆ و دەرئاسایەک (ف. ع: معجزە) باس لە چاکبوونەوەی کتووپڕ و ئانیی لەم دۆخەدا ئەکرێت.

نیشانەیەک کە بیسەلمێنێت کەسێک لەم حاڵەتەدایە ئەمەیە کە هەناسە کێشان وەها کەم ئەبێتەوە کە تا تەنیا ٣ جار لە خولەکێکدا ئەگات. بۆچوونی نەزەریی (تێئۆریی) و تایبەتی من لەمبارەوە، کە دیارە تەنیا بۆچوونێکی نەزەرییە و نەک زیاتر، ئەمەیە کە ئەتوانین وەکوو حاڵەتێکی نزیک لە خەوی زستانیی بوونەوەران لێی بڕوانین. من خۆم تا ئێستا هیچ کەسێکم نەهێناوەتە ئەم حاڵەتە و شەخسەن حاڵەتی فەرا بەرزیی (Ultra Height) و هەروەها فەرا شەفا (Ultra Healing) بە باشتر ئەزانم (تەرجیحیان دەدەم)، لەبەر ئەوەی کە ئەم دوو حاڵەتە باشتر و لەبارتر قابیلی دووپاتە و چەندپاتە کردنەوەن.

فەرا بەرزیی (Ultra Height)

ئەم حاڵەتە لەو سەتحەی زەیندا کە بە خوودیی باڵا یا خوودیی بەرز ناوی لێدەبەین، جێگیر بووە، یا با بڵەین لەناو سەتحی ئەبەر وشیاریی یا فەرا وشیاریی زەیندا پێک دێت، کە لە لایەن جێراڵد ئێف کاینەوە دۆزراوەتەوە و پەرەی پێدراوە و بۆ وەدیهاتنی ئاسانکاریی و ئاڵوگۆڕ و چاکسازیی تێدا کردووە، بە جۆرێک کە بە ڕاهێنانێکی کەم نیسبەتەن بێ زەحمەت ئەتوانین وەدیی بێنین. باشترین دەروازە بۆگەیشتن بەم حاڵەتە، تێپەڕبوون لە دۆخی ئێزدایلە، بەڵام ئەشتوانرێت لە ڕێگای سۆمنامبولیزمێکی قووڵیشەوە وەدیی بێت. ئەزموونەکانی من بەڵام ئەیسەلمێنن، وە ئەمە لە لایەن جێراڵد ئێف کاینیشەوە ئەرێنیی ئەکرێن، کە باشترین ئاکامەکان بەمجۆرە وەردەگرین کە لە دەروازەی یەکەمەوە، واتە لە حاڵەتی ئێزدایلەوە سەفەر بکەین بۆ ئەم دۆخی فەرا بەرزییە.

ئەوەی کە من تائێستا لە ئاکامی ئەم حاڵەتە ئەزموونم کردووە و بینیومە، بەڕاستی لەڕادە بەدەر سەرسووڕهێنەر و ئەفسووناویی بووە. من هەموو جارێک تووشی واقمان بووم، کاتێک لە ناو دەورەیەک، لە پۆلێکدا زۆربەی خوێندکارەکانم ئەچنە ئەم دۆخەوە و من بەشێوەی زیندوو و ڕاستەوخۆ سەیریان ئەکەم، کە چلۆن بەشدار بووان لەم دۆخەدا خۆیان هەندێک لە گرفتە دەروونی و بلۆکاد و عوقدەکانیان ئەدۆزنەوە و هاوکات ئاڵوگۆڕ لەواندا خێرا پێک دێت – بە شێوەیەکی سەرسووڕهێنەر هەمووجارێک شاگەشکە ئەبم لە خۆشیانا! پاش سەدان دانیشتنی لەمجۆرە ئەتوانم بڵێم، کە خوێندکارەکانی من و دەرمانخوازەکانیشم، هەردەم شتی نوێ ئەزموون دەکەنەوە، کە من لەوکاتەدا پێشتر هەرگیز لەبارەیانەوە هیچم نەبیستووە، یاخود تەنانەت پێش دێت کە من خۆم ناتوانم بڕوا بەو شتانە بکەم، کە شتی وەها چاوەڕواننەکراو موومکین بن و ڕووبدەن، هەتا ئەگاتە پەدیدەگەلێکی وەکوو، چارەسەرییەکی ئانیی و کتووپڕ، دەرککردن یا تێگەیشتنێکی عیرفانیی و بەرز، وەرگرتنی ئیلهامات، خۆدۆزینەوە، بەخشین و لێبووردن لە قووڵایی دڵ و هەناوەوە و هەموو ئەمانە لە بەرزترین سەتح و چۆنایەتیدا.

وادیارە لەم حاڵەتەدا هەر هەموو ئەو شتانەی کە موومکینن وەک گرفت بوونیان هەبێت بزر ببن و نەمێنن، وە ئەمە تەنانەت لەو دەرمانخوازانەشدا ڕوو دەدات کە نەک هەر لە حاڵەتی ئاسایدا بەڵکوو لە سۆمنامبولیزمێکی قووڵیشدا تەرکیزیان نییە یا نایانمێنێت. کەواتە ئەم حاڵەتی فەرابەرزییە بەرچاوڕوونییەکی باش موومکین دەکات بۆ ئەوەی کە بتوانرێت چۆنییەتی گرفتەکان و هاوکات ڕێگای دەرباز بوون لەم گرفتانەش بە ڕوونی ببیندرێن و چارەسەر بکرێن.

تێڕوانینێکی جێگای سەرنجی ئەم پرۆسە ئەمەیە کە پێویست ناکات بۆ چارەسەرکردنی دەرمانخواز هیپنۆتیزۆڕ ئیتر بەشێوەیەکی چالاک دەخاڵەت بکات. هیپنۆتیزۆڕ دەرمانخوازەکەی لە ڕێگای پرۆسەیەکی پێشتر دیاریکراو بەڵام هاوکات سازگار یا فلێکسیبڵ، ڕێنوێنی ئەکات تا ئەیباتە ئەم قۆناخەوە، وە لێرە دەرمانخواز خۆی ئەتوانێت بابەت و گرفتەکان ببینێت، وە ئەوانەی کە خۆی ئارەزووی لێیانە چارەسەریان بکات، بە بێ ئەوەی کە هیپنۆتیزۆڕەکەی

تەنانەت بیشزانێت ئەو چ دەکات. سرووشتییە کە لێرەشدا پەیوەندیی و ڕاوبۆچوون گۆڕینەوەیەکی وردی هەر دوو لایەن موومکینە، بەڵام دەرمانخواز خۆی ئەتوانێت هەموو ئەمانە بەڕێوە بات و لە کۆنترۆڵی خۆیدا بێت.

بردنە ئەم حاڵەتە بۆ ئەو دەرمانخوازانەی کە تووشی نەخۆشیگەلێکی سەختن وەکوو شێرپەنجە یا سەرەتان، ئێم ئێس (**multiple Sklerose**)، ئەی ئێڵ ئێس (**Amyotrophe Lateralsklerose**)، تەقریبەن وەکوو وەزیفە و ئەرکی سەرشانن. بەڵام ئەگەر موومکین بێت، ئەوکاتە بکرێت باشترە کە سەرەتا سەتحی ناخۆئاگای ئەم دەرمانخوازانە لە عوقدە یا ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) و درێژەی ڕووداوە هەستیارە سەرەتاییەکانی دیکە (SSE)کان "پاکژ و خاوێن" کرابێتەوە. بەڵام دووایی ڕەنگە ئەم حاڵەتی فەرا بەرزییە ڕووداوێکی وەکوو ئەوەی کە *پەرجۆ یا موعجیزەی* پێدەڵەین بێنێتە ئاراوە. سرووشتییە کە ئەمە نابێت بەهەڵە تێگەیشتن یا لەخۆڕا هیوایەک درووست بکات، چوون ڕەنگە لەهەموو کەسدا پێک نەیات، وە شیکردنەوەی ئەم باسە هەندێک بۆ منیش دژوارە، بەڵام ئەگەر من بمهەوێت شانسی چارەسەریی کەسێک بە لانیزۆر بگەیەنم، کەواتە بە دڵنیاییەوە بردنە حاڵەتی فەرابەرزیی و ئەوەش کە بەدووا ئەمدا دێت، لە پرۆسەی کارەکەمدا و لە بەرنامەمدا جێگیر دەکەم بۆی.

فەراشەفا (Ultra-Healing)

ئەم دۆخە زیادییە، کە مرۆ ئەتوانێت هەروەها ئەزموونیشی ناو بنێت، من خۆم ساڵی ٢٠١٠ دۆزیمەوە، پاش ئەوەی کە دەورەیەکی وزە یا ئێنێرژیدەرمانیم بینی. من دەستم کرد بە کۆمەڵێک لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوە و ئەم زانستە نوێیە، کە من بە سپاسەوە لە ماڵکۆڵم ساوس وودەوە (Malcolm Southwood) فێری ببووم بە فەرابەرزیی زیاد کرد یا تێکەڵیانم کرد. دەروازەی سەرەکی بۆ گەیشتن بە قۆناخی فەراشەفا، فەرابەرزییە کە وەک وترا جێڕاڵد کاین دۆزیویێتییەوە، هاوکات لەگەڵ ئەو گوونجاندن و ئاڵوگۆڕە نوێیانەی کە من لە ماڵکۆڵمەوە فێریان بووم و پێیم زیاد کردووە، ئەوجار بە فەراشەفا دەگەین. لەم حاڵەتەدا دەرمانخواز کۆمەڵێک پەرچەکرداری جیاواز لەخۆی نیشان دەدات کە بەشێکیان زۆر چڕتر و تێکترنجاوترن لەوەی کە لە فەرا بەرزیدا ئەزموون دەکرێن، بەڵام هاوکات نیسبەتەن هێوەرتریش بەڕێوە دەچێت. لە حاڵەتی فەرا شەفادا هەر ئەو ئاکامانە وەردەگرینەوە کە لە فەرا بەرزیدا ئەیبینین، تەنانەت ئاڵوگۆڕی نەک هەر دەروونی بەڵکوو فیزیکیش وەدیی دەکرێت. هەر دەڵەی نۆژەنکردنەوەی پرۆگرام و بەرنامەی سلولەکانی جەستە ڕوویدابێت ئەویش لە بەرزترین چۆنایەتی و کەیفییەتدا کە بەهۆی ئەم بەشەی وزەدەرمانییەوە تەزکییە کرابێتەوە و هێنرابێتەوە سەر سرووشتیترین و سالمترین حاڵەتی مومکین. من لەناو خوێندکار و دەرمانخوازەکانمدا کە بردوومنە حاڵەتی فەراشەفا هەردەم لەمجۆرە ئاڵوگۆڕ و چاکبوونەوانەم بەبەردەوامی بینیوەتەوە، کە بەشێکیان پەرجۆئاسا تووشی سەرسووڕمانیان کردووم.

نمونەگەلێک لە فەرابەرزیی و فەراشەفا ل ١٦٥

خوێندکارەکانم لە دەورە ڕاهێنانەکانی مندا بە بەردەوامی لێم دەپرسنەوە کە ئایا من کاتم هەیە دانیشتنێکی تایبەتیی و شەخسییان بۆ دابنێم؟ لە سەرەتاوە هەروام دەکرد و خێرا کاتم بۆ دیاری دەکردن و دەهاتن. بەڵام ئێستا ئیتر کاتیان بۆ دیاری ناکەم، لەبەر ئەوەی نیوەی ئەو کەسانەی کاتیان بۆ دیاری ئەکەم، هەر لە دەورەکەدا و لەپاش وتنەوەی وانەی فەرابەرزیی و فەراشەفا کە پاش بەشی نەزەریی ئەوجار بە کردەوەش بەکۆمەڵ ئەیانبەمە حاڵەتی فەرابەرزیی و فەراشەفاوە، ئیتر پێویستیان بە هاتنەوە و دانیشتنی تایبەتی نامێنێت، مەگەر ئەوەی کە گرفتێکی دیکەیان هەبێت و بیانەوێت چارەسەری بکەن. زۆریان پێم ئەڵێن کە گرفتەکەیان لەپاش چوونە فەرابەرزیی و فەراشەفا کۆتایی پێهاتووە و ئیتر شاکی نین بەدەست ئەو گرفتەوە کە پێشتر بوویانە و خۆبەخۆ چاکبوونەتەوە و هەستێکی باش لەوبوارەدا پەیدا دەکەن.

ئەو ئەزموونانەی کە من لە پاش بردنە ئەم حاڵەتە لە نەخۆش و خوێندکارەکانم بینیوە، بەڕاستی ئەفسووناوین. بەشداربوو هەبووە لە دەورەکاندا کە گرفت و کێشەگەلێکی دەروونی چەندین ساڵەیان خۆبەخۆ چارەسەر بووە، پاش ئەوەی کە توانیویانە بچنە ئەم حاڵەت و دۆخە لە ناو سەتحی ئەبەرئاگای زەینیاندا. من سەیرکردنیان و پەرچەکردار و شەگالێکی وەها خۆش و هەستبزوێن و پڕ لە ئەمەکناسیی و سپاسگووزاریم لێیان بینیوە و بیستووە کە خۆشتر و جوانتر لەمانەم نەدیوە و نەبیستووە و پڕم دەکەن لە وزە و هێز و توانم دەدەنێ بۆ بەردەوامبوون لە کارەکەم. هەموو جارێک من خۆم دەکەومە ژێر کارتێکەریی کاتێک ئەبینم کە مرۆڤەکان خۆیان خۆبەخۆ ئەتوانن گرفتەکانیان چارەسەر بکەن. جار و بار ئەم هەلومەرجە حاڵەتێکی پڕ لە سۆز و عەتفی گەورە باردێنێت، لەگەڵ ئەوەشدا کە هەموویان کە دەچنە ئەم حاڵەتە، نهێنییە تایبەتیی و شەخسییەکانیان لای خۆیان ئەمێنێتەوە.

من نازانم، لەو کاتەیا چی لەواندا ڕوو ئەدات، بەڵام لە زۆربەیاندا هەڵڕشتنی هەست و ورووژ و کڵوکۆ (Emotion) بەجوانی و ڕوونی بەرچاو ئەکەوێت.

(و: لەوانەیە وەکوو حاڵەتی جەزەبە وابێت، چوون من وەک وەرگێڕی ئەم دێڕانە خۆم شەخسەن ئەم حاڵەتەم لە ڕەوشی "هونا"ی دورگەکانی هاوایی بینیوە. هونا ڕەوشێکی دەرمانییە کە کار لەسەر خودیی ئەبەرئاگای مرۆڤ ئەکات! لە ئێرانیش عیرفانی حەڵقە کار بەم ڕەوشە ئەکات بەڵام ئەویش بەشێوەی خۆی.)

جاروبار وەها دێتە پێش کە بۆ منیش تایبەتین و ئەکەومە ژێر کارتێکەریی هەستەکانی ئەوان، لەگەڵ ئەمەشدا کە من خۆم بە کەسێکی هەستناسک و هەستیار یاخود عیرفانی و سپیرێتوێل پێناسە ناکەم. ئەگەرچی زۆر لە خوێندکارەکانم پێم دەڵێن کە بەڵێ من لە دەروونەوە نەک کەم بەڵکوو زۆریش سپیرێتوێلترم لەوەی کە بە زاهیر لێم

دیارە. ڕەنگە واش بێت، بەڵام من هەر ئەوە ئەکەم کە ئەتوانم و ئەمەم کە هەم، وە ئەمەش کە من ئەتوانم، هەموو کەسێکیتریش ئەتوانێت فێری ببێت، ئەو تەنیا ئەگەر بییەوێت، ئەشتوانێت.

لەهەر حاڵدا ئەگەر لەبواری داهاتەوە بینرخێنین، ئەم وەزعە لە قازانجی مندا نییە، (ئەگەر کردنەوەی ئەم باسە ئەساسەن گرنگ بوویایە)، لەبەر ئەوەی کە من بەم هۆیەوە ڕۆژانە دەرمانخواز (و: ئەگەر وەک مووشتەری و ڕێگای داهات چاوی لێبکرێت) لەدەست ئەدەم، کە ئیتر چاک ئەبنەوە و ناچار نابن بێنەوە بۆلای من، بەڵام بەمحاڵەش هەر ئەمە درووستترە، وە ئەمەش هەستێکی زۆر خۆش و عالی بە من ئەبەخشێت، کە ڕێنوێنی مرۆڤەکان لە پرۆسەی خۆشەفادانداا بکەم. من هەموو جارێک چێژ ئەبینم، کاتێک لەمکارەمدا سەرکەوتوو ئەبم. لە فەرابەرزیی و فەراشەفادا شتگەلێک ڕوودەدەن کە خۆ لە سنووری موعجیزە یا پەرجۆ دەدەن، یاخود ئەتوانین بڵەین هێز و پتانسیەڵی هەقیقی سەتحی ناخۆئاگای زەین و ئەبەرئاگای زەینمان پێ ئەسەلمێنن، کە مرۆ ئەتوانێت چەندە توانا بێت ئەگەر کەڵک لە هێزی زەین و دەروونی خۆی وەربگرێت. بەڵام هێشتا زۆر شتی دیکەش ماوە کە کەشف بکرێن و بدۆزرێنەوە! داهاتوو لەمبوارانەدا زۆر هێژانی و وروژێنەر ئەبێت!

"با ئێمە سنوورەکانی، ئیحتیماڵەن بکرێت، بشکێنین – پێویستە ڕێگا بدۆزینەوە کە بزانین چی لە پشت ئەم ڕازانەوە حەشاردراون."

من ئەمەوێت لەڕاستیدا جارێکیتر جەخت بخەمەوە سەر ئەمە کە هیپنۆتیزۆڕ تەنیا ئەتوانێت ڕێنیشاندەری دەرمانخواز بێت، کە دەرمانخواز خۆی یارمەتی خۆی بدات. ئەگەر ئاڵوگۆڕێک درووست ئەبێت، ئەوە تەنیا لەبەر ئەمەیە کە دەرمانخواز خۆی هێڵاوێتی ڕوو بدات. لەبەر ئەمە نەبووە کە گوایە هیپنۆتیزۆڕ خۆی خاوەن کۆمەڵە هێزێکی تایبەتی یاخود هێزگەلێکی ماوەرایی بێت. نا زۆر بەساکاریی، لەبەر ئەوەی کە دەرمانخواز توانیویەتی، تەبعەن بە ڕێنوێنی و پشتیوانی هیپنۆتیزۆڕ، تەرکیزی خۆی بخاتە سەر هێزگەلێک کە لە حاڵەتی واقع و ئاسایدا بە نامومکین لەقەڵەم ئەدرێن، وە بەشێوەیەکی ئامانجپێک بۆ چارەسەریی و ساڕێژبوونەوە و تەرمیمی خۆی کەڵکیان لێوەربگرێت و بەقازانج و بۆ ئاسوودەیی خۆی چالاکیان بکاتەوە.

مرۆڤە جیاوازەکان لە هەردوو دۆخەکە (و: فەرابەرزیی و فەراشەفا) بە شێوەگەلی جیاواز کارتێکەریی وەردەگرن یاخود لەلایەن ئەوانەوە جیاواز پێناسە دەکرێن. هەندێکیان ئەم حاڵەتانە وەکوو ئەزموونێکی چڕی جەستەیی و ڕۆحیی پێناسە ئەکەن و ئەیگێڕنەوە، کەسانێکی دیکەش باس لە بەسەرهاتێکی عیرفانی و ڕۆحانی وەیا تەنانەت حاڵەتێکی خوودایی غەیری قابیلی وەسف دەکەن. من گوومانم نییە لەوەی کە ئەم بەسەرهات و ئەزموونکردنانە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان هەیە لەگەڵ جیهانبینی و فەلسەفە و چۆنایەتی ژیان و بیرکردنەوەی دانە بە دانەی ئەم کەسانە، کە چۆن یەک بە یەکیان ئەم حاڵەتانە وێنا و تەجەسووم و ئەزموون ئەکەن. لەهەرحاڵدا یەک شت ڕوون و

بەرچاوە و ئەویش ئەمەیە کە: جوانی و باشی ئەم ئەزموونانە لەمەدایە کە تەنیا شتە باش و خۆشەکان ئەتوانن لەم دۆخانەدا ئەزموون بکرێن و ڕووبدەن، وە ئەمەش کە هەموو کەس سەربەستە لەوەی کە تەنیا هەست بەو شتە بکات کە خۆی حەزی لێیەتی و لەگەڵ کاراکتەر و فکر و بیروباوەڕی ئەگوونجێت و ئامادەش بێت کە بهێڵێت ڕووبدات.

ئەی پاشان چ ڕووئەدات؟ من نازانم، بەڵام هاوڕێیەکی باشی من وتەیەکی جوانی لەمبارەوە هەیە و ئەڵێت – با ئێمە هەروا ورووژاو و چاوەڕوان بمێنینەوە، چوونکە من دڵنیام لەوەی کە ئێمە ئەتوانین هێشتا زۆر شتی سەرسووڕهێنەری دیکەش لەمبوارەدا کەشف بکەین و بیاندۆزینەوە.

زۆر باشە، ئێستا ئیتر ئێوە زانست و بەرچاوڕوونییەکتان لە دۆخە جۆربەجۆرەکانی هیپنۆتیزم و هەروەها بەربڵاویی و پانایی ئیمکانەکانی هیپنۆتیزمتان پێگەیشت و باشتر ئەیناسن. دیارە خاڵگەلێکی هەستیار و ناسک و وردەکاریی زیاتر لە هیپنۆتیزمدا بوونیان هەیە کە ئەشێ لە دەورەیەکی چڕوپڕی نەزەری و کارکردیدا ڕابهێنرێن و بکووترێنەوە، وە ئەم کتێبە تەنیا بۆ ئەمەیە کە مرۆڤەکان بە گشتیی تامەزرۆ و دڵگەرم بکات یا هانیان بدات بۆ ناسینی هیپنۆتیزم، نەک بۆ فێربوونی ئەو.

هیپنۆتیزمی قووڵ لەئاست هیپنۆتیزمی سووک یا ڕووکەشیدا ١٦٨

مرۆ ئەشتوانێت بڵێت، کە گوایە ئەمە پرسیارێکی بێبایەخە، بەڵام لە ڕاستیدا خاڵێکی جێگای باس و مناقشەیە لە نێوان هیپنۆتیزۆرەکاندا. کامیان باشترن: هیپنۆتیزمی قووڵ یا هیپنۆتیزمی سووک؟ مرۆ ئەتوانێت لە وڵامدا بڵێت، هەردووکیان، چوونکە ئەکرێت لە هەردووکیان ئاکامی باش وەربگیردرێتەوە، بەڵام بەڵگە و فاکتگەلێکی ڕوون و ئاشکرا بوونیان هەیە کە ئەیسەلمێنن هیپنۆتیزمی قووڵ کاریگەرترە و تای شایەنەکە بە قازانجی ئەم ئەشکێننەوە.

بۆ ئەوەی بەڕاستی بابەت و گرێگەلێکی دەروونی دژوار پووچەڵبکرێنەوە، پێویستمان بە گەڕاندنەوە بۆ ڕابردوو ئەبێت. دیارە ئەم گێڕاندنەوە بۆ ڕابردووی دەرمانخواز هێشتا لەلای هەندێک لە هیپنۆتیزۆرەکان نەبۆتە ئیلزام، یا لانیکەم بە پێی پرنسیپی (R2C) نایکەن، بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە شاکلیلی دۆزینەوە و پووچەڵکردنەوەی یەکەمین گرێی دەروونی هەستیار یا سەرچاوە و سەبەبی هەر گرفت یا نەخۆشییەکە (ISE) وە هەروەها کلیلی کردنەوەی گرێکانی دووای ئەو، واتە (SSE)کانیشە. ئەگەر ئێوە لەمن دەپرسن، ئەتوانم بە دڵنیاییەوە پێتان بڵێم ئەم مێتۆدە تا ئێستا باشترینی ئەو مێتۆدانەیە کە تا ئەمرۆ ناسروان، کە بەشێوەیەکی چڕ و هاوکات کاریگەر و کارتێکەریدانەر کەڵکی لێوەردەگیرێت. لە ڕێگای ئەم تکنیکەوە ئەتوانین پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ و ئامانجپێک لەگەڵ سەتحی ناخۆئاگای زەین درووست بکەین، بەم شێوەیە کە لێکۆڵینەوەی هیپنۆتیستی (Hypnoanalyse) mوومکین دەکرێت، لێکۆڵینەوەیەک کە زانیاریی درووستمان پێ ئەدات لەمەڕ هەقیقەتیی چۆنایەتیی پرۆگرامی زەینی دەرمانخواز و ئەو

شتانەی ئەو بڕوای پێیان هەیە کە هەموویان لەناو سەتحی ناخۆئاگادا هەڵگیراون. ئەم هەڵسەنگاندنە ساکارە بوونی هەیە کە بە سانایی تێماندەگەیەنێت بۆچیٔ هیپنۆتیزمی قووڵ، ئەگەر ئیمکانی هاتنە ئارای بخووڵقێندرێت، ئەڕجەعییەتی هەیە بەسەر هیپنۆتیزمی سووکدا.

ئەزموونکردنەوە لەئاست بیرەوەریدا

ئەزموونکردنەوە لە هیپنۆتیزمدا بەم واتایەیە کە بەسەرهاتێکی ناخۆش کە لە ڕابردوودا، با بڵەین لە منداڵیدا بەسەر دەرمانخوازدا هاتووە، یەکجاریتر لە ئێستادا ئەزموونی ئەکاتەوە، هەر ئەنەهوو ئێستا دیسان لە تەمەنی ئەوکاتەدایە و خەریکە ڕێک دەقاودەق ئەزموونی ئەکاتەوە. ئەمە جیاوازە لەگەڵ بیرەوەریی. بیرەوەری بەم واتایە دێت کە دەرمانخواز ئەوەی ئەوکاتە بەسەریدا هاتووە، ئێستا ئەیگێڕێتەوە کە چۆن بووە و چۆن ڕوویداوە، بەڵام ڕێک دەرگیری بەسەرهاتەکە نییە ئێستا و ئەزانێت کە ئەو باسە ئێستا کۆتایی پێهاتووە. کەواتە بیرەوەریی وەیا گێڕانەوەی بەسەرهاتی ڕابردوو ڕێک وەکوو ئەزموونکردنەوە لە هیپنۆتیزمدا نییە. چوونکە زەینی ناخۆئاگا بە تایبەت لە ئەزموون و هەمدیسان ئەزموونکردنەوەدا ناتوانێت لێکیان باتەوە کە ئایا ئێستا خەریکە ڕوو ئەدات یا پێشتر ڕوویداوە و ئێستا ئەزموون ئەکرێتەوە، بە تایبەت ئەگەر هەست و کڵوکۆش لە ئارادا بێت لێک جیاکردنەوەیان بۆ ناخۆئاگا غەیری موومکینە.

بێگوومان هەمووکەس ئەتوانێت لەمە بگات کە بەسەرهاتێکی ڕابردوو، کە ئێستا هەمدیسان بە شێوەیەکی زیندوو ئەزموون ئەکرێتەوە، زۆر چڕوپڕتر هەست و دەرک دەکرێت، لەوەی کە مرۆ هەروا ئەوشتانە وەبیر خۆی دێنێتەوە و وەک بیرەوەری ئەیانگێڕێتەوە. (و: گێڕانەوەی بیرەوەریی ناخۆش لەوانەیە لەکاتی گێڕانەوەیدا تووشی دڵەخورپە و گریانت بکاتەوە، بەڵام ئەگەر ئەو ڕووداوە ناخۆشە جارێکیتر ئەزموون بکەیتەوە، نەک هەر گریان، بەڵکوو لە هەناوتەوە وەکوو شیر هەڵ ئەچێت و ئەم هەڵچوونە ئەوەیە کە هیپنۆتیزۆڕ بەدووایدا ئەگەڕێت!) ئاخر یەکێک لە بایەخە گرنگەکانی هیپنۆتیزم ئەمەیە کە ئەزموونکردنەوەی بەسەرهاتێکی ڕابردوو بە هەموو هەست و کڵوکۆکانییەوە موومکین دەکاتەوە. (و: وەک ئەوەی فیلمێک دووجار ببینینەوە و هەردووجارەکەش هەر هەمان هەستمان بۆنموونە بۆ فلان یا فیسار سەحنەی دڵداریی یا گریاناویی یا تەنانەت ترسناکی هەبێت.)

ئێستاش من نامەوێت لێرە حەتمەن جەخت لەسەر ئەمە بکەممەوە کە بۆ هەر گرفتێک هەردەم هیپنۆتیزمێکی قووڵ پێویست ئەبێت. نا بە هیچ شێوەیەک نامەوێت ئەمە بڵێم. ترس و فۆبیا ئاساییەکان بۆنموونە ئەتوانرێن زۆربەی کاتەکان لە ڕێگای ئەو تکنیکانەی ئێمە پێیان دەڵەین تکنیکی خێرای هیپنۆتیزم بۆ پووچەڵکردنەوەی فۆبیا(Fast Phobia Elimination) لە ماوەیەکی زۆر کوورتدا پووچەڵ بکرێنەوە، کە لەمکاتەدا ئاڵوگۆڕێک پێکدێت یا ئەتوانین بڵەین خۆڕێکخستنەوەیەکی نوێی نۆیرۆنەکان و سیناپسە عەسەبییەکان لە ناو مێشکدا، هاوکات و جێپێدانەر و قایم

ڕوو ئەدات. هەروەها منیش، دیارە بەپێی دەرمانخوازەکان و گرفتەکانیان، جاروبار لە تکنیکی هیپنۆتیزمی خێرا کەڵک وەردەگرم کە لە حاڵەتی هیپنۆتیزمی سووکدا وەدیی دێت، وە ئاکامەکانیش زۆر باش و عالن.

بەڵام کاتێک من ئەزانم و ئەتوانم، دەرمانخوازێک بە خێرایی ببەمە دۆخی سۆمنامبولیزم، ئیتر بۆچی کاتم بە هیپنۆتیزمێکی سووک و ڕووکەشییەوە بەفیڕۆ بدەم؟ بۆ دەرمان و چارەسەرییە ئاڵۆزەکان جەبر و زەروورییە کە دەرمانخواز ببردرێتە هیپنۆتیزمێکی قووڵەوە. چوونکە زیادە لە چارەسەریی، هاوکات پڕۆسەی پووچەڵکردنەوەی گرفت و هەروەتر پڕۆسەی چارەسەریش زۆر خێراتر ئەبنەوە و کۆمەڵێک دەرگای دیکە بۆ چارەسەریی ئەکەنەوە، کە ئەمانە لە هیپنۆتیزمی سووکدا هیچکامیان موومکین نین.

کۆمەڵێک ڕێنوێنی بۆ هیپنۆتیزم و خۆهیپنۆتیزم ١٧٠

ئێوە بڕیارتان داوە، جارێک کەڵک لە هیپنۆدەرمانیی وەربگرن. بەڵام ئەتانەوێت بزانن لە کاتی هەڵبژاردنی هیپنۆتیزۆڕدا سەرنجی چ خاڵگەلێک بدەن؟

سرووشتییە کە لەم سەردەمەدا بەدەگمەن پرس بە بێ ئینتێڕنێت ئەڕواتە بەرەوە، بەڵام پێشنیاز یا تەوسییەیەکی تایبەتیی دۆستان و ئاشنایان تا ئێستاش هەر باشترین و متمانەپێکراوترین کارتی ڤیزیتە. کەواتە ئەگەر ئێوە کەسێک ئەناسن کە تا ئێستا هیپنۆتیزمی ئەزموون کردووە، بڕۆن پرسیاری لێبکەن. زانیاریی وەربگرن و هاوکات لە ئینتێڕنێتیشدا زانیارییەکانتان هەڵسەنگێنن. لە بارەی هیپنۆتیزۆڕەکەوە شت بخوێننەوە و لێی بکۆڵنەوە بزانن چ مێژوویەکی کاریی و چ سابقەیەکی لەمبوارەدا هەیە، چ دەورەیەکی گشتیی هیپنۆتیزم و چ دەورەگەلێکی تایبەتیی ئەم بوارەی تێپەڕاندووە – وە بڕوا بە هەموو شتێک هەروا بە سانایی مەکەن، وەک دەڵێن: وەرەقە و لاپەڕەکانی سەر ئینتێڕنێت زۆر سەبوورن، (و: مەبەستی نووسەر ئەمەیە کە هەموو کەس ئەتوانێت لەسەر لاپەڕەکان و ئینتێڕنێت هەمووشتێک لەبارەی خۆیەوە بنووسێت و دابنێت، بۆیە خێرا بڕوا بە هەموو شتێک مەکەن، چاودێریی کردەوەکانی و ئاکامی کارەکانی بکەن). ئایا ئەم کەسە لە ئینتێڕنێتدا جوان و سەمیمی دێتە بەر چاوان؟ ئایا ئەتوانن بە ئاسوودەیی خۆتان بەم کەسە بسپێرن؟

من شەخسەن ئەگەر بڕیار بێت بەدووای هیپنۆتیزۆڕێکدا بگەڕێم، کەسێک هەڵدەبژێرم کە خۆی تەنیا وەک هیپنۆتیزۆڕ ئەناسێنێت و بە چریی دیعایە و تەبلیغ بۆخۆی دەکات. یاریزانێکی فووتباڵ نابێتە یاریزانێکی حیرفەیی ئەگەر ئەو ٢٠ جۆر وەرزشی دیکەشی لەگەڵدا بکات. یەک یا دوو یا ڕەنگە سێ و چوار وەرزشی تەکمیلی بۆ فۆتباڵەکەی بۆ تەنەوع یا بۆ تەکمیلکردنی جوانیی و هێزیی بەدەنیی و دەروونیی ڕێگای تێدەچێت، بەڵام لەمانە زیاتر ئیتر نابێت. هەموو ئەو

شتانەی کە ئەم فووتباڵیستە فێریان ئەبێت، ئەبێ تەنیا لە خزمەت ئەمەدا بێت کە ئەو بکاتە فووتباڵیستێکی باشتر، ماهیرتر، تکنیکیتر و لێهاتووتر.

هەر ئەم قەواعیدانەش بۆ هیپنۆتیزۆرێک لازمن. پیشەی سەرەکیی ئەو ئەبێت هیپنۆتیزم بێت. سرووشتییە کە مێتۆد و تکنیکگەلێکی جۆربەجۆر بوونیان هەیە لە پیشەی هیپنۆدەرمانیشدا، یا لەو پیشە دەرمانییانەی کە خزمن لەگەڵ هیپنۆتیزم، کە هەر هیپنۆتیزۆرێک بۆی هەیە فێری ئەوانیش ببێت، بۆ ئەوەی هەر وەک فووتباڵیستەکە، خۆی لێهاتووتر و حیرفەیتر بکاتەوە. بۆ ئەوەی نمونەیەک باس بکەم، کە بۆ خوێندکارەکانیشمی هەموو جارێک دەڵێمەوە، تۆ وەکوو مۆسیقیزانێک نابیتە وەستای تایبەتیی ڤیۆلۆن، ئەگەر هاوکات خەریکی فێربوونی تەپڵ و گیتار و شمشاڵ (فلوت) و کۆمەڵە ئالاتی زەربەیی جازیش بیت. تۆ ئەبێت سەرەتا بتوانیت هەموو کوون و قووژبنەکانی ڤیۆلۆنەکەت و فۆنتەکانی بناسیت و سەر و بن یاری پێ بکەیت، وە وەها لێهاتوو ببیت تێیدا کە لەهەموو کەس باشتر بتوانیت مێلۆدیی و دەنگەکانی دەربێنیت. جا تازە ئەوجار ڕێگات پێدەدەن و خۆشت ئامادەیت کە لە هۆڵی کارنگیی، ڤیۆلۆن لێبدەیت (و: هۆڵی کارنگی بەناوبانگترین ساڵۆنی کۆنسێرتی کلاسیک و جازی ئەمریکایە لە گەڕەکی مەنهاتانی شاری نیۆیۆرک). بەڵام تەرکیزی تۆ ئەبێت هەر لەسەر ڤیۆلۆن بێت، تەنیا ڤیۆلۆن و نە هیچ ئالەتێکی دیکە. هیپنۆتیزۆرێک کە هیچ پیشە و کارێکی دیکەی نییە بێجگە لەوەی کە تەواوی ڕۆژ هیپنۆتیزم ئەکات، بێگوومان لێهاتووترە لەکەسێک کە تەنیا جاروبار، یەک یا دوو جار لە حەوتوویەکدا، یا سێ جار لە مانگێکدا هیپنۆتیزم ئەکات. ئەم شتانە ئەبێت لەبەرچاو بگیردرێن.

ئەو تکنیک و دەورە تایبەتیی و تەکمیلیانەی کە بە قازانجن و زۆر یارمەتی لێهاتووتر بوونی هیپنۆتیزۆرێک دەدەن کە لە پیشەکەیدا بەکاریان بێنێت و سەرکەوتووتر بێت تێیدا ئەمانەن: دەورەی ئێ ئەم دیی ئاڕ یا (Eye Movement Desensitisation and Reprogramming) وە هەروەها ئەو میتۆدانەی ئەو کە ئاڵوگۆڕیان بەسەر هێنراوە وەکوو (Wingwave & Hypno Wave) یاخود ئی ئێف تیی (Emotional Freedom Technik)، کە هەروەها "بە هێواشیی زەربە لێدان وەک تەقە لێدانی دەرگا"شی پێدەکووترێت، یا ئێن ئێڵ پیی (Neurolinguistische Programmierung) وە وزە دەرمانیی. ئەمانە خۆیان لە خۆیاندا مێتۆدگەلێکی سەرسووڕهێنەریان تێدایە، بەڵام ئەتوانن بە یارمەتیوەرگرتن لە هیپنۆتیزم بەڕاستیی کارتێکەریی گەورە درووست بکەن و تکنیکە جۆربەجۆرەکانی هیپنۆتیزمیش بە شێوەیەکی ئەرێنیی و بەکەڵک تەکمیلتر بکەن.

لەپاڵ هەموو ئەمانەدا زۆر لە جێگای خۆیدا ئەبێت ئەگەر چاوێکیش بە سابقە و ڕابردووی پیشەیی و خوێندەواریی هیپنۆتیزۆرەکەدا بخشێنرێت، چ دەورەگەلێکی بێجگە لە هیپنۆتیزم بینیوە، ئەمانە بە دڵنیاییەوە لە پاڵ ژیانی پیشەیی و هیپنۆتیستیی ئەودا گرنگن کە بزانرێن و بایەخیان بۆ دابندرێت.

لە هیپنۆتیزمدا هەروەها کەسگەلێک پەیدا دەبن، کە وەک ئەوەی بۆ ئەمکارە لەدایک بووبن، تەنیا یارمەتیی خەڵک دەدەن، ئەمانە ویجدانێکی ئازادیان هەیە و لە دەرمانکردن و کارکردنیشیاندا ساکار و بی غەل و غەشن. ئەوجار کەسانێکیش هەن کە لە کارەکەیاندا زۆر جدیین و بە تێکۆشان و تەلاش و ئەزموون پیشەی هیپنۆتیزم زۆر باش فێر دەبن و خۆیان ئەگەیەننە قۆناخگەلی بەرز و لێهاتوو و لە ئاکامیشدا زۆر باش و بەتوانا لە ئاو دێنە دەر.

ئەم دوو دەستە لە هیپنۆتیزۆڕەکان زۆر ساکارتر ئەدۆزرێنەوە، لەبەر ئەوەی زۆر بە دڵەوە لەلایەن کەسانی دیکەوە کە پێشتر چوون بۆلایان تەوسییە و پێشنیاز ئەکرێن و ناو و ناوبانگی باش دەر ئەکەن و خۆشناون.

هەر کە ئێوە لەسەر هیپنۆتیزۆڕێک ساخ بوونەوە و بڕیارتان دا بچن بۆلای، لێی بپرسن، کە ئایا ئەو تکنیکی (R2C) کە لەم کتێبەی بەردەستتاندا باسی لێوە کراوە ئەناسێت و ئەزانێت و بەشێوەیەکی چالاک کەڵکی لێوەردەگرێت؟ ئەگەر وڵامی نەرێنیی بوو، پێشنیازی من ئەمەیە کە بەدووای یەکێکیتردا بگەڕێن. گرنگ ئەمەیە کە ئێوە لەگەڵ هیپنۆتیزۆڕەکەتان هەست بە ئاسایش و ئارامیی بکەن، موورتاح بن لەگەڵی. تکنیک و مێتۆدەکان گرنگیی زۆریان هەیە، بەڵام بێگوومان ئەمانە تەنیا تایبەتمەندیی نین کە گرنگن و بابەتی دیکەش هەن کە ئەبێت شیاو بن. ئەزموون، هەستی هاوخەمیی و هاودەردیی و سەمیمییەت و زۆر تایبەتمەندیی دیکەش ئەتوانن لێرەدا ڕۆڵی بەرچاو بگێڕن، تکنیک و مێتۆد شتێک زیاتر لە نیوەی سەرکەوتنی هەموو دانیشتنەکان دیاریی دەکەن، بەقییەکەی تایبەتمەندییەکانی دیکەن کە پەیوەندییان بە هیپنۆتیزۆڕەکە خۆیەوە هەیە و لە سەرەوە ئاماژەمان پێیان کردن.

لەپاڵ هەموو ئەمانەدا، ئایا ئەزانن کامانە باشترین هیپنۆتیزۆڕەکانن، بە بێ ئەوەی کە خۆیان ئاگادار بن؟ پزشکەکان. لەپاڵ ئەمەدا کە پزشکەکان بە ئیحتیمالی زۆر باشترین دەورەکانی ڕاهاتن و فێربوونیان لە زانکۆکانیان بینیوە و لەشی مرۆڤ بە باشترین شێوە ئەناسن، ڕەدەیەکی بڕواپێکراویان بە هۆی مەدرەکەکەیانەوە لە کۆمەڵگا پێدراوە، هەر بۆیە ئەوان ئەتوانن بە کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزمی بەخەبەر (Wachhypnose) نەخۆشەکانیان تەنیا بە وتنەوەی وشەگەلی هەڵبژێردراوی ئەرێنیی، بەوەی کە ئەوان بڕوا بەو قسانە دەکەن، شەفایان بدەن، بە بێ ئەوەی خۆیان چکۆلەترین شارەزایییان لە هیپنۆتیزم هەبێت یاخود تکنیکێکی هیپنۆتیستییان بەکار هێنابێت. ئێستا ئەگەر ئەوان بەم تایبەتمەندیانەیانەوە هیپنۆتیزمیش بزانن و بەشێوەیەکی چالاکانەش کەڵکی لێوەربگرن، ئیتر ئەوان بە دڵنیاییەوە یەکێک لە باشترین هەڵبژێردراوەکان دەبوون لەناو هیپنۆتیزۆڕەکاندا.

دانیشتنە تەکنەفەرییەکان لەئاست دانیشتنی بەکۆمەڵ ١٧٢

ماوەیەکی کورت پێش ئێستا داواکارییەکم بۆ هیپنۆتیزمێکی بە کۆمەڵ ڕەتکردەوە، ئەگەرچی لە باریی مادییەوە ڕەنگە پارەیەکی باشیشی بۆ من تێدا بوویایە. باس لەسەر ئەمە بوو کە بۆ ڕێکخراوێکی گەورە دانیشتنی بەکۆمەڵ بۆ

تەرکی جگەرە و کەمکردنەوەی کێش دابنێم. بەڕاستیی من بەهیچ کلۆجێک هۆگریی ئەم شێوە هیپنۆتیزمە نیم، لەبەر ئەوەی کە هەر مرۆڤێک کەسایەتیی و تایبەتمەندیی خۆی هەیە و پێویستە بە تەنیا و تایبەت بەخۆی چارەسەر بکرێت.

هەر گرفتێکی ڕاستەقینە وەکوو خووی جگەرەکێشان یاخود کەمکردنی کێش و هتاد، پێویستیان بە دانیشتنی تایبەتی هەیە، کەلەوێدا پێویستە سەبەب و هۆکاری سەرەکیی و هەقیقی گرفتەکە (ISE) بدۆزرێتەوە و پاشان پووچەڵ بکرێتەوە. ئەمە بەهۆی تایبەتمەندیی تاکەکانەوە لە ناو کۆمەڵە خەڵکانێکدا بە تایبەتمەندیی جیاوازەوە جێبەجێ نابێت. ڕەنگە جاروباریش خەڵکانێک هەڵبکەون کە لە ناو دانیشتنێکی بەکۆمەڵیشدا بتوانن کەڵک لە هیپنۆتیزم وەربگرن و بۆنمونە کێشیان کەم بکەنەوە یاخود جگەرەکەیان فڕێ بدەن، بەڵام ئەمە لە ڕوانگەی منەوە قەدەر و ئیحتیماڵە و هاوکات بەختی سەرنەکەوتنی زۆرە و بێجگە لەمانە ئیحتیمالی تووشبوونەوەی ئەو کەسانە بە گرفتە پێشووەکەیان زۆر زۆرە. وەکوو وترا، ناموومکین نییە، بەڵام من خۆم دۆستیی ئەم ڕەوشە نیم و قانعم ناکات.

دانیشتنە بەکۆمەڵەکان کاتێک بەکەڵکن کە بمانەوێت مودیرییەتی تکنیکی نەهێشتنەوەی سترێس و بردنەسەرەوەی ورە بۆ تیمێک بەڕێوە ببەین، بۆنمونە تیمێکی وەرزشیی بۆ یارییەک یاخود تیمێکی موزیکاڵی بۆ ڕێوڕەسمێک ئامادە بکەین،لە پۆلێکی خوێندکاریی یارمەتیی خوێندکارەکان بدەین کە تەرکیزیان باشتر بکەن، یاخود گرووپێک فێری خۆهیپنۆتیزم بکەین. هاوکات وەک دانیشتنێکی تەکمیلی بۆ کەسانێک کە پێشتر دانیشتنی سەرکەوتووانەی تەکنەفەرییان هەبووە، ئەمانە ئەتوانن لە ناو دانیشتنێکی بەکۆمەڵدا بۆ هاندرانی زیاتر و جێگیرکردنی بەردەوامتری ئەوەی پێشتر بەدەستیان هێناوە، بەشداریی بکەن.

هیپنۆتیزمی بەکۆمەڵ ناتوانێت جێگرەوەیەکی باش بێت بۆ دانیشتنی تایبەتیی و تاکەکەسیی. بە شێوەیەکی کۆنکرێت ئەتوانین بڵەین لە دانیشتنێکی تەکنەفەریدا هەم ڕاوێژ و هەمیش کار بۆ دۆزینەوەی سەبەب و سەرچاوەی گرفت چڕتر و تایبەتیتر ئەڕواتە بەرەوە و هیپنۆتیزۆر ئەتوانێت پرۆسەکە لەگەڵ تایبەتمەندییەکانی ئەو تاکە کەسە تا ئەو جێگایەی موومکین بێت بگوونجێنێت، وە ئەمە شتێکە کە لە ناو گرووپێکدا جێبەجێ نابێت.

دانیشتنێکی گشتیی لەئاست تەرکیز خستنە سەر تاکە یەک گرفت

هەرچی سەرنج و تەرکیز لەسەر پووچەڵکردنەوەی تاکە گرفتێک و جیاکردنەوەی لەوانیتر زیاتر بێت، هەر بەو ڕادەش بەختی سەرکەوتن لەکارەکەدا باشترە. ئەو دانیشتنانەی کە لەواندا کار بۆ دۆزینەوە و پووچەڵکردنەوەی چەندین بابەت دەکرێت، کەمواتاتر یا بێکەڵکترن. ڕەنگە هەلومەرجێک پێک بێت کە کەسێک پاش ئەم دانیشتنە گشتیبانە بۆنمونە واز لە جگەرەکێشان بێنێت، بەڵام ئەو پێنج کیلۆ کێشەی کە ئەیەوێست ئەویش کەم بکات، هەر لەجێگای

خۆیدا ئەمێنێت. ئەمە ئەتوانێت دەرمانخواز تووشی گوومان بکات، کە ڕەنگە سەرکەوتنی ئەو لە تەرکی جگەرەکەش بکاتەوە بڵقی سەر ئاو و دەست بکاتەوە بە جگەرە کێشان.

من هەردەم بە دەرمانخوازەکانم ئەڵێمەوە، کاتێک ئێوە بە لیستەیەکی دوور و درێژ لە گرفتەکانتان دێن بۆ لای من، ئەگەر ئێمە بتوانین گەورەترین یا دژوارترین گرفتەکەت چارەسەر بکەین، زۆربەی کاتەکان ئەو وردە گرفتانەی دیکەش کە بوونیان هەیە، بەشێوەی خۆسەر نامێنن و ئەوانیش پووچەڵ ئەبنەوە. ئێمە ئەم ڕێگایە بۆ تاقیکاریی بۆخۆمان بە کراوەیی دەهێڵینەوە، چوونکە ئەمە سەرکەتنی گەورەتر و ڕەزایەت و قەناعەتی زیاتری دەرمانخوازەکانیش موومکین دەکات. بەڵام لێرەدا پێویستە کە دەرمانخواز خۆی بڕیار بدات، کە ئەیەوەێت بەڕاستی کار لەسەر کام یەک لە گرفتەکانی بکرێت.

هەر بەم هۆیانەوەیە کە من هەردەم پێشنیازم ئەمەیە بە تەواوی هێز و تواناوە کار لەسەر یەکدانە تاقە گرفتی سەرەکیی بکرێت، بۆ ئەوەی دڵنیا ببینەوە کە شانس و بەختی سەرکەوتنیش بە ئاستێکی بەرز دەگەیەنین. جا ئەوجار ئەگەر سەرکەوتن وەدیی هات و ئامانجمان پێکا، بابەت و گرفتەکانی دیکە زۆر ساکارتر لەسەر ڕێگا لادەبردرێن و پاشان بە سانایی ئەوانیش پووچەڵ دەکرێنەوە.

سی دییەکان و فایلە دەنگییە ئیم پی ترییەکان (CDs/MP3)

بە بڕوای من ئەم فایلە دەنگییانە لە خۆیاندا شتگەلێکی باشن. مرۆ ئەتوانێت وەک سەرەتا و دەسپێکێک بۆ هاتنە ناو ئەم باسانە، بۆ بابەتگەلێکی گشتیی وەکوو دەستپێڕاگەیشتن بە خەوێکی هێوەر و ئاسوودە، بردنەسەرەوەی تەرکیز، باشترکردنیی یاریی گۆڵف یا بیلیارد، کەمکردنەوەی سترێس و دڵەڕاوکە، ناسینی بەها و ئەرزشی خۆ، یا بردنەسەرەوەی بڕوابەخۆبوون و هتاد کەڵکییان لێوەربگرێت. قازانجی ئەم فایلە دەنگییانە لەمەدایە کە ئەکرێت مرۆ لە ماڵەوە، بەبێ مووزاحیمەت، بەدوور لە زەخت و فشار، بەهێمنی و لەسەرەخۆ گوێیان بۆ ڕادێرێت.

بەڵام لێرەشدا گرفت لەمەدایە کە دەنگێکی تۆمارکراو بۆ هەموو مرۆڤەکان یەکجۆر تۆمارکراوە، لە کاتێکدا کە مرۆڤەکان تایبەتمەندیی جیاوازیان هەیە لەیەکتر. ئەگەرچی من خۆم ئەزموونی زۆر ئەرێنیم لێیان وەرگرتووە. ئەکرێت جاروبار کارا و بەکەڵک بن و ئەو مرۆڤانەی کە ناتوانن یا ئیمکانیان نییە یا بەهەر هۆیەک نایانەوێت لە دانیشتنێکی تاکەکەسیدا بەشداری بکەن، ئەتوانن بەهەر حاڵ سوود لە فایلە دەنگییەکان وەربگرن. بەڵام هەروەها لێرەشدا: بۆ گرفت و نەخۆشییە هەقیقی و دژوارەکان ئەم فایلانە بەڕاستی جێگرەوەیەکی گوونجاو و باش نین، لێرەدا ئیتر دانیشتنێکی تاکەکەسیی و تایبەتیی پێویستە بەڕێوە ببرێت.

چ کەسانێک زۆرترین سوود لە هیپنۆتیزم وەردەگرن؟ ١٧٥

بێگوومان منداڵەکان. ئەوان سێ تایبەتمەندیی باشیان هەیە بەسەر گەورەترەکاندا، مناڵەکان زۆربەی کاتەکان بێترس و ئازادن لەو پێشداوەریانەی لەئاست هیپنۆتیزمدا ئەکرێن، ئەوان هێشتا هێندەیان کات نەبووە کە گرفت و کێشەکانیان لە دەروونیاندا بە قووڵی و قایمیی جێگیر ببن بەو جۆرەی کە گەورەترەکان هەیانە، بەشێک لە گەورەساڵەکان دەیانساڵ لەگەڵ ئەو گرفتانەیاندا هەڵیانکردووە و لەگەڵیان ژیاون، وە مناڵەکان هاوکات پڕاوپڕن لە فانتازیا و خەیاڵی جوان.

بەڕاستی زۆر سەرنجڕاکێشە کاتێک ئەبینم چەندە خێرا مناڵەکان ئەچنە هیپنۆتیزمەوە، کە چۆن ئەوان تەقریبەن یاریئاسا لەگەڵ دۆخ و هەلومەرجەکە هەڵسوکەوت ئەکەن و چەندە خێرا هەنگاوی بەرەوپێشەوە لەمبوارەدا ئەتوانن هەڵبگرن، ڕەنگە تەقریبەن بێ هیچ گرفتێک بتوانن ئەمە بکەن. هێزیی خەیاڵیان هێشتا وەکوو گەورەکان سنووریی بۆ دیارینەکراوە و زۆربەی کات فانتازیاکانیان بێسنوورە، وە ئەم هێزی خەیاڵەیان هێشتا سەدەمە نەدیتووە و ئیمکانی ئەوەیان بۆ ئەڕەخسێنێت لە هیپنۆتیزمدا چارەسەریگەلێک ببیننەوە کە گەورەکان بە نالۆژیکی یا ناموومکینیان ئەزانن. دەرمانکارێکی لێهاتوو ئەتوانێت لەم فاکتۆڕە کەڵک وەربگرێت بۆ ئەوەی بتوانێت زۆر کاریگەرتر یارمەتیی مناڵان بدات.

من لە ڕابردوودا زۆم لەسەر مناڵان کار کردووە و ئەو ئەزموونانەی لەمبوارەدا کۆم کردوونەتەوە، تا ئەمڕۆکەش دەسمایەیەکی مەزنن بەدەست منەوە. ئێستا لە پڕاکسیزە گەورەکەی من سێ هیپنۆدەرمانکاریی لێهاتووی دیکەش، تەقریبەن زۆربەی کاتەکانیان لەگەڵ مناڵان کار دەکەن. ئەوان زۆر بە باشی و لێهاتوویی کارەکانیان بەڕێوە ئەبەن و ساحیر ئاسا ئەو هەموو پێکەنینانە ئەگێڕنەوە بۆ ڕووخساری شیرینی مناڵانی خەمبار. بیهێننە پێش چاوی خۆتان چەندە بەنرخ و بایەخە کەتێک مناڵێکی چەند ساڵانە ئیتر شەوانە میز ناکاتە ناو جێگاکەی و خۆی تەڕ ناکات، یا کاتێک کە پسکیی زمانیان ئیتر ئەبێتە ڕابردوو و لەپڕ وەک مناڵێکی ئاسایی ئەتوانن قسە بکەن، یا ئیتر ترس و فۆبیایەکیان نەمێنێت و بێ واهیمە بچنەوە قووتابخانەکانیان، یا ئازاریی تەڵاقی دایک و باوکیان کەم بکرێتەوە و بڕوابەخۆبوونیان ببردرێتە سەرەوە، نمرەی باشتر لە کارنامەکانیاندا ببیندرێن و هەر هەموو ئەم شتانە و زۆری دیکەش کە ئەتوانن سەرباریی ژیانی مناڵانەیان بووبن و تووشی ئازاریی کردبێتن، بتوانین لەکۆڵیان بکەینەوە و قوورساییان لە دەروونە گەشەکەیاندا نەهێڵین.

بەڕاستی هەندێکجار ترسناکە کاتێ ئەبینین گرفتە ئاساییە ڕۆژانەییەکانی مناڵان، ئەوانەی کەم تا زۆر ئاسایین و ئەتوانن بە هۆی هەلومەرجی نالەبارەوە تووشی هەر مناڵێک ببن، بە حەب و دەرمان چارەسەر ئەکرێن، ئەوان لە دەرمانکارێکەوە (و: بخوێنەوە لە پزشکێکی دەروونییەوە) بەرەو یەکیتر ڕەوانە دەکرێن، وە ئەمکارە تەنیا ئەوان نادڵنیاتر ئەکاتەوە و بڕوابەخۆبوونیان وێران ئەکات و ئەیڕووخێنێت. مناڵیی و مناڵبوون نەخۆشیی نییە. سرووشتییە

که بابەتگەلێک دێنە ئاراوە کە لەواندا یارمەتیوەرگرتن و پشتیوانی لێکردن پێویست و زەروورین، بۆ ئەوەی پێکهاتەیەک پێشکەش بکرێت یا ئیحتیمالەن کۆمەڵێک شتیان فێر بکرێت کە لە ماڵەوە فێریان نابن یاخود زۆر بە دەگمەن پێیان ڕادێن، بەڵام من باسم لەمانە نەبوو بەڵکوو سەرنجەکەی من لە بابەتە گشتییەکانی ڕۆژانەیە.

کۆمەڵێک لە مناڵەکان سەربزێوترن، تەنیا ئەبێت ئێمە کاتیان بۆ تەرخان بکەین و ئەو هێز و وزە زیادەی هەیانە بەرەو ڕێگاگەلێکی ژیرانەتر ڕێنوێنی و هیدایەت بکەین. ئایا دەرمانێکی وەکوو ریتالین (Ritalin) کە بەم جۆرە منداڵانە ئەدرێت بۆ ئەم مەبەستە ڕێگا چارەیە یا نا، بەڕاستی من بە توندی گوومانی لێدەکەم. ئێستا ئیتر پزشکگەلێکی بەناوبانگ بوونیان هەیە وەکوو بۆ نموونە دوکتۆر جێراڵد هووتر (Dr. Gerald Hüther) یاخود دوکتۆر ئالن فرانسس (Dr. Allen Frances) کە لێکدانەوە یا دیاگنۆزی (ADS/ADHS)، (و: بە نەخۆشیی چالاکیی زیادە لە حەدیی مناڵ و هاوکات کەم هۆشی و درەنگ شت فێربوونی مناڵ ناو لێ ئەبردرێت) ئەبەنە ژێر پرسیار و ئەڵێن، کە ئەمە ئەسڵەن نەخۆشیی نییە، بەڵکوو نیشانەیەکی ژیانی دیجیتاڵی ئەم سەردەمەیە، وە لێرەوە سەرچاوە ئەگرێت کە مناڵان ئەمڕۆکە، وەکوو سەردەمی کۆن، ناتوانن یا ڕێگایان پێنادرێت یاریی جسمیی و گاڵتەوگەپی باوی مناڵانە بکەن. ئەم دوو پزشکە هەردووکیان لەمبوارەدا باس لە لێکدانەوەیەکی دەروونناسانەی تەوەڕوومزا (Inflationären psychiatrischen Diagnose) دەکەن و پێیانوایە لە گرفتە ئاساییەکان هەروا نەخۆش درووست دەکرێت. ئەم بوارە کارتێکەرییەکی گەورەی هەیە لەسەر مناڵان – ڕەنگە بایەخی هەبێت ئەگەر دایک و باوکەکان هەندێک وردبینانەتر لەم بابەتە بڕوانن.

هیپنۆتیزم ئەتوانێت لە ڕێگایەکی بەتەواوەتیی سرووشتییەوە و زۆربەی کاتەکان یاریئاسا یارمەتیی مناڵان بدات، کە خۆیان باشتر بدۆزنەوە، توانایە هزریی و ڕۆحی و جەستەییەکانی خۆیان بەشێوەیەکی ئاقڵانەتر بەکار بهێنن، کێشە و گرفتە ڕۆژانەییەکانیان، خۆیان چارەسەر بکەن، بڕوا بە تواناییەکانی خۆیان بکەن، وە ئیمکانی ژیانێکی خۆش و پڕ لە هێژانیان هەم لە ماڵەوە و هەمیش لە قووتابخانە و لەگەڵ هاوڕێکانیان بۆ بڕەخسێندرێت. هەر ڕێک ئەمە بۆ گەورەکانیش موومکینە – نابێت هەر گرفت یا کێشەیەک خێرا بە نەخۆشی لێکبدرێتەوە.

نەهێشتنی باڵۆکە بە سانایی ١٧٧

لاوێک هات بۆلام، گرفتە ئەسڵییەکەی هەرچی بوو ئێستا بەداخەوە لەبیرم نەماوە و بۆ ئەم باسەش کە ئێستا ئەیکەم گرنگ نییە. کاتێک هاتە سەر قەرارەکەی کە دامانابوو بۆی بۆ دانیشتنی هیپنۆتیستی، کۆمەڵێک باڵۆکەی ورد و درشت کە بە دەوری ملییەوە بوون و لە زەوق دەدران، یەکەم سەرنجی بۆلای خۆیان ڕاکێشا. دایکی پێشتر لەمبارەوە شتێکی بۆ باس کردبووم و لێی پرسیبووم کە ئایا من ئەتوانم کارێک بکەم ئەو باڵۆکانە نەمێنن؟ وادیاربوو کە ئەم لاوە ماوەیەکی زۆر بەدەست ئەم کێشەشەوە ئەیناڵاند و هەم تووشی شەرم و هەم ڕۆحی بریندار کردبوو.

دانیشتنەکەمان لەسەر گرفتە سەرەکییەکەی کە بۆی هاتبوو بە سەرئەنجام گەیاند و لە کۆتایدا بە کورتی چوومە سەر گرفتی بالۆکەکانی و کارێکم کرد کە ئەم لاوە لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا جۆرێک پێستی ملی خۆی وێنا و خەیاڵ بکات کە زۆر پاک و نەرم و لەتیفە. هێلام هەرچی سترێس و دڵەڕاوکە کە ئەو بەهۆی ئەم بالۆکانەی دەوری ملییەوە تووشیان ببو وازیان لێ بێنێت، بەجۆرێک کە سەتحی ناخۆئاگای زەینیم ئامادە کرد ئەو وزە نەرێنیی و سترێسانە لە ڕێگای کاناڵێکی خەیاڵیی وزە و ئێنێرژییەوە تا ئەتوانێت دووریان بکاتەوە لەخۆی. ئیتر لێی گەڕام و بەمەندە کۆتایم پێ هێنا. باقییەکەی دەبوو سەتحی ناخۆئاگای زەینیی لە ڕۆژانی داهاتوودا خۆبەخۆ جێبەجێیان بکات. من ئەرکێکم بە سەتحی ناخۆئاگای ئەو سپارد کە لەسەر نەهێشتن و وشککردنی ڕیشەی بالۆکەکان کار بکات.

سێ حەوتوو دوواتر هەر هەموو بالۆکەکان، بێجگە لە تاقە یەک بالۆکە، ئەوانیتر هەر هەموو نەمابوون و مەحوو ببونەوە. وەک ئەبینن هیپنۆتیزم ئەمەش ئەتوانێت بکات.

مناڵەکان زۆر باشتر و ڕاحەتتر لە گەورەساڵەکان خۆیان بە هیپنۆتیزم ئەسپێرن. هەربۆیە زۆر بە باشی و ساکاری ئەتوانرێت یارمەتیان بدرێت و توانایی و خەلاقییەتە هێشتا سنووردارنەکراوەکانیان و هێزی خەیاڵ و وێناکردنیان ئەتوانن شتگەلێک موومکین بکەن کە پێشتر بۆ دایک و بابەکانیان و بۆ مامۆستا و تەنانەت پزشکەکانیشیان بە ناموومکین و مەحاڵ لەقەڵەم درابوون. ئەو مناڵانەی کە هەر لە سەرەتای مناڵیانەوە لەگەڵ هیپنۆتیزمێکی سرووشتیی و ئاشکرا و نائاڵۆز و ساکار سەروکاریان هەبێت و لەگەڵی گەورە ببن، ئەشتوانن ئەم مێتۆدە لە تەمەنە دوواترەکانی ژیانیان کە گەورەتر دەبن بە باشی و ڕۆژانە بەکار بێنن و ژیانێکی خۆش و ئاسوودە و بەختەوەر لە داهاتوویاندا بۆخۆیان مسووەگەر بکەن.

هیپنۆتیزم چ کاتێک و لەسەر چ کەسانێک کار ناکات؟ ١٧٨

هیپنۆتیزم لە سەر هەموو کەسێک کار ناکات، ئەگەرچی هەموو کەسێکیش ئەتوانێت قازانجی لێوەربگرێت. ئەگەر ئێوە ئامادە نەبن هیچکاتێک بچن بۆلای هیپنۆتیزۆرێک، یا ئامادە نەبن هیپنۆتیزم بکرێن، ئەوجار هیچ هێزێکیش نییە لە دنیادا کە بتوانێت هیپنۆتیزمتان بکات. ئەگەر خواست و ویستێکی قەلبیی بۆ هیپنۆتیزم لەئارادا نەبێت، ئەوجار دانیشتنێکی هیپنۆتیستیش ڕیسکێکی بێهۆ و بێ سەمەرە. ئەگەر ئێوە ئاوات و ئارەزووی هیچ ئاڵوگۆڕێکتان لەخۆتاندا نەبێت، کەواتە هەرچی پێشنیاز و تەڵقین و نەسیحەتی باشیش هەبێت هیچ لە قەزیەکە ناگۆڕن و بێ سەمەرن. ئەمە ئەبێتە ئەرک و زەحمەتێک کە هەر دوو لایەنەکە زەرەری لێ دەبینن – هەم دەرمانخواز و هەمیش هیپنۆتیزۆڕ. لەم حاڵەتانەدا من تەنیا ئەتوانم یەک پێشنیازتان پێ بکەم، تکایە پارەکەتان لە شتێکی دیکەدا کە ئارەزووتان لییەتی خەرج بکەن.

ژنان بە گشتیی لە ئاست هیپنۆتیزمدا کراوەترن و دڵفراوانتر خۆیانی پێ ئەسپێرن. کە دیارە ئەمە نابێت بەم واتایە لێکبدرێتەوە کە گوایە پیاوان ناتوان هەر بەو ئەندازە قازانج لە هیپنۆتیزم وەربگرن، بەڵام حازر و ئامادەبوون و تێگەیشتن لەمەی کە مرۆ بیەوێت شتێک لەخۆیدا بگۆڕێت، پێویستە بیری لێکرابێتەوە و لەبەردەستدا بێت. ئاواتی ئاڵوگۆڕ پێهاتن، یاخود هاندەر و پاڵنەرێکی دەروونی و دەربڕینێکی وەها لەقووڵایی دڵەوە بۆ یارمەتی وەرگرتن پێویستە، بۆ ئەوەی بتوانرێت بۆ چارەسەریی یارمەتی لە هیپنۆتیزم وەربگرێت.

ئەگەر ئێوە بە گشتیی کەسێکن لە دژیی هەموو شتێک ئەوێستنەوە کە لە نەریت و سوونەت و باوەڕەکانتان لادەدات، وە بەم تێڕوانینانەتانەوە ڕەخنە لە هەموو شتێکی نوێ دەگرن، بە گوومانەوە ئەژین، ناتانەوێت شانس و مەجال بە هیچ تێڕوانینێکی نوێ بدەن کە خۆتان قەبووڵتان نییە، متمانە ناکەن، وە لە پشت هەمووشتێکەوە گوومانی لەئارادابوونی مەبەستی خراپ و شەیتانی ئەکەن، کەواتە هیپنۆتیزمیش یەک لەو بابەتانەیە کە ئێوە لە دژی ئەوێستنەوە و شانسی تاقیکردنەوەی پێنادەن. ئەگەر ئێوە پێتانوایە کە ئەبێت هەردەم هەمووشتێکتان لە کۆنتڕۆڵی خۆتاندا بێت، وە ئەگەر جارێک "بهێڵن" یا *جێخاڵی بدەن یا کەم بێنن*، ئەوە ئیتر دونیاتان ئەڕووخێت، کەواتە ئێوە بە ئیحتیمالی زۆر نابێت بچن بۆلای هیپنۆتیزۆر و لەوێ لە ئادرەسێکی هەڵەن، چوونکە هیپنۆتیزم لەمحاڵەتەدا ئامێرێکی نەگوونجاوە بۆ ئێوە. (و: مەگەر ئەوەی ئێوە بۆ چارەسەریی هەر ئەم گرفتانەتان، واتە متمانە بەکەس نەکردن، کەس قەبووڵ نەکردن و هتاد، بچن بۆ هیپنۆتیزم، بەڵام وەک نووسەر وتوویەتی ئەبێت ئامادەیتان تێدابێت کە ئەم گرفتانەتان چارەسەر بکەن، دەنا وەک خۆتان ئەمێننەوە.)

بەڵام بیر لەمە بکەنەوە کە "هێشتن یا هێلان" هاوکات بەواتای لەدەستدانی کۆنتڕۆڵ بەسەرخۆدا نییە. من هەردەم بەو کەسانەی کە هەندێک گوومان و دوودڵییان هەیە دەڵێمەوە، کە هەتا ئەوان زیاتر بهێڵن و شل بیگرن، هەر بەو ڕادەش پاش دانیشتنێکی سەرکەوتووانە کۆنتڕۆڵی زیاتر بەسەرخۆیاندا ئەبەنەوە یا قازنج ئەگێڕنەوە بۆخۆیان. لە باشترین حاڵەتدا ئەوان کۆنتڕۆڵیان بەسەر ئەو بەشە لەخۆیاندا پەیدا دەکەنەوە کە بەجۆرێک لە جۆرەکان لە کۆنتڕۆڵیان دەرچووە یا دەرچووبوو. پێویستە ئامانجی دانیشتن هەردەم باشترکردنی هەلومەرجەکە بێت. هاندەرێکی دەروونی یا ویستێک لە دڵەوە گرنگ و پێویستە بۆ گەیشتن بە ئامانج. پێشنیاز یا پاڵنەرێکی دەرەکیش ئەتوانێت باش بێت، بەڵام هاوکات ئەشتوانێت موزاحیم و ڕێگر بێت، چوون ئەمجارە لەسەر قەناعەتی شەخسیی خۆتان نەهاتوون بەڵکوو نێردراون. بیر لەمە بکەنەوە کە خۆبڕیاریی، بڕیارێکی دەروونی گرنگە.

هاوکات، هاوڕەگەزبازیی بە هیپنۆتیزم چارەسەر ناکرێت، چوونکە ئەمە نەخۆشی نییە. جار و بار پرسیارم ئاراستە ئەکرێت کە ئایا مرۆ ئەتوانێت بە هیپنۆتیزم شتێک یا چارەسەرییەک بۆ هاوڕەگەزبازیی ببینێتەوە. ئەم پرسیارە بەڵام لە لایەن خوودی هاوڕەگەزبازەکانەوە نایەنە ئاراوە، بەڵکوو لە لایەن کەسانی دەور و پشتیانەوە دەکرێن.

هاوڕەگەزبازیی باسێکی ئاسایی و سرووشتییە و پێویستە ئاساییش وەک خۆی ڕێزی لێبگیردرێت. ژیان ئەتوانێت خۆی لە خۆیدا بە حەدیی کافی ئاڵۆز بێت، با ئاڵۆزتری نەکەین. (و: بەڵام بە بڕوای منی وەرگێڕ کە خۆم هیپنۆتیزۆڕم، بەچەبازیی یا هەمان نەخۆشیی پێدۆفیل ئەکرێت چارەسەر بکرێت، چوونکە حەتم گرفتێک یان گرفتگەلێک لە ڕابردووی ئەم کەسانەدا، جا یا تەعەدای سێکسی بۆ سەر خۆیان لە منداڵیدا بووبێت یا توونددووتیژیی بەرانبەر کرببێت و هتاد، بە حەتم بوونیان هەیە، لە هەرحاڵدا ئەم کەسانە ئەگەر جورئەت بکەن و خۆیان بە پڕۆسەیەکی هیپنۆتیستی بسپێرن، بە دڵنیاییەوە قازانجی لێدەکەن و ڕازەکانیشیان لای هیپنۆتیزۆڕ ئەپارێزرێت.)

من بۆم بووە تا ئێستا لەبواری هۆمۆسێکشوالیدا یارمەتیی دوو دەرمانخواز بدەم، کە هێز و غیرەت لە خۆیاندا پەیدا بکەنەوە، خۆیان بدۆزنەوە و ئاقبەت خۆیان بەو کەسە بزانن کە هەن و ئیتر شەرم لەخۆیان نەکەن. بە هیپنۆتیزم ئەتوانرێت یارمەتی مرۆڤەکان لەمبوارەشدا بدرێت. شاردنەوەی هۆوییەتی مرۆیی خۆ، ئێستا بە هەر هۆیەک بێت، لەتوێی چەندین ساڵ یاخود چەند دەیە ئەتوانێت مرۆڤێک لە باری دەروونییەوە وێران و نەخۆش بخات – وە ئەمە شایستەی هیچ مرۆڤێک نییە. هیپنۆتیزم ئەتوانێت یارمەتیدەر بێت، مرۆ لەگەڵ ئەم شتانە هەڵسوکەوت بکات و ژیانێکی ئاسوودەتر و ئازادەتر بچێژێت.

گرفتگەلی زگماکی وەکوو بۆنموونە مەعلوولییەتی جسمیی وەیا ڕۆحیی هەر وەک لە ناوەکانیانەوە دیارە زگماکین و لەگەڵ ئەو کەسانەدا لەدایک بوون یا پێیانەوە هاتوونەتە دنیا. مرۆ ئەتوانێت هەر بە هیپنۆتیزم یارمەتیی ئەم کەسانەش بدات، بەو مەرجەی کە لانیکەمێکی هۆش و زەکاوەتیان هەبێت، بۆئەوەی باشتر لەگەڵ ئەم گرفتانەیان هەڵسوکەوت بکەن، بەڵام خوودیی گرفتەکانیان هەر وەک خۆی ئەمێنێت، تەنیا وەک ئەمری واقع قەبووڵ ئەکرێن.

ئەو مرۆڤانەی کە لەکەس تێناگەن یا ناتوانن شوێنگریی وتەکان بکەن، وەکوو نەبوونی ئاوز یا ئەقڵ یاخود شێتەکان، بە هیپنۆتیزم ناتوانرێت یارمەتییان بدرێت.

"هەتا مرۆڤەکان بتوانن لە هیپنۆتیزمدا زیاتر بهێڵن و بیانەوێت، هەر بەو ڕادەش کۆنترۆڵی زیاتر وەرئەگرنەوە یا سوود ئەبینن بەسەرئەو بەشە لە ژیانیان کە پێشتر لە کۆنترۆڵیان دەرچووبوو."

نەخۆشییەکان لە کۆتایی ژیاندا ١٨٠

پەرجۆ یا هەر هەمان مووعجیزە بوونی هەیە، وە ئەمە بستێک واقعیشی لەگەڵە. تەنانەت کاتێک کە هیپنۆتیزم زۆر شت ئەتوانێت بکات، بەڵام هاوکات ئەشزانین کە ژیان خۆی سنووربەندیی و هێڵی سووری هەیە، وە هەر هەمان کۆتایی بۆ هەموو بوونەوەر و دانیشتوویەکی سەر زەویی دێتە پێش، گرنگ نییە چەندەی پارە یاخود هێز و

قوودرەت لە ژیانیدا کۆکردۆتەوە و بەدەستی هێناوە یاخود چەندە ساخ و سڵامەت ژیابێت. ڕۆژێک لە ڕۆژان ئەو قۆناخە لە ژیان دەگات، کە ئیتر هیچ شتێک بەکەڵک نایات – خاڵ و قۆناخێک لە ژیان بە بێ گەڕانەوە، مەرگ.

ئێمە هەر هەمووومان بە بێ ئاوارتە و قایلبوونێک ئەشێ ڕۆژێک لە ڕۆژان ئەم سەر سەحنی شانۆی ژیانە بەجێ بێڵین. بە پێی ئەو *سیستمەی* بڕوامان پێی پەیدا کردووە، هەندێکمان ئەم کۆچە بە هێوەریی ئەکەین، هەندێک بە ترسەوە، هەندێک بە ئازارەوە، بەڵام چلۆن ئێمە ئەم جیهانە بەجێ بێڵین و ئەم کۆچە بە کۆتایی بگەیەنین، ئەتوانین بەدڵنیاییەوە بە یارمەتیی هیپنۆتیزم بە شێوەیەکی ئەرێنی کارتێکەریی لەسەر دابنەین. ترس لە مردن، ترس لەو شتەی کە هەرگیز ناتوانین خۆمانی لی لابدەین، ئەتوانێت ئاخرین مانگەکانی کۆتایی ژیان، ڕۆژ و کاژێڕەکانی غەیری قابیلی تەحەموول بکات و بەوپەڕیی دژواریی بگەیەنێت.

بە تکنیکگەلێکی وەکوو فەرابەرزیی (Ultra-Height) ئەتوانرێت یارمەتیی مرۆڤەکان بدرێت، بە بێ ترس و هاوکات بە هێوەریی و لە ئاشتیدا کۆچی دووایيان بکەن. کەواتە کاتگەلێک هەیە کە لەواندا ئیتر باس لەسەر ئەمە نییە کە یەکێک شەفا بدرێت یا بەسەر نەخۆشییەکەیدا زاڵ ببێت، بەڵکوو بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ئاشتەوایی، هێوەر، بێ ترس و لە هەمووی گرنگتر بە بێ ئازار سەر بنێتەوە و دووایین کۆچی تێپەڕێنێت. وە ئەمە بە هیپنۆتیزم ئەتوانین بە شێوەیەکی زۆر عال بەڕێوەی بەرین. هیپنۆتیزمی پاڵیاتیڤ (Palliativhypnose) دۆخێک لە هیپنۆتیزمە کە پێویستیی بە ڕادەیەکی تایبەت لە هەستپێکردن هەیە و لە لایەن هەموو هیپنۆتیزۆڕەکانیشەوە پێشکەش ناکرێت، بەڵام بێگوومان بە شێوەیەکی زۆر کاریگەر و بەکەڵک ئەتوانرێت بۆ ئەو مەبەستەی سەرەوە کەڵکیی لێوەربگیردرێت.

ئازار بۆنموونە

هەروەک پێشتریش باسمکرد، هیپنۆتیزم ئەتوانێت لە کاتی ئازاردا پەرجۆ ئاسا کارتێکەریی هەبێت. بەڵام ئەمە وەک سکەیەک وایە کە دوو ڕووی هەیە، من زۆر باش ڕووداوێکی تایبەتیم لەم پەیوەندەدا لەبیر ماوە. نەک تەنیا لەبەر ئەوەی کە ئێمە بۆ کوورتماوە سەرکەوتنمان بەدەست هێنابوو، بەڵکوو لەبەر ئەوەی کە هاتنە ئارای نەخۆشیی یا گرفتێکیی دیکە بەهێزتر بوو لەوەی کە قازانج لە هیپنۆتیزم وەربگرین!

من تەلەفوونێکم بۆهات لە لایەن پیاوێکی خێزاندارەوە، کە داوای لێدەکردم بە هیپنۆتیزم یارمەتیی هاوسەرەکەی بدەم بۆ ئەوەی ئازارەکانی کەمتر بینەوە. لە باریی پزشکییەوە هەمووشتێک ڕوونکرابووەوە و سەبەب و سەرچاوەکانی نەخۆشییەکەی ناسرابوون. من دوواتر لە پێشقسەکاندا بۆم ڕوون بووەوە کە ئەو خاتوونە دوو هەوڵی خۆکووژیی دابوو و ڕزگاریی ببو، بەڵام هەر بەو هۆیەوە چەند خەسارێکی جەستەیی گەورەی بە لەشی خۆی گەیاندبوو کە ئازارەکانی لێ زیاتر کردبوو.

لەبیرمە کاتێک کە هاتن بۆ پراکسیزەکەم، دەبوو مێردەکەی لە ڕێگاڕویشتندا یارمەتیی بکات و گۆچانی ئەو بێت کە وەکوو خاتوونێکی زۆر پیر بەڕێدا دەهات. ئازار وەکوو ئەوە وابوو لەسەر تەوێڵی نووسرابێت، هێندە بەرچاو بوو.

ئەو سوور بوو لەسەر ئەوەی کە ئەبێ مێردەکەی لە کاتیی هەموو دانیشتنەکەدا لەوێ حزووری هەبێت. ئەمە من تەنیا لە کاتگەلێکی تایبەتیدا ڕێگای پێ دەدەم، دەنا نایەڵم، لەبەر ئەوەی کە ئەندامانی بنەماڵە، تەنانەت ئەگەر هەموو شتێکیش بە زاهیر ڕێک و پێک خۆ بنوێنێت، ئەتوانن بەشێک بن لە گرفتەکە، بە بێ ئەوەی خۆیان بەمە بزانن. هەر بۆیە من لەم قەزیەدا ڕێگام بە مێردەکەی دا تەنیا لە پێشقسە و بەشی سابقەی نەخۆشییەکان بەشدار بێت و نەک لە دانیشتنە سەرەکییەکەدا.

لەوێ زانیم کە ناوبراو پارەی بیمەی لەکارکەوتوویی وەرئەگرێت و تەنیا ئاواتی ئەو ژیان لە خانوویەکدا بوو لە سەوزەڵانی و هێوەر و دوور لە خەڵک، کە لە حەوشەکەیدا چەند بزن و مریشک و کەڵەشێر و بێستانێکی بچووک لەپاڵیدا بوونیان هەبێت. ئەو هەروەها بە شێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا و تاسێنەر ئەو سەردەمانەی ژیانی خۆی بۆ گێرامەوە کە لە تەمەنی شانزدە ساڵانەوە بەهۆی هەژاریی دەستی دابووە لەشفرۆشیی و وردە وردە و بە مرور ژیانی بەتەواویی ببووە جەهەنەمێک، تا ئەوەی کە دوواتر هەوڵی دابوو کۆتایی بە ژیانی خۆی بێنێت بۆ ئەوەی ئازارەکانی کۆتاییان پێبێت. ئەو هەروەها لە ناو بنەماڵەکەی خۆشیدا لە سەردەمی منداڵی ئەتک و تەعەدای لێکرابوو. ژیانێکی ترسناک کە بەداخەوە تەنیا ئەویش وانییە و ئەم جۆرە ژیانانە شاملی حاڵی زۆر منداڵی دیکەش لە کۆمەڵگاکاندا دەبێتەوە. ئەمە لەسەرێکەوە زۆر ترسناکە کە منداڵان هەندێکجار چ ژیانێکی پڕ لە نەگبەتی ئەبێ تێپەڕێنن و لەگەڵ ئەوەشدا کە لێیان دەدرێت و ئەتک ئەکرێن بەڵام هیچ ئاوات و ئارەزوویەکی دیکەیان نییە بێجگە لەوەی کە لە لایەن دایکان و باوکانیانەوە خۆش بویسترێن و بە ڕەسمی بناسرێن. مێردەکەی هەموو ئەمشتانەی ئەزانیی و بە جوانی ئەبیندرا کە زۆریشی خۆش ئەوێت. زۆر جێی خۆشحاڵی بوو بۆ من کە سەرەڕای ئەو ڕابردووە ژیانێکی هاوبەشی پڕ لە خۆشەویستییان هەیە. ژیانی ڕابردووی ئەم خاتوونە زۆر تایبەتیی بوو. ڕێزی تایبەتیم بوو بۆ مێردەکەی کە ئاوەها قایم لە پایدا وەستابوو و پشتیوانی لێدەکرد.

ئەم خاتوونە کە تەمەنی لە دەوروپشتی ٣٥ ساڵاندا بوو بەڵام بە هۆی هەلومەرجی ژیانییەوە زۆر پیرتری ئەنواند، زۆر باش چووە هیپنۆتیزمەوە. من ئێستا هەموو وردەکارییەکانم بە ڕوونی لە بیر نەماوە، بەڵام ئەزانم کە ئێمە توانیمان کۆمەڵێکی زۆر عوقدە و گرێپووچکەی دەروونی پووچەڵ بکەینەوە. بێجگە لەمانە کۆمەڵێکیش تەڵقینم بە هەستی ناخۆئاگای دا، بۆئەوەی کە یارمەتی بدەن، بتوانێت واز لە ئازارەکانی بێنێت. چوونکە کۆمەڵێک ئازاریی ڕۆحیی و دەروونی قوورس لەم مرۆڤەدا کۆ ببوونەوە کە لە ڕووخسار و جەستەیدا بەرجەستە و دیار بوون.

من زۆر باش ڕووخسار و دەمووچاویم لەبیر ماوە، کاتێک کە هاتە ژوورەوە بۆ هیپنۆتیزم. بیهێنینە پێش چاوی خۆمان کە ئەم خاتوونە تەنانەت نەیدەتوانی بە باشی بڕوات بە ڕێگادا، ئەشەلیی، کۆم ببووەوە و لە هەموو ئەو کاتانەدا تا چووە هیپنۆتیزم، دەمووچاوی لە ئێش و ئازاردا جڕ دەدا. پاش تەواو بوونی دانیشتنەکە، کە هێنامەدەر لە هیپنۆتیزم وەک ئەوە وابوو دە ساڵ لاو بووبێتەوە. چرچەکانی دەمووچاوی نەمابوون. پێکەنینێکی مەلیح لەسەر زاری بوو، بەڕاستیی و لە دڵەوە شادمان بوو. ئەمە ئاڵوگۆڕێکی ئێجگار خۆش و پڕ لە سەفا بوو، کە تەنیا هیپنۆتیزم بەم خێراییە ئەتوانێت وەدیی بێنێت. لە هەرحاڵدا ئەو دەبوو پاش ئەم دانیشتنە درێژ و چڕ و پڕە بچێتە توالێت. ناوبراو بە بێ یارمەتی و هیچ زەختێک بۆخۆی لە سەر کوورسییەکە هەستایە سەر پێ، بە ڕێکیی ڕۆیشت بەڕێگادا و بە بێ ئەوەی بشەلێت لە ژوورەکە چووە دەر.

لەوکاتەدا کە دەچوو بۆ توالێت، هاوسەرەکەی کە لە هەموو کاتی دانیشتنەکەدا لە ژووری چاوەڕوانیی تەنیشتمان بوو هاتبووە ژوور و ئەم ئاڵووگۆڕانەی بەچاوی خۆی بینی. کاتێک بینی ژنەکەی ئازاری نەماوە و هەر ئەڵەی نەخۆشیش نەبووبێت، دایە پرمەی گریان لە خۆشیان، ئەمە لەکاتێکدا کە من خۆم نیگەران بووم نەکا شتێکی هەڵەم کردبێت و بە دڵی ئەو نەبووبێت. لێیم پرسی بۆچی ئەگری؟ لە وڵامدا وتی: کە ئەو ساڵەهایە ژنەکەی ئاوەها ساخ و خۆشحاڵ و بەختەوەر نەبینیوە و ئێستا ئەبینێت ژنەکەی هەر دەڵەی هەرگیز نەخۆشیش نەبووبێت. کە دیارە ئەمە باری منیشی سووک کرد و منیش کردمە گاڵتە و شادی و پێکەنین لە گەڵیا.

پێنج خوولەک دوواتر ژنەکەی هاتەوە ژوور، هەر زۆر شاد و بە کەیف بوو. هێشتا چاوەکانی هاوسەرەکەی هەر تەڕ بوون و فرمێسکی ئەڕشت و ژنەکەی لێی پرسیی، جەریان چییە بۆ وا ئەکات؟ وڵامی دایەوە، کە چەندە بەختەوەرە ئاقبەت ژنەکەی لەبەر چاویا ئەبینێت کە هیچ هەست بە ئازار ناکات و ئەمە ئەتوانێت دەسپێکێک بێت بۆ درووست کردنەوەی ژیانێکی ئاسوودەتر و بەختەوەر بۆ پێکەوە بوون، چوونکە ئەو زۆری خۆش ئەوێت.

ئا لەم کاتەدا، وەک ئەوەی ژنەکە شتێکی وەبیر هاتبێتەوە، دەمووچاوی وەکوو سەرەتای هاتنی تێکچووەوە، وەک ئەوەی ئازار بکێشێت، لەشی دیسان وەک پێشوو چەماوە و هەموو ئەو شتانەی ئێمە کارمان لەسەریان کردبوو نەمان و وەک ئەمە وابوو مەحوو بووبنەوە. تەبعەن ڕەنگە ترس لە لەدەستدانی پارەی لەکارکەوتوویی و ئەو ماڵە بچکۆلەی ناو سەوزەڵانی بە بزن و مریشک و بێستانەوە، هەموو زەحمەتەکانی منیشی مەحوو کردبێتەوە!

بەمحاڵەش ئێمە کاتێکیترمان دیاریی کرد کە بێتەوە بۆ دانیشتنی دووهەم، چوونکە من ئەمزانیی، مادام تووانیبووم یارمەتی ئەم خاتوونە لە ئێستادا بدەم، ئەشمتوانی لە دانیشتنێکی دیکەدا لانیکەم بیگەیەنم بە سڵامەتییەکی بەردەوام و سەقامگیر، بەجۆرێک کە ژیانێکی بێ ئازاری هەبێت و ئیتر وەرگرتنی پارەی لەکارکەوتوویش بۆ ئەو بێ

واتا بوویایە. پاش ئەوەی کە ڕۆیشتن هێشتا نەگەیبوونەوە ماڵەوە مێردەکەی تەلەفوونی بۆ کردم و پێی ڕاگەیاندم کە نیازیان نییە بێنەوە بۆ دانیشتنێکی دیکە و داوایان کرد ناویان لە لیستەکەدا بسڕمەوە.

لەم بابەتەدا بەڕوونی دیار بوو کە چارەسەریی لە دیدی دەرمانخوازەکەوە خراپتر بوو لە ئازار و گرفتەکە. ئێمە بەڵام تەنیا ئەو کاتانە ئەتوانین یارمەتی کەسێک بدەین کە ئاواتی ئاڵوگۆڕپێهاتنیش بەڕاستی لە ئارادا بێت. من ئەم زەوجە هەرگیز لە یاد ناکەم، وە چارەنووسی ئەو خاتوونە تا ئەمڕۆ زۆر کارتێکەریی لەسەرم داناوە. خاتوونەکە لە یادناکەم لەبەر ئەو قۆناخە ترسناکەی منداڵیی و لاویەتییەی ڕابردووی کە ئەو تێیپەڕاندبوو و پیاوەکەش لەبەر ئەوەی کە چەندە قوورس و قایم لە پای ژنەکەیدا وەستابوو و پشتیوانی و ئاگاداریی لێدەکرد. لەوانەشە ترسی ئەو لەمە بووبێت کە داهاتەکەی لەدەست بدات، بەڵام وادیارە من هەرگیز ناتوانم بزانم هۆکاریی ئەو وەرچەرخان و گەڕانەوە بۆ ئازارە چی بوو، بەڵام بێگوومان من ئامادەی هەرجۆرە هاوکارییەک بووم کە بتوانم یارمەتییان بدەم. ئەوەش کە ئایا مووکین بوو یارمەتی بدرێت یا نا، لە دانیشتنەکەدا سەلماندمان و چووە پەی کاریی.

"هیچ چاکبوونەوە و شەفایەک لەئارادا نابێت تا ئەو کاتەی کە دەرمانخواز خۆی ئارەزووی ئاڵووگۆڕ نەکات، یاخود ئەگەر چاکبوونەوە بە ئیحتیمالی زۆر بە زەرەری دەرمانخواز تەواو ببێت. چاکبوونەوە پرۆسەیەکە – شەفا لە دەروونەوە سەرچاوە ئەگرێت – ژان و ئازار لە سەرەتای هەر چاکبوونەوەیەکدان – وە ئەمەش گرنگ نییە کە ئایا ئازارەکە دەروونی و ڕۆحی بێت یا جەستەیی."

بە گشتیی زۆر گرنگە هیپنۆتیزۆر یا دەرمانکارەکان سنوور بۆخۆیان دیاری بکەن کە کێشە و گرفتەکانی دەرمانخوازان لەگەڵ خۆیاندا نەبەنەوە ماڵ و تێکەڵ ژیانی خۆیانی نەکەن. دیارە مرۆ هەردەم لەمەدا سەرکەوتوو نابێت، بەڵام بەڕێوەبردنی بێهداشتیی دەروونی زۆر گرنگە، وە ئێمە تەنیا ئەو کاتە ئەتوانین یارمەتیی دەرمانخوازان بدەین کە خۆمان ساخ و سڵامەت بین. کارکردن لەسەر خەڵکانێک کە یەک دنیا گرفت و ئازاریان هەیە، ئەگینا بۆلای ئێمە نەدەهاتن و پەنایان بۆ نەدەهێناین، خۆی لە خۆیدا کارێکی فرە مەزنە. بینینی ئەو ئاڵوگۆڕە ئەرێنیانە لەم کەسانەدا و گێڕاندنەوەی پێکەنین بۆسەر زارەکانیان بەڕاستی باشترین خەڵاتەکانن بۆ ئێمە. ئێمە بەم کارەمان بژیو و داهاتمان دابین دەکەین، بەڵام داهاتی ڕاستەقینەی ئێمە ئەو بەختەوەرییەیە کاتێک کەسێک دەرمان و چارەسەر دەکەین و ئەو بە خۆشحاڵی ئەبینین و توانیومانە ئاڵوگۆڕی ئەرێنی لەودا درووست بکەین. کە ئێمە بۆمان هەیە ژیانیان بەرەو باشیی بگۆڕین، کە بەشێکین لەم ڕێگایە. کەواتە ئەمەی ئێمە ئەیکەین تەنیا پیشە نییە، بەڵکوو ڕەسالەتێکە و توانایی خزمەتکردنە.

هیپنۆتیزم لە لای دیانپزشک ۱۸۵

پیشەیەک هەیە کە لەودا هیپنۆتیزم بەشێوەیەکی ئێجگار بەربڵاو کەڵکی لێوەردەگیرێت و ناسراوە. ئەمڕۆژانە زۆر لە دیانپزشکەکان کەڵک لە سوودمەندییەکانی هیپنۆتیزم لە کاروباری ڕۆژانەی پیشەییان وەردەگرن، وە هەموو ئەوانەی کە بەڕاستی کەڵک لە هیپنۆتیزم وەردەگرن، ناوبانگێکی جوانیان لەمبوارەدا بۆخۆیان تۆمار کردووە و چێژ لەم ناو و ناوبانگە وەردەگرن و هەر بۆیە ڕۆژگارێکی خۆش و ئاسوودە لەگەڵ پیشەکەیاندا دەبەنە پێشەوە. ئەوان زۆر باشتر و کاریگەرتر ئەتوانن ترسەکانی مووشتەرییەکانیان لەمەڕ کاری دیانکێشان و نەشتەرگەری دیان و هتد بڕەوێننەوە و هاوکات بە کەڵکوەرگرتن لە تواناییەکانی هیپنۆتیزم جەوێکی هێوەر و ئاسوودە هەم بۆ مووشتەرییەکانیان و هاوکات بۆخۆشیان دابین بکەن.

کاتێک کە لە ساڵەکانی ٢٠١٢ و ٢٠١٣ وەکوو میوانی وتەبێژ لە لایەن پرۆفیسۆرێکی زانکۆی تایبەتیی کرێمس (Krems) لە نزیکیەکانی شاری وییەن پێتەختی وڵاتی ئوتریش بانگهێشت کرابووم، هاوکات ئەم بەختەوەرییەشم پێبڕا وانەی سوودمەندییەکانی هیپنۆتیزم بۆ دیانپزشکەکان، بە نزیکەی ٤٠ خوێندکاریی بوواری دوکتۆرای دیان بڵێمەوە. خوێندکارەکان بە تەواویی تووشی سەرسووڕمان ببون، وە من پێموایە ئەم وانانە ئاڵووگۆڕێکی خۆش و بەکەڵکیش بوو بۆ ئەوان لە خوێندنەکەیاندا. ئەم مێتۆد و تکنیکانەی کە تایبەتی دیانپزشکین لە هیپنۆتیزمدا ئێمە ناودەنەین هیپنۆدیان یا هیپنۆدێنت (Hypno-Dent ©)، وە بەشێوەیەکی زۆر ئامانجپێک ڕوو لە کاری دیانپزشکین و بۆ ئەم مەبەستە پێکهێنراون. ئێستا ماوەیەکە هاوڕێ و هاوکارێکی من بەرپرسایەتی ئەم مێتۆدەی لە ئەستۆ گرتووە، کە خۆیشی پزشکی دیانە و ئەم تایبەتیکردنانەی هیپنۆتیزم لە بواری دیانپزشکی و بۆ دیانپزشکەکان و هاوکات ئاسیستێنتەکانی بوواری دیانپزشکیی و دیاندەرمانیی ئامووزش ئەدات یا ڕاهێنانیان پێدەکات.

ئەو بوارانەی دیانپزشکیی کە لەواندا کەڵک لە هیپنۆتیزم وەردەگیرێت

ئەو بەشانەی دیانپزشکیی کە لەواندا کەڵک لە هیپنۆتیزم وەردەگیرێت و زۆر بەقازانجی دەرمانخوازیش تەواو دەبن لە ڕاستیدا هێندە زۆر و بەربڵاون کە دەبوو فێرکردنیان حەتمەن بەشێکی جیانەکراوە بوونایە لە هەر خوێندنگا یا زانکۆیەکی بەشی دیانپزشکیی. ئێستا لێرە لیستەیەکتان بۆ ئەنووسمەوە، کە هەر دیانپزشکێک ئەتوانێت بە کەڵکوەرگرتن لە سوودمەندییە ئەرێنییەکانی هیپنۆتیزم، کارتێکەریی لەسەر هەمە جۆرە نەشتەرگەریی دیانپزشکیی دابنێت و هاوکات دەرمانخوازەکانی بوواری دیان لە چ سوودمەندیگەلێکی دیکەش ئەتوانن بەهرە وەربگرن.

ترسەکان/ فۆبیای چوونە لای دیانپزشک: دیانپزشک ئەتوانێت لە ڕێگای کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم دەرمانخوازەکانی خۆی هێوەر بکاتەوە و وەها ئامادەیان بکات کە ئەوان بە بێ هیچ ترسێک بچن بۆلای و بە بێ هیچ گرفتێک کێشەکانی دیانەکانیان لە لای چارەسەر بکەن. سرووشتییە کە هەر دیانپزشکێک ئەشتوانێت بە هاوکاریی هیپنۆتیزۆرێک ئەم ئەرکە بگرنە ئەستۆ و ئەو کەسانەی لە چاککردنی دیان ئەترسن سەرەتا بیاننێرێت بۆلای

هیپنۆتیزۆرەکە و پاش ڕەواندنەوەی ترسەکەی لە لایەن هیپنۆتیزۆرەوە، ئەوجار بە بێ ئیزعاجیی دیانەکانیشی بۆ چاک بکات.

خۆ دوورگرتن لە بێهۆشیی و دەرمانی بێهۆشیی: لە هیپنۆتیزمدا ئەتوانرێت وەک ئاڵترناتیڤ یارمەتی زۆر لەو دەرمانخوازانە بدرێت کە لە حاڵەتی ئاسایدا بۆ نەشتەرگەریی دیان داوا دەکەن بەتەواوی بێهۆش بکرێن. بەمشێوە ئەتوانرێت بەر بەو ڕیسکانە بگیردرێت کە لە هەر بێهۆشبوونێکدا ئەتوانن بێنە ئاراوە و لە مەترسییەکانی بەدوور بن.

فۆبیای دەرزی لێدران: دیانپزشک ئەتوانێت زۆر بە باشی یارمەتی ئەم کەسانەش بدات. ئەمانە بە هیپنۆتیزم یا ترسەکانیان لەدەست ئەدەن و یا ئەتوانن تەنانەت بە کەڵکوەرگرتن لە شێوازە تایبەتییەکان، ئیتر پێویستبوونی دەرزیی لێدران و سڕبوونی ناودەم وەلا بنێن و بێ سڕکردن و تەنیا بە هیپنۆتیزم نەشتەرگەرییان بۆ بکرێت. هەر ئەم مێتۆدە بەکار دەهێنرێت لەو کاتانەدا کە کەسێک ئالێرژیی یا حەساسییەتی بە دەرمانی شیمیایی سڕکردن هەبێت، واتە تەنیا هیپنۆتیزم دەکرێت و کاری نەشتەرگەریی بێ دەرزیی و بێ سڕکردن بەکۆتایی ئەگەیەنرێت.

ئازار: دیانپزشکێکی لێهاتوو و موجەڕەب ئەتوانێت بە کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم دەرمانخوازەکەی خۆی بەتەواویی چارەسەر بکات بە بێ ئەوەی هیچ ئازارێکی پێبگەیەنێت و تەنانەت ئەتوانێت لە سڕکردنی شوێنی نەشتەرگەرییەکەش خۆی ببوێرێت یاخود بەکارهێنانی دەرمان و مادە شیمیاییەکان بە تەواوەتیی کەم و کەمتر بکاتەوە. بە کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم بێ ئەوەی سڕکردن و بێهۆشی پێویست بێت، ئەتوانرێت هەتا سەر ڕەگ و ڕیشە و عەسەبی دیانەکان هەڵبکۆڵدرێت، دیان بکێشرێت، دیانی دەسکرد لەسەر گۆشتی دیانەکان (ف: لثه) دابمەزرێندرێت و هەرجۆرە نەشتەرگەرییەکی دیکە بەڕێوە ببردرێت، تەنانەت نەشتەرگەریی گەورە و قووڵ تا دەگاتە سەر چەناکەی مرۆڤ. ئەگەر لەمکاتانەدا دەرمانخواز باش هیپنۆتیزم کرابێت، ئەوا هەستنەکردن بە ئازار تا ماوەیەکی باش، پاش نەشتەرگەریش درێژەی ئەبێت و لەو ماوەیەدا ئەتوانرێت دەرمانی دژە ئازار پشتگوێ بخرێت یاخود زۆر بە کەمی و سنووردار کەڵکی لێوەربگیردرێت.

سارێژبوونەوەی برین یا زام: هیپنۆتیزم ئەتوانێت کارتێکەریی لەسەر چاکبوونەوەی زام و برینەکان بە شێوەیەکی زۆر ئەرێنی و پڕ لە وزە دابنێت و پرۆسەی سارێژبوونەوەی زامەکان تا ٥٠٪ خێراتر بکاتەوە.

حاڵەتی هەستکردن بە خنکان یا ڕشانەوە: یەکێکی دیکە لە قازانجەکانی کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم ئەمەیە کە دیانپزشک ئەتوانێت لە هەست بە خنکانی دەرمانخواز کەمبکاتەوە یاخود ئەم هەستە بەتەواویی نەهێڵێت. ئەمە بە تایبەتیی لە کاتی قاڵبگرتن بۆ دیانی دەسکرد ئەرێنی و زۆر بەقازانجە.

بەربوونی لیک و ئاوی ناو دەم لەکاتی نەشتەرگەری دیاندا: لە کاتی نەشتەرگەریی دیاندا لیک و ئاوی ناودەم ئەتوانێت زۆر وەرێزکەر و موزاحیم بێت و پێویست دەبێت زوو زوو بە ئامێری تایبەت هەڵبمژرێت. بە هیپنۆتیزم ئەتوانرێت تەنانەت بەر بە بەربوونەوەی لیک و ئاویش بەتەواوەتی بگیردرێت بە بێ ئەوەی ئیتر مووزاحیمەت پێک بێنێت.

ڕاگرتنی بەربوونی خوێن: هیپنۆتیزم یارمەتی دیانپزشک ئەدات بتوانێت بەربوونی خوێن ڕابگرێت. ئەو ئەتوانێت تەنانەت، هەرکاتێک پێویست بکات، دیسانەوە بەربوونی خوێن بکاتەوە بۆ ئەوەی برینێک بشواتەوە. لەڕاستیدا ئەو کارانەی هیپنۆتیزم ئەتوانێت بیانکات و لێی ئەوەشێتەوە بێوێنە و سەرسووڕهێنەرن.

دەرکێشانی دیانەکان بە سانایی: لە ڕێگای هێوەرکردنەوەی دەرمانخواز بە هیپنۆتیزم، بەو جۆرەی کە زۆربەی دیانپزشکە هیپنۆتیزۆڕەکان بۆمان باس دەکەن، تەنانەت کێشانی دیان زۆر بە سانایی موومکینە و پێویست بە سڕکردن بە مادەی شیمیایی ناکات.

منداڵان لە لای دیانپزشک: منالان زۆر بە باشی وڵامی هیپنۆتیزم دەدەنەوە و دەچنە هیپنۆتیزم. ئاخر ئەوان بەزۆری بێ ترسن لە هیپنۆتیزم، هەر بۆیە ئەتوانن یاری ئاسا یەکەمین ئەزموونەکانیان لەگەڵ دیانپزشک بەرنە پێشەوە بێ ئەوەی تووشی ترس و واهیمە لە دیانپزشک ببنەوە، یاخود فۆبیا و ئەزموونە نەرێنی و تاڵەکانیان لە دیانپزشک، بە هیپنۆتیزم پووچەڵ بکەنەوە.

هەروەک بینیمان حەوزە و بازنەی دیانسازیی و دیانپزشکی یەکێکە لە باشترین حەوزەکان بۆ کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم. سرووشتییە کە جیاوازیی گەورە هەیە لە نێوان ئەو مێتۆد و تکنیکانەی لەمبوارەدا کەڵکیان لێوەردەگیرێت. هەندێک لە دیانپزشکەکان پێیانوایە نابێت بەڕێوەبردنی مەودای چوونە هیپنۆتیزم درێژ بێت یاخود نابێت ئاڵۆز بێت وەیا تەنانەت ئەڵێن نابێت کەسێکی سێهەمیش بۆ ئەمکارە لە ئارادا بێت. ئەگەر دیانپزشکێک تاقە جارێک تایبەتمەندیی و قازانج و سوودەکانی هیپنۆتیزم ببینێت و بەرچاوی بکەون، ئیتر هەرگیز ناتوانێت و نایەوێت چاوپۆشییان لێبکات یا پشتگوێیان بخات. من دیانپزشکگەلێک ئەناسم کە تا پێنج یا تەنانەت شەش جار لە ڕۆژێکدا کەڵک لە هیپنۆتیزم وەردەگرن. ئەوان ئێجگار خۆشحاڵن، لەبەر ئەوەی کە ئەوان خۆشیان بەمشێوە زۆر هێوەرتر و لەسەرەخۆترن، زۆربەی کاتەکان ئەو سترێس و دڵەڕاوکە و ترسانەی کە نەخۆشەکانیان لەگەڵ خۆیاندا ئەیانهێنن بە هیپنۆتیزم هێوەر دەکرێنەوە و نامێنن. کەواتە کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم بۆ ئەوان تەنیا قازانجی هەیە و نەک زەرەر.

هیپنۆ-دیان یا هیپنۆدێنت (HypnoDent ©): ئێستا ئیتر ئەو دیانپزشکانەی دەورەی ڕاهاتنی هیپنۆدێنتیان تێپەڕاندووە تا دێت زیاتر و زیاتر دەبنەوە. تکایە هەرکاتێک دەچنە لای دیانپزشکەکەتان تەنیا لێی بپرسن کە ئایا ئەو

ئەم دەورەی هێپنۆدێنتەی بینیوە یا ئەیناسێت. ئەگەر بینیبێتی، ئێوەش ئەتوانن لای ئەو قازانج لە تایبەتمەندییەکانی وەربگرن.

فۆبیای چوونە لای دیانپزشک بە ڕشانەوەوە!

ڕۆژێکیان پزشکی دیانەکانم تەلەفونی بۆ کردم، ئەو پێشتر ئەیزانی کە من هیپنۆتیزۆڕم، لێی پرسیم، ئایا من ئەتوانم یارمەتیی یەکێک لە مووشتەرییەکانی ئەو بدەم، لەبەر ئەوەی کە ئەم مووشتەرییە هەموو جارێک کە دەچێت دیانەکانی چاک بکات، هەر کە دەبێت دەمی بۆ پزشکەکەی بکاتەوە بۆ ئەوەی کار لەسەر دیانەکانی بکات، حاڵەتی خنکان و خەفەبوون دەگرێت و پاشانیش ئەڕشێتەوە.

حاڵەتێکی نائاسایی و زۆر قێزەون بۆ هەردووکیان، لەم حاڵەتانەدا من زۆر خۆشحاڵ دەبم کە پزشکی دیان نیم. من وڵامی پرسیارەکەیم بە ئەرێنی دایەوە و پاشانیش مووشتەریەکەی ئەو، خۆی لە لای من بۆ دانیشتنێکی هیپنۆتیستی ڤیزیت کرد.

کە هاتە سەر مەوعدەکەی داواوم لێکرد، بێ ئەوەی جارێکە ئەسڵەن هیچ دەستم بە هیپنۆتیزم کردبێت، هەر وا دەمی بکاتەوە و لە زەینی خۆیدا خەیاڵی بکات کە ئەنەهوو من دیانپزشکەکەی ئەوم – هەر کە دەمی کردەوە خێرا هەر هەمان حاڵەتی خنکان و خەفەیی و پاشانیش کۆکین هات بەسەریدا. من خێرا ڕامگرت چوونکە هیچ ئامادە نەبووم بەشی کۆتایشی (و: ڕشانەوە) حەتمەن بە چاوەکانی خۆم ببینم و ئەزموون بکەم. تا ئێرە بە حەدی کافیم بینی و ئیتر بەس بوو.

ئەم پیاوە تەمەنی لە کۆتاییەکانی چل ساڵاندا دەبوو و ئەم گرفتەی لە تەمەنی نۆ ساڵانەوە هەر لەگەڵ بوو. کەواتە نزیکەی چل ساڵ بوو هەموو جارێک بە ئیحتیمالی زۆر تووشی ڕشانەوە دەبوو بە سەر دەرمانکارەکانیدا لە سەر کوورسی دیانسازی. ئیتر هیچ دیانپزشکێک ئامادە نەدەبوو کار لەسەر دیانەکانی بکات، بەڵام لە شانسی ئەودا دیانپزشکە هاوبەشەکەمان ئەیزانی کە من هیپنۆتیزۆڕم و ئەتوانم یارمەتی ئەم دەرمانخوازە بدەم. بۆ ئەو بە بێ بێهۆش کردن هیچ دیانێک دەستکاریی نەدەکرا. حەساسییەتی ئەو وەها چڕ بووەوە کە تەنانەت لە لای منیش کە پڕاکسیزەکەم بە ڕوونی هیچ هاوشێوەیەکی لەگەڵ پڕاکسیزی دیانپزشکی نییە، تووشی هەژان هات و خێرا نزیک بوو بڕشێتەوە. دیانەکانیشی هیچکامیان باش و ڕێک و جوان نەبوون، لەبەر ئەوەی کە هەلومەرجی ناوبرا هەردەم ڕوو لە خراپبوونی زیاتر ببوو و دیانپزشکەکانیش خۆیان لە چاککردنی دیانەکانی، بە هۆی ڕشانەوەی، نەدەدا. ئیتر کار بەشوێنێک گەیبوو کە تەنانەت لەکاتی دیان شۆردنیشدا تووشی حاڵەتی خەفەبوون دەبوو و تەنانەت هاوکات لە کاتی باوێشک دانیشدا هەر ئەم بەزمە بوو. سرووشتییە کە خۆیشی زۆر ئازاری بەدەست ئەم گرفتەوە دەکێشا. ناوبراو بەم

هۆیەوە ساڵانێکی زۆر لەژێر دەرمان و چارەسەریی دەروونیدا بوو و دیاربوو کە کار لەسەر ئەم فۆبیا و ترسی دیانپزشکییە ئاشکرایەی ئەو کرابوو بەڵام تا ئێستا هەموو چارەسەرییەکان و دەواو و دەرمان بێ ئاکام مابوونەوە.

بۆ من زۆر ڕوون بوو، کە هۆکار و سەبەبی ئەم گرفتە دەبێت شتێکی دیکە بێت لە تەنیا ترس لە دیانپزشک. کەواتە ڕێنوێنیم کرد بەرەو هیپنۆتیزم و پەیگیر و شوێنگیری ئەو هەستی خنکانە بووین لەودا، کە ئەو هەموو جارێک بەردەوام لەلای دیانپزشکەکان هەستی پێدەکرد و تووشیان دەبووەوە. ئەم هەستە زۆر بەهێز بوو لەودا و بە بەکارهێنانی تکنیکی گێڕاندنەوە بۆ ڕابردوو یاخود ڕێگرەیشن (R2C)، شوێنگیری هەستەکە بووین بۆ زۆر پێشتر هەتا یەکەمین جار کە تووشی ببوو. ئەو لەوکاتەدا چوار یا پێنج ساڵی بوو و لەگەڵ دوو دانە لە هاوڕێکانی منداڵیی خەریکی یاریکردن بوون لە ناو زیخ و خاکوخۆڵی ناو باخچەیەکی یاریکردندا. یەکەمین گوومانی من ئەمەبوو، کە ئەو لە لایەن هاوڕێ هاویارییەکانیەوە کەیکێکی درووستکراو لە زیخی پێدراوە بیخوات، هەر بۆیە ئەم هەستی بێز و خنکانە لەودا پێک دێت، بەڵام – وەک زۆربەی کاتەکان – گوومان و حەدسی لۆژیکی و بیرلێکراوە و مەعقولی من بە تەواوەتی هەڵە دەرچوو. وە ئەمە بەڵگەیەکی زیاتری دیکەیە بۆ ئەمەی کە بزانین هەقیقەت لە ناو زەینی ناخۆئاگای دەرمانخوازدایە و نەک لە لێکدانەوەی مەعقوول و لۆژیکی مندا و هەموو وڵام و لێکدانەوەیەکی دیکە لەمبوارەدا تەنیا گوومانلێدانن و نەک هەقیقەت.

لەهەرحاڵدا ئەم پیاوە لەسەر کوورسییەکەی من لە کاتی هیپنۆتیزمدا کە بەشوێن هەستەکەدا ئەگەڕاین، ناخۆئاگا و بێدەسەڵات دەست دەکات بە کۆکین و حاڵەتی خنکان لەودا درووست ئەبێت – چ ڕوویدابوو؟ لەو سەردەمی منداڵییەدا کە چوار پێنج ساڵی بوو لە کاتی یاریکردن لە ناو زیخەڵانی ناو باخچەی یاریکردندا مێشێک ئەفڕێتە ناو دەمیی و لەوێ ئەمێنێتەوە و ویزە ویز دەکات و ئەپەڕێتە قووڕگییەوە و ئەمە هەم ترس و هەم قێز و بێزێکی زۆر گەورە لەو منداڵە چوار پێنج ساڵانەدا پێک دێنێت، کە هەر ئەوکات لە سەر زیخەڵانەکە دەکەوێتە کۆکە کۆک و هێنانەوە، بۆ ئەوەی مێشە قێزەونەکە فڕێ بداتەوە دەر و سەرکەوتووش دەبێت. ئێستا ئیتر ئێمە ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) یا سەبەب و هۆکاریی ئەسڵیمان پەیدا کردبوو. گرفتەکە لەوێدا بۆ کووڕە منداڵە چکۆلەکە چارەسەر کرا – دەبێ وا بڵەین. ئەم ڕووداو و بەسەرهاتەی ئەو لە ژیانی و لەبیرەوەریدا نەمابوو و وەک هەموو هاوپۆلەکانی دیکەی زۆر بە ئاسایی گەورە ببوو. کەواتە دیسان ئێمە شوێنی هەستەکەمان گرتەوە (هێشتا هەر لە هیپنۆتیزمدایە) بەرەو جاری پاش ئەو جاری یەکەمە، واتە بۆ دووهەمین جار (SSE)، کە ئەو هەستی بەم قێزەونییە کردبوو و تووشی حاڵەتی خنکان و ڕشانەوە ببو گەڕاندمەوە.

سەحن ئەگۆڕێت: ئەو ئێستا نۆ ساڵییەتی (دەرمانخوا خەریکە لە هیپنۆتیزمدا هەموو بەسەرهاتەکان هەمدیسان یەک بە یەک ۱:۱ لە ناو مێشکیدا ئەزموون ئەکاتەوە وەک ئەوەی ئێستا خەریکن لێی ڕوودەدەن)، هەموو هاوپۆلەکان لە

لایەن دیانپزشکی تایبەتی قوتابخانەوە بۆ بینینی وەزعی دیانەکانیان بەسەر دەکرێنەوە. کاتێک نۆبەی ئەو دەگات، دیانپزشک داوای لێدەکات دەمی بکاتەوە، چاوی بە کلۆڵبوونی دیانەکانی ئەکەوێت و ئەیەوێت کاریان لەسەر بکات و بە ئامێر کلۆڵییەکان نەهێڵێت.

دەمی کراوەتەوە و ئامێری دیان ئەباتە ناو دەمی، ئامێر هەڵدەبێت و دەست دەکات بە دەنگی تایبەتی خۆی کە هەندێک لە ویزە ویزی مێش ئەچێت، وە ئەمە بۆ زەینی ناخۆئاگای مێشکی ئەم مێرمنداڵە نۆ ساڵەیە، ئەگەرچی هەڵە، بەڵام بۆ ئەو هەقیقەتە کە ئەمە دیسان مێشە. زەینی ناخۆئاگای ئەم مێرمنداڵە لە رێگای ویزە ویزی ئامێرەکەوە بیری ئەو سەردەم و کاتوساتە دەکەوێتەوە کە ئەو چوار یا پێنج ساڵی بوو، وە پەیوەندییەکی نەپساوەی ئەم هەستە نوێیە لەگەڵ هەستە کۆنترەکە لە زەینیدا پێکەوە گرێ ئەداتەوە، واتە هەر ئەو هەستی قێزەونییەی ئەو سەردەمە لەگەڵ ئەم دەنگی ئامێر و کرانەوەی دەم پێکەوە ئەبەستێتەوە. لەو کاتەدا مێرمنداڵە نۆ ساڵانەکە لە ژێر دەستی دیانپزشکدا ناخۆئاگا دەست دەکات بە کۆکین و حاڵەتی خەفەبوون و هاوکات شتێکی زۆر گەورە لەبەر چاوی خۆیدا ئەبینێت، دیانپزشکێک! وە ئێستا زەینی ناخۆئاگای ئەم مێرمنداڵە دیسانەوە هەڵەیەکی تراژیکی دیکە دەکات و پەیوەندییەکی دیکە پێک دێنێت: لێرەدا هەستی قێز و تەهەوع بەهێزتر دەبێت و گرێ ئەدرێتەوە بە دیانپزشک و ئیتر بۆ یەکەمین جار لە ژیانیدا ئەم مێرمنداڵە بەسەر دیانپزشکەکەیدا ئەرشێتەوە. حاڵەت و هەلومەرج لەمکاتەدا زۆر هەستیار و ئیحساساتیی و شەرمێونانەیە و هاوکات پەرچەکرداری جەنابی دیانپزشکیش لەمکاتەدا بەڕاستی خۆشحاڵکەر نییە. چارەنووس رێگای خۆی ئەپێوێت – زەینی ناخۆئاگا ٤٠ ساڵی رەبەق ئەم حاڵەتە لە لای هەر دیانپزشکێک "تەمرین" دەکاتەوە و بۆتە پرۆگرام لەودا، هەلومەرجەکە لە تویێی ئەم هەموو ساڵەدا وەها خراپ و بێزارکەر بووە کە ئەو تەنیا لە بێهۆشیی تەواودا ئەتوانێت دیانەکانی چاک بکات، ئەویش هەموو دیانپزشکێک خۆی لێ نادات!

ئیتر هەموو شتێک ساکار بوو، هەموو وەزع و هەلومەرجەکە لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا شیکرانەوە، پرۆگرامە هەڵە درووستبووەکانی ناو زەینی ناخۆئاگا، کە بە پێی لۆژیکی خوودی زەینی ناخۆئاگا خۆی پێک هاتبوون، وە ئەمە بۆ لۆژیکی مەعقول و لێکدانەوەی ئێمە لە خۆئاگایی و وشیاریدا جێگایەکی نییە، دیسانەوە پووچەڵمان کردنەوە، وە پرۆگرامێکی ئاسایی و ئوسولیی و جوانمان لە جێگایدا جێگیر کرد. ئەم گرفتە بۆ هەمیشە چارەسەر بوو و ئیتر لەو رۆژەوە ئەم پیاوە، کە چل ساڵی رەبەق ئازاری لەمبوارەدا کێشابوو، ئەتوانێت هەمدیسان بەبێ کێشە و گرفت و بەبێ پێویست بوون بە بێهۆشکران، دیسانەوە دیانەکانی لای هەر دیانپزشکێک چاک بکاتەوە. ئەو ئاگاهانە و لە وشیاریدا هەردەم ئەیزانی کە نابێت لە دیانپزشک و دیانچاککردن بترسێت، بەڵام هیچکەس تا ئێستا نەهاتبوو ئەمە بە زەینی ناخۆئاگای حاڵی بکات و تێی بگەیەنێت و بیکاتە پرۆگرام لەودا کە ترس لە دیانپزشک پێویست نییە – تا ئەمرۆژە هات و لە هیپنۆتیزمدا سەرکەوتووانە ئەمکارەمان بە کۆتایی گەیاند.

ئەوە هەستی ترس بوو لە ترس – زەینی ناخۆئاگای ئەو ئەم هەستی ترسەی لە کاتوساتێکی زۆر هەستیاری پڕ لە کوڵوکۆدا (Emotional) بە شتێک کە لەوکاتەدا لە زەینیدا بووە، تێکەڵ بەخۆی کردووە و پەرەشی پێداوە. لەو کاتەدا ئەم فورمۆلە هاتۆتە ئاراوە: ڕووداو + هەست و کلۆکۆکان = بوون بە پرۆگرام لە زەیندا.

ناوبراو هەروەها پاش تەواو بوونی دانیشتنەکە داوای لێکردم لە مەوعدی داهاتوویدا بۆ لای ديانپزشک کە بڕیارە دیانێکی کەوتووی بۆ تێبکرێتەوە، هاوڕێیەتی بکەم و بچم لەگەڵی. ئەگەرچی من پێموابوو کە ئەو ئیتر هیچ پێویستیی بە من نەماوە و گرفتەکەی چارەسەر بووە، بەڵام خۆی پێیوابوو کە ئەو تا ئێستا ٤٠ ساڵی تەواو ئازاری بینیوە بەدەست ئەم گرفتەوە، وە ئەم پارە زیادەیەش زۆر بە دڵەوە خەرج دەکات و وەک سەرمایەگوزارییەک بۆ سڵامەتی خۆی ئەیبینێت و پاداشتێکە کە بە سڵامەتی خۆی ئەبەخشێت. هەر بۆیە منیش وڵامی ئەرێنیم دایە و وتم باشە دێم لەگەڵتا. دیانپزشکە هاوبەشەکەمان لە ڕووی ئەزموونی خۆیەوە و هەر بۆ ئیحتیات دوو کاژێری بۆ دابین یا ڕێزێرف کردبوو بۆ ئەم دیانچاککردنە ساکارە. من هەر لەوێ لەسەر کوورسی دیانسازەکە هیپنۆتیزمم کرد. پاش نیو کاژێر هەر هەموو کارەکەی بە بێ گرفت بە کۆتایی و ئەنجام گەیشت. دەرمانخواز زۆر ئاسوودە و سەرسام و هاوکات گەلێک ئەمەکناس بوو بەم هەلومەرجە نوێیەی، هاوکات دیانپزشکیش هەروەها و منیش خۆشحاڵ کە توانیبووم مرۆڤێکیتر لە گرفتێکی درێژماوەیتر بە هیپنۆتیزم ڕزگار بکەم.

"دەرمانخواز تەنیا لەبەر هیپنۆتیزم کران یا تاقیکردنەوە نایات بۆلای ئێمە، بەڵکوو لەبەر ئەو ئاڵوگۆڕ دروستبوونە دێت کە ئێمە لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا ئەتوانین پێکی بێنین، کە ئەتوانین یارمەتیدەریی بین."

ئەو نمونە گرفتانەی کە لە هیپنۆتیزمدا ئەتونین کاریان لەسەر بکەین [١٩٢]

تابلۆی ژمارە یەک: *نمونەگەلێک لەو بابەتانەی لە هیپنۆتیزمدا ئەتوانین کارتێکەرییان لەسەر دابنەین. (و: نووسەر ئەم چەمک و بابەتانەی بە پێی ئەلف و بێی ئاڵمانی یا لاتینی چنیوە و منیش وەک خۆی داماون، ئەم لیستە هەر بەمەندەش کۆتایی نایات و زۆر بابەتی گرنگ و ناگرنگی دیکەش هەن کە ئەکرێت شانسێکیان پێبدرێت بە هیپنۆتیزم کاریان لەسەر بکرێت.)*

کەمکردنی کێش (Abnehmen)

قەڵەویی (Adipositas)

گرفتی کەمبایەخیی و زۆرچالاکیی (ADS / ADHS)

دڕیی، دڕبوون   (Aggression)

گیرۆدەیی بە ئەلکوول (Alkoholprobleme)

هەستیاریی جسمی یا حەساسییەت و ئالێرژییەکان (Allergien)

لەبیرکردنەوە و فەرامۆشی (Alzheimer)

ترسەکان (Ängste)

بێ ئیشتیایی لە خواردن (Anorexie)

ئاسم (Asthma)

خۆ تەڕ کردن لە ناو جێدا، لەخۆ میزین (Bettnässen)

برسییەتی بەردەوام پاش هەر خواردنێک، تێرنەبوون (Binge Eating)

بلۆکاد، پاڕازیت و بۆنبەستەکانی ژیان (Blockaden)

زەخت یا فشاری خوێن (Blutdruck)

گرفتی کەسایەتیی (Borderline)

زۆرخۆریی عەسەبی و هەوڵ بۆ ڕشانەوەی (Bulimie)

شەکەتیی، هیلاکبوونی خێرا لە هەموو شتێک (Burn Out)

خەمۆکییەکان (Depressionen)

شەکرە یا مەرەزی قەند، دیابێتی تیپی ٢ (Diabetes Typ 2)

بیرۆ یا چڵککردنی ژێر پێست (Ekzeme)

بێ هەستیی بە گشتیی (Emotionale Stabilität allgemein)

بێ هێزیی (Energielosigkeit)

هێوەرکردنەوە لە سترێسی ڕۆژانە، ڕێلاکس بوون (Entspannung)

فێ لێهاتن، صرع (Epilepsie)

هیلاکی تەواو، نەمانی هێزی جووڵان (Erschöpfung)

ناتوانایی زایین، نەزۆکیی (Fertilität)

ئازاری ماسکوولە و ئێسقان (Fibromyalgie)

تەرکیز، تەمەرکوز (Fokus, Konzentration)

لێپرسینەوە لە شاهیدی حادیسە، لە گوومانلێکراو (جەنایی، Forensik)

ساردبوونی سێکشوالیتە (Frigidität)

ڕژانی موو (Haarausfall)

خۆڕووتاندنەوەی موو (Haare ausreissen)

نەخۆشییە پێستییەکان بە گشتیی (Hauterkrankungen allgemein)

سەکتە یا جڵدەی دڵ (Herzinfrakt)

سەکتە یا جڵدەی مێشک (Schlaganfall)

چڵککردنی ناو لووت بە هۆی ئالێرژیی یا هەستیارییەوە (Heuschnupfen)

نەخۆشییەکانی سیستەمی بەرگریی ناو لەش بە گشتیی (Immunsystemerkrankungen allgemein)

هەڵنەستانی ئالەتی پیاو، نەهاتنەوە و ڕەحەت نەبوون هەروەها زوو هاتنەوە یا زووئیرزایی (Impotenz)

هەستکردنی لەش (Körpergefühl)

ئیبتیکار یا خەلاقییەت (Kreativität)

شێرپەنجە یا سەرەتان، غوودەکان (Krebs, Tumore)

گرفت لە فێربووندا (Lernschwierigkeiten)

سوور بوونەوەی پێست (Lupus)

سەرئێشەکان یا میگرێن (Migräne)

هاندەر و پاڵنەرەکان (Motivation)

ئێم ئێس و ئەی ئێڵ ئێس (Multiple Sklerose)

عادەتی جووین یا خواردنی نینۆکی دەست (Nägelkauen)

ڕەشبینی و هەستە ڕەشەکان (Negative Gedanken)

تیکسە عەسەبییەکان وەک جووڵانی شوێنێکی لەش بە دووا یەکدا (Nervöse Ticks)

هەستیاریی یا حەساسییەتی پێستیی (Neurodermitis)

لە کاتی پێویستیی بە یارمەتیی ئیزتیراری (Notfälle)

لەرزینی دەست و پێ (Parkinson)

فۆبیاکان (Phobien)

گرفتەکان لە پاش حادیسە و ڕووداوی ناخۆش (Posttraumatische Störungen, PTSD)

پێشگرتن، پێشگیریی (Prävention)

هێوەرکردنەوەی نەخۆش لە پێش و لە پاش نەشتەرگەریی (Prä-Operativ / Post-Operativ)

تەرکی سیگار یا جگەرە (Rauchstopp)

ڕیخۆڵەی هەستیار (Reizdarm, IBS)

لەخۆدان، خۆ بریندارکردن، خۆئازاریی (Ritzen, Selbstverletzung)

گرفتی خەوپیاکەوتن، خەوپیانەکەوتن (Schlafstörungen)

سەکتە یا جڵدەی مێشک (Schlaganfall)

ئازارەکان (Schmerzen)

زایینی بێ ئازار (Schmerzfreie Geburt)

بۆ چاکتر فێربوون لە قووتابخانە و مەکتەب، بردنەسەرەوەی هۆش (Schule)

ئارەقکردنەوەی زۆر و بێ هۆ (Schwitzen)

بڕوابەخۆبوون /بڕوابەخۆنەبوون (Selbstvertrauen)

عیزەتی نەفس (Selbstwert)

سێکشوالیتە بە گشتیی (Sexualität allgemein)

گیرۆدەیی بە یاریی کۆمپیۆتریی، پلەی ستەیشن یا قوومار (Spielsucht)

بردنەسەرەوەی ورەی وەرزشیی، وەرزشی حیرفەیی، یاریی گۆلف (Sportmut / Profisport / Golf)

هێوەرکردنەوە لە سەرەمەرگدا بۆ مەرگێکی ئارام (Sterbehilfe)

ئاڵووگۆڕی بەردەوامی حەز و ویست (Stimmungsschwankungen)

پسکیی زمان، کێشەی قسەکردن بە گشتیی (Stottern, Sprachschwierigkeiten allgemein)

مودیرییەت و کۆنترۆڵی سترێسی ڕۆژانە (Stressmanagement)

تیک لێدان، یا لێدانی شوێنێکی لەش بە بەردەوامیی (Ticks)

ویزە ویزی ناو گوێچکە (Tinnitus)

نەخۆشیی عەسەبیی تیک (Tourette)

کارکردن لەسەر تێپەڕاندنی ماتەمیی لەدەستدانی ئازیزێک (Trauerarbeit)

نەهێشنی خەم و پەژارە و ماتەمین (Traumabewältigung)

ترس و دڵەڕاوکە پاش جیابوونەوە و تەڵاق (هەم بۆ گەورەکان و هەم بۆ مناڵانی تەڵاق) (Trennungsstress)

نائارامی، هێژانیبوون، ورووژان (Unruhe)

نەهێشتنی باڵۆکە یا بالووکە (Warzen)

شەفا و ساڕێژبوونەوەی خێرای زەخم و زام (Wundheilung)

سەردانی پزشکی دیان بە بێ واهیمە و ترس (Zahnarztbesuch)

دیانە چرووکە (Bruxismus, Zähneknirschen)

وەسواسیی، عەمەڵییبوون (Zwänge, OCD)

دیارە ئەم لیستە هێشتا لیستی کۆتایی نییە لەو بابەتانەی کە بە هیپنۆتیزم ئەتوانین بە شێوەیەکی زۆر ئەرێنی کارتێکەرییان لەسەر دابنەین و هەندێکیشیان بتوانین بەتەواوەتی چارەسەر بکەین. ئێوە تەنیا پرسیار بکەن لەبابەت گرفتەکەتانەوە، کە ئایا هیپنۆتیزم ئەتوانێت ئەو گرفتەتان بۆ چارەسەر بکات یا نا. لە کاتی دوودڵیدا تکایە ڕای هیپنۆتیزۆڕێکی دیکەش بپرسن، چوونکە تەنانەت زۆر لە پسپۆڕانی بوارە جیاجیاکانیش هێشتا نازانن و ناتوانن بە خۆیانی بقەبووڵێنن کە هیپنۆتیزم چیهای لەدەست دێت و لە توانایدایە.

ئەم تابلۆی ژمارە یەکە کە ناوی ئەو گرفت و نەخۆشیانەی تێدا هاتووە و هیپنۆتیزم ئەتوانێت کاریان لەسەر بکات، وە ناوی ئەوانەی کە لە ڕابردوودا تاکوو ئێستا هیپنۆتیزم توانیویەتی سەرکەوتووانە چارەسەریان بکات، هەردەم بە ناتەواویی ئەمێنێتەوە، لەبەر ئەوەی بە بەردەوامیی بابەتی نوێی پێ زیاد ئەبێت کە بەرینایی تواناییەکانی هیپنۆتیزم بەربلاوتر و لیستەکە درێژتر دەکاتەوە. بەکار هێنانی سەرکەوتووانەی هیپنۆتیزم لەمبوارانەدا بەم واتایەیە کە گرفت و نەخۆشییەکان یا بە تەواوەتی چارەسەر کراون یاخود هەر هیچ نەبێت لانیکەم ئازار یا گرفتەکانی هێوەر و سووکتر کردۆتەوە. کۆمەڵێک لەم چارەسەریانە لە باری زانستییەوە سەلمێندراو و بە فەرمی ناسراون کە بە هیپنۆتیزم بە شێوەیەکی سرووشتی و بە بێ بەکارهێنانی دەوا و دەرمان زۆر باش ئەکرێت کاریان لەسەر بکرێت، وە کۆمەڵێکیشیان هێشتا لە فازی تاقیکردنەوەی زانستیدان. ئەزموونەکانی من نیشانی دەدەن کە هیپنۆتیزم لە سەر هەر هەموو ئەم بابەتانەی ناویان هاتووە و زۆری دیکەش بە شێوەیەکی باش و بەنرخ ئەتوانێت کارتێکەریی ئەرێنی دابنێت و هەندێکیان بە تەواویی چارەسەر بکات. ئەگەر مرۆ ئەو وتە بێنێتەوە بیری خۆی کە ئەڵێت: "هەر هێمایەکی نەخۆشی، سەرچاوە یا سەبەب و هۆکارێکی هەیە" کەواتە ئەبێت و ئەتوانرێت هەر گرفتێکی جسمی و ڕۆحی، گرنگ نییە چی بێت، بە هیپنۆتیزم بتوانرێت کاری لەسەر بکرێت و بەشێوەیەکی ئەرێنی کارتێکەری تێدا وەدی بهێنرێت. شەرت نییە ئەم کارتێکەرییە ڕێک لە هەر هەموویاندا وەدی بێت، بەڵام هەر هیپنۆتیزۆڕێک کە سەرکەوتنی لە یەک یا چەند دانە لەم بابەتانەدا وەدیی هێنابێت ئەزانێت کە ئەم وتە بایەخی تێڕامانی زیاتری هەیە. کێ هەیە نەڵێت ئێمە هێشتا زۆر بابەت ماوە کە دەبێت فێریان ببین و ئەتوانین و ئەبێت ئەزموونەکانمان سەر یەک بخەین و پەرەیان پێ بەین و چاکسازییان تێدا بکەین، بۆ ئەوەی ڕۆژێک لە ڕۆژان زۆر لە ئێستا سەرکەوتووتر بین لەمبوارەدا؟

نمونەگەلێک کە من لە درێژەدا لە ئەزموونەکانی دانیشتنەکانی خۆم باسیان ئەکەم تەنیا بۆ شی کردنەوە و ناساندنی شێوە کارەکانە. ئامانجی من ئەمەیە کە بەهۆی باسکردنیانەوە تێگەیشتنێکی زیاتر لەشێوەکاری زەین و مێشکی مرۆڤ بەدەستەوە بدەم و زۆر بە وردبینییەوە نیشانی بدەم کە چلۆن زەینی ناخۆئاگای ئێمە لەناو خۆیدا پەیوەندیگەلێک پێکەوە گرێ ئەداتەوە، کە ئەم پێکەوە بستنەوانە ساڵەها دوواتر چ گرفتگەل و نەخۆشیگەلێک ئەتوانن بۆ ئێمە پێک بێنن و سلامەتیمان بخەنە مەترسییەوە، وە ئێمە بە بێ هیپنۆتیزمێکی ڕووهەڵماڵەر و دۆزەرەوەی ئەو هۆکارە سەرەتاییانە (Aufdeckender Hypnose)، هەرگیز نەماندەتوانی چارەسەری گوونجاو و هەتاییان بۆ بدۆزینەوە. لای من نەشیاوە ئەگەر بۆ هەموو بابەتەکانی دیکە وەعدەی شەفادانی قەتعی بدەم. ئەمە لە سەدا سەد باسی جێگای مشتومڕی من نییە، چوونکە هەر مرۆڤێک تایبەتمەندیی تایبەت بە خۆی هەیە، هەر مرۆڤێک بەشێوەیەکی جیاواز لەویتر پەرچەکرداری لە ئاست هیپنۆتیزم یاخود لە ئاست هیپنۆتیزۆرِدا هەیە و ئەبێت. لە هەزاران دانیشتندا کە من لەگەڵ خەڵکانی جۆربەجۆردا کردوومن، هەردەم کۆمەڵێکی کەمیان لە زەینمدا ئەمێننەوە یا ماونەتەوە.

ئەم خاڵە ئەبێت بۆ هەمووان ڕوون بێتەوە کە ئێمە هیپنۆتیزۆڕەکان هەرگیز کەسێک بە نەفسی هیپنۆتیزم شەفا نادەین – بەڵکوو ئەوە دەرمانخواز خۆیەتی کە خۆی شەفا ئەدات! ئێمە تەنیا ئەتوانین لەو ڕێگایەدا ڕێنوێن و پشتیوانی بین کە خۆی سەرکەوتووانە گرفتەکەی یا هۆکاری گرفتەکەی بدۆزێتەوە و هەر لەوێش چارەسەری بکات، یا خۆد لە داهاتوودا لەگەڵ کۆمەڵێک گرفت و چەرمەسەری ڕۆژگار بتوانێت باشتر و ساکارتر هەڵسوکەوت بکات و لە سەر ڕێگای نەیانهێڵێت. هیپنۆتیزم شەفادەرمانی هەموو جیهان نییە، ئەگەرچی لە هەموو جیهانیشدا کاری پێدەکرێت. بەڵام کاتوساتگەلێک دێنە ئاراوە، کە هیپنۆتیزمیش ناتوانێت یارمەتیدەر بێت، جا یا ئەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ڕەنگە دەرمانخواز چاوەڕوانیگەلێکی سەیر و عەجایەبی لە هیپنۆتیزم هەبێت و نەتوانێت خۆی لەگەڵ واقعی هیپنۆتیزم بگوونجێنێت یاخود هیپنۆتیزۆڕ نەیتوانیبێت بە پێی گرفت و هەلومەرجەکە هیپنۆتیزم بە شێوەیەکی گوونجاو دەست پێ بکات یا بەکاری بێنێت، وە بەمشێوە کەسیان ناتوانن قازانج لە هیپنۆتیزم وەربگرن.

بێگوومان ئێمە هیپنۆتیزۆڕەکانیش هەر لە هەمان قەواعیدی سرووشتی پەیڕەوی دەکەین کە شامیلی هەموو کەسێکی دیکەش دەبێتەوە. پێویستە ئێمەش ئەم هەقیقەتە قەبووڵ بکەین کە ناتوانین یارمەتی هەموو کەسیش بێ ئەملاولا بدەین، وە مردن یا مەرگ بەشێکە لە هەقیقەتی ژیان. بەڵام بێگوومان ئێمە ئەتوانین بە کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم یارمەتی مرۆڤەکان لە سەرە مەرگیشدا بدەین کە بە بێ ترس یا بە بێ ئازار ئەخیر کۆچیان بکەن، هەقیقەتی ئێستایان قەبووڵ بکەن یاخود بە شێوەیەکی باشتر لەگەڵ ئەو هەلومەرجەدا هەڵسوکەوت بکەن.

ئەی ئێڵ ئێس ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)

من ئەم بەختەوەرییەم هەبوو یارمەتی خاتوونێکی لاو کە دایکێکی زۆر خۆشەویستیش بوو بدەم باشتر بتوانێت لەگەڵ نەخۆشییە تراژیکەکەی، ناسراو بە ئەی ئێڵ ئێس، هەڵسوکەوت بکات و پێوەی بژیی. ناوبراو یەکەمین هێماکانی ئەم نەخۆشییەی ماوەیەکی زۆر کوورت پاش ٣٠ هەمین ساڵی ژیانی هەست پێکردبوو، کە ئەم تەمەنە بۆ ئەم نەخۆشییە زۆر زوو بوو. ئاسایی ئەم نەخۆشییە خۆی لە تەمەنەکانی نێوان ٥٠ بۆ ٦٠ ساڵیدا نیشان ئەدات.

ئێمە توانیمان بە یارمەتی لێکۆڵینەوەی هیپنۆتیستیی و بەشێکیش بە ئامێری پزشکی وڵامێکی لۆژیکی بۆ هۆکاری درووستبوونی ئەم نەخۆشییە لەودا بدۆزینەوە، کە هەر ئەمە خۆی لەودا بوو بە هۆکارێکی گەورە بۆ کەمتر بوونەوەی بەشێکی زۆر لە ئازارەکەی. نەخۆشییەکە ئاوایە، کە خانەکانی (سلولەکانی) لەش ئەمرن، وە ئیتر هیچ خانێکی نوێ لە جێیاندا تەرمیم یا زیندوو نابنەوە، واتە بۆ هەمیشە نامێنن. وەک دەبینن ژیان هەردەم سنووری خۆی هەیە.

ئێستا کە ئەم باسە ئەگێڕمەوە هەلومەرجی سڵامەتی ئەو زۆر زیاتر لە حەدی ناوەڕاست بەرز بۆتەوە لەچاو ئەو کەسانەی کە هەمان نەخۆشی ئەویان هەیە. چەندین ساڵ پێش ئێستا ڕۆژێک هات و پێیگووتم، ئەو ئیتر ئەم نەخۆشییەی کە تووشی بووە و هەر هەموو ئەو گرفتانەشی کە بە هۆیەوە تووشی ئەم بوون، بەڕاستی ئیتر بە کێشەیەکی ڕاستەقینە نازانێت. ئێمە لە هیپنۆتیزمدا توانیمان ئەمە بدۆزینەوە کە لەودا شەڕێک یا ناتەباییەک لەنێوان ڕەوان و جەستەیدا لە ئارادایە، جەستەی ئەو یاخی ببو، چوونکە لە لایەن ڕۆحییەوە ئیجازەی لێوەرنەگیرابوو کە ئایا ئەو ڕۆحە ئەسڵەن بۆی هەیە بێتە ناو ئەم جەستەوە یا نا. وە هەر ئەمە ببوە هۆکار بۆ ئەوەی کە جەستەی بەجۆرێک مانی گرتبوو و هەنگاو بە هەنگاو دەستی کردبوو بەوەی کە نەیەوێت و نەهێڵێت، وە وردە وردە کارکردەکانی خۆی بووەستێنێت. پاش ئەوەی کە ئێمە توانیمان هەندێک هاوکێش یا باڵانس و هارمۆنی لە نێوان جەستە و ڕەوانیدا دووبارە درووست بکەینەوە، وە بەمشێوە ئاشتیی لە نێوانیاندا پێک بێنین، تازە ئەوجار ئەویش بە هێوەریی و ئاسوودەیەکی نوێ گەیشت لە هەڵسوکەوت لەگەڵ نەخۆشییەکەی خۆیدا.

هەندێکجار پێویستە ئێمە هیپنۆتیزۆرەکان خۆمان بە بەختەوەر بزانین، کاتێک کە "تەنیا" بتوانین یارمەتیدەر بین لە ئازاری یەکێک کەم بکەینەوە. جار و باریش پێش دێت کە هیچکەس هیچ چاوەڕوانییەکی لە ئێمە نەبێت. لە هەر حاڵدا من هەرگیز ناتوانم پاش هەر دانیشتنێکی هیپنۆتیستی پێکەنینەکانیان و ڕووخسارە شادمان و گەشاوەکانیان و لە هەمووی گرنگتر خاڵیبوونەوە لە ئازارەکانیان لەبیر خۆم بەرمەوە و ئەمانە بۆ من هەردەم چرایەکی گەشاوە دەبن بۆ درێژەپێدان بە ڕێگاکەم و بۆ شادمانی ژیانم. بوونی ئەم مرۆڤانە، شادمانییەکانیان سەرەڕای ئەو چارەنووسە دژوارەش کە هاتۆتە سەر ڕێگایان، بەڕاستی نمونەن و جێگای ڕێزن.

هەستیاریی یا ئالێرژیی بە میوە زەرییاییەکان

یەکەمین پرسیارێک کە بۆ بەڕێوەبردنی دانیشتنێکی هیپنۆتیستی لێمکرا، لە لایەن هاوڕێیەکی وەرزشییەوە بوو کە خۆی خوێندکاری پزشکی بوو و ئەیزانی کە من ماوەیەکە خۆمم بە هیپنۆتیزمەوە سەرقاڵکردووە. ئەو ئەیەویست بزانێت کە ئایا هیپنۆتیزم لە کاتی هەبوونی حەساسییەت بە میوە زەرییاییەکانیش بە گشتیی ئەتوانێت یارمەتیدەر بێت یا نا، کە من دیارە وڵامی ئەرێنیم دایەوە، بە بێ ئەوەی وەعدی هیچ زەمانەتێکی لەمبوارەدا بدەمێ. من وتم، لەڕاستیدا بایەخی هەیە و حەتمەن ئەبێ کاری لەسەر بکەین، بۆ ئەوەی بزانین ئایا ئێمە بەڕاستی ئەتوانین بە هیپنۆتیزم کارێک لەمبوارەدا بکەین یا نا.

ئێمە بەشێوەیەکی ئاسایی پڕۆسەکەمان بەڕێوە برد، باس لە ڕابردوو یا سابقەی نەخۆشی لەودا یا هەمان ئانامنێز، پێشقسە، وڵامدانەوە بە هەموو ئەو پرسیارانەی کە ئەو هەیبوو، وە ئێمە لەسەر ئەمە ساخ بووینەوە کە بەڵێ با دانیشتنەکە بەڕێوە بەرین. لە ڕاستیدا ئەبێ بڵەین کە ئەو ئیجازە یا ئیزنی پێدام هیپنۆتیزمی بکەم.

ئاکامگیری: ئێمە شوێنی ئەو هەستەی ئەومان گرت کە لە پاش خواردنی ئەو میوە زەرییاییانەوە حاڵییان تێکدابوو. سەرەتا شوێن هەستەکەیمان تا گەیشتن بە یەکەمینجاری گرت کە ئەو تووش ئەو هەستە ببو. (و: بۆ وەبیر هێنانەوە، زەینی ناخۆئاگا هیچ شتێک لە یاد ناکات و هەموو بەسەرهاتێک لەوێدا بە تۆمارکراویی دەمێننەوە، تەنانەت ئەگەر زۆریش بچووک یاخود منداڵێکی ساوا یا کۆرپەلەش بوبێت.) ناوبراو لەوکاتەدا هەشت یا نۆ ساڵی بوو، کە ئەو پیتزایەکی خۆراکە زەرییاییەکان ئەخوات، لە کاتێکدا کە باوەگەورەی لەوێ لەلای دانیشتووە و هاوکات خەریکی هەڵمژین یا کێشانی جگەرەیەکە. ئەم ئاشنایەی من لەوکاتەدا بە بۆنی دووکەڵی جگەرەکە کە تێکەڵ خواردنەکەی ئەبیت و ئەیخوات حاڵی تێک ئەچێت. بەڵام زەینی ناخۆئاگای ئەو بەشێوەیەکی هەڵە ئەو بۆنە قێزەونەی جگەرەی گرێدابووەوە بە خواردنەکە، لەکاتێکدا بۆنەکە هی جگەرەکە ببوو کە حاڵی ئەوی تێکدابوو و نەک خواردنەکە. بەڵام هەر لەم کاتەوە ئیتر ئەو هەرکاتێک دەمی بۆ میوە زەرییاییەکان بردبێت، خێرا حاڵی تێکچووە و حاڵەتی ڕشانەوەی بۆ هاتووە. لە ڕاستیدا لە لێکۆڵینەوە دەرمانییەکانیشدا بەهەڵە پێی وترابوو کە ناوبراو ئالێرژیی و هەستیاریی هەیە بەرانبەر میوە زەرییاییەکان.

ئێمە لە زەینی ناخۆئاگای ئەودا ئەم ناتەباییە و هەروەها ئەو بە هەڵە تێگەیشتنەی زەینی ناخۆئاگایمان پووچەڵکردەوە و ئیتر ناوبراو لەوکاتەوە تاکوو ئێستا ئەتوانێت بە بێ ئەوەی حاڵی تێک بچێت، میوە زەرییاییەکان بە کەیفی خۆی بخوات. یەکەمین بەڕێوەبردنی دانیشتنی هیپنۆتیستیی من ئا بەم ساکارییە چووە پێشەوە. من خۆم واق مابووم، ئەویش هەروەها. لەم دانیشتنە بەدوواوە ئیتر من ئەو حاڵەتەم بۆ درووست بوو کە خۆمان هیپنۆتیزۆڕەکان تەبی هیپنۆتیزمی (Hypno-Fieber) پێ دەڵەین، واتە هاندران و پاڵنەرێک بۆ کاری زیاتر لەمبوارەدا – ئەم سەرکەوتنە

کتووپڕە بەڕاستی لە مندا کارتێکەری گەورەی دانا. ئایا بەڕاستی هەمووشتێک ئەتوانێت ئاوا بە ساکاریی بەڕێوە بچێت، هەر بەو جۆرەی کە ڕاهێنەرەکەیشم پێمی وتبوو و لە ساڵی ١٩٧٩وە وانەکانی هیپنۆتیزمی دەوتەوە؟ هەر بەوجۆرەش کە دەیڤ ئێلمان ئەمەی لە ساڵانی پەنجاکانەوە فێری کۆمەڵێک لە پسپۆڕانی بوارە جیاجیاکان کردبوو؟

من ئەگەرچی زۆرم لەمبوارەدا خوێندبووەوە و ئەم بەختەوەرییەم هەبوو کە دەورەکەم لای گەورە هیپنۆتیزۆرێکی وەکوو جێراڵد ئێف کاین تەواو بکەم – ڕێک هەر ئەو دەورەیەی کە ئەمڕۆکە خۆیشم وانەکانی دەڵێمەوە -، بەڵام ئایا هەموو شتێک ئەیتوانی بەڕاستیی وەها ساکار بێت؟ ئایا زەینی ناخۆئاگا ئەم توواناییەی تێدا بوو کە هەر وا بە ساکاریی هۆکار و سەبەبی هەقیقیی گرفتەکان لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا بدرکێنێت و هاوکات بتوانرێت هەر لەوێ پرۆگرامێکی نوێ یا بە واتایەکی دیکە پرۆگرامێکی دروست جێگیر و تۆمار بکرێت؟ ئایا ئەم دەستێوەردانە ڕاستەوخۆیە، ئەویش بە بێ دەخاڵەت و کارتێکەریی زۆر ئاڵۆزی بیۆلۆژیکی وەیا ڕەواندەرمانی و هەموو ئەوانی دیکەش، ئاوا بەڕاستی ساکار، موومکین دەبوو؟ ئەویش تەنیا لە یەک دانیشتندا؟ تەواو، حەل بوو و چووە پەی کاری؟

بەڵێ ئەیتوانی، ئێستا من وڵامی ئەم پرسیارانەم پاش هەزاران دانیشتنی سەرکەوتووانەی هیپنۆتیستی بە ڕوونی وەرگرتۆتەوە و پاش هەر دانیشتنێک قەناعەت و بڕوای من بەوەی کە هیپنۆتیزم ئەتوانێت، تەنیا پتەوتر بۆتەوە و خۆم ڕۆژانە ئەزموونی ئەکەمەوە. کەواتە ئەو یەکەمین سەرکەوتنەی من تەنیا بەختی سەرکەوتن نەبوو – نا – ئاکامەکان بە مرووری زەمەن بوونە قاعیدە، کە بەردەوام و ڕۆژانە دووپات و ئەرێنی دەکرانەوە.

لەهەرحاڵدا دۆستی خۆشەویستم، من ئەمڕۆکە بێ کۆتایی ئەمەکناسم بە تۆ بۆ ئەوەی ئەم بەختەوەرییەت بە من بەخشی، متمانەت پێکردم، کە بتوانم یارمەتیت بدەم، وە لەم چالنجەدا بۆ یەکەمجار خۆم تاقی بکەمەوە. تۆ خۆت زۆر چاک ئەزانیت کە من مەبەستم تۆیە. من سپاست ئەکەم. تۆ بوویتە هۆی ئەوەی کە قۆناخەکانی دیکە بە ساکاری ببڕم و ورەت پێبەخشیم و سەرکەوتنەکانی داهاتووی منت سەهل و ساکارتر کردەوە.

مرۆ ئەتوانێت تەنیا ئاواتەخواز بێت کە وەها دەسپێکێکی جوانی ببێتە نسیب و من وەها سەرکەوتنێکم لەم ساڵانەدا لە ناو زۆر لە خوێندکارەکانی خۆمدا بینیوەتەوە. کەسانێک کە زۆر بە غیرەتەوە و بێ ترس هەر لە پاش تەواو کردنی دەورەکەیان بە باوەشی ئاوەڵاوە چوون بەرەوپیری خۆتاقیکردنەوە و ئەوەی فێری بوون بەکاریان هێنا و هەر لە هەمان یەکەمین دانیشتندا سەرکەوتنیان بۆخۆیان و دەرمانخوازەکەیشیان مسووەگەر کردووە. کەواتە من یەکەمین کەس نیم کە ئەم بەختەوەرییەم پێ بڕابێت، نا، باس لەسەر چۆنییەتی کارکردن لەمبوارەدایە و هەروەها چۆنایەتی تکنیک و مێتۆدەکان کە بەکار دەهێنرێن. ئەم مێتۆدانە زۆر بە ساکاری ئەتوانم بڵێم کە لە ئاستێکی فرە بەرزدا کارتێکەریی نیشان دەدەن. نەتیجەکان زۆربەی کاتەکان بۆ هەمووان جێگای تێڕامان و سەرسووڕمان دەمێننەوە.

خەمۆکی پاش سکوزا ١٩٨

خاتوونێک لە بازنەی خزمانی زۆر نزیکی خۆم دوو ساڵ پێشتر دوو مناڵی دووانەی پێکەوە ببو. ئەمانە دەبوونە مناڵانی ژمارە دوو و سێی ئەو، واتە پێش ئەمانیش مناڵێکی ببو.

چەند حەوتوویەک پاش سکوزا دووانەییەکەی، تووشی خەمۆکییەکی کتوپڕی پاش سکوزا ببو. ناوبراو هەر بەم هۆیەشەوە دەچوو بۆلای دەروونپزشک و بۆ ئەو مەبەستەش حەب و دەرمانی پێ دەدرا و ئەیخواردن. پاش دوو ساڵ چوونە لای دەروونناس و خواردنی دەواو و دەرمان بەڵام تەندرووستی هێشتا چاک نەبووەوە و هەر وەک خۆی مابوو. هەر بۆیە هات و داوای یارمەتی لە من کرد، بەڵام من ڕەتم کردەوە یارمەتی بدەم، لەبەر ئەوەی خزمایەتی زۆر نزیکمان هەبوو پێکەوە و هەندێک موعەزەب بووم لەمبوارەدا. ئایا بەڕاستی من ئەمتوانی لەگەڵ کەسێکی وەکوو ئەو کە ئەم هەمووە لێم نزیکە ڕاستەوخۆ و بێ پەردە لەسەر گرفتەکانی بدوێم؟

چاند مانگ پاش ئەمە من لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەورەی مامۆستایەتیی هیپنۆتیزمم سەرکەوتووانە تەواو کرد و بووم بە ڕاهێنەر. ئەم سەرکەوتنە بوو بە پاڵنەرێکی دیکە لە مندا و یارمەتی دام بڕوابەخۆبوونم لەوەی کە هەبوو زیاتر ببێتەوە لەمەڕ ئەوەش کە بتوانم لە تواناییە بێوێنەکانی هیپنۆتیزم کەڵکی زیاتر و باشتر و بەربڵاوتر وەربگرم. لەم ماوەیەدا کە من دوور بووم، ئەم خزمەی من بەردەوام چووبوو بۆ لای دەروونشیکارەکەی و ئەویش بە ناوی ئەوەی کە بزوان و وەرزش ئەتوانێت یارمەتیدەری بێت زووتر سڵامەتییەکەی بەدەست بێنێتەوە، بەلەمێکی بچووکی سەڵپی ناو مەتبەکەی خۆی (وێستاو، تایبەتی ناوماڵ) پێ فرۆشتبوو. ئەمە ئیتر ئەو کاتە بوو کە من وتم، ئیتر بەسە و تەواو، ئەگەر من خۆم ئەم خزمەم هیپنۆتیزم نەکەم، ئەی کێی تر بیکات؟

زۆر جوان لەبیرم ماوە کە دانیشتنەکەمان لە ماڵەکەی من لە سەر سۆفای (کوورسی ڕاحەتی) ژووری میوان بەڕێوە برد، بەشێوەیەکی غەیرە فەرمی، بەڵام بەم حاڵەش من بە پێی پرۆسەی کاریم، ئانامنێز یا سابقەی نەخۆشییەکانی و پێشقسەم بەتەواوی لەگەڵیدا شیکردەوە. پاشان چووە هیپنۆتیزمەوە و سێ کاژێر دوواتر، پاش دانیشتنێکی ئێجگار چڕ و تۆکمە و بەقووڵیی تێوەچووی پڕ لە ئارەقکردنەوە و فرمێسک ڕشتن، بەڵام سەرکەوتووانە دانیشتنەکەمان کۆتایی پێهێنا و گرفتەکەی بە ئێجگاریی حەلوفەسڵ بوو. خەمۆکی پاش سکوزا کە پاش زاینی دووانەکان تووشی ببوو تەنیا ڕووداوی هەستیاری نیهایی (FSE) بوو لەودا و ئەمە لەگەڵ گرفتی سەرەکی ئەو کە هەیبوو و دەروونشیکارەکەیشی پاش ئەو هەموو ساڵە نەیناسیبوو، پەیوەندییان پێکەوە نەبوو. هۆکار و سەبەبی سەرەکی و هەقیقی گرفتەکەی ئەو لە سەردەمی منداڵیدا لێی ڕووی دابوو، ئەو کاتەی کە لە سەردەمی مێرمنداڵیدا لەگەڵ دایکی خۆی ئەکەوێتە پرۆسەیەکی تەمومژاویی شەڕ و نزا و ناتەبایی و لێک تێنەگەیشتن و بەهۆی ئەم ناتەباییانە لە درێژە و بەردەوامیی خۆیدا چەند دانە گرێی (SSE‘s) یا درێژەی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایش لە زەینی ناخۆئاگایدا پێک

دێن و هەردەم هێز دەگرن و یەکتر بەهێزتر و تەئید دەکەنەوە، تا ئەوەی کە دەگاتە قۆناخی زاینی دووانەکان و لێرەدا، وەک پێشتر باسی کراوە، حەوزەئاوەکە ئیتر پڕ بووە و ئاوەکەی سەرڕێژی کردووە و گرفتەکە خۆی نوواندووە و لێی بۆتە نەخۆشیی یا خەمۆکیی. لە لای دەروونپزشکەکەی هێما یا سیمپتۆمی ڕووداوی هەستیاری نیهاییەکەی (FSE) بە دەوا و دەرمان و وەرزش و چەندەها مانگ قسەوباسی چوونە لای دەروونشیکار هەندێک هێوەر کرابووەوە – بەڵام هەموو لە سەتحی وشیار و مەعقوول و لێکدەرەوەی زەینی خۆئاگادا کاری لەسەر کرابوو. ئێمە بەڵام هەر هەموو ئەو گرفتانەی کە زۆر زووتر ڕوویان دابوو و یەک بە دووای یەک بیوونە گرێی دەروونی و پڕۆگرامی ناسالم لە زەینی ناخۆئاگای ئەودا، هەموویمان هەر لەو جێگایەی کە ساز ببون، واتە لە زەینی ناخۆئاگایدا پووچەڵ کردنەوە و هەلومەرجەکەمان ئاسایی و سەقامگیر کرد، بەوەی کە ئێمە تێگەیشتنی ئێستایمان، کە گەورەساڵ و دایکە جێنشینی تێگەیشتنە کۆنەکانی سەردەمی منداڵیی ئەو کرد و هەستێکی جوان و سڵامەت و سەقامگیرمان لە زەینی ناخۆئاگایدا جێگیر کرد و ئاڵوگۆڕێکی بنەڕەتیمان تێدا پێکهێنا.

وەک ئەبینن، بۆ ئەوەی پەردە لەسەر هۆکار و عیلەتی هەقیقی گرفتەکەی هەڵبدەینەوە، تەنیا یەک دانیشتنی سێ کاژێرپی کیفایەتی کرد. جووانی ئەمشێوەکارکردنە چڕ و پڕە لەمەدایە کە مرۆ ئەسڵەن پێویست ناکات کار بۆ لابردنی هێماکانی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکان، کە لەمکەسەدا خەمۆکیی بوو، بکات. ئەوانە لاوەکی و فەرعن و کەمتر چارەسەرییان پێویستە و ئەگەر بێت و تەرکیز بخرێتە سەر ئەو بابەتە لاوەکییانە، مرۆ تەنیا لە کارکردن لەسەر هۆکاریی سەرەکی دوور ئەکەوێتەوە و کاتی زیاتر بە فیڕۆ ئەچێت. ئێستا ئیتر زەینی ناخۆئاگای ئەو لۆژیکێکی سالمی لەسەر دامەزرێندراوە و هەڵسوکەوتی وەک جاران نامێنێت و ئەم بابەتەش جیاواز لە بابەتەکانی دیکە نییە.

پاش تەواو بوونی دانیشتنەکە، حدودی دە خولەکێک لەسەر سۆفاکە بە ئیسراحەت مایەوە – تەنیا بۆ ئەوەی ئەو شتانەی پێی وتراوە هەزمیان بکات و خۆی لەگەڵ هەلومەرجە نوێکەیدا ببینێتەوە یا بگوونجێنێت – ئەوجار هات بۆ ژووری دانیشتن، گووپەکانی سوور ببوونەوە، هیلاک و شەکەت، بەڵام هاوکات ئەیزانی کە گرفتەکەی چارەسەر بووە و ئیتر ئەتوانێت ژیانێکی پڕ بایەخ و شادمان لەگەڵ مناڵەکانیدا بەرێتە سەرەوە و چێژ لە بوونیان وەربگرێت.

گەلێک سپاس خووشکی ئازیزم کە ئەم بەختەوەرییەم پێ برا بتوانم یارمەتیت بدەم، وە زۆر داوای لێبووردن ئەکەم ئەگەر ماوەیەکی زۆر ماتڵم کردیت تا توانیم جورئەت بە خۆم بدەم کار لەسەر گرفتەکەت بکەم. تۆ مناڵانێکی زۆر باش و بەکەڵکت هەیە، کە بۆ من وەک منداڵی خۆم وان. لەهەر حاڵدا ئەم مناڵانەی تۆ بە تێڕوانینێکی ئەرێنی لە هیپنۆتیزم گەورە ئەبن، خۆزگە هەموو مناڵێک بەم تێڕوانینە ئەرێنییەوە هیپنۆتیزمی پێ دەناسێندرا. جارێکیتر سپاس بۆ تۆی ئازیز و خۆشەویستم.

هیپنۆتیزم لە حاڵەتی ئیزتیراری یا فریاکەوتندا

کاتی کێبەرکێی دەورەیی یاری هەندباڵ بوو. یەکەمین تیم یا یانەکان یارییان دەسپێکرد و لە کاتێکی زۆر هەستیاردا، ماوەیەکی کورت پێش تەواو بوونی نیوەی یەکەمی یاریی، یەکێک لە یاریزانەکان، کە هاوکات ئەندامی یانەی نەتەوەیی سویسیشە، لەکاتی کێبەرکێدا تووشی حادیسە بوو و بە هاوارێکەوە کە ئازاریی پێوە دیاربوو کەوتە سەر زەویی. بۆ ئەوەی هەندباڵیستێکی وەها حیرفەیی لە یارییەکی هەستیاردا بکەوێتە سەر زەویی، پێویستە شتێکی زۆر دەگمەن ڕوویدات، وە لەم یاریزانەدا دیار بوو کە ئەو شتە دەگمەنە ڕوویداوە و بێگوومان زامێکی گەورەی ئەبێ هەڵگرتبێت. من ئەو یاریزانەم زۆر لە نزیکەوە ئەناسیی و پێشتر زۆرجار کارم لەگەڵ کردبوو، هەر بۆیە ئامادەیی خۆم دەربڕیی کە ئەگەر پێویستی بە یارمەتی من بێت، لانیکەم ئازارەکەی پووچەڵ بکەمەوە یاخود بەربوونی خوێن لەناو ماسکوولە یا ماسوولکەکەیدا کەم بکەمەوە و هاوکات بەر بە ماسینی ئاسایی پاش ئەم حادیسە بگرم و هەروەها پرۆسەی سارێژبوونەوەی خێراتر بکەمەوە.

ئەویش خۆی هەر کە گوێزابوویانەوە بۆ کابینی جلگۆڕینی ساڵۆنەکە بۆ دەویان، لەوێ داوای منی کردبوو کە بانگم بکەن بۆ ئەوەی یارمەتی بدەم. کە گەیشتمە سەری، خێرا بۆم دەرکەوت کە ئەبێ لە ڕانیدا گرفتێکی جدیی درووست بووبێت. بە هیپنۆتیزمێکی خێرا (هیپنۆبروسکە) خستمە هیپنۆتیزمەوە، چەند تەڵقینێکم پێدا و تا توانیم لەو گرژییەی بە هۆی ئازارەوە تووشی هاتبوو هێوەر و شلم کردەوە و ناهەستیارم کرد لە ئاست ئازارەکەیدا. هەر خێرا و بروسکە ئاسا ئازاری بڕا. ئەو ئیتر پێویستی نەبوو ئازار بکێشێت چوون گرفتەکەی دیار بوو و ئەشیزانی کە گرفتێکی گەورەی بۆ درووست بووە. من خێرا دەستم کرد بە ئیلقا کردنی تەڵقیناتێکی ئەرێنی بۆ بەردنەسەرەوەی خێرایی سارێژبوونەوەی. هەروەها بە پێدانی کۆمەڵێک تەڵقینی پێویست و ورەبەخش بە زەینی ناخۆئاگای توانیم یارمەتی بدەم برینەکەی لەمەی کە هەیە بە هۆی بەربوونی خوێن و ماسین خراپتر نەبێت بەڵکوو بەرەو باشتر بوونەوە بچێت و بەر بە چڵککردنی لە ناوەوە بگیرێت. (و: وەک ئەبینین لەشی مرۆ خۆی دەرمانخانەیەکی مەزنە و خانە یا سلولەکانی مرۆ وەستاگەلێکی لێهاتوون کە ئەتوانن خۆیان، خۆیان سارێژ بکەنەوە، بۆ ئەم مەبەستە تەنیا ئەشێ ئەم خانانە چالاک بکرێنەوە و هان بدرێن بۆ دەست بەکاربوونیان، وە ئەم هاندانەش ئەبێ لە ناو زەینی ناخۆئاگای مرۆڤدا، ژووری فەرمان، بکرێتە بەرنامە و دیسیپلین!) ئەو چووبووە هیپنۆتیزمێکی قووڵەوە – حاڵەتێکی موتڵەقەن پێویست و بە جێ لەم هەلومەرجەیدا کە تووشی هاتبوو.

ناوبراوم لە هەموو کاتی پشووی نێوان یارییەکە و لە نیوەی دووهەمی یارییەکەش هەر لەم دۆخەدا هێشتەوە، تا ئەوەی کە ئەو ئیتر پاش تەواو بوونی یارییەکە ئامادەی گوێزانەوە بوو بەرەو نەخۆشخانە، کە لەوێ پاش وێنە لێهەڵگرتن زانیان یەکێک لە ماسوولکەکانی ڕانی بە تەواویی پساوە. ئەم حادیسە لە ڕۆژێکی چواردەهەمی دیسامبر (مانگی دوازدەی زایینیی) ڕوویدا. کاتێک ئەوم بۆ ڕۆژانی داهاتوو بە تەڵقینگەلێکی ئەرێنیی ئامادە دەکرد، کە چلۆن

ئەو بەخێرایی سارێژبوونەوەی زامەکەی وەک ڕاستییەک کە ڕوو دەدات، وێنا بکات و بیهێنێتە پێش چاوی خۆی و پرۆسەی چاکبوونەوەی خۆی لە دەروونی خۆیدا قەبووڵ بکات، ئەو ئیتر کۆتایی مانگی یەک (و: پاش مانگ و نیوێک) دەستی کردەوە بە تەمرین و ڕاهاتنەکانی و لە دووی فێورییەدا (دووی مانگی دووی زایینی) لە یەکەمین یاریی پاش تووشبوونی حادیسەکەی، بەشداری کرد. ئەو پزشکانەی کە چاودێریی سڵامەتیی و چاکبوونەوەی ئەویان دەکرد، واقمابوون لەوەی کە چلۆن ئەو ئاوا بە خێرایی بەسەر ئەو زامە گەورەدا سەرکەوت و هاتەوە ڕێزی وەرزشوانان و ئەوان هیچ ڕوونکردنەوەیەکیان لەم بارەوە نەبوو بیدەن.

وانەکانی ئەم تکنیکە هیپنۆتیستیانەی کاتی فریاگووزاریی لە لایەن یەکێک لە پسپۆڕانمان کە خۆی پێشتر پۆلیسی پارێزگا بووە، بەشێوەیەکی ئامانجدار لە ناوەندەکانی پۆلیس، ئاورکووژێنەوە، فریاگووزاری پزشکیی و بەگشتیی لە هەموو فریاگووزارییەکان دەکووترێنەوە و تەدریس ئەکرێن. ئەم تکنیکانە ئەتوانن بەڕاستیی ژیانەکان لە مردن ڕزگار بکەن و هاوکات بەر بە زەربەی ڕۆحیی یا تراوماتیزەبوونی پاش حادیسەکان بگرن، شتێکی کە ئەم پسپۆڕەی ئێمە خۆی ماوەیەکی کورت پێش ئێستا لە شوێنێکی ڕووداوی حادیسە، کەسێکی کە ماتۆڕسیکلێت لێیدابوو ڕزگار کردبوو و بەمشێوە توانیبووی کاریگەریی ئەم مێتۆد و تکنیکانە جارێکیتر بە کردەوە بسەلمێنێت. ئەم پێش گەیشتنی ئامبوڵانس لە شوێنی حادیسەکە و لەسەر بریندارەکە ببوو، کاتێک پزشکی فریاگووزاری گەیشتبووە لایان و بریندارەکەی دیبوو، داوای لە هیپنۆتیزۆڕەکە کردبوو درێژە بە کارەکەی بدات، چوونکە بینیبووی و پێیزانیبوو کە بریندارەکە پەرچەکردارێکی ئەرێنی و باش لەئاست تکنیکەکانی هیپنۆتیزم لەخۆی نیشان ئەدات، وە ئەمە کاری پزشکەکەشی ساکارتر دەکردەوە و هەموو پرۆسەکە لە قازانجی بریندارەکە تەواو دەبوو و سوودی هەموویانی تێدا بوو.

وەرگرتنی پاڵەوانێتیی وەرزشی

ماوەیەکی دوور و درێژ بوو زەحتم بۆ ڕاهێنەرەکەی ئەم یانە وەرزشییەی لە سەرەوە باسیمکردووە هێنابوو بۆ ئەوەی بە کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم کار بکەم لەسەر بردنە سەرەوەی ورە و پێگەی مەعریفیی یاریزانەکان. داوام لێکرد شانسێکم بداتێ بە کەڵک وەرگرتن لە مێتۆدی هیپنۆوەرزش© کار لەسەر هەم خۆی و هەم گشت یانەکە بکەم بۆ ئەوەی لە باریی مانەویی و بڕوابەخۆبوونەوە پشتیوانیان بم. ئاخر بە دڵەوە پەیوەندییەکی زۆر نزیکم لەگەڵ ئەم باشگا وەرزشییە و ڕاهێنەر و وەرزشوانەکانی هەیە، چوونکە باوکیشم خۆی هەر لەم باشگایەدا وەرزشی کردبوو و خۆشم ساڵانی ۸۸/۱۹۸۷ لە یاریزانە ژمارە یەکەکانی ئەم باشگایە بووم. نزیکەی دوو ساڵ هەوڵێکی بێ سەمەرم بۆ ئەم مەبەستە دا، بەڵام هیچ ئاکامی نەبوو. ئەم ڕاهێنەرە هیچ بڕوای بە هیپنۆتیزم و کاریگەرییەکانی لەسەر وەرزش

نەبوو، وەک بابەتێکی نا جیدیی و تەنانەت هەلەقمەلەق و سیحر لێی دەڕوانی و بەڕاستی نەیدەویست ناوی ئەو لەگەڵ ئەم شتانەدا پێکەوە گرێ بدرێنەوە و بە قەولی خۆیان نەیدەویست ئیعتیباری بچێت!

یەکەمین شانسێک کە من لەمبوارەدا توانیم بەدەستی بێنم بۆ ئەوەی کارێکی باشم بۆ یانەکە کردبێت، لە کاتی دانیشتنی تاکەکەسیی لەگەڵ یەکێک لە باشترین یاریزانەکانی ئەم یانە بوو. یاریزانێکی لێهاتوو و بەتوانا کە لە هەر یارییەکدا دەبوو لانیکەم شەش تا دە گووڵ لێبدات، بەڵام خۆی لە باری دەروونییەوە دەرگیریی گرفت و قەیرانی ڕۆحیی تایبەتی خۆی بوو و ئەمە بڕستی لێ دەبڕی و لە یارییەکدا ڕەنگ بوو بتوانێت دوو یا لانیزۆر سێ گۆڵ بکات یا نەیکات. پاش دانیشتنەکەی لەلای من، تووانیم لەم دانیشتنەدا بلۆکاد و عوقدە و گرێدەروونییە ڕۆحییەکانی پووچەڵ بکەمەوە. ناوبراو هەر لە یەکەمین یاری داهاتوودا هەشت گۆڵی لێدا و هەمووانی سەرسام کرد! ئەمە ئەگەرچی لە دڵی ڕاهێنەرەکەدا نیشت، بەڵام هێشتا ئامادە نەبوو زۆر بڕوا بە سوودمەندبوونی هیپنۆتیزم بکات.

پاش ئەمانە سەرکەوتنێکی گرنگی دیکەی ئەم یانە لە ئاست یانەیەکی وەها بەهێزدا هاتەئاراوە کە تا ئێستا هەرگیز هیچ تیمێکیتر نەیتوانیبوو یەک یاریشی لێ بەرنەوە. تەنیا دوو ڕۆژ دوواتر هەر بەم تەرکیبی تیمییەوە یارییەکی دیکەیان کرد لەگەڵ تیمێکی دیکە، بەڵام ئەمجارە وەها دۆڕاندییان کە هەم لە مێژووی ئەم یانەدا و هەم لە ئاست هەموو لیگەکانی وڵاتدا، خراپترین دۆڕاندن بوو، ئەویش لەگەڵ یانەیەک کە ڕووتبەیان زۆر لە خۆیان لاوازتر و کەمتر بوو. ڕاهێنەرەکە ئەیزانی کە بەمشێوە کار ناتوانێت بڕواتە پێش، وە ئەم بەرزیی و نزمییە گەورانەش زەربە لە ئیعتیباریی وەرزشیی و ڕاهێنەریگەری خۆی دەدەن.

سرووشتییە کە من ئەمجارەش پاش دۆڕاندنەکەیان چوومەوە سەر دۆشەک و دیسانەوە باسم لە سوودمەندییەکانی هیپنۆوەرزش کردەوە بۆیان، نموونەم بۆ هێنانەوە و تێیانمگەیاند کە چلۆن مرۆ ئەتوانێت کەڵکیی باش لە هیپنۆتیزم لەمبوارەدا وەربگرێت، دیارە تەنیا ئەگەر بهێڵن من ئەمکارەیان بۆ بکەم و بەرگریم لێ نەکرێت. ئەوەبوو کە لە ئاکامدا ڕاهێنەر بڕیاری دا شانسێک بە من بدات....

سەرجەم یاریزانەکان لە هۆڵەکە کۆبوونەوە، پێشقسەیەکم پێشکەش کردن بۆ ئەوەی بۆیان شی بکەمەوە هیپنۆتیزم لە ڕاستیدا چییە و چی نییە. ئەوجار دەسبەکار بووین، لە هەژدە یاریزان، بە شێوەیەکی سەرسووڕمان شانزدەیان ئامادەی بەشداری کردن بوون (بڕیار بوو هەرکەس بۆخۆی سەربەست بێت لە بەشداری کردن یا نەکردن). سەرجەم کردمن بە سێ دەستە و بە جیا دانیشتنم لەگەڵیان کرد. ئاکامی هیپنۆتیزمەکە زۆر باشتر لەوە دەرچوو کە هەر کام لە بەشداربووان بۆخۆیانیان وێنا کردبوو.

پێشتر لە یارییە تەک حەزفییەکانی لیاقەتیی یا کوالیفیکەیشن (ف: رد یا تائید صلاحیت) ئەم یانەی ئێمە بۆ هەر یاریزانێک لە حەدی ناوەڕاستدا تەنیا ٠/٤ (چوار دەیەم) خاڵیان وەرگرتبوو (٢ خاڵ لە کاتی بردنەوەدا، ١ خاڵ لە کاتی بەرابەردا)، بەڵام پاش پڕاکسیزەکردنی دانیشتنەکانی هیپنۆوەرزش©، ئەم خاڵانە لە یارییە تەک حەزفییەکانی لیاقەتی بۆ هەر یاریزانێک لە حەدی ناوەڕاست بوو بە ١/٤ (یەک کۆما چوار) خاڵ لەهەر یارییەکدا. یانەکەی ئێمە پاش کۆتایی ئەم یارییانە بوو بە سەرکەوتووترینی یانەکان، وە ئەمجارە لە باشترین یانەکانی پێشوو خاڵیان زیاتر وەرگرتبوو و یەکەمی هەموویان دەرچوون.

لەسەرکردنی تاجی پاشایەتی یانەکان لە کاتی پاڵەوانییەتی سویسدا هاتە ئاراوە، کاتێک چوونە فیناڵی کێبەرکێکان. حەریفەکەیان لە فیناڵ یانەیەک بوو کە بە فەرمیی و لەباری مێژوویشەوە زۆر لەمان بەهێزتر ئەناسێندرا و دەبوو بەڕاستی بەچۆکدا بهێندرێت دەنا دەسەمۆ نەدەبوو. دانیشتنێکی دیکەی هیپنۆوەرزش پێش فیناڵ توانی ئەم مەبەستە بە تەواویی بپێکێت. یانەکەمان وەها ئامادە بوو کە پێشتر هەرگیز لێیان نەبیندرابوو. ساڵی ٢٠١٠ پاڵەوانییەتییەکەمان بردەوە، وە ڕەنگە بۆ یەکەمین جار لە مێژووی وەرزشیی وڵاتی سویسدا، هاوکات لەگەڵ هەموو یاریزانەکان، هیپنۆتیزۆڕێکیش میدالیای یەکەمی پاڵەوانییەتی سویسی وەرگرت. بە دڵنیاییەوە قۆناخێکی بەرز بوو لە ژیانی وەرزشی مندا، ئەگەرچی تەنیا وەک هیپنۆتیزۆڕی وەرزشیی لەگەڵ بووم، بەڵام ئەمە هیچ لە بایەخ و بەهاکەی کەم نەدەکردەوە.

پاش ئەمانە توانرا کۆمەڵێک سەرکەوتنی دیکە بە یارمەتی هیپنۆوەرزش© مسووەگەر بکرێن. ڕەشبینیەکان توانران هەڵبووەشێنرێنەوە، زام و برینە وەرزشییەکان بە خێرایی ساڕێژ بکرێنەوە، بۆنبەستە مانەوییە تایبەتی و تاکە کەسییەکان توانران لابرردرێن، وەیا بە گشتی فلان یا فیسار گرفت تووانران هەڵبووەشێنرێنەوە و چارەسەر بکرێن. پاش ئەوەی کە ڕاهێنەرەکە ئەم هەمووە سەرکەوتنانەی بە چاوی خۆی بینی و ئەزموونیکردن، خۆیشی هات و لە لای من دەورەیەکی هیپنۆتیزم و هیپنۆوەرزشی تێپەڕاند و هەنوکە خۆی بووە بە هیپنۆتیزۆڕێکی زۆر لێهاتوو (وە هاوڕێیەکی باشم)، کە لە کەسێکی بەتەواوەتی نادڵنیا لە هیپنۆتیزمەوە بووە بە هیپنۆتیزۆڕێکی مووسەمەم و قاتع کە بە هیپنۆتیزم کار لەگەڵ وەرزشوان و یانە دەرەجە یەکەکان ئەکات.

ئێستا ئیتر ناوبراو خۆی بۆتە مامۆستای هیپنۆتیزم و ڕاهێنانی دەورە و تکنیکەکانی هیپنۆوەرزش و هیپنۆدەرمانیش دەکات. هەروەها یەکێک لە یاریزانەکانیش بڕیاری دا دەورەی هیپنۆتیزم تێپەڕێنێت، بۆ ئەوەی بە گشتی قازانج لە ئەزموونەکانی تا ئێستا وەربگرێت و لە باری مانەوییەوە بتوانێت تووانایی‌یەکانی خۆی بەرێتە سەرەوە و یارمەتی خەڵکیشی پێبدات. هیپنۆوەرزش لە ساڵی ٢٠١٠ ی زایینییەوە بووە بە بەشێکی جیانەکراوە لەم یانە ژمارە یەکە و ڕەنگە ئیتر هەرگیز نەتوانرێت لێی دابماڵدرێت. ئێستا ئیتر ڕاهێنەرەکە بە کردەوە و ئەزموون بۆی دەرکەوتووە هیپنۆتیزم

هەر وا شتێکی هۆکووس پۆکووس یا حەلەق مەلەق نییە، بەڵکوو بەشێکی پڕ بایەخ و جیانەکراوەیە لە ژیانی هەر وەرزشوانێک و هەموو یانە وەرزشییەکان کە بەتەمان بە پاڵەوانییەتی گەورە بگەن.

لەم ماوەی دووایدا ئێمە توانیمان بە هیپنۆوەرزش پشتیوانی لە کۆمەڵێکی زۆر لە وەرزشوانانی بووارە جیاوازەکانی وەرزشی بکەین. لەمناوەدا ئەتوانین باس لە ڕێکۆردە وەرزشییە نوێکانی سویس، میدالیای زێڕ لە یارییە زستانییەکانی ئۆلەمپیکی لاوان، وە زۆر سەرکەوتن و پاڵەوانییەتی دیکە بکەین، کە ئەیسەلمێنن بەرزبوونەوەی ئاستی مانەوییەت و مەعریفە و بڕوابەخۆبوونی دەروونی یەکێک لە هەرە پێداویستییەکانی هەر وەرزشوانێکن، بۆ ئەوەی بتوانن بە باشترینەکان و بەرزترین پلەکان بگەن. هیپنۆتیزم هەروەها لێرەش بەوێنەی تووربۆیەک کاردەکات و توانایی، هێز و خێرایی وەرزشوانان ئەباتە سەرەوە، بۆ ئەوەی بتوانن وەدەستیان بێنن هەر هەموو ئەو شتانەی قابیلی وەدەست هێنانن، بلۆکاد و بۆنبەستەکانیان بشۆنەوە و پاکیان کەنەوە، وە هەر جۆرە ناپاکیی و ناخالیسی دەروونی ناپێویست بڕەوێندرێنەوە و کاکڵی وەرزشوانێکی بە توانا پێشکەش بە کۆمەڵگای وەرزشی بکەن بۆ بەدەستهێنانی پاڵەوانییەتەکان.

دیارە ئەم سەرکەوتنانە تەنیا بە هیپنۆوەرزش وەدی نایەن بەڵکوو لەپاڵ هیپنۆتیزمدا ئەبێت وەرزشوانان لە هەر کێبەرکێیەکدا تەنیا خۆیان بن و لەباری جسمییەوە خۆیان بار بێنن، ڕاهێنانەکانیان بە تەواویی بەڕێوە بەرن، لە هۆڵی بەدەنسازیی ئەجسام بەرزبکەنەوە، ڕێنوێنییە تکنیکییەکانی ڕاهێنەرەکانیان بەوردیی لە گوێ بگرن، وە گۆڵ لێبدەن، پاش ئەمانە ئەگەر مانەوییەتیشیان بە هیپنۆتیزم بە باشترین ئاست و ئۆپتیمالیتە بگەیەنرێت، ئەوجار سەرکەوتنەکانیش بەسیتتر دەبنەوە، وە ئەوجار بەو ئاستە دەگەن کە مرۆ ئەتوانێت ناوی بنێت ئاکامی باشی کێبەرکێکان. بەهێزترین ماسوولکەکان و تیژترین نیشانەگیرییەکانیش تەنیا مەشرووت و بەمەرج کاریگەرییان ئەبێت، ئەگەر بێت و مێشک و دەروون ساف نەبن و هاوکاریی تەواو نەکەن. ئەمە تەنیا لە یاری هەندباڵدا وانییە، بەڵکوو لە هەر هەموو ڕشتە وەرزشییەکاندا سادقە.

جاروبار قەیرانێک پێویستە، بۆ ئەوەی وەکوو هیپنۆتیزۆرێک لە بواری وەرزشیدا شانسێک وەربگیردرێت – سەرسەختیش بەڵام هەر ئەبێت لەئارادا بێت، بۆ ئەوەی ئەسڵەن وەها شانسێکت پێ بدرێت. گەلێک سپاس!

ترسەکان، فۆبیاکان ٢٠٥

بە هیپنۆتیزم ئەتوانرێت بە شێوەیەکی زۆر چاک و کارتێکەریدانەر کار لەسەر ترس و فۆبیاکان بە گشتیی بکرێت و بۆ هەمیشە پووچەڵ بکرێنەوە. ئەو مێتۆد و تکنیکانەی دیکە کە مرۆڤ هەوڵ ئەدات بە هۆیانەوە ترسەکانی خۆی پێ چارەسەر بکات، ئەو مێتۆدانەی کە بە ئەنقەست ئەم دەرمانخوازانە ئەبەنەوە ئەو دۆخەی تووشی سەرهەڵدانی ترس

بوون یاخود بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ ئەیانهێنن و ئەیانبەن و هەموو جارێک چیرۆکی ترسەکانی خۆیانیان پێ ئەگێڕنەوە، لە خراپترین حاڵەتدا ئەتوانن هەلومەرجەکەیان خراپتر لەوەی کە هەیە بکەن بە هۆی ئەوەی کە بە گێڕانەوەی ئەو بیرەوەرییانەی تووشی ترسیان دەکات و دووپاتبوونەوەیان، تووشی هەستی بەردەوامی ترس یا "کامپاوندینگی نەرێنی" دەبنەوە و ئەمە حاڵیان خراپتر دەکات و ترسەکەیان قایمتر و بەهێزتر ئەکاتەوە. لەهەرحاڵدا ئەتوانێت ماوەیەکی زەمەنیی درێژ بۆ چارەسەرییان بخاتە سەر ڕێگایان، تا ئاقبەت هاوکات لەگەڵ دەوا و دەرمان هەندێک وەزعیان باشتر بکات. ئەمە لە کاتێکدا کە هیپنۆتیزم ئەتوانێت ئەم هەموو ڕێگایە تەنیا لە یەک دانیشتنی دوو تا سێ کاژێرپیدا ببڕێت و چارەسەری بکات ئەویش لە سرووشتیترین ڕێگاوە. ڕەنگە لە هەندێک حاڵەتی دەگمەنیشدا دوو یا سێ دانیشتن پێویست بێت، بەڵام زۆربەی هەرە زۆری ترس و فۆبیاکان بە هیپنۆتیزم بەخێرایی و بۆهەمیشە قابیلی پووچەڵبوونەوە یا پووچڵکرانەوەن.

تا ئێستاش وتارگەلێک لە ڕۆژنامەکاندا لە بارەی چارەسەرکردنی ترس و فۆبیاکان لە لایەن پسپۆڕانێکی ئاکادێمیسییەنی تایبەتییەوە ئەنووسرێن و بڵاو دەکرێنەوە، ئاخرین دانەیان لە یەکێک لە بەناوبانگترین ڕۆژنامەکانی سویسدا هاتبوو، کە لەواندا بەداخەوە یەک وشەش باسی هیپنۆتیزم لەمبوارەدا نەکرابوو و تەنانەت باسی مێتۆدی چاودەرمانیی، ئەی ئێم دی ئارپیش (**Eye Movement Desensitization and Reprocessing**) نەهاتبوو. نا، لەو وتارانەدا تەنیا باسی مێتۆدە دەرمانییە کۆن و سونەتی و موتێداوێلە دەروونناسانەکان کە لە مێژە لە ڕەدە خارج بوون کرابوون. ئەمە هەر ئەو مێتۆدانەیە کە ئێستاش هەر وانەکانیان دەکووترێنەوە. بەڵام هیپنۆتیزم بەو هەموو کاراییە خێرایانەیەوە "بە ئەنقەست پشتگوێ ئەخرێت" و شانس و گرنگیی پێ نادرێت یا لە هەندێک حاڵەتدا کەمترین شانسی پێ دەدرێت (و: مەبەست ئەمەیە، هیپنۆتیزم لەلایەن سیستمی ئاموزشیی عالییەوە بە ئەنقەست و لەڕووی سیاسەتێکی نهێنییەوە پشتگوێ ئەخرێت).

لێرەدا ئەکرێت ئاماژە بەمەش بکەین کە هەر هیپنۆتیزۆڕێک جاروبار لەگەڵ بابەتگەلێکدا ڕووبەڕوو ئەبێتەوە کە سەرکەوتوو نابێت. هۆکارەکانی ئەم سەرکەوتوو نەبوونانە ئەتوانن کۆمەڵێک شتی جیاواز بن، ڕەنگە مرۆ لەمناوەدا وردەکارییەکی گرنگی لەبەرچاو نەگرتبێت یا لەبیری چووبێت لەبەر چاوی بگرێت، یا ڕەنگە نەیتوانییوە بەو جۆرەی کە پێویستە پەیوەندیی لەگەڵ دەرمانخوازدا درووست بکات، یا ڕەنگە دەرمانخوازەکە هیچ ئامادەیی تێدا نەبووبێت و لە شک و گوومانداا نووقم بووبێت، کە ئەمانە و کۆمەڵێک بابەتی دیکەش کە کەم تا زۆر لەم کتێبەدا باسیيان هاتووە هەموو ئەتوانن ببنە هۆکارگەلێک بۆ سەرکەوتوونەبوونی هیپنۆتیزۆڕ و دانیشتنەکە بە گشتیی. بەڵام ئێمە زیاترین شتەکان لەم سەرنەکەوتنانەوە فێر دەبین، ئەمانە بەرەو دووبارە تێفکرینەوە و هەمدیسان مرور کردنەوەی بابەتەکانمان دەبەن، بۆ ئەوەی ڕێگاگەلی نوێتر و باشتر بدۆزینەوە، بۆ ئەوەی سەرئەنجام بتوانین یارمەتیدەر و

چارەساز بین. ئێمەش دیارە هەر ئەوەندە باشین کە مرۆڤەکان پێمان ئەبەخشن. بەڵام ئەوەی کە زۆرترینی بابەتەکان بە خێراترین شێوە بە هیپنۆتیزم ئەتوانرێت چارەسەر بکرێن، ئەزموون و تەجرەبەکانی من و زۆربەی هەرە زۆری هاوڕێ ژن و پیاوە هیپنۆتیزۆرەکانم ئەیسەلمێنین و ئێمە ڕۆژانە لەگەڵ ئەم بابەت و مەسەلە سەروکارمان هەیە.

لە هەر حاڵدا ئێمە لە کۆمەڵگای مۆدێرنی ئەمڕۆدا ترس و فۆبیاکان بە تایبەتمەندیی نوێوە لە مرۆڤەکاندا ئەدۆزینەوە، کە تەنانەت بە نیسبەتی تەوەرووومیش قەبووڵکراون. کەواتە من لێرە دیسانەوە دووپاتەی ئەکەمەوە کە: لە ڕاستیدا شتێک بە ناوی فۆبیای مار، فۆبیای جاڵجاڵۆکە، فۆبیای کۆمەڵایەتیی، یا هەر شتێکی دیکەی لەم چەشنانە بە ناوی فۆبیا بوونیان نییە. تەنیا شتێک کە هەیە و هەقیقییە ئەمەیە کە جارێک ترسێک بە هەر هۆیەک ڕوویداوە و لە کەسێکدا نهادینە بووە، وە ترسی ئێستا فۆبیا نییە بەڵکوو ترسانە لەوەی کە دووبارە تووشی ئەو ترسە ببینەوە کە جارێک ئەزموونمان کردووە، واتە ترسانە لە ترس، وە ئەم ترسانە ئەتوانرێن بە هیپنۆتیزم وەیا بۆنمونە، تەنانەت بە تکنیکەکانی چاودەرمانیش (EMDR) زۆر بە باشی چارەسەر بکرێن.

ترس لە هەسپەکان ئەتوانرێت بە هیپنۆتیزم لە تەنیا حەوت چرکەدا چارەسەر بکرێت و نەمێنێت

من هاوڕێیەکی زۆر باشم هەیە کە وەرزشوانێکی بەتوانا و حیرفەییە. ئەو لە مێژە متمانە بە من ئەکات هیپنۆتیزمی بکەم و ئەم بەختەوەریەشم هەبووە لە کاتی برینداربووندا لە وەرزش، یارمەتیدەری بم، کە ئازار نەکێشێت و زامەکەشی خێراتر سارێژ بێتەوە، وە لە پاڵ هەمووواندا بۆ ئەوەی لە باری مانەوییەوە بڕوابەخۆبوونێکی بەرز پەیدا بکات بۆ ئەوەی بە باشترین ئاستەکان لە وەرزشەکەیدا بگات. (و: مەبەستی نووسەر هەر هەمان هەندبالیستەکەیە کە پێشتر باسیکرا.)

جارێکیان لێمی پرسی کە ئایا من ئەتوانم یارمەتی ناسیاوێکی ئەو بدەم. ئەم ناسیاوەی ئەو ترسێکی ئێجگار زۆری لە هەسپ بە گشتیی هەیە، وە ئەم ترسەشی پەنجا ساڵە لەگەڵە، لەبەر ئەوەی کاتێک کچۆڵەیەکی بچکۆلانە بووە و لە تەویلە لە لای هەسپەکان بووە، هەسپێک لەقەی لێداوە و لە تەویلەکەوە فڕێی داوەتە دەرەوە. سرووشتییە کە من وڵامی ئەرێنیم بە داخوازەکەی دایەوە و بە پێی ئەزموونەکانی من، ئەتوانرێت ئەم فۆبیایە لە خێراترین کاتی موومکیندا چارەسەر بکرێت. گرفتەکە ڕوون و ئاشکرا بوو، لەم حاڵەتەدا هۆکار و سەرچاوەی گرفتەکەش دیار بوو. بەڵام ٥٠ ساڵ بەم گرفتەوە بناڵیی؟ بیستنی ئەمە سەخت بوو بۆم.

لەهەرحاڵدا من ئەم هاوڕێیەمم هەمووجارێک لە کاتی هەندباڵدا ئەبینییەوە، بەڵام ناسیاوەکەی ئەو لە شارێکی دیکە لەوپەڕی وڵاتدا ئەژیا، هەر بۆیە ئێمە هەرگیز نەمانتوانیی دانیشتنێکی فەرمیی لەگەڵیا بکەین. پاش چەندین باس و خواستی کورت لەسەر گرفتەکەی کە هەر لە هۆڵی هەندباڵ سەرپێی لەگەڵی ئەمکرد، جارێکیان پێشنیازم پێدا، کە

هەروا بە پێوە و لەناوەڕاستی ئەو هەموو سەیرچیانەی یاریەکدا بە کورتی کار لەسەر گرفتەکەی بکەم. هەندێک واق مابوو کە ئایا ئەسڵەن شتی وا موومکینە یا نا، بەڵام ئاقبەت بەگوێمی کرد و ئیزنی پێدام کاری لەسەر بکەم، بە هیپنۆبرووسکە یا هیپنۆتیزمی خێرا، هیپنۆتیزمم کرد و لەناو ئەو دەنگە دەنگی جەمعییەتەدا قووڵ چووە سۆمنامبولیزمەوە. هاوکات لەگەڵ هیپنۆتیزم هەروەها بە یارمەتی وەرگرتن لە تکنیکی فشاردانی چەند خاڵێکی تایبەتی کەفی دەست، بە پێی مێتۆدی مۆشێ تسوانگ (Moshe Zwang) لە مەودای حەوت خوولەکدا توانیمان ئەو ترسە گەورەی لە هەسپ هەیبوو لە زەینی ناخۆئاگایدا ئاڵوگۆڕی بەسەردا بێنین و بە قەولێک ڕێپرۆگرامەی بکەین و ئیتر هەستی بەو ترسە نەمێنێت. وە هەر ئەمەنە بەس بوو و گرفتێکی پەنجا ساڵەی لە کۆڵ بووەوە.

چەند ڕۆژێک دووای ئەمە هاوڕێکەم تەلەفونی بۆکردم و پێی ڕاگەیاندم ناسیاوەکەی هەر ئێستا لە ڕێپێوانێکی ڕۆژانەی ناو دارستان گەڕاوەتەوە و بۆی گێڕاوەتەوە کە لە ڕێپێوانی ئەمڕۆیدا لەگەڵ ڕووداوێکی ئێجگار خۆش بەرەوڕوو بۆتەوە. بە سووتفە لە ناو دارستانەکە کەوتۆتە ناو ڕێیەکی باریکەوە و سەگەکەیشی لەگەڵی بووە، کە هەسپ سووارێک بە غار لەو ڕێگا باریکەدا بەرانبەریان هاتووە. پێشتر ئەگەر لەگەڵ وەها هەلومەرجێکدا بەرەوڕوو بوویایەوە خێرا خۆی فڕێ دەدایە کوونجێک یاخود لە پشت دارێک خۆی حەشار دەدا، بەڵام ئەمڕۆ هیچکام لەمکارانەی نەکردووە و هەر لەوێ ماوە تا هەسپ و سووارەکە تێپەڕیون. هیچی نەکردبوو! ئەمە ڕێک ئەو شتەیە کە ئێمە ئەمانەوێت، کە ئەم سەرکەوتنە بێتە ئاراوە و یارمەتیدەری ئەم مرۆڤانە بین. ئیتر هیچ نەترسن. تەنانەت دوواتر ناوبراو ئەم ئیمکانەشی بۆ فەراهەم بووەوە کە لە هەسپەکان نزیک ببێتەوە و وەک سەردەمی کۆن دەست بە لەشی هەسپەکاندا بکێشێت کە ئەمەش بۆ کەسانی دەور و پشتی هەم جێگای سەرسووڕمان و هەمیش جێگای خۆشحاڵیی بوو و بارێکی گەورەیان لەسەر شان سووک ببوو. ناوبراو چەند حەوتوویەک دوواتر بتڵێک شەرابی باشی بە خەڵات وێڕای کارتێک بۆناردبووم کە وێنەی هەسپێکی پێوە بوو و لەوێ سپاس و پێزانینی خۆی بەگەرمی بۆ دەربڕیبووم، کە توانیبووم ئاوا خێرا و کتووپڕ یارمەتی بدەم و لەو هەلومەرجە دەری بێنم.

(و: دیارە لە وڵاتانی شەڕلێدراو ڕەنگە ئەمەی ئەم خاتوونە هەر بە گرفت یا ترس لێک نەدرێتەوە و بگرە گاڵتەشی پێ بکرێت، بەڵام لە وڵاتانی ئارام، بۆنموونە وڵاتێکی وەک سویس کە دەور و پشتی سێسەد ساڵە شەڕی تیا نەکراوە، مرۆڤەکان بە شتگەلی چکۆلەش دادەچڵەکێن، تەنانەت هەندێکجار بە هۆڕینی سەیارەش. هاوکات ترسەکان وەک لە کتێبەکەشدا باسلێکراوە لە منداڵیدا لە ناخۆئاگای مرۆڤەکاندا ئەچێندرێن و لە توێی ژیانی کەسەکاندا خۆیان نیشان دەدەنەوە. بەهەرحاڵ ئەمانە هیچ لە باسەکە کەم ناکەنەوە کە هیپنۆتیزم ئەتوانێت ترسەکان لەناو ناخۆئاگای مرۆڤەکاندا پووچەڵ بکاتەوە، چوونکە خەڵکانی وڵاتانی شەڕلێدراویش ترس و سەدەمەیان زۆر بینیوە و جەرگ و

هەناویان کوون کوونە و ئەم هەموو گرژیانە لەم وڵاتانە بەهۆی نائاسوودەییە دەروونییەکانی ڕۆژگارانی شەڕ و چەوسانەوە و داگیرکارییە، کە لە دەروونی تاک بە تاکی مرۆڤی کۆمەڵگا شەڕلێدراوەکاندا خۆی حەشار داوە!)

نیگەرانییەکان لەمەڕ هیپنۆبرووسکە یا هیپنۆتیزمی خێرا ٢٠٨

وتەیەکی بنەڕەتیی هەیە کە بە گشتیی لە هەموو شوێنێک سادقە و یوونیڤێرساڵە: هەر چی کەسێک زیاتر هیپنۆتیزم بکرێت، هەر بەو ڕادەش خێراتر ئەچێتە هیپنۆتیزمەوە. باسێکی زۆر لەمبوارەدا لەئارادایە کە ئایا هیپنۆتیزمی خێرا جێگای نیگەرانیی نییە و ئایا سوودی هەیە کەسێک ئاوا خێرا بخرێتە هیپنۆتیزمەوە یا نا؟ لەمبوارەدا من تەنیا ئەتوانم بڵێم کە: *ئەگەر هیپنۆتیزمی خێرا موومکین بێت و نەیکەیت، ئەمە نادرووستە!* – ئاخر بۆچی من کەسێک ماوەیەکی درێژ و بە هێواشی و سانایی بەرمە هیپنۆتیزم، ئەگەر هەر ئەم کارە و بە هەر هەمان کاراییەوە خێراتریش موومکینە؟ ئەو کەسانەی کە ڕەخنە لە هیپنۆبرووسکە دەگرن، بەردەوام لەبیریان ئەچێتەوە کە مرۆڤەکان لەبەر نەفسی هیپنۆتیزمکران نایەن بۆلای ئێمە بەڵکوو لەبەر ئەمە دێن بۆلامان کە دەرمان و چارەسەریی وەربگرن، کە ئێمە لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا ئەم چارەسەریانەیان هەر بەهێزی دەروونی خۆیان بۆ مسووەگەر دەکەین، هەر بۆیە لێرە جارێکی دیکە وەبیریان دێنمەوە:

"هەرگیز چارەسەرییەکی پێرفێکت و کامیل بوونی نییە، ئەوەی هەیە تەنیا چارەسەری باش یا چارەسەریی زۆر باشە. مرۆ ئەتوانێت لە کاتی هەر چارەسەرییەکدا شتێک لە جاران باشتر بکات." ماڵکۆڵم ساوسوود (Malcolm Southwood)

هیلاکیی بەردەوام، شەکەتیی (Burn-out)

دەروونناسێک کە ناسیاوێکی نزیکمە یەکێک لە نەخۆشەکانی خۆی ناردبوو بۆلام، لەبەر ئەوەی بڕوای وابوو من بتوانم بە هیپنۆتیزم یارمەتی نەخۆشەکەی بدەم. ئەم دەروونناسە پێشتر ئەزموونگەلێکی ئەرێنی لەکارکردن لەگەڵ مندا بینیبوو، هەر بۆیە ئێمە جاروبار ئاڵوگۆڕگەلێکی زۆر کارساز و کراوەمان لەمبوارەدا پێکەوە هەبوو لەگەڵ ئەوەشدا کە ڕێزێکی زۆری یەکترمان ئەگرت. هەروەها منیش هەندێکجار دەرمانخوازگەلێکم دەنارد بۆلای ئەو ئەگەر بە پێویستم بزانیایە کە سەرەتا و پێش هیپنۆتیزم دەروونپزشکێک ئەم دەرمانخوازەم ببینێت. ئەم ئاڵوگۆڕ و گۆڕینەوانە زۆر باش و بەکەڵکن و ڕاگرتنی ئەمجۆرە پەیوەندییانە زۆر پڕ بایەخن لە لایەن منەوە و بۆ کارەکەشم.

لەهەرحاڵدا ئەم خاتوونە دەرمانخوازە ماوەیەکی زۆر بوو کە دەچوو بۆلای ئەم دەروونناسە بە هۆی ئەوەی کە بەردەوام هیلاک و ماندوو ئەبێت و برستی ڕۆژانەی کەمە واتە بووڕن ئاوتی (Burn-out) هەیە. دەروونناسەکەی

بەڵام پێیوتم کە ناوبراو زۆر ئامادە و کراوەیە بۆ هیپنۆتیزم و حەز ئەکات گرفتەکەی پێ چارەسەر بکات. من ڤیزیتم کرد و قەرارم بۆ دانا، کە هاتە سەر قەرارەکەی بۆی باسکردم کە ئەو کارمەند بووە و لە کار و پیشەکەیدا تووشی جۆرێک شۆک و داچڵەکان بووە. ئەو لە لایەن یەکێک لە بەرپرسەکانی لەسەر کار بە ناخۆشترین شێوە فەزیحەت و قسەی ناخۆشی پێوتراوە و پاش ئەم ڕووداوە وەک ئەوە وابووە کە سڕ بووبێت، لە باری زێهنییەوە هەر ئەو کاتە قووفڵ بووە و داچڵەکاوە یا بەجۆرێک تووشی فەلەجی زەینیی بووە. ئیتر نەیتوانیوە لەوە زیاتر کار بکات و کارە زۆر باشەکەی لەدەست داوە.

پاش ئانامنێزە یا لێپرسینەوە لە سابقەی نەخۆشییەکانی و تەبعەن پێشقسەش، دەسمان کرد بە دانیشتنی هیپنۆتیستی. کە چووە هیپنۆتیزم شوێنی ئەم هەستی داچڵەکان و بەجۆرێک فەلەج بوون و بێ هێزییەیمان گرت بەرەو یەکەمین جارێک کە لە ژیانیدا تووشی ئەم حاڵەتانە بووە و ئەم "هەست و ورووژەی" هەستپێکردووە، ئەوە بوو کە ڕاستەوخۆ و بە شێوەیەکی ئامانجدار گەیشتین بە قۆناخێک کە ئەو لەوکاتەدا کچۆڵەیەکی چوار ساڵ بوو. لە ژووری دانیشتن یاری ئەکرد و بنەماڵەکەی بە دەورییەوە بوون. ئەچێت بەدەم یاریکردنەوە، ئاوێنەیەکی گەورە کە لە گۆشەیەکی ژوورەکە داندراوە تەکان بدات و وێنەی خۆی لە ئاوێنەکەدا ببینێت کە ئەلەرزێت، بەڵام چوون ئاوێنەکە تەکان ناخوات خووشک و براکانی هەموو پێی پێدەکەنن کە ئەو چکۆلەیە و ناتوانێت تەکانی بات. بۆ جاری دووهەم تاقی ئەکاتەوە و هێزێکی زیاتر ئەدا بە خۆی و ئاوێنەی گەورە ئەڕمێت بە سەریدا و وردوخاش ئەبێت بەسەریا و ئەمیش کە منداڵێکی چوار ساڵەیە زۆر ئەترسێت و تووشی شۆک و داچڵەکان ئەبێتەوە ئەمە لە حاڵێکدا کە هێشتا لە ژێر چوارچێوەی ئاوێنە قوورسەکەدایە و بێ دەسەڵات نازانێت چ بکات بێجگە لە شین و گریان تا ڕزگاری ئەکەن. ئەمە ئای ئێس ئێ (ISE) یا یەکەمین ڕووداوی هەستیاریی سەرەتایی بوو کە لە زەینی ناخۆئاگای ئەودا لەو تەمەنەیا پێکهاتبوو.

ئەومان پووچەڵکردەوە و ئەوجار گەڕاین بەدووا هەستی دیکەی لەوچەشنە لەودا و چەند دانەیەک درێژەی ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (SSE) سووک و نەک زۆر دڕاماتیکمان دۆزییەوە و ئەوانیشمان پووچەڵکردەوە و گەیشتین بە ڕووداوی نیهایی (FSE) ئەو لەحزە دڕاماتیکییەی کە لەسەر کار پاش جنێوپێدرانی لە لایەن بەرپرسێکییەوە تووشی شۆکی کردبوو، چوونکە زەینی ناخۆئاگای یەکسەر ئەم ڕووداوەی گرێدابووەوە بە ڕووداوە سەرەتاییەکەی داڕمانی ئاوێنەکە و هەر ئەو دۆخەی ئەوکاتی بۆ پێکهێنابووەوە.

ئێمە هەموو ئەو عوقدە و گرێپووچکانە و هاوکات، وزە نەرێنییەکانی ئەم ڕووداوانەشمان کە پەیوەندییان بەم ڕووداوانەوە هەبوو نۆیتراڵیزە و پووچەڵکردەوە و هاوکات زەینی ناخۆئاگایشیمان بەجۆرێک ڕێپرۆگرامیزە کردەوە کە ئەو لەم هەموو ئەزموونانە لەمە بەدوواوە تەنیا هێز و بڕست وەربگرێت بۆ درێژەی ژیانی. لەبەر ئەوەی کە ئەم

خاتوونە زۆر باش چووبووە هیپنۆتیزمەوە، وە ئەمەش هەر لە یەکەمین دانیشتنیدا، لەوەش قووڵتر بردمە هیپنۆتیزمەوە تا دۆخی ئێزدایل یا کۆمای هیپنۆتیزم، کە لەوێدا من نیو کاژێری تەواو تەنیا تەڵقینی پڕبوونەوەی وزەم پێدا. پاش تەواوبوونی دانیشتنەکە هەستێکی زۆر باشی پێدرابوو و ئێمە بۆ باشتر چەسپاندن و سەقامگیرترکردنی ئەم هەستە نوێیانەی بۆ ئەوەی لایەنی ئیحتیاتیشمان گرتبێتە بەر بڕیاری دانیشتنێکی دووهەممان دا کە دوواتر جارێکیتر بێتەوە. جاری دووهەمیش کە هاتەوە زۆر باش چووە هیپنۆتیزمەوە و ئێمە کارمان لەسەر ئەمە کرد کە باترییەکانی دیسانەوە زیاتر شارژ ببنەوە و لە داهاتووشدا بەردەوام بمێنێت، شتێکی کە تیایدا سەرکەوتوو هاتەدەر. بێجگە لەمانە من فێری خۆهیپنۆتیزمیشم کرد، بۆ ئەوەی لە ماڵیشەوە هەر بەردەوام و هەرکاتێک هەستی بە بێ هێزیی کرد، بەمشێوە بتوانێت خۆی وزەی خۆی شارژ بکاتەوە و لەسەر ئەمەی بەدەستی هێناوە و بۆ قایمتر و بەردەوامترکردنی کاربکات بە بێ ئەوەی ئیتر پێویستی بە من بێت.

زۆربەی ئەو مرۆڤانەی بەدەست هیلاکیی مووستەمەڕەوە ئەناڵێنن، خۆیان پێ بێ هێز و بێ پاڵنەر و بێ پشتیوان ئەزانن و تووشی خەم و پەژارە و خەمۆکین. ئەم ڕەشبینییانە بەڕاستی بڕست لە مرۆڤ ئەبڕن. ئەمە ئەتوانێت جاروبار ڕووبدات، بەڵام هیچکەس ئاواتەخوازنییە بەردەوام لەمدۆخەدا بمێنێتەوە. هیچکەس نییە کە بەیانی لەخەو هەستێت و بە خۆی بڵێت من ئەمڕۆ حەز ئەکەم ماوەیەکی درێژ بێ پاڵنەر و بێ حاڵ و خەمۆک بم، تەنیا لەبەر ئەوەی حەزم لێیە. (و: دیارە بۆ هەموومان هاتۆتە پێش کە هەندێکجار دەڵەین ئەمڕۆ هیچ ناکەم، لە ماڵەوە دادەنیشم و پاڵی لێدەدەمەوە و ئیسراحەت ئەکەم و پشوو دەدەم و هتاد. بەڵام ئەمە جیاوازی هەیە لەگەڵ شەکەتیی بەردەوام.) جیهانی ئێمە لەباری تیکنۆلۆژیا و پێشکەوتنەوە بە بەردەوامی خێراتر ئەبێتەوە و ئەم خێراتربوونەوانە تووشی زەرەرمان ئەکەن. ئێمە زۆربەی کاتەکان بە هۆی هەندیی یا تەلەفونی دەستییەوە لەبەردەستیی هەمووانین، کەمتر لە جاران ئەجووڵێین، زۆربەی عادەتە خۆراکییەکانمان لە زۆر بواردا خراپتر و ناسالمتر بوونەتەوە، سترێس و دڵەڕاوکە، تەنگ و چەڵەمەی ژیان، وە چاوەڕوانییەکان لە بواری پیشەیی و بنەماڵەییەوە بە بەردەوامیی زیادیان کردووە. خێرایی ئاڵوگۆڕەکانی ئەم سەردەمە سەرسووڕهێنەرن. وە ئەمانە زۆربەی مرۆڤەکان خێرا تووشی هیلاکبوون لە بواری جەستەیی و ڕۆحییەوە ئەکەن. خۆهێوەرکردنەوەی ئێمە لەم هەلومەرجەدا ساکار نییە، چوونکە پارەی ڕەسیدەکانمان دەبێ بدرێن و ناچارین زیاتر کار بکەین. ئارامبوونەوە، وە بە ئەنقەست خۆئارامکردنەوە لەمڕۆژگارەدا هەروا ساکار نییە – پێویستە مرۆی ئەم سەردەمە بۆ وەدەستهێنانی هێوەریی و ئارامیی بەڕاستی لە هەوڵ و تەقەلادا بێت، لەبەر ئەوەی قەرار و مەدارەکانی ناو تەقویمەکانمان تا دێت زۆرتر و پڕتر ئەبنەوە و کاتی ئازادمان زۆر کەم بەدەستەوە ماوە! ئەو مرۆڤانەی کە تووشی ئەم هەلومەرجە و تووشی زووهیلاکبوونن، پێویستە تێیان بگەین و کات و هەلومەرجییان بۆ بڕەخسێنین و ئەگەر یارمەتی ئێمەیان بووێت، ئامادەی یارمەتیدانیان بین بۆ ئەوەی بتوانن

باترییەکانیان باشتر و خێراتر پڕ بکەنەوە. هیپنۆتیزم لەمبوارەدا زۆر باش ئەتوانێت یارمەتیدەر بێت و هەرگیز نابێت و ناشێ پشتگوێ بخرێت.

کۆنترۆڵی هەستە ورووژێنەرەکان (Emotionskontrolle) ٢١١

چەند ساڵێک پێش ئێستا بە تەلەفون پرسیارێکم لە لایەن پیاوێکەوە ئاراستە کرا کە ئایا هیپنۆتیزم، هەروەها بۆ مووديرییەتی تووڕەییش وەکوو بەربوونی ڕق و قین و غەزەب و کۆنترۆڵی ئەم هەستە توونده نەرێنیانەش کەڵک و کارایی ئەتوانێت هەبێت؟ دیارە وڵامی ئەرێنیم بەم پرسیارەش داوە و ڤیزیتم کرد بۆ قەرارێک بێتە مەتەبەکەم.

کە هات پیاوێک بوو لە حدودی ٥٠ ساڵی تەمەنیدا و بۆی باسکردم ئەو لە لایەن ئەو شیرکەتەی کە چەندەها ساڵە کاری بۆ دەکات، داوای لێکراوە هەرچی زووتر کارێک بۆ تووڕەبوون و هەستە توندەکانی بکات بۆ ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵ بەسەر خۆی و ئەعسابیدا پەیدا بکاتەوە. ئەگەر ناوبراو هەلومەرجی باشتر نەبێت و ئاڵوگۆڕ لەخۆیدا پێک نەهێنێت، ئەوان ناچار ئەبن قەراردادی کارکەی لەغوو بکەنەوە، سەرەڕای ئەوهەموو سابقە کارەش کە هەیەتی. چەند دانە مێتۆد دەرمانی دیکەش چووە بەڵام تا ئێستا هیچیان یارمەتیدەری نەبوون و گرفتەکەی هەر چارەسەر نەبووە. ئێستاش ئامادەیە بە هیپنۆتیزم بە دووای چارەسەریدا بگەڕێت، شانسێک هەم بە خۆی و هەمیش بە هیپنۆتیزم بدات.

ئێمە دانیشتنمان دەسپێکرد و شوێن هەستی تووڕەبوونەکەیمان گرت کە لەودا بەرز ئەبێتەوە ئەوکاتانەی لە سەر کار خۆی لەسەر شتێک تووڕە بکردایە یا تووڕە ببووایە، بۆ ئەوەی هەستەکان ئەمیان کۆنترۆڵ ئەکرد و نەک بە پێچەوانە ئەم کۆنترۆڵی هەستەکانی خۆی بکات. ئێمە لێرەش شوێنگیری هەستەکەمان کرد تا گەیشتینە یەکەمین جار کە لە ژیانیدا تووشی ئەم هەستی تووڕەبوونە ببوو.

بۆمان دەرکەوت کە ئێمە ڕێک گەیشتووینەتە ئەو قۆناخەی کە وا خەریکە لە دایک ئەبێت. وەزع و هەلومەرجێکی زۆر پڕ لە هەست لە لای درووست بوو، بەڵام کاتێک پاش لەدایکبوون یەک لە ماماکان گرتییە باوەش و پیشان دایکی دا، یەکەمین وتەی دایکی ئەمە بوو: "بەڵام ئێمە ئارەزووومان لێبوو مارگریتێک بوویایە و نەک ئەمە." چ بەخێرهاتن و پێشوازییەکی نابەجێی لێکراوە لەم سەرەتای هاتنە دنیایەی. دایکی بەڕاستی واقمابوو و ئارەزووی ببوو کچێکی ببێت و نەک کوڕ. ئەو لەم سەرەتای ژیانەیدا خۆی بە ئارەزووکراو و قەبووڵکراوێک کە خۆشیان بوێت، نەدەبینی، وەک دەڵێن، وەک جنسێکی قەڵب لەناو باردا بێت، ئاوا بووە.

ئێمە ڕووداوی هەستیاری سەرەتایمان (ISE) دۆزیبووەوە، گرفتەکە لەکاتی لەدایکبوون یاخود هەر پاش لەدایکبوون لە زەینی ناخۆئاگایدا پێکهاتبوو. ڕەنگە ئێستا لەخۆتان بپرسن کە ئایا شتی وا چۆن موومکینە؟ ڕاستییەکەی منیش

ناتوانم وڵامێکی دەقیقی زانستیتان لەمبارەوە بدەمەوە. ئەوەی من ئەیزانم ئەمەیە کە زەینی ناخۆئاگای ئێمە کاپاسیتەیەکی زۆر گەورەی هەیە بۆ هەڵگرتنی بیرەوەرییەکان لەو بابەت و ڕووداوانەی بە هەر جۆرێک ئەزموونیکردوون، بیستوونی، بینیونی یا بە هەر شێوەیەکیتر هەستی پێکردوون. ئایا چلۆن ساوایەک توانیویەتی لەم وشانە بگات، ئەمانە چلۆن بەڕاستیی کاردەکەن، کە ئێمە ئەتوانین ئەم زانیارییانە لە زەینی ناخۆئاگا وەربگرین، هەموو ئەمانە زۆر بە سانایی قابیلی شیکردنەوە نین، بەڵام بەجۆرێک لە جۆرەکان زۆر گرنگیش نیین بۆ من کە ئەمانە چلۆن ڕوودەدەن. گرنگ بۆ من ئەمەیە کە ئێمە لە هیپنۆتیزمدا ئەم زانیارییانە ئەتوانین بدۆزینەوە، پرۆگرامگەلێک لە ناو ناخۆئاگای مرۆڤەکاندا تۆمار ئەبن و ئەمێننەوە کە دوواتر کە گەورە دەبن لە ژیانیاندا ئەتوانن هەستگەلێکی ڕەش و نەرێنیان بۆ درووست بکەن و ژیانیان تووشی چەرمەسەریی و نائاسوودەیی بکەن، وەک ئەم نموونەی باسی کرا.

من بەردەوام لەگەڵ دەرمانخوازگەلێک ڕووبەڕوو ئەبمەوە کە لەواندا ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) تەنانەت لەناو ڕەحەمی دایکیدا پێکهاتووە و دەرمانخوازەکان لە کاتی هیپنۆتیزمدا وشە بە وشە هەمووی ئەگێڕنەوە کە چی بووە و چلۆن ڕوویداوە، کە ئایا دایکی لەوکاتەدا یا ئیحتیمالەن باوکیشی ئەگەر لەوێ بووبێت چییان وتووە و چۆن پێشوازییان لەم ساوا و کۆرپەلانەیان کردووە کە لەدایک بوون. ئایا کۆرپەلەیەکی ناو ڕەحەم چلۆن توانیویەتی لەم وشانە بگات، بەڕاستی من ناتوانم شیکردنەوەی لەبارەوە بدەم، کە دیارە لەم ئەزموونکردنانەدا هەر من بە تەنیا نیم بەڵکوو هەر هیپنۆتیزۆرێک ئەتوانێت شەهادەت لەمبارەوە بدات. من خۆم ڕایەکی نەزەریم لەمبارەوە هەیە، کە دیارە ئەمە تەنیا ڕای نەزەرییە و نەک وڵامێکی زانستی. من بەمشێوە بۆخۆمی شی ئەکەمەوە، کە ئێمە لە ڕەحەمی دایکماندا پەیوەندییەکی زۆر نزیکمان لەگەڵ دایکمان هەیە. لەمبارەوە بەحەدی کافی لێکۆڵینەوەی زانستیی لەبەردەستدان، کە ئەیسەلمێنن، هەستەکانی دایک موونتەقیل یا نەقڵ ئەکرێن و ئەتوانن لە مێشکی هێشتا نەگەیوی کۆرپەلەدا یەکەمین کەرتێکەریەکان دابمەزرێنن. بەڵام لە وشەکان بگەیت و هەموو ئەم وشانە ٢٠، ٣٠، ٤٠ یا تەنانەت ٥٠ یا ٦٠ ساڵی دیکە لە هیپنۆتیزمدا موو بە موو بتوانیت بڵەیتەوە؟ بە گوومانی من ئێمە لەو قۆناخەدا کەوا خەریکین خۆمان تەکمیل دەکەین بۆ ئەوەی پێبگەین، هێشتا لە زمان و وشەکان ناگەین. بەڵام ئەتوانین ئەو هەستانەی کە لە ڕێگای زمان و وشەکانەوە نەقڵ ئەکرێن هەستیان بکەین و لای خۆمان تۆماریان کەین بە بێ ئەوەی لە وشەکان بگەین. پاش لەدایک بوون، ئێمە ئاقبەت فێری ئەم زمانە ئەبین و لە هەموو کوون و کەلێن و وردەکارییەکانی ئەگەین. ساڵها دوواتر، دیارە لە وەها دانیشتنێکی هیپنۆتیستیدا، شوێنگیریی هەستێک ئەکەینەوە و تا سەرچاوەی درووست بوونەکەی ئەڕۆین. جا ئەگەر ئەم هۆکار و سەرچاوەی گرفتە لە ناو ڕەحەمدا ڕوویدابێت، کەواتە ئێمەش لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا دەچینەوە ئەو قۆناخە و هەست و ئیحساسەکان و هزرەکانیش وەک ئەوکات وەرئەگرینەوە و ئەوشتانەی لەوکاتەوە تا ئێستا فێریان بووین لەبیرمان ئەمێننەوە. دیارە زمانیش هەر بەمشێوەیە و لەبیر ناچێتەوە. وە لەپڕێکدا ئەو دەنگ و لەحنی وشانەی کە ئەوکات نووتفە بیستوونی و تۆماری کردوون و لە زەیندا هەڵگیراون و

ئاوێتەی هەستەکانی ئەو سەردەمەن، ئێستا ئیتر بوون بە وشە و لە واتاکانیان ئەگات. وشەگەلێک کە ئێستا پاش ئەوەی زمانەکە ئەزانێت هاوکات مانا و واتایان گرتووە و بەمشێوە ئیمکانی تێگەیشتنێک لەو قۆناخە ئەدەن بە دەستەوە، کە لە حاڵەتی ئاسایی و هیپنۆتیزمنەکراودا، بیستن و تێگەیشتنیان هەرگیز موومکین نییە. بەمشێوە ئێمە لە هیپنۆتیزمدا دەستمان بە زانیاریگەلێک ئەگات کە ئەتوانین تێبگەین گرفتەکان چلۆن درووست بوون و بەشێوەیەکی باش بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانیان کەڵکییان لێوەربگرین بۆ ئەوەی یارمەتییان بدەین.

زۆرجار لەمبوارەدا من بابەتگەلێکم هەبووە کە کاتێک ئەو قۆناخەیان گێڕاوەتەوە، هاوکات دایک و باوکەکانیش ئەرێنیی و پشتڕاستییان کردۆتەوە، کە فڵانە یا فیسارە ڕووداو یا قسە بڕاستی کردراوە یا ڕوویداوە. تەنانەت بووە کە هەموو قسەکانی مەرافعەیەکی نێوان دایک و باوک کە ئایا ئەو کۆرپەلە بهێڵنەوە یا لەناوی بەرن لە هیپنۆتیزمدا گێڕدراوەتەوە و دوواتر دایکی یا باوکی پشتڕاستییان کردۆتەوە. دیارە کۆرپەلەکە سێقت نەکراوە و هێشتراوەتەوە، بەڵام هەر هەموو ئەو مەرافعانە و ئەو هەستە نەرێنیانەش کە گرێیان خواردۆتەوە بەو هەلومەرجەی ئەو سەردەمەوە لە ڕێگای دایکەکەوە نەقڵ کراوەتە سەر کۆرپەلە هێشتا لەدایکنەبووەکە و لەودا بوون بە گرێیەکی دەروونی بە ناوی یەکەمین ڕووداوی هەستیاری سەرەتایی (ISE) لەو کاتەی کە هێشتا لە ناو ڕەحەمی دایکیدا بووە. ئەم باسە، باسێکی زۆر ورووژێنەرە، بەڵام لە باری ڕاشناڵ و ئەقڵانییەوە قابیلی شیکردنەوە نییە. گرنگترین باس لەمبارەوە هەردەم ئەمەیە کە هەلێکی لەبار و بەکەڵک بۆ دەرمانخواز ئەڕەخسێنێت گرفتەکەی لێرە و لە ئێستادا بۆ هەمیشە لەکۆڵ بکرێتەوە.

ئێستا پاش ئەمڕوونکردنەوانە با بگەڕێنەوە سەر باسی دەرمانخوازەکە، کە بە پێی خواست و ئارەزووی دایکی دەبوو کچ بوویایە. ئەم دەرمانخوازە پەنجا ساڵە، ئەمجارە تێگەیشت کە هەرکاتێک لە شیرکەت هەستی بکردایە لە لایەن کەسانی دەوروپشتییەوە قەبووڵ نەکراوە یا ئارەزووی بینینی ناکرێت بە بێ ئەوەی خۆی بیبەوێت تووڕە و عاجز بووە و هەستەکانی لەودا بەرز بوونەتەوە و کۆنترۆڵیان بەسەر ئەمدا پەیدا کردووە و نەک بە پێچەوانە. زەینی ناخۆئاگایشی هەر ڕێک بەوشێوە هەستی وابووە کە قەبووڵ ناکرێت، هەر بەوجۆرەی دایکی پاش هاتنە دنیای کوورپەکەی، بوونی ئەمی قەبووڵ نەکردووە. وێنە و هەستی سەرسووڕمان یا واقمانی دایکی، کە دیارە دوواتر پەیوەندییەکی زۆر باشی لەگەڵ هەر ئەم کوورپەی هەبووە، لە زەینی ناخۆئاگای کوورپەکەدا ماوەتەوە. ئەم هەستە لە توێی ئەو هەموو ساڵانەدا هەر خۆی حەشارداوە و هەموو جارێکیش کە هەلومەرجێک هاتبێتە پێشەوە و لەوێ خۆی بە قەبووڵکراویی و بەخێرهاتوو هەست پێنەکردبێت، ئەم گرێیە هەر گەورەتر و بەهێزتر بۆتەوە تا ئەوەی کە ڕۆژێک لە ڕۆژان تەقیوەتەوە و بە فیناڵ گەیشتووە و خۆی بە خەڵکانی دەوروپشتی نیشان داوە و بەمشێوە ئیتر کۆنترۆڵی بەسەر هەستیی تووڕەبوونەکانییەوە لەدەست داوە.

ئێمە لە دانیشتنەکەدا هەر هەموو وەزعەکەمان چاک و هەڵەگیریی کردەوە، تێگەیشتنمان بۆ حەزی دایکی لەو قۆناخەدا گەڕاندەوە بۆ ئەمەی کە هیچ کێشە نییە و ئەکرێت دایکی ئارەزووی کچیشی هەبووبێت و هەروەها کە ئەو واقمانەی دایکی پاش هاتنە سەر دنیای ئەم، ئەکرێت وەکوو هەستێکی کاتیی لێی بڕواندرێت، وەکوو هەڵەتێگەیشتنێکی کوورتماوە چاولێبکرێت کە هەموو مرۆڤێک جاروبار لێی ڕوو ئەدات. سەرجەم دانیشتنەکەمان بوو بە دانیشتنێکی زۆر چڕوپڕ و درێژماوەی سێ کاژێریی. لەمجۆرە حاڵەتانەدا خێرا بۆمان دەرناکەوێت کە ئایا بەڕاستی گرفتەکەی چارەسەر بووە و سەرکەوتوو بووین یا نا.

لەهەر حاڵدا من چەند حەوتوویەک دوواتر ئێ مایلێکم پێ گەیشت، کە لەوێ بۆمی نووسیبوو، بەڕاستی ئێستا زۆر بەختەوەرە و ئاسوودەیە. ئەو ڕۆژە پاش دانیشتنەکە کە بە ماتۆڕسیکلێت گەڕاوەتەوە بۆ ماڵەوە، تا ماڵەوە لەبەر خۆیەوە، لەژێر باراندا لێیخووڕیوە و ئاواز و گۆرانی خوێندووە ، هێندە سەریحاڵ و خۆشحاڵ بووە، وە ئێستاش هەلومەرجەکەی لە سەر کار زۆر باش بۆتەوە و هەمووان ڕازین، هەم ئەو خۆی و هەم بەرپرس و هاوکارەکانیشی.

هەلومەرجی ئەو لە شوێنی کارەکەی هەرگیز کێشە نەبوو، بەڵکوو تەنیا کارتێکەرییەکانی ئەو شتانەی کە ئەو لە ژیانیدا لە ڕابردوو ئەزموونیانی کردبوو و کارتێکەرییان لەسەری دانابوو، ئێستا ئیتر دەستیانکردبوو بەوەی کە خۆیان لە سەتحی خۆئاگایدا ڕووبەدەرەوە نیشان بدەن، واتە تووڕەیی ناوەوە خۆی لە هەڵسوکەوتیدا ڕووبەدەرەوە نیشان بدات. کاتێک ئەم گرفتانە پێکهاتوون، ئێمە هەرگیز نەماندەتوانیی بە ژیرانەترین پرسیارە دەروونناسییەکان و تەنانەت بە هاوکاریی تکنیکە پزشکییە لێکۆڵەرەوەکانیش لە حاڵەتی وشیار و ئاسایدا هۆکارە سەرەتایی و ئەسڵییەکەی بدۆزینەوە، ئیلا ئەبێت لە زەینی ناخۆئاگای بپرسینەوە و ئەویش لە ڕێگای هیپنۆتیزمەوە موومکین ئەبێت. بەڵام ئەو گرفتانە هەستەکانی ئەم پیاوەیان پاش ٥٠ ساڵ وەها هێنابووە سەتحی وشیاری ئەوەوە کە نزیک بوو هەموو ژیانی بشێوێنێت بەسەر یەکدا. کە ئێمە تەنیا لە یەک دانیشتندا گرفتەکەمان دۆزییەوە و پووچەڵمان کردەوە.

نەخۆشیی ئێم ئێس (Multiple Sklerose)

ئەمەی ئێستا باسی دەکەم یەکێکی دیکەیە لەو کەسانەی کە من زۆربەی کاتەکان ناچارم بیری لێبکەمەوە. دیارە لەمجۆرە کەسانە زۆرن لە ژیانی پیشەیی مندا و مرۆ ناتوانێت هەموو بیرەوەرییەکانیان لە لای خۆی ڕاگرێت، بەڵام ئەمەی باسی دەکەم بەڕاستی منی هەژاند، لەبەر ئەوەی من ئەم خاتوونە لاوەم لە نزیکەوە ئەناسیی، چوونکە من لە ژیانی پیشەیی پێشووترمدا کە لە بەشی سەنعەتی ئۆتمۆبیلدا چالاک بووم، لەگەڵ ئەودا پەیوەندییەکی کاریی چڕوپڕم بردبووە سەر. من ئەو کەسە بووم کە ئەوم لەوێ دامەزراندبوو و بەرپرس و لێپرسەرەوەی کارەکانیشی بووم. ناوبراو پێشتر لە بازاڕی کاردا بەختێکی ڕاستەقینەی ئەوتۆی پێنەدرابوو، بەڵام من بە پێچەوانە هەردەم ئاگام لێی بوو. لە دەرەوەی وڵاتی سویس لە دایک ببوو، لەوێ لە وڵاتەکەی خۆی لەلای دایەگەورەی گەورە ببوو، کوولتوورێکی

بەتەواوەتی جیاوازتری هەبوو لە هی ئیمە، ئەوکاتەی کە ئەبێتە ١٤ ساڵ دێت بۆ سویس بۆلای دایکی و باوکی لێرە، بەڵام بە جوانی فێری دیالێکتی سویسی ببوو و بە بێ گرفت و ڕەوان قسەی پێدەکرد، وە هەر بەوجۆرەی کە دوواتر زانیم، لە خوێندنگەش یەکێک ببوو لە زیرەکترین خوێندکارەکان. ئەم تایبەتمەندییانە لەودا منیان سەرسام کردبوو هەر بۆیە لە شیرکەت داممەزراند و هەرگیز پەشیوان نەبووم لە دامەزراندنی. دیارە ئەویش ئەم شانسەی کە پێی بەخشرابوو، بە هەلێکی باش بۆخۆی و بۆ شیرکەتی دەقۆستەوە و لەمبوارەشدا بەباشی لە ئاو هاتەدەر.

چەند ساڵ دوواتر، پاش ئەوەی کە من لەو شیرکەتە نەمابووم، ئەویش پیشەکەی گۆڕیبوو و لە بوارێکی دیکەدا کاری دەسپێکردبوو، لەپڕ هەواڵێکی ناخۆش گەیشتبووە دەستی: ئەو تووشی نەخۆشیی ئێم ئێس بووە. وە ئەمەش لە تەمەنی ٢٨ساڵیدا. کاتێک من لە نەخۆشخانە چووم بۆ سەردانی، ئەو ئەیتوانیی تەنیا بە یارمەتیی ڕۆلاتۆڕ یا عەرەبانە دەستییەکی تایبەتی پیران، بە ڕێدا بڕووات و بجووڵێت. بۆ من زۆر ناخۆش بوو کە وەها خاتوونێکی لاو کە ئەشیناسم، لەم هەلومەرجەدا ببینم. من پێشنیازم پێکرد یارمەتی بدەم، بۆ ئەو تەنیا ئەوەندە بەسە کە ئامادە بێت و پێمڕابگەیەنێت کە ئایا ئەیەوێت کار لەسەر نەخۆشییەکەی بکەم یا نا؟ چوونکە چارەنووسی ئەو کە چی بەسەردێت بەڕاستی گرنگ بوو بۆ من. بەڵام ئەو یارمەتییەکەی منی ڕەت کردەوە، لەبەر ئەوەی هیپنۆتیزم لای ئەو واتایەکی سەیروسەمەری هەبوو، پزشکەکەیشی هەر بەو شێوە بوو و دڵنیاش بوو کە گوایە هیپنۆتیزم ناتوانێت هیچ یارمەتییەکی بدات، وە ئەویش خۆی منی لە ڕاستیدا وەک بەرپرسێکی پێشووی خۆی دەناسیی و نەک وەک هیپنۆتیزۆرێک. ئەمانە هیچکام یارمەتی وەزعەکەیان نەدەدا و بڕیاردان بۆ ئەو ساکار نەبوو. من دیسانەوە پێشنیازم پێکرد کە مادام ئەگەر ئەو ئامادە بێت یارمەتیی لە من وەربگرێت، هەر کات و ساتێک بڕیاری دا و پێیخۆش بوو، بێ دوودڵی پەیوەندیم پێوە بکات و من هەردەم ئامادەم بۆ یارمەتیدانی.

حدودی یەکساڵ پاش ئەم دیدارە پەیوەندی پێوە کردم. حاڵ و وەزعی بەڕاستی باشتر نەببوو، وە ئەو هەردەم لە نیوەڕۆیاندا پێویستیی بە ٣ کاژێر خەو بوو و دەبوو بنووستایە، گرفتی گەورەی هەبوو لە ڕاگرتنی باڵانس و هاوسەنگیی جەستەی خۆی، وە هاوکات گرفتی بینینیشی هەبوو. زۆر لە مێژ بوو کە ئەو ئیتر نەیدەتوانی کار بکات – ئەمە لە کاتێکدا کە کار کردن بۆ ئەو، ئەو شتە بوو کە خۆی تێدا ئەبینییەوە و ئەناسییەوە. کارکردن بۆ ئەو زۆر گرنگ بوو.

لەهەرحاڵدا من ئیتر لەمە زیاتر ناچمە ناو باسی وردەکارییەکان، دانیشتنمان کرد و زۆرباش چووە پێشەوە. ئەو ئامادەیی دەربڕینەی ئەو کە بهێڵێت یارمەتی بدرێت، لەپڕ لەودا پێکهاتبوو. ئێمە کۆمەڵێکی زۆر گرفت و بەرهەڵستی کولتوورییمان دۆزییەوە کە ئەگەڕانەوە بۆ سەردەمی منداڵیی و لاوییەتی ئەو، وە کارمان لە سەریان کرد و بە جوانترین شێوە چارەسەر و پووچەڵمان کردنەوە. نەخۆشییەکەی ئەو تەنیا هێمای نیهایی ئەو گرفتە ورد و درشتانەی

دیکە بوو کە لەتوێی ساڵگەلێکی زۆر لە ناو زەینی ناخۆئاگای ئەودا مابوون و کۆمەڵێک هەستی نەرێنیی و ڕەشیان لەودا بەهێز کردبوو، وە هاوکات ئەم نەخۆشیی ئێم ئێسەش بابەتێک نییە کە تەنیا لە یەک دانیشتندا بتوانرێت کاری لەسەر بکرێت. ئاخر ئێمە لە هیپنۆتیزمدا کار لەسەر خوودی نەخۆشییەکە ناکەین، بەڵکوو دۆزینەوە و چارەسەری هۆکاری درووستبوونی ئەو نەخۆشییە ئامانجی ئێمەیە. بەڵام بەمحاڵەش خۆی نەخۆشییەکە ئەوەندە سەخت هەیە کە چەندین دانیشتنی پێویست بێت، بۆ ئەوەی بەڕاستی دڵنیا ببین لەوەی کە زەینی ناخۆئاگا بەتەواوەتیی پاک شۆراوەتەوە و ئایا ئەوەندەی پێویستیەتیی، بەهێز کراوە؟ کەسی تووشبووش پێویستە خۆی یارمەتیدەر بێت کە کارتێکەرییەکانی نەخۆشییەکە بە لانیکەم بگەیەنین یاخود بە تەواویی نەیهێڵین. هەر زەڕە شانسی باشتربوونەوەیەک بایەخی ئەمەی هەیە کە کاری لەسەر بکرێت. چاکوایە ئیحتیمالی هەر جۆرە پێشکەوتنێکی زیاتری نەخۆشییەکە بنبر بکرێت و ڕابووەستێندرێت، بەهەرجۆرێک بێت بایەخی کار لەسەر کردنی هەیە، وە ئەوە بوو کە ئێمە سەرجەم شەش دانیشتنمان بەڕێوە برد.

ناوبراو لە درێژەی چەندین ساڵی نەخۆشییەکەی دەرمانێکی زۆری پێدرابوو و خواردبوونی. لە هەموو ئەو ساڵانەدا چاودێریی پزشکیی بەسەریەوە هەڵنەگیرابوو و بەردەوام ئاگایان لێی بوو. تەنیا لەو دوو ساڵەی کۆتایدا تا کاتی هاتنی بۆ لای من هیچ پێشکەوتنێکی بەسەر نەخۆشییەکەیدا نەکردبوو. لە لای من هەر پاش سێهەمین دانیشتن، هیلاکییە بەردەوامەکەی ونبوو و نەما، وە هاوکات سەرگێژەکەیشی چارەسەر بوو و ئیتر ئەیتوانیی بە باشیی و بە جوانیی ببینێت. ئەمانە هەمووی تەنیا پاش سێ دانیشتن بە هیپنۆتیزم و نەک بە دەواو و دەرمان. ئەو وردە وردە ئیتر ئەیتوانی تا ٥٠٪ کار بکات، وە ئەمەش شتێک بوو کە بۆ ئەو زۆر گرنگ بوو.

پزشکە چاودێرەکەی دوواتر ئەیوت کە ئەوە دەوا و دەرمانەکەی ئەو بووە سەرئەنجام پاش ئەو هەموو ساڵە چاودێرییە پزشکییە خۆی نیشان داوە و گوایە هیپنۆتیزم ناتوانێت ئەمکارانە بکات. ئاخر ئەم پزشکە لەم دانیشتنە چڕ و پڕانەدا لەگەڵ نەبوو و نەیدیبوو و نەیدەزانی چ ڕوویداوە، ئەو کاتانەی کە ئێمە زەینی ناخۆئاگایمان خاوێن و پاقژ دەکردەوە. ئەو نەیدەتوانی بۆخۆی وێنا بکات و قەبووڵی بکات کە شتێک بە ناوی هیپنۆتیزم لە ماوەیەکی وەها کوورتدا ئاوەها پێشکەوتنگەلێکی گەورە لە کەسێکدا بە نەخۆشییەکی وەها قوورس و گران، بێنێتە ئاراوە. بۆ ئەو دەبوو ئەمە کاری دەوا و دەرمانەکانی خۆی بێت. دیارە من تێی ئەگەم. ئاخر منیش بەڵگەیەکی نیهایی لەمسکراوم لەبەردەستدا نییە کە نیشانی ئەوی بدەم، کە ئەمە کاری هیپنۆتیزم بووە و نەک دەرمانەکانی ئەو، بەڵام بۆ کێ گرنگن ئەم شتانە؟ گرنگی سەرەکیی لەمەدایە کە ئەم خاتوونە ئیتر وەزعی سڵامەتیی زۆر باشترە لە جاران. ئەمڕۆژانە ئیتر لە سەدا سەد (١٠٠٪) کار ئەکاتەوە و نەخۆشییەکەی لە کۆنترۆڵیدایە. ئەو خۆی دڵنیایە کە ئەوە هیپنۆتیزم بوو کە ئاقبەت پاش دوو ساڵ ڕاوەستانی پێشکەوتنی ئاسایی سڵامەتییەکەی، کارتێکەریی ئەرێنی لەسەر دانا و ڕۆحییاتی

بەهێز کردەوە کە نەخۆشییەکەی بناسێت و ڕابێت لەگەڵیا. منیش هەر دڵنیام کە هیپنۆتیزم بوو، بەڵام وەک وترا بەڵگە لەبەردەستمدا نییە، کە دیارە بۆشم گرنگ نییە بتوانم بیسەلمێنم یا نا. بەڵام گەلێک سپاس خاتوونی هێژا کە متمانەت پێکردم.

"هیپنۆتیزم وەک ئەمە وایە، کە مرۆ بتوانێت بەڕاستیی ڕۆح و گیانی مرۆڤەکان لەمس بکات، دەستیان لێبات، هەستییان پێبکات."

ڕیخۆڵەی هەستیار (IBS) ٢١٧

ئەمەی خوارەوە نامەی یەکێک لە خوێندکارەکانمە. وەک عادەت لە کۆتایی هەر دەورەیەکدا داوا لە خوێندکارەکانم ئەکەم ئایا کەسێک هەیە خۆبەخشانە بییەوێت کار لەسەر گرفتێکی یا گرفتەکانی بکرێت. ئامانجم لەمکارە نیشاندان و نمایشی هیپنۆتیزمە بە هەموو هاوپۆل و بەشداربووەکان و هاوکات ئەگەر گرفت و ناسازییەک لە کەسێکدا هەبێت مەجال وەربگرێت، لەم هەلە کەڵکوەربگرێت و چارەسەر بکرێت.

یەکێک لە بەشداربووان دەستی هەڵێنا، ئەو لە مێژ بوو گرفتێکی هەبوو و ٤٤ ساڵ بوو بەدەست نەخۆشیی ڕیخۆڵە گەورەی هەستیارەوە (Colon Irritabile, Reizdarm, IBS) ئەیناڵاند. نەخۆشییەکەی ئەو ساڵەها بوو لە لایەن تیمی پزشکییەوە ناسرابوو، هەر هەموو چارەسەرییە ناسراوەکانی پزشکی هێشتا نەیانتوانیبوو چاکی بکەنەوە و سلامەتی بۆ بگێڕنەوە یا لانیکەم گرفتەکەی بۆ سووکتر بکەنەوە. گیرۆدەبووانی ئەمجۆرە نەخۆشییانە ساڵەها بە دەست ئازارەوە ئەناڵێنن و هاوکات هەلومەرجێکی ناهەموار و ناخۆشیان لە کۆمەڵگادا بۆ درووست دەکات.

لە کاتی هیپنۆتیزمدا ئێمە شوێنگیریی ئەو هەستە بووین کە لەوکاتەدا ڕیخۆڵەکەی هەستیار ئەبێ و تووش ئەو حاڵەتە ناخۆشە ئەبێتەوە، واتە هەستێکی ناخۆش لەودا بەرزئەبێتەوە و دڵی بە توونديی لێدەدات (ئەمە لە هیپنۆتیزمدا کار دەکات - بەڵام تکایە ئێوە هەوڵ مەدەن بەشێوەیەکی لۆژیکی لێکی بدەنەوە چوونکە بە ولام ناگەن – زەینی ناخۆئاگای ئێمە ئەتوانێت ئەمکارانە بکات). ئێمە شوێن پێی هەستەکەمان گرت بەرەو دوواوە تا سەرچاوە و یەکەمینجار کە لە منداڵیدا ئەو هەستەی لەلا درووست بوو.

ئەو لەوکاتەدا حدودی چوار ساڵی بوو و لەسەر دیوارێک لە نزیک ماڵی خۆیان بە ئۆتمۆبیلە بچووکە ئاسنییەکانی، یاری دەکرد. پاش کەمێک یاریکردن چاڵێک لەو نزیکانە ئەبینێت و بە شێوەیەکی، با بڵەین کونجکۆڵانە، سەرنجی بۆلای ڕادەکێشرێت. تەمەنی منداڵیی و کونجکۆڵی و پەنجوریی هەر بەرەو نزیک چاڵەکە ئەیبات تا ئەگاتە قەراغی چاڵە سەردانەپۆشراوەکە. ئەوجار لەوێ بە تەنیا دادەنیشێت و یاریی بە ئۆتمۆبیلە بچووکەکانی دەست پێدەکاتەوە. لەپڕ هەستی خۆپارێزیی سرووشتی ئەو چالاک ئەبێتەوە و ترسێکی گەورە لە دڵی ئەنیشێت و هەست بە

مەترسییەکی گەورە ئەکات کە ژیانی لە مەترسیدایە، وە هەر ئەم هەستە هێرش ئەبات بۆ گەدەی و کارتێکەریی لەسەر دادەنێت. لەوکاتەدا ئەم منداڵە چوارساڵە کە بە تەنیایە و هیچ پشتیوانێک لەوێ شک نابات، دڵی دێ بە یەکا و حاڵەتی ڕەشانەوە دەگرێت، هاوکات لەگەڵ ئەوە تووشی ترس و نادڵنیاییش ئەبێتەوە، هەموو ئەمانە دەست دەدەن بە دەستی یەکەوە و لەناو زەینی ناخۆئاگایدا ئەمێننەوە و لەوێ جێگیر ئەبن. ئەو هەستی ترس و نادڵنیاییەی لەو کاتی منداڵییەدا بۆی هاتبو، هەستێکی بەجێ بوو، بۆ ئەوەی وشیاری بکاتەوە کە لەوێ نەمێنێت و نەکا بکەوێتە ناو چاڵەکە و بەمشێوە ژیانی پاراستبوو.

ئێمە لێرە ئەو هەستە نەرێنییانەی ئەو سەردەمەمان پووچەڵ کردنەوە، کە ئەگەر چی ئەوکات بەجێ بوون و ژیانیان پاراستبوو، بەڵام ئیستا کە گەورە بووە و لەمرۆدا ئەژیی ئیتر پێویستیی بەو هەستانە، ئەویش لەو فۆڕمە نەرێنییانەیاندا نەماوە، وە ئیتر نابێ بتوانن هیچ کارتێکەرییەکیان لەسەری هەبێت، بۆیە هەموویان ئێلیمینیرە کران و نەهێشتران یا پاک کرانەوە. دانیشتنەکە بۆ ئەو زۆر چڕوپڕ و زەحمەت بوو، بەڵام پاشان زۆر ئاسوودە بوو بە دەست گرفتێکەوە کە ٤٤ ساڵ بەدەستییەوە وەڕەز ببوو و نەتوانرابوو چارەسەر بکرێت و ئێمە لە دانیشتنێکی کورت و چڕدا پاکمان کردەوە. دوواتر چۆن هەمووی بۆ ئەو چووبووە پێش پاش تەواوبوونی دەورەکەی هەواڵێکی ئەوتۆم لێی نەبوو، ئێمە هەمیشە ئاگامان لێ نییە دوواتر چ دەبێت، بەڵام چەند مانگێک پێش ئێستا، دوو مانگ پاش تێپەڕینی دەورەکەی، ئی مایلێکی بۆ من و بۆ هەر هەموو بەشداربووانی ئەو دەورەیە ناردبوو کە دەقی نووسراوەکەی ئاوەها بوو:

"هاوبیرانی خۆشەویست ئەمکاتەتان باش. دوو مانگ لە کۆتایی دەورەکەمان تێپەڕیی، من لەوێ لە کۆتایی دەورەکەدا ئیزنم هەبوو ڕۆڵی "کەروێشکی تاقیکردنەوە" ببینم (و: یا مشکی تاقیگە). زۆر لەو چیرۆک و بەسەرهاتانەی لەم دەورەدا گێڕدرانەوەم لە بیر ماوە، بەڵام هاوکات چەند چاوێکیشم دێتەوە بیر، کە ئەو ڕۆژە بە زمانی بێ زمانیی ئەیانویست بە من بڵێن: "من خۆشحاڵم، کە لە پێشەوە دانەنیشتبووم و نەبووم بە کەروێشکی تاقیکردنەوە! پاش ئەم ئاڵوگۆڕە لەبار و پڕبایەخەی لە مندا پێک هات و لە هەموو گرنگتر ئەو ماوە پڕ لە فێربوون و زانیارییە کە منیش وەک ئێوە بەختەوەریم هەبوو ئەزموونیان بکەم، وە تێبگەم کە بەڕاستی واتای هەقیقیی (R2C) گەڕانەوە بۆ سەرچاوە و پووچەڵکردنەوەی گرفت، یانی چیی، زۆر بەختەوەرم. ڕەنگە ئێوە لەبیرتان مابێت – نەخۆشی ڕیخۆڵەی هەستیار کە من هەمبوو. بەڕاستی ئەوڕۆژە ئەم نەخۆشییە درێژماوەی من هەر لە ماوەی پلەلێدانێکدا بۆ هەمیشە نەما و مەحوو بووەوە، ئەویش پاش ٤٤ ساڵی ڕەبەق! وە تا بە ئەمڕۆکەش هەر سەقامگیرە و تووشم نەبۆتەوە (مەگەر ئێوە چاوەڕوانییەکی دیکەتان هەبوو؟) چووە پەی کاریی، نەما ئیتر، هەر وا بە ساکاریی!"

پاش ماوەیەک ئەم بەشداربووە ماڵی گوێزایەوە، لە شار نەما و لە گووندێک ئەژیا. ناوبراو تا ئەمڕۆکەش خۆشحاڵە کە ئەوڕۆژە دەستی هەڵێنایەوە و لەو ئەخیر نمایشەدا بەشدارییکرد. دیارە لە دیدیی منەوە وشەی کەروێشکی تاقیکردنەوە کە لە لایەن ئەوەوە بەکار هێنراوە وشەیەکی لە جێگای خۆیدا نییە، لەبەر ئەوەی کە وشەی تاقیکردنەوە هاوکات ئەم ئیمکانەش دەخاتە بەر دەست کە تاقیدەکەینەوە ڕەنگە هەوڵەکەمان سەر بگرێت یا نەیگرێت. بەڵام ئەو فەلسەفەی من لەمکارەدا بڕوام پێی هەیە ئەمەیە کە، هەر گرفتێک، تەنانەت ئەگەر زۆر گەورەش بێت، ئەگەر ساڵانێکی دوور و درێژ و تەمەنێکیش بوونی هەبووبێت و بەهێز و بەهێزتر بووبێتەوە، ئەتوانرێت تەنیا لە یەک تاقە دانیشتندا چارەسەر بکرێت.

سەرکەوتنەکان لە دەرمانکردندا ئەتوانن دەرمانکارەکان یا هیپنۆتیزۆرەکان تووشی لەخۆبایبوون و جۆرێک کوێربوون بکەن و بەرەو ئاکامگیریی هەڵە لەبابەت زەرفییەت و تواناییەکانیان بیانبات و پییانوابێت خاوەن هێزێکی تایبەتین. لە حاڵێکدا کە بە بێ ئیزنی دەرمانخواز، بە بێ بەشداریی چالاکانە و تەرکیزی خۆی لە دەرمانکردندا، ئێمە تەنیا خەڵکانێکی ئاسایی بێ دەسەڵات ئەمێنینەوە. بەڵام پێکەوە، بە هارمۆنی و هاوکاری یەکتر ئەتوانین کاری زۆر عەزیم و ئاڵوگۆڕی سەرسووڕهێنەر بخووڵقێنین.

"تۆ هەرگیز ئەوەندە گەورە نیت، تا بچووک بیت."

„Du bist nie zu Gross, um klein zu sein.“

هاوسەنگی و لەرزۆکیی (Tremor) ٢١٩

خاتوونێکی پیری بەخۆڕاگەیشتووی ئاڵمانی، کە خۆی پزشکی گشتیش بوو، بەتایبەتی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا لە بێڕلینەوە بە فڕۆکە خۆیان گەیاندە لای من بۆ ئەوەی دانیشتنێکی هیپنۆتیستی لە لای من وەربگرێت. ناوبراو کێشەی لەدەستدانی هاوسەنگیی یا تەعادولی بەدەنی هەبوو هاوکات لەگەڵ لەرزینی دەست و قاچەکانی واتە لەرزۆکیی. ئەم نەخۆشیانە کاتێک هاتبوونە سۆراغی کە بە هۆی کڵاوبەردارییەکی بانکییەوە هەر هەموو دەسمایەکەیان لە بانک دزرابوو. ئەم شۆکەی کە لەکاتی بیستنی هەواڵی دزرانی دەسمایەکەیان لە بانک پێی وارد ببوو، یەکسەر هاوسەنگیی تێکدابوو و خستبووی.

دەست و قۆڵەکانی لە هەموو شوێنێ زیاتر تووشی لەرزۆکیی ببون و لە کاتی ڕێگا پێواندا دەبوو بە تایبەت تەرکیز بکات کە لە کتوپڕ نەکەوێتە سەر عەرز. زۆر ئەفسووناویی بوو کاتێک تەماشام دەکرد کە چەندە جوان چووە هیپنۆتیزمەوە و تێیدا قووڵ بووەوە، وە هەرچی قووڵتر ڕۆدەچوو، هەر بەو ڕادەش کەمتر دەست و قۆڵەکانی

ئەلەرزین، وە هەموو لەشی هێوەرتر و هێوەرتر دەبووەوە. یەکەمین دانیشتنم تەنیا تەرخانکرد بە هێوەر کردنەوە و شەو لەگەڵ هاوسەرەکەی لە هۆتێلێکی نزیک پڕاکسیزەکەی من مانەوە و سبەینێ خۆیان گەیاندەوە بۆ دانیشتنێکیتر.

ڕۆژی دووهەمیش هیپنۆتیزمم کردەوە و بەختەوەر بوومەوە کە ئەو چوونە هیپنۆتیزمە ئەفسووناوییەیم هەمدیسان بینییەوە، ئەوجار ئەو هەستەیم لێ داوا کردەوە کە لە بانک تووشی ببوو کاتێک هەواڵەکەیان پێڕاگەیاندبوو و بەهێز و بەهێزترم کردەوە، پاشان شوێن ئەو هەستەمان گرت بۆ یەکەمینجار کە لە ژیانیدا تووشی ببوو و هەستی پێکردبوو.

لەپڕێکدا هەموو شتێک بێدەنگ بوو و هیچی نەدەوت، ئەوجار پاش ماوەیەک وتیی: "ئەوانە هەر هەموویان جلوبەرگی زۆر سەیروسەمەریان لەبەردایە." ئەوجار پشوویەکی کورتی دابەخۆی و پاشان وتی: "ئەی خوای من، خۆ خەریکن لە سێدارەیان دەدەن!"

ئەم خاتوونە بەشێوەیەکی زۆر کتووپڕ چووبووە ئەوەی کە پێی دەڵێن، ژیانی پێشووتر. ناوبراو لەو ژیانەدا، لەوێ لەوکاتەدا چوار ساڵی بوو و دەبوو چاو لێبکات، کە چلۆن لەو سەردەمەدا لە سەدەی حەڤدەهەمدا (١٧) مرۆڤیان لە سێدارە دەدا. ئەم شۆکە کە لەوێ پێی وارد ببوو، ئەوەی کە زەینی ناخۆئاگای ئەو وەک ژیانی پێشووتری ئەو تەعبیری دەکردەوە، هەر ئەو ڕووداوی هەستیاری سەرەتاییە (ISE) بوو کە لە ئێستادا ببوو بە هێمای نەخۆشییەک و سەریهەڵدابوو. سرووشتییە کە ئێمە گرفتەکەمان لەوێ چارەسەر و پووچەڵکردەوە واتە لە ناخۆئاگایدا پاکمان کردەوە و جا هێنامەوە دەر لە هیپنۆتیزم بۆ ئێستا و ئێرە.

پاش تەواوبوونی هیپنۆتیزم چاوێکی لە من کرد و ئەوجار وتی، ئەگەر تۆ پێشتر بە منت بووتایە کە وەها شتێک هەیە و ئەتوانێت ڕووبدات، واتە گەڕانەوە بۆ ژیانی پێشووتر، من هەم وەکوو مرۆڤێکی ئاسایی و هەمیش وەکوو پزشکێکی دەورەدیدە، هەرگیز بڕوام پێت نەدەکرد. ناوبراو بە تەواویی پەشۆکابوو، لەبەر ئەوەی کە ئەمەی ئێستا ئەزموونی کردبوو بە جیهانبینی و تەحسیلات و ئەوشتانەی ئەوی نەدەخوارد کە فێریان ببوو و بڕوای پێیان هەبوو، بەڵام هەموو ئەو شتانەی لە هیپنۆتیزمدا ئەزموونی کردبوون، بۆ ئەو وەها واقعیی و ڕاستەکی بوون، کە لە کاتی هەستاندا لە کوورسییەکە لەرزۆکییەکەی نەمابوو و زۆر باشتر و دڵنیاتر لە جاران بەڕێگادا ئەڕۆیشت. بۆخۆی ئەوەندە لە بیری ئەو شتانەدا بوو کە لە کاتی هیپنۆتیزم ئەزموونیانی کردبوو لەبیری چووبووەوە پێشتر بە ساکاری نەیدەتوانی بڕوات بە ڕێدا، بۆیە هەر کە هاوسەرەکەی هاتە ژوورەکە لەوبوارەدا ئاگاداری کردەوە – بەڵام هزری هەر لە لای ئەو شتانە بوو کە دیبوونی.

ژیانی پێشووتر – ئەمە چییە؟ ٢٢١

ئەم پرسیارە، لانیکەم لە جیهانبینی و تێڕوانینی من خۆمەوە ناتوانرێت وڵامی نیهایی پێ بدرێتەوە. کۆمەڵێک وڵامی نەزەری و تێئۆریکی جالب لەمبوارەدا بوونیان هەیە، بەڵام بەڵگەی سەلمێنەر؟ مەبەستم بەڵگەی بڕواپێکراو و سەلمێنەر؟ نەخەیر. ئەزموونگەلێکی پڕ لە ڕەمز و ڕاز و هێژانیی بوونیان هەیە و دێنە ئاراوە کە خەڵکانی هیپنۆتیزمکراو بەوردیی ئەیانگێڕنەوە، کە وەها ڕاستەکی ئەنوێنن، تەنانەت لەبواریی مێژووناسیشەوە زۆر بە دەقیقی و بەوردیی قابیلی هەڵسەنگاندنن و ڕاستیی مێژووییان ئەسەلمێندرێت، کە جاروبار مرۆ بەم قەناعەتە ئەگەیەنێت کە بەم ئاکامگیرییە بگات ئەمانە وەکوو بەڵگەی بڕواپێکراو بۆ هەقیقی بوونی ژیانگەلی پێشووتر بەکاریان بێنێت.

ئەم باسە بەڵام پەیوەندیی بە شێوە تێڕوانین و بیر و بڕوای هەر مرۆڤێکەوە هەیە، پەیوەندیی بە بنەما و بنچینەی فەرهەنگیی و ڕۆحانییەتی هەر کەسێکەوە هەیە و ئایا چلۆن ئەو کەسە خۆی لەگەڵ ئەمباسەدا ئەگوونجێنێت، ئایا بەڕاستی بڕوای بەم باسە هەیە، یا پێشداوەریی دەکات و هەر لە سەرەتاوە و لە پێش هەموو شتێکەوە ڕەتی ئەکاتەوە؟

لەهەرحاڵدا من ئەم بەختەوەرییەم هەبووە کۆمەڵێک نمونە بەسەرهاتیی ئەفسووناویی لەمبوارەدا ئەزموون بکەم. هەندێک لەمانە وەها سەرسامیان کردووم وەک ئەوەی ئاوێکی سارد بە ترێغەی پشتمدا بێتە خوارەوە، بەڵام زۆر گرنگە کە تەنانەت لەم کاتانەشدا بە قوورس و قایمی و لەسەر عەرزی واقع بمێنینەوە و نەکەوینە ژێر کارتێکەرییەوە. ئەمن وەکوو هیپنۆتیزۆڕێک ئەرکێکم لەسەر شانە، وە ئەویش ئەمەیە کە: یارمەتیدەر بم و نەک قازیی و قەزاوەتکار. پەیوەندیی بە منەوە نییە کە ئەوەی ئێستا دەرمانخواز لە هیپنۆتیزمدا ئەزموونی ئەکات ئایا بەڕاستی هەقیقییە یا نییە. ئەوەی کە بۆ زەینی ناخۆئاگای دەرمانخواز وەک هەقیقەت دێتە ڕوو، کەواتە بۆ ئەو خۆی ڕاست و هەقیقیشە. لەمکاتانەدا زەینی ناخۆئاگا ناتوانێت جیاوازیی بخات لەنێوان شتێک کە هەقیقییە و شتێکیش کە تەنیا وێنا و خەیاڵ دەکرێت. بۆ ئەو کەسانەی کە دەچنە هیپنۆتیزمەوە و لەپڕ خۆیان لە ژیانێکی پێشووتردا ئەبیننەوە، لەو دۆخەدا هەر هەموو هەستەکانیان، دەرک و تێگەیشتن و بیرەوەرییەکانیشیان بۆ ئەوان هەقیقەتی مەحزن و زۆریش قابیلی بڕوان.

دیارە لەمەڕ ئەم بابەت و باسیی ژیانی پێشووتر (Reinkarnation) یاخود سەفەری ڕۆح (Seelenwanderung) کۆمەڵێکی زۆر بیر و بڕوای جیاواز بوونیان هەیە. ئەگەر بێت و خۆمان زۆر بە بیرلێکردنەوە لەم باسی ژیانی پێشووترە سەرقاڵ بکەین، ئەتوانین تووشی هەڵە بیرکردنەوەیەکی گەورە ببینەوە، وە ئەویش ئەمەیە کە بەم قەناعەتە بگەین کە زۆربەی گرفتەکانمان کە ئەمڕۆ هەمانن و تووشمان بوون، ئەبێت لە ژیانە پێشووترەکانمانەوە سەرچاوەیان گرتبێت. لەهەرحاڵدا تەنیا شوێنێک کە ئەم هەقیقەتانە لەناویاندا ڕوودەدەن و دەبیندرێن تەنیا لەناو زەینی ناخۆئاگای ئەو کەسەدایە کە لە هیپنۆتیزمدا ئەزموونیان دەکات. من ئەمە زۆر بە نابەرپرسانە ئەزانم ئەگەر

بێت و هیپنۆتیزۆڕێک ڕۆژێک لە ڕۆژان بە دەرمانخوازەکەی بڵێت کە گرفت یا گرفتەکانی ئەو ئەتوانن لە ژیانە پێشووەکانیانەوە سەرچاوەیان گرتبێت، وە ئەوان گوایە ئەشێ بۆ چارەسەری ئەم گرفتانە تەرکیزیان بخەنە سەر ئەم مەسەلە. ئەمە ئەتوانێت بەڕاستی ئەوکەسانە تووشی بارگرانی و هاوکات ترس و نیگەرانی بکات. من لەمبوارەدا خۆم شەخسەن زۆر دوودڵ و شەکاکم. هەندێک لەم دەرمانکارانە ئیدیعا دەکەن کە ئەوان خۆیان ئەم شتانە بەڕاستی ئەتوانن ببینن یاخود هەستیان بکەن، لە ڕووی ئاوڕای (Aura) دەرمانخوازەکانیانەوە بیانخوێننەوە، وە یا خود ئەم زانیاریانەیان لە ڕێگاگەلی ماوەڕایی پێدەگات و گوایە ئەوان خاوەنی هێزێکی تایبەتین.

من ئەگەرچی پاش ئەم هەموو ساڵانە هەستیارتر و کراوەتر بوومەتەوە، وە ئەمەش مەدیونی ئەو خوێندکارانەمم کە توانیومە شتیان لێوە فێر ببم، وە لەگەڵ تێڕوانینەکان و جیهانبینی خۆم بیانگوونجێنم، بەڵام ئەتوانم بە دڵنیاییەوە پێتان بڵێم کە داهاتووبین یا ئەوەی پێی دەڵێن ڕووناکزەمیر نیم. ئەتوانم بڵێم کە من بە ڕادەی شەست بۆ چل (٦٠/٤٠) لە ڕووی هەستپێکردن و ئەوەی پێی دەڵێن دەنگی دەروون یا هەستی ناو سک کاردەکەم، وە لۆژیک و تەحلیل یا لێکدانەوەی ڕاشناڵ لای من لە ڕووتبەی دووهەمدان. بەڵام هەر لەبەر ئەمانە بێم و ئیدیعا بکەم کە من جیاوازترم لە خەڵکی دیکە، ئەمە زۆر لە کەسایەتیی منەوە دوورە، لەبەر ئەوەی کە من بەڕاستی جیاوازتر نیم. بەڵام بەم حاڵەش من هێشتا دەرگا لە هەڵبژاردەی سێهەمیش داناخەم، ئەگەرچی لەمبوارەدا هەندێک بە پارێزترم. هەرکام لەم دۆخانە ئەگەر کار بکەن، ئەگەر یارمەتیدەر بن، ئەوجار منیش بە باشترین شێوە بەکاریان دێنم. قسەی نیهاییش ئەمەیە کە، **ئەوەی شفا دەدات ڕاست دەکات**، بەواتایەکیتر هەق بەوەیە کە شفای لایە.

بەپێی قەناعەتی خۆم ئەم بۆچوونە لە "دەوردانەوەی فاکتۆڕی چاودێر و جێخستنی بیر و هزرێکی هەڵبژێردراوی مەعقوول لە ناو زەینی ناخۆئاگادا" یا هەر هەمان هیپنۆتیزم، خۆی بە باشی ئەسەلمێنێت. تازە ئەوجار لە لای من بەشی لۆژیکی و تەحلیلی لە چوارچێوەی ژیانمدا دەسپێدەکات.

من کەسێک نیم کە ئاگادارانە بەشوێن ئەمشتانەدا بگەڕێم. بەڵام ئەزانم چلۆن بەشێوەیەکی ئامانجپێک دەستم بەم زانیارییانە، لەناو ناخۆئاگادا بگات. بەم حاڵەش هەندێکجار بووە لە پرۆسەی کاریی و لە ژیانمدا کە جیهانبینی و بیروباوەڕم یەکسەر تووشی بۆمەلەرزە بوونە، لەبەر ئەوەی کە من بە هۆی کار بە هیپنۆتیزم شتهایەکم بینیوە و ئەزموونیانم کردووە کە بەڕاستی منیان زۆر لە ژێر کارتێکەریی خۆیان داناوە و سەرم لێیان سووڕ ماوە. بەڵام بۆ هەمیشە لەژێر کارتێکەرییان بمێنمەوە یاخود بە قایمی بڕوا بەم یا بەو نەزەرییە و تێئۆری بکەم، ئەمانە هەرگیز لە من ڕوونادەن. لەمکاتانەدا من خێرا ئەبمەوە بە کەسێکی زانستیی و عیلمانی کە بەشوێن لێکدانەوەیەکی زانستی و بڕواپێکراو و قابیلی دووبارەبوونەوەدا ئەگەڕێم، بۆ ئەوەی بە دڵنیاییەوە بتوانم قایل ببم بەمەی کە شتێک یا باسێک بەشێوەیەکی تەجروبی و بە لەبەردەستدا بوونی کۆمەڵێک فاکت و ئەرقام و داتای ڕوون سەلمێندراوە.

چوار بۆچوونی نەزەریی لەمەڕ ژیانەکانی پێشووتر ۲۲۳

شایانی باسە کە چوار بۆچوونی نەزەریی لەسەر ئەم پەدیدەی ژیانی پێشووتر بوونیان هەیە. ئەوەی کە ئایا لە ناو زەینی ناخۆئاگا یا مێشکی مرۆڤێکدا، کاتێک کە ئەو ئەچێتە ئەو دۆخەوە کە پێی دەڵەین ژیانی پێشووتر، سەفەرە مانەوییەکەی بەڕاستیش ڕوودەدات یا نا، ئەمە جێگای مشتوومڕ نییە و هەقیقییە، کە بەڵێ لە ناو ناخۆئاگایدا ئەم شتانە ڕوودەدەن و هەڵبەستراو نین. بەڵام ئایا ئەم حاڵەتە بەڕاستیی چییە و چۆن ڕوودەدات، خۆی لە شک و گوومانەکاندا ماوەتەوە و وڵامێکی قەتعی و دڵنیاکەر لەمبارەوە هێشتا لەبەردەستدا نییە.

1. **یەکەمین نەزەرییەی تێئۆریک** لەمبوارەدا تێئۆریی دەروونناسی بەناوبانگی سویسی کارڵ گووستاڤ یوونگە (Carl Gustav Jung) کە ئەڵێت، ئەم پەدیدە بە ئیحتیمالی زۆر شتێکە وەکوو "*تەشەعشوعێکی گەردوونی ناخۆئاگای گەشتیی (Universellen Strahl des kollektiven Unterbewusstseins)*." ئەمە ئەگەر بمانەوێت بە کورتیی شیی بکەینەوە بەمواتایەیە کە، هەر هەموو ئەو شتانەی کە ئێمە بە پێنج یاخود شەش دانە هەستەکییەکانمان دەرکیان دەکەین، لە فۆڕمی وزە یا ئێنێرژی لەناو ناخۆئاگای ئێمەدا جێگیر ئەبن و ئەمێننەوە. پاش مردنمان ئەم وزە هەڵگیراوانە و هەرهەموو ئەو زانیارییانەش کە لەناو ئەودا خۆیان ئەبیننەوە لەبەین ناچن، بەڵکوو بەشێوەیەکی پاڕاڵێل یا هاوڕاستا، لە زەمان و مەکاندا بە بەردەوامیی لە گەڕیان یا لە گەڕاندان. ئەوجار کاتێک کەسێک ئەچێتە هیپنۆتیزمەوە، ئەم ئیمکانە بۆ ئەو ئەڕەخسێت کە، بە کتووپڕ و ئیتیفاق، یا بە بەشێوەیەکی ئامانجدار ئەم زانیارییانە، لە فۆڕمی تێلەپاتی یا ئیستراقی سەمع (anzapfen)، وەربگرێت. بەمشێوە ئێمە ئەتوانین دەستمان بە زانیاریگەلێک بگات کە، ئەو کەسەی کە مردووە و ئەم زانیارییانە لەوەوە سەرچاوەیان گرتووە، ژیاوە و لە ژیانیدا کۆمەڵێک بیرەوەریی و ئەزموونی لە مێشکیدا هەڵگرتووە، لە کەسێکی هیپنۆتیزمکراودا لە شێوەی تەشەعشوعێکی گەردوونی وەردەگیرێت و بەسەرهاتەکانی لە هیپنۆتیزمدا ئەگێڕێتەوە. دیارە ئەمە بۆچوونێکی نەزەریی پڕ لە هێزانە، کە ئەتوانێت وڵامی زۆرکەس لەمبارەوە بداتەوە و قانعیان بکات.
2. **دووهەمین نەزەرییەی تێئۆریک** لەمبارەوە ئەمەیە کە ئیحتیمالی بە ئیرس وەرگرتنی زانیارییەکان لە جیلێکەوە یا چەند جیل پێشتر بۆ جیلی داهاتوو موومکینە. ئەمە ئەتوانێت بەمواتایە بێت کە ژێنی مرۆڤ (Memory-Gen) تایبەتمەندیی لەخۆگرتنی زانیاریی هەیە، کە هەر وەکوو مێمۆڕییەکی کۆمپیوتر ئەتوانێت زانیارییەکانی مرۆڤێک کە پێشتر ژیاوە و ئەزموون و بەسەرهاتی بینیوە لە ڕێگای دی ئێن ئەیەوە (DNA) لە جیلێکەوە بۆ جیلێکی دیکە بگوێزێتەوە یا بە ئیرس ببەخشێت، بەمشێوە ئێمە، هەمدیسان لە حاڵەتی هیپنۆتیستیدا، دەستمان بەم زانیارییە تایبەتیانەی جیلە پێشووترەکانمان ئەگات، چوونکە دی ئێن ئەی ئەوانمان لەخۆمان گرتووە. بەمجۆرە ئێمە ئەتوانین ئەو بەسەرهاتانەی کە جیلە پێشووترەکانی ئێمە تێیانپەڕاندوون، بۆلای خۆمان ڕایانکێشین و خۆشمان وەک بەشێک

لەوان ئەو ڕووداو و بەسەرهاتانە لە هیپنۆتیزمدا ئەزموون بکەینەوە. کە دیارە ئەم نەزەرییەش هەر هێژانییە و سەرنجڕاکێشە.

3. **سێهەمین نەزەرییەی تێئۆریک** لەمبارەدا ئەڵێت کە، باسی ژیانە پێشووترەکان تەنیا فانتازیا و خەیاڵن و نەک هیچیتر. ئێستا ئێمە ئیتر ئەزانین کە ناخۆئاگای ئێمە ئیمکاناتێکی بێسنووری مەحز بۆ ئێمە ئەڕەخسێنێت. کەواتە ئەی بۆچی نەشتوانێت ئەم توانایییەی هەبێت کە وێنافانتازیایگەلێکمان بۆ بنەخشێنێت کە ڕاستەکی بنوێنن، وە بەشێوەیەکی فریودەرانە لە لایەن ئێمەوە بە هەقیقی و واقعی بزانرێن؟ تەرەفدارانی ئەم بۆچوونە هەروەها پێیانوایە کە لەهەرحاڵدا لەگەڵ ئەمەشدا کە چوونە ژیانە پێشووترەکان کە کتووپڕ و نا-ئامانجدار ڕوودەدەن دەقیق و بڕواپێکراون، بەڵام هاوکات زۆربەی ئەوکاتانەی کە لەڕووی کونجکۆڵییەوە و ئامانجدار کەسانێک بە هیپنۆتیزم دەنێردرێنەوە بۆ ژیانە پێشووترەکان، ڕووداو و بەسەرهاتەکانیان کەمتر دەقیق و بڕواپێکراون یا هەندێکجار هیچ بڕواپێکراو نین. کە دیارە ئەمانەش نابێت بەمواتایە لێکبدرێنەوە کە ئەمانیش هەر بە هەمان ئەندازە هێژانی و سەرسووڕهێنەر نین.

4. **چووارەمین نەزەرییەی تێئۆریک** لەمبارەوە ئەڵێت، ژیانی پێشووتر بوونی هەبووە و هەقیقەتی مەحزە – ئێمە پێشتر بەڕاستی ژیاوین و ڕۆح یا ڕەوانی ئێمە، بە هەر هەموو ئەو زانیارییانەی کە لە ژیانی پێشووتر هەیبووە و لەخۆیدا زەخیرەی کردوون، ئەمڕۆکە وەکوو زانیاریی لەبەردەستدان. ئێمە ئەتوانین لە حاڵەتی هیپنۆتیزمدا دەستمان بەم زانیارییانە بگات. دیارە بەجۆرێک لە جۆرەکان ئەمە بیر و تێڕوانینێکی جوانە – ئەمە ئەتوانێت بەکردەوە بەمواتایە بێت کە لانیکەم ڕۆح یا ڕەوانی ئێمە "نەمر" بێت. ئەم شێوە بیرکردنەوە بۆ زۆر لە مرۆڤەکان بیرێکی هێوەرکەرەوەیە، کاتێک کە بزانن، ئەوان پاش مردنیشیان لە جەستەیەکی دیکەدا زیندوو دەبنەوە. ئەوان بەم بیرەوە ئارام دەگرن. (و: ئەمانە ئەو کەسانەن کە بڕوایان بە دونادون هەیە.)

ئایا کام لەم هەڵبژاردە هزرییانە هەقیقەت بەرجەستە دەکەنەوە، وە ئایا ئێمە ڕۆژێک ئەتوانین یەک لەمانە بسەلمێنین، یا بیسەلمێنین کە بەڕاستی پەدیدەیەکی وەکوو ژیانی پێشووتر بوونی هەیە یا نییە، هیچکامیان ئامانجی ئەم کتێبە نین. لەهەرحاڵدا زۆر هێژانی و سەرسووڕهێنەرن. ئەی ئێوە ڕاتان چییە لەم بارەوە؟

هیپنۆدەرمانکاری وەرەپۆلایین ٢٢٦

هەندێک کەس پێیانوایە هیپنۆتیزم ساکارە، زۆر ساکار – خوێندنەوەی دەقێکی هیپنۆتیستی و ئیتر تەواو. ساکار، هێوەر، بە بێ هەستێکی قووڵ یا بیستنی تراژێدیاکان، کە بیستنی ئەمە بۆ زۆرکەس دڵخۆشکەرە و خۆش دێتە گوێ – بەڵام هەر ئەمەندە، بە دڵنیاییەوە بێ کەڵک و ناکافییە و بەداخەوە پەرە بەم بۆچوونە ئەدات کە هەندێک دەرمانخواز ئەیگێڕنەوە و ئەڵێن "من هیپنۆتیزمم تاقیکردەوە، بەڵام هیچ کارتێکەریی لە سەر من دانەنا".

ئەو مێتۆد و تکنیکانەی کە ئێمە ئاموزشیان دەدەین و لە مەتەبەکانمان بەشێوەیەکی بەردەوام کەڵکییان لێوەردەگرین، بەدڵنیاییەوە پێویستیان بە ئەمنییەت و پاراستنی زیاتر هەیە لەلایەن بەکارهێنەرانیەوە، تا دەست ئەو بەناو هیپنۆتیزۆڕانەی کە من ناویان دەنێم "سووزیی بێخەم" نەکەوێت، بە بێ ئەوەی مەبەستێکی تایبەتم هەبێت وەیا بمەوێت لێرە هەستی کەسێک بریندار بکەم. خوێندنەوەی جزووە یا دەقە هیپنۆتیستییەکان خۆی لە خۆیدا کارێکی نەرێنی یا ناحەز نییە، ئەم مەتنانە تەنانەت ئەتوانن ئیدە خووڵقێنیش بن و لەکاتی خوێندنەوەیاندا فکر و ئیدەی نوێ بخەنە زەینی بەکارهێنەرەکانییانەوە، بەڵام لەهەرحاڵەتێکدا پێویستە فکرە نوێکە لەگەڵ کەسایەتیی و هەلومەرجی دەرمانخوازەکە بگوونجێندرێت بۆ ئەوەی کارایی هەبێت و ئەمەش پێویستیی بە لێزانیی، وشیاریی و ئەزموونی بەکارهێنەرەکەی هەیە. ئەو جزووانە ئەتوانن وەکوو پاڵپشت و پشتیوان یارمەتیدەرێکی باش بن بۆ بەکارهێنەرەکانیان، بەڵام هەر کە کران بە گۆچانی پشتیوان، ئەگەر هیپنۆتیزۆڕ بۆخۆیشی بەشێوەیەکی چالاک لە تانوپۆی هیپنۆتیزمەکەدا ڕۆ نەچێت، وەک ئەوە وایە کۆیلەیەکی ڕوونووس خوێنەرەوەمان هەبێت کە من پێی ناڵێم هیپنۆتیزۆڕ بەڵکوو سکرپینۆتیزۆڕ (Skripnotiseur) واتە جزووەخوێنەر یا دەقخوێنەر! من هەردەم وتوومە کە سووژە یا دەرمانخواز خۆی دەق یا کتێبێکی نەخوێندراوەیە و ئەبێت بەباشی بخوێندرێتەوە و هەربۆیە من دەرمانخواز بەوردیی ئەخوێنمەوە و نەک جزووە یا دەق و ڕوونووسێک.

مرۆڤەکان بەساکاریی ئەهێڵن کە ئەوان لە لایەن ترس و نادڵنیاییەکانی خۆیانەوە کۆنترۆڵ بکرێن، وە من شادمانم بەمەی کە هەر کەسێک خۆی مەجالی هەڵبژاردنی هەیە و ئەتوانێت خۆی بڕیار بدات کە بچێت بۆلای کامە هیپنۆتیزۆڕ یا هیپنۆدەرمانکار! ئاخر هەندێک لە دەرمانکارەکان هێشتا نازانن کە چ ئەرکێکی گەورە و گرانیان لەسەر شانە.

من زۆر بەتایبەتیی سپاسگووزاری جێراڵد ئێف کاینی مامۆستامم، ئەو هەردەم بیری خوێندکارەکانی ئەخاتەوە کە بەتایبەتی ئەو بابەتە قوورسە دەرمانییانە وەربگرن و دەرمانیان بکەن، کە هیپنۆتیزۆڕەکانی دیکە ڕەتیان دەکەنەوە کاریان لەگەڵ بکەن یاخود بڕوایان بە خۆیان نییە ئەوکەسانە بە نەخۆشیی موزمنەوە بگرنە ئەستۆ. ئەو پێیوایە کە مرۆڤ بە هیپنۆتیزم بەڕاستی ئەگەریش چارەسەری قەتعی نەدۆزێتەوە، وەزعەکە هەرگیز خراپتر یا ئاڵۆزتر ناتوانێت بکات. بێجگە لەمە سیستمی خۆپارێزیی مرۆڤەکان تەنانەت لە قووڵترین دۆخی هیپنۆتیزمیشدا هەر بەخەبەر و چالاکە، وە ئەشڵێت کە هیپنۆتیزۆڕ ئەبێت بەشێوەیەکی چڕ و بەردەوام لەسەر تکنیکی گەڕانەوە بۆ ڕابردوو و

چارەسەرکردنی گرفت لەوێ (R2C) کاربکات و بڕوای پێی هەبێت و لەسەر ئەم بڕوایەشی پێداگریی بکات، بەدڵنیاییەوە چارەسەریی ئەدۆزێتەوە. ڕێک هەر ئەم بڕوابەخۆبوونە ئەمەوێت منیش بە خوێندکارەکانم بگەیەنم. بەشێوەیەکی ڕادیکاڵ، بەبێ تەفرە ڕۆیشتن و ئەملاولاکردن، ئامانجپێک و بەردەوام سەرکەوتن بۆ دەرمانخواز بهێننە دیی. ئەمە جوورئەت بە من ئەبەخشێت کاتێک ئەبینم چەندە لە دەرمانخوازەکانم دەستیان داوەتە کار و یارمەتی خەڵک دەدەن و سەرکەوتووشن. ئەمە بۆ من یەکێکە لە بەنرخترین وەڵاموەرگرتنەوە یا فیدبەکەکان – کاتێک ئەبیستمەوە، خوێندکارەکانم ئێستا لەبواری هیپنۆتیزمدا زۆر سەرکەوتوون و بەو زانست و تکنیکانەی فێریان بوون یارمەتیی مرۆڤەکان دەدەن، کە ژیان و هەلومەرجی ژیانیانی پێ باشتر بکەن.

بەڵام هاوکات خوێندکارانێکیشمان هەیە کە ئەگەڕێنەوە سەر ئەو تکنیک و مێتۆدانەی، کە پێش هاتن بۆ لای من فێریان بوون – ئەو تکنیکانەی کە لەواندا شکڵ و قاڵبیان گرتووە و پێیان ڕاهاتوون. هاوکارێکی باشی من توانیبووی ئەم گەڕانەوە بە چەند دەرمانکارێکەوە ببینێت و منیش ئەرێنی دەکەم. ئەگەرچی ئەم کەسانە مێتۆدگەلێکی مۆدێڕن و زۆر کاریگەر لە منەوە فێربوون، بەڵام ئەگەڕێنەوە سەر مێتۆدە ناسراوە کۆنەکان یاخۆد مێتۆدگەلێکی دەرمانیی دیکە. تا ئاستێکی سنووردار ئەتوانم تێیانبگەم، چوونکە وەکوو هەر پیشەیەکی دیکە، لە هیپنۆتیزمیشدا و لە ئاسانکردنەوە و مۆدێڕنکردنەوەی مێتۆدەکاندا شاخەگەلی جیاواز و بەرین بوونیان هەیە، وە ئەوشتانەی کە ئێمە فێریان ئەبین، هەردەم هەموویان بە کەسایەتیی و زانست و پەروەردەی ئێمە ناخۆن، بەڵکوو ئەبێ لەناویاندا هەڵبژێرین. من خۆم سەرەتا مێتۆدە هێواشە ئاڵۆزەکانی هیپنۆتیزم فێربووم و ئەمەش وشیاریی کردمەوە یا لە خەو ڕایچڵەکاندم. بەڵام ئەم بەختەم هەبوو کە من دوواتر توانیم باشترین هیپنۆتیزۆڕی سەردەمی خۆمان بناسم، کە جیهانێکی هیپنۆتیستی بەتەواویی نوێ و جیاوازی فێری من کرد. مێتۆدگەلێکی وەها قانعکەر، وەها کارامە – کە ئەمە ڕێک و دەقاودەق لەگەڵ کەسایەتیی و ئەزموونەکانی من لە ژیانی پیشەیمدا تەبا بوو – من دوواتریش خۆم میتۆدگەلێکم درووستکرد کە ئەوانیش ئاوێنەی کەسایەتیی و بوونی من بوون و هەن.

دیارە من نامەوێت بڵێم کە هەر دەرمانکارێک ئەبێت بەبێ بێنەوبەرە کار لەسەر هەموو گرفت و نەخۆشییەک بکات، بەدڵنیاییەوە بایەخی کارەکە زیاتر دەبێت ئەگەر دەرمانکار تەنیا کار لەسەر ئەو بابەتانە بکات کە لەخۆی ڕادەبینێت چارەسەریان بکات. لەبەر خاتری ئەم مەسەلە پێویست ناکات دەرمانکارەکان نادڵنیا بکەین یا ترس بخەینە دڵیانەوە. ئەگەر دەرمانکارەکانمان، یا خوێندکارەکانمان، یا من خۆم هەردەم گوێمان لەو خەڵکانە گرتبایە کە وشیارمان دەکەنەوە یا هزری نەرێنیمان پێ تەڵقین دەکەن کە نەکەین و دەست لەو بابەتانە وەر نەدەین، کەواتە ئێستا خەڵکانێکی زۆر هەبوون کە یارمەتییان نەدرابوو و تا هەنوکەش بە ئازار و گرفتەکانیانەوە ئەیاننالاند. لەبەر خاتری ئەمەی کە من بڕوام بەم سنووربەندییانە نەبووە و نییە، کەواتە زۆریش کراوەم بۆ ئەوەی ڕێگاگەلی تازە و نوێش

تاقی بکەمەوە و لەهەموو شوێنێک و لەمەر هەر بابەت و گرفتێک شانسێک بە هیپنۆتیزم بدەم. من خۆم بە بەردەوامیی سەرسام دەبم بەمەی کە چلۆن ئاڵۆزترین گرفت و ئازارەکان ئەهێڵن لە کورتترین ماوەدا بە هیپنۆتیزم چارەسەر بکرێن.

نمونەیەک ٢٢٨

هاورێیەکم کە خوێندکاریشم بووە و ئەمرۆکە زۆر بە چڕی لەگەڵما کار دەکات، لەلایەن ئاشنایەکییەوە پرسیارێکی ئاراستە کرابوو، کە ئایا ئەو ئەتوانێت یارمەتی کوورەکەی بدات کە بەدەست میگرێنێکی مۆزمێن و هاوکات هیلاکبوونی بەردەوام ئازار دەبینێت. نەخۆشی کوورەکەی لەلایەن پزشکەکانیەوە بە (ADS) لێکدرابووەوە، واتە کێشەی کەمبایەخپێدران و چالاکیی زۆری هەیە و ئێستاش دەرمانی ڕیتالینی (Ritalin) بۆ نەخۆشییەکەی پێدراوە و ئەیخوات. ئەم بنەماڵە ئەگەرچی ئاشنایەتیی و زانیارییەکی وەهایان لەسەر هیپنۆتیزم نەبوو و نادڵنیاشبوون لە یارمەتیلێوەرگرتنی، بەڵام ئامادەیی خۆیان دەربڕیبوو، لەم مێتۆدە کە بۆ ئەوان هەندێکیش عەجیب و غەریب ئەینواند لە بۆ چارەسەریی کوورەکەیان کەڵک و یارمەتی وەربگرن. گرفتەکانی ئەم کوورە هێندە سەخت و دژووار بونەوە کە چەندین مانگ بوو ئیتر نەیدەتوانی بچێتەوە بۆ قووتابخانە و بەدەگمەن لەناو جێگاکەیدا ئەیتوانی هەستێتە سەر پێ. ئەم کوورە مێرمنداڵە کە تەمەنی لە حدودی ١٤ ساڵاندا دەبوو چەندین ساڵ بوو کە لەژێر دەویانی پزشکیدا بوو، وە پێشتر جارێکیان سێ مانگی ڕەبەقیش لە نەخۆشخانە هێشتبوویانەوە و لەباری دەروونیشەوە دەویان کرابوو، بەڵام هەموو ئەمانە بەداخەوە هیچ ئاکامێکی باشیان بە نرخی چاکبوونەوەی یا باشتربوونەوەی تێدا بەدیی نەکرابوو.

ئەم هاوکارەی من بەپێی ئارەزوو و داخوازی بنەماڵەکەی و ئیزن و هێڵانی کوورەکە خۆی، ئامادەیی خۆی دەربڕیبوو یارمەتیی بدات و ئەم بەزاهیر نەخۆشییە ئاڵۆز و سەختەی گرتە ئەستۆ. سرووشتییە کە پاش ئەو هەموو دەویانی پزشک و مانەوە لە نەخۆشخانە هەموو نەخۆشییەکەی لە باری پزشکییەوە ڕوون و ئاشکرا بوو و ئەم قۆناخە مەشروتەی هیپنۆتیزم تێپەڕێندرابوو، وە ئیتر بە بێ خەم لەوبوارەدا ئەکرا دەسپێبکرێت بە هیپنۆتیزم.

پاش ئەوەی کە دەروونپزشکی کوورەکە بەمەی زانیبوو ئەم نەخۆشەی ئەیەوێت بچێت بۆ هیپنۆتیزم، وە ئەمەش بۆلای هیپنۆتیزۆرێکی تازەکار، خێرا بێراوەستان تەلەفوونی بۆ هاورێ هیپنۆتیزۆرەکەم کردبوو. دەروونپزشکەکە پێی وتبوو کە ئەویش خۆی دەورەیەکی هیپنۆتیزمی بینیوە و هیپنۆتیزم ئەناسێت و پێیوانییە و بروا ناکات کە هیپنۆتیزم هیچ چارەسەرییەکی بۆ ئەم نەخۆشە پێبێت و هەوڵەکەی بێسوود ئەمێنێت. بەشێوەیەکی تەشەراویش تێی گەیاندبوو کە ئەگەر بێت و تۆ بتوانیت یارمەتی ئەم نەخۆشە بدەیت و حاڵ و وەزعی باشتر بکەیت، یا بگرە

چارەسەری بکەیت، ئەوا ئەویش شەرت بێت لەمەودووا هەرچی نەخۆشی سەخت و دژواریی هەیە بیانێرێت بۆلای ئەو و ئیتر پیشەی دەروونپزشکییەکەشی وەلا بنێت.

هاوڕێکەی من کە مرۆڤێکی بڕواپتەو، ڕاوەستاو لەئاست گرفتەکاندا وە هاوکات و بەدڵنیاییەوە هیپنۆدەرمانکارێکی زۆر نەترس و ورەبەرزە، بەو قسانەی دەروونپزشکەکە بەهیچ کلۆجێک نادڵنیا نەبوو، قسەگەلێک کە هیچ نەبوون بێجگە لە هەوڵدانێک بۆ نادڵنیاکردن و ترساندن و مەسخەرە کردنی هاوڕێکەم.

ڕۆژی دانیشتن دێت و تەواو دەبێت، ئەم نەخۆشە تا سێ ڕۆژی تەواو هەست بە هیچ جۆرە ئازارێک لەخۆیدا ناکات و توانیبووی بچێتەوە بۆ قووتابخانە. چارەسەریی نیهایی لە دانیشتنی سێهەمدا بەتەواوەتیی هاتبووە دیی. ڕۆژی دووای ئەو دانیشتنە سێهەمە، دایکی کووڕەکە تەلەفوون بۆ هاوڕێکەم دەکات و نازانێت لەخۆشییا چۆن سپاسی ئەم هاوڕێیەم بکات. ئاخر ئەو ئێستاش ناتوانێت بڕوا بکات کە کووڕەکەی چاک بۆتەوە. کووڕەکەی پاش دوو ساڵ کەوتن لە جێدا ئەمرۆ بەیانی زوو خۆی هەستاوەتە سەر پێ، دووشی گرتووە و هاتۆتە سەر مێزی ناشتا و بەرچایی، وە ئەو وەکوو دایکی چوون نادڵنیابووە کە کووڕەکەی بتوانێت بێ کێشە بگاتە قووتابخانە، تا نیوەی ڕێگای قووتابخانە چووە لەگەڵی و باقییەکەی بەتەنیا ڕۆیشتووە. بە بێ هەست بە هیچ میگرێن و سەرئێشەیەک، وە پڕ لە وزە و ئێنێرژیی و شادمان بووە. دیارە بۆ ئەم کووڕە بەم نەخۆشییە قوورسەوە دانیشتنێکی دیکەش پێویست بوو تەنیا بۆ دڵنیابوونەوە و سەقامگیرتر کردنی سلامەتییەکەی.

دەروونپزشکەکەی وەها تووشی واقمان ببوو، کە هیچ قسەیەکی پێ نەمابوو بیکات، بێجگە لەمەی کە وتبووی ئەم کووڕە لەتەواوی ئەو ماوەیەدا تەنیا خۆی لە نەخۆشی داوە و هیچ نەخۆش نەبووە! لە یاری فووتباڵدا ئەمجۆرە کارانەی کە ئەم دەروونپزشکە کردبووی، بە فاوڵ و خەتای گەورە حیسابە و بکەرەکەی بەدڵنیاییەوە بە کارتی زەرد ئیختار وەردەگرێت یا وشیار ئەکرێتەوە. دیارە بە قەولەکەیشی وەفادار نەبوو و پیشەکەیشی وەلا نەنا و بەداخەوە نەشچوو دەورەیەکی تەکمیلی دیکە ببینێت.

ئەمە دیارە خۆشبەختانە ڕووداوێکی تاقانەیە و نەک شتێک کە ڕۆژانە و بەردەوام تووشی ئێمە ببێتەوە – زۆر لە دەروونپزشک و دەروونناسەکانی دیکە بەپێچەوانە، کە تووش وەها باسگەلێکی هاوشێوە بووبێتنەوە، زۆر بە جدییەتەوە هۆگریی و پێخۆشبوونی خۆیانیان لەوبوارەدا دەربڕیوە و ویستوویانە بزانن کە چلۆن سەرکەوتنەکە وەدیی هاتووە. هەندێکیان تەنانەت ناونووسییان کردووە بۆ ئەوەی بێن و خۆشیان دەورەیەکی هیپنۆتیزم لە لای ئێمە ببینن و ئەم مێتۆد و تکنیکانە بۆ تەکمیل و باشترکردنی پیشەکەی خۆیان تێپەڕێنن. لێرەدا ئەبێت ئاماژە بەم خاڵە بکەم کە باس لەسەر خۆویستیی و ئێگۆی ئێمەومانان نییە، بەڵکوو تەنیا ئامانج سلامەتیی و یارمەتیدانی دەرمانخوازەکانە بە زووترین و کارامەترین شێوەکان. ئێستا بیهێنینە پێش چاوی خۆمان کە دایک و باوکی ئەم کووڕە

مێرمنداڵە هیچ شانسێکیان بە هیپنۆتیزم ئێستا بەهەرهۆیەک، نەدابایە یا هەر هیچیان پێشتر لە هیپنۆتیزم نەزانیبایە و نەهاتبایەن بۆلای ئەم هاورێ و هاوکارەی من، وە ئەو هەنگاوە بەغیرەتەیان هەڵنەگرتبایە، چ دەبوو؟ - کوورەکەیان تا ئەبەد مەمنوون و سپاسگووزاریان ئەبێت، کە ئەوان ئەمیان بردووە بۆلای هیپنۆتیزۆر و بەمشێوە نەخۆشییەکیان لەکۆڵ کردۆتەوە کە سیستمی دەرمانیی باو دوو ساڵ نەیتوانیبوو چارەسەر یا تەنانەت باشتری بکات، لە خۆشبینانەترین حاڵەتدا ئەتوانین بڵەین تەنیا بە دەرمان ڕایانگرتبوو کە خراپتر نەبێت.

"ترس هەردەم و هەمووکات هاوڕێیەکی دەرمانیی زۆر خراپە! ئەم جیهانە پێویستیی بە هیپنۆدەرمانکارانێکی ورەبەرز و چالاکی زۆر زیاتر لەمە هەیە!"

با ئێمە گوێ لەم نەوایانە بگرین کە لەدەروونماندا هاندەرمانن، وە نەک لەو دەنگانەی کە لە دەرەوە لەم و لەویان ئەبیستین، کە بەتەمان پێمان بڵێن چی ئەکرێت و چی ناکرێت. ئەگەر بێت و ئێمە بە بەردەوامی گوێ لەو قسە هیوابڕانەی ئەم و ئەو بگرین، کە چی درووستە و چی هەڵەیە، چی خراپە و چی باشە، ئەوجار ئێمە خۆشمان ڕۆژێک لە ڕۆژان دەبین بە یەکێک لەوان. ئێمە هەردەم بە گرتنەبەری ئەمجۆرە فیگۆرە پڕ لە ورە و جەسارەتانەمان بەرپرسیارین لە ئاست دەرمانخوازە ڕازیی و بەختەوەرەکانمان، کە زۆر بە دڵەوە ئێمە بە هاورێ و دۆستان و نزیکانی خۆیان ئەناسێنن و ئەیان نێرن بۆلامان، ئەو کەسانەی کە هەر لە سەرەتاوە خەڵکانێک وشیاریان کردبوونەوە کە ئامان نەچن بۆ لای هیپنۆتیزۆرەکان، بەڵام گوێیان نەدابوونێ و هاتبوون و ئێستاش زۆر بەختەوەرن و ئێمە بە خەڵکانی دیکەی کە گرفتییان هەیە ئەناسێنن و پێشنیازمان دەکەن بەم و بەو و بە هاورێیان و کەس و کاریان.

بەهۆی هیپنۆتیزمەوە خەرجی چارەسەریی بەڕادەیەکی زۆر باش کەم ئەبێتەوە ٢٣١

لە سەردەمێکدا کە نرخی چارەسەریی نەخۆشییەکان ڕۆژ لەگەڵ ڕۆژ بەرزتر دەبنەوە، ئیتر کاتی هاتووە بایەخێکی بەرزتر و زیاتر بە هیپنۆتیزم بدرێت و بە فەرمیی لە حەوزەی دەرمان و چارەسەریدا ڕۆڵێکی گەورەتری پێ بدرێت. بێگوومان بە کەڵکوەرگرتنی زیاتر لە هیپنۆتیزم ئەو هەموو ماوەدەرمانییە درێژماوە و بێکۆتاییانە و ئەوهەموو مانەوە لە نەخۆشخانە و کلینیکە دەرمانییانە هەردەم کەم و کەمتر دەبنەوە. خواردن و بەکارهێنانی دەواودەرمان بەشێوەیەکی سەرسووڕهێنەر کەم دەبنەوە، وە لە زۆر بواریشدا ئەکرێت بەتەواویی لاببردرێن و هەڵبگیرێن بۆ کەسانێکی دیکەی کە زیاتر پێویستییان پییان دەبێت – ئێستا ئیتر لە باسی ئەو هەموو ئازارە لاوەکیی یا عارزە جانبییانە با بگەڕەین کە بە هۆی دەواودەرمانەوە تووشی مرۆڤەکان دەبنەوە. تەنانەت ئەو کاتی چاودێرییەی کە بۆ نەخۆشەکان پاش نەشتەرگەریی لە نەخۆشخانە ئەهێڵدرێنەوە، ئەمیش بەڕادەی چەندەها ڕۆژ کەم ئەبێتەوە. غایب بوون یا نەچوونە سەر کار بەهۆی نەخۆشییەوە، وە هەروەها خەرجە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆکان هەر هەموویان بە

ڕادەیەکی هەرە زۆر کەم و کەمتر دەبنەوە. سوودمەندییەکانی بەکارهێنان و گرنگیدان بە هیپنۆتیزم بێڕادە زۆرن و کارتێکەریی زۆر باش و ئەرێنییان زۆرە. خواستی وەدیهاتنی ئەم هەلومەرجانە و هێڵانی ئەوەی کە ئەمە ببێتە ئەمری واقع لەڕادەی یەکەم لەدەست مرۆڤەکاندایە، ئەوانەی کە هیپنۆتیزم باشە بۆیان، وە ڕەنگە هاوکات ویستی سیاسەتمەدارانیش لەمبوارەدا ڕۆڵی بەرچاو بگێڕێت. وەدیهاتنی ئەم ئەرکە قابیلی جێبەجێبوونە و ئەکرێت! سرووشتییە کە خەڵکانێک پەیدا دەبن کە بە هیچ شێوەیەک پشتیوانی لەم قەزیە ناکەن، دیارە من ئەزانم ئەم دژایەتییە لەچییەوە ئەتوانێت سەرچاوە بگرێت، لەوێوە کە ئەمکەسانە لە کەمبوونەوەی داهات و دووکان و بازاڕەکانیان ئەترسن!

جارێکیان لە پشووی هاوینی بووم، لەوێ لەگەڵ دەروونناسێک ئاشنا بووم و باسی ئەزموونەکانی خۆم و کارکردەکانی هیپنۆتیزمم بۆیکرد کە هیپنۆتیزم چ کارگەلێک ئەتوانێت بخووڵقێنێت و هەروەها چەندە خێرا ئەتوانین ئاڵوگۆڕ لە سڵامەتی دەرمانخوازێکدا پێک بێنین، بەتایبەت لەو کێشە و گرفتانەی کە ڕۆژانە هەن و زۆرن. وڵامی ئەو بەجێگای پێخۆشبوون ئەمە بوو: "ئەگەر ئەم قسانەی کە تۆ بۆ منیان ئەگێڕیتەوە هەموویان ڕاست بن، کەواتە من هەر سبەینێ ئیتر نەکارم دەبێت و نەداهات و ئەبێ ئیتر دووکان و بازاڕەکەم دابخەم!"

هیپنۆتیزۆرێکی سەرکەوتوو پێویستە لەهەر دوو تا سێ ڕۆژدا، دوو تا چوار دەرمانخوازی هەبێت. ئایا ئەم دەرمانخوازانە هەروا بە ساکاریی دێن و ناونووسی دەکەن، ئەمە تەنیا خەیاڵکردنە. ڕاکێشانی دەرمانخواز بۆ هیپنۆتیزم کارێکی ساکار نییە و هاوکات پێویستیی بە تێپەڕبوونی زەمەنیش هەیە، بەڵام من خۆم لەسەرەتای دەسبەکاربوونم ڕۆژگەلێکم بووە کە لە نێوان سێ تا شەش دەرمانخوازم لە ڕۆژێکدا هەبووە. سرووشتییە کە هەموویان دەرمانخوازی نوێ نەبوون، کەسانێکیشیان تێدا بوو کە دووبارە دەهاتنەوە، کە یا ڤیزیتم کردبوون بۆ دانیشتنی دووهەم بۆ هەمان گرفتی پێشوویان کە دەبوو سەقامگیر بکرێت یاخود بەهۆی گرفتێکی نوێوە دەهاتن، کە ئەیانەویست ئەم گرفتەش هەروەتر لەکۆڵ خۆیان بکەنەوە. شەش دەرمانخواز تەنیا لە یەک ڕۆژدا بەڕاستی لەم پیشەیەدا وزە بڕ و پڕ زەحمەتە، بەڵام ئەشبووە هۆی ئەوەی کە ئیتر وردە وردە مرۆ پێویستیی بە بڵاوکردنەوەی ڕیکلام و تەبلیغات نەمێنێت، لەبەر ئەوەی کە لەلایەن دەرمانخوازە پێشووترەکانەوە، بە پێشنیازکردن بەم و بەو ئەم ئەرکە ئەچێتە پێشەوە و وردە وردە ئەناسرێیت بۆ خەڵک.

لە قسەوباسە نافەرمییەکانم لەگەڵ سیاسەتمەدارەکان بەتایبەت ئەوکاتانەی کە باسی ئەمەیان بۆدەکەم بە گرنگیپێدانی زیاتر بە هیپنۆتیزم ساڵانە میلیاردەکان لە بوودجەی وڵات و گیرفانی خەڵک دەتوانرێن پاشخان بکرێن، سەریان سووڕ دەمێنێت. وە ئەمانە تەنیا بە کەمکردنەوەی خواردنی دەواودەرمان کە بە هۆی چارەسەریی خێرای هیپنۆتیزمەوە ئەتوانن بێنە دیی.

بەرپرسیاربوون. بەڵێ زۆر ڕاستە. ئێمە هەموو خۆمان بەرپرسی ئەو کارانەین کە دەیانکەین یا دەیانڵەین و ئەیاننووسین. پێویستە ئێمە خۆمان بەرپرسیارەتیی زیاتر لەمبوارەدا بگرینە ئەستۆ و هاوکات پێویستیی و گرنگی ئەم هەلە بخووڵقێنین. ئەگەر ئێمە بە ڕاشکاویی خۆمان شوێن ئەم باسە نەکەوین، کەواتە کەسانێکیش هەن کە ناهێڵن هیپنۆتیزم بەو جێگە و پێگەیە بگات کە ئەبێت هەیبێت و خۆبەخۆش پێشکەشمان ناکرێت.

من بە هیچ جۆرێک دۆستایەتیم لەگەڵ تێئۆریی تەوتەئە نییە. باسەکە وەک ڕۆژ ڕوونە کە دەستی کارتێل و شەریکەی گەورەی دەرمانسازیی لە پشت ئەم قەزییەیە و ئەوان ناهێڵن: دەوا جۆربەجۆرەکان کەشف یا درووست دەکەن، بەڕادەی زۆر و بەرچاو ئەیانڕژێننە ناو بازاڕەکان بۆ ئەوەی بیانفرۆشن و بە قازانجی میلیاردیی بگەن. ئەمە دەکەن، لەبەر ئەوەی کە کاکڵی داهات و بازاڕەکەی ئەوان هەر ئەمەیە. سرووشتیشە کە ئەوان کەڵک لە هەر هەموو هێز و لۆبی و کارتێکەرییەکانیان وەردەگرن بۆ ئەوەی سەربکەون و سیاسەتمەدارەکانیش ئەخەنە ژێر کارتێکەری خۆیانەوە، ئەمەش هەر ڕوون و ئاشکرایە. ئەوان لەباریی داراییەوە زۆر بەهێزن و هەربۆیە ئیمکاناتیشیان جیاوازە و ئەتوانن لە سەرسەرەوە کاری لۆبیگەریی بەهێز بکەن. لە لایەکی دیکەوە هەزاران پیشە و کرێکار و بنەماڵەکانیان بەستراونەتەوە بەم کارخانانەوە و هاوکات زۆربەی دەوا و دەرمانەکانیش بەنرخ و پڕبایەخن و بوونیان زۆر گرنگە. تا ئەوکاتەش کە ٥٠٪ی داهاتی پزشکەکان لە ڕێگای نووسین و فرۆشتنی دەواودەرمانەکانەوە دابین ئەکرێت، کەواتە جێگای سەرسووڕمان نابێت کە ئەگەر ئاوات و ئارەزووی ئاڵوگۆڕ لەم هەلومەرجەدا نیسبەتەن کەم و لاواز بێت. ئاڵوگۆڕ تەنیا ئەوکاتە دێتە دیی کە هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی لە لایەن دەرمانخوازەکانەوە بە زۆری ئارەزوو و داوا بکرێت و کەڵکی لێوەربگرن. ئێمە تەنیا ئەوکاتە ئاڵوگۆڕمان تێدا پێکدێت کە هاوکات بە ئاستی پێویست فشاریش لە ئارادا بێت. شتەکان ئاواهی دەڕۆنە پێش، تەنیا بە خەیاڵ کەس نابێت بە ماڵ.

بازاڕ ئەمڕۆکە بەمشێوەیە کار دەکات کە باسیمان کرد، بەڵام هەر بازاڕێک ئەتوانرێت ئاڵوگۆڕی تێدا پێک بهێنرێت. پێشکەشکاریی و داواکاریی یا عەرزە و تەقازا. زۆر ساکار. لەمە زیاتر ناتوانرێت شتێک لەسەر ئەم باسە بکووترێت، لەبەر ئەوەی کە بڕیاریی هەر دەرمانخوازێک تەنیا لە لای خۆیەتی. لێرەدا ئێمە بازاڕین.

نەخۆشیی موزمن، غەیری قابیلی شەفاوەرگرتن – فێر بە، لەگەڵیا بژیی! ٢٣٣

"ئایا نەخۆشییەکەت سەخت و موزمنە. فێر بە لەگەڵیا هەڵکەیت و لەگەڵی بژیت." –بەمشێوە یا نزیک لەمشێوە جوابکردنانە ئاخرین ئاواتی چاکبوونەوە و ساڕێژکرانەوە یاخود کەمتربوونەوەی ئازارەکان لە نەخۆشەکان دەستێندرێتەوە. ئەگەر ئەم قسە لە دەم و زمانی پزشکێکەوە ڕوو لە نەخۆش بکرێت، کەواتە ئەبێت ڕاست بێت و هەر ئەمەش وەرەی نەخۆش ئەوەندەیتر ئەڕووخێنێت و ئەژنۆی ئەشکێنێت و هیوا و هێزێکی فراوانی لێدەگرێت. بەمشێوە بیری خۆبەدەست چارەنووسەوە دان پەرە ئەستێنێ و ئەم نەخۆشە خۆی ئەسپێرێت بە هەرچی هات با

بێت. بەمشێوە خەڵکانی لەکارکەوتوو درووست دەکەن، خەڵکانێک لەناو ئەو نەخۆشانەدا پەیدا دەبن کە کۆتایی بە ژیانی خۆیان بێنن، هەستی بڕوابەخۆبوونەکان وردوخاش دەکرێن بەسەر یەکدا و بەستڕاوەیی و ناسەربەخۆیی تاکەکان درووست دەبێت. بێ دەسەڵاتی پەرە ئەستێنێت، فەرهەنگیی قووربانی بوون سەرهەڵدەدات و گەورە ئەبێتەوە. بە گشتیی ئاکامە نەرێنییەکانی ئەوجۆرە تێڕوانینەی سەرەوە هێندە فراوانە کە لە حیساب نایات.

من دەرمانخوازانێکی زۆرم هەبووە کە ڕێک ئەم شتانەیان پێوتوون و پزشکەکان جوابیان کردوون، وە ئێمە توانیومانە بە هیپنۆتیزم نەخۆشییەکەیان لە "موزمن یا سەختەوە" وە یا لە "فێر بین لەگەڵیا بژین" بکەین بە بەسەرهاتێکی ناخۆش کە لە ڕابردوودا ڕوویداوە و ئێستا ئیتر تەواو بووە، یا خود لانیکەم وەها لە ئازارەکانی کەم بکەینەوە کە ژین بۆ ئەوان هەمدیسان شایانی تێدا ژیان بووە، وە هاوکات شادیی و پێکەنینەکانمان گێڕاوەتەوە سەر دەمووچاوەکانیان.

ئەمە بەگشتیی لەو نەخۆشانەدا باوە کە ئازاری زۆریان هەیە و لەکۆڵیان نابێتەوە. بە زۆریی بەو نەخۆشانە دەکووترێت کە ئەوان ئەبێت فێر بین نەخۆشییەکەیان قەبووڵ بکەن و لەگەڵیا هەڵکەن. ئەمە بەڕاستی نە ڕاستە و نە درووست. مرۆڤ خۆی لە خۆیدا ئەم توواناییی و تایبەتمەندییەی تێدایە کە مێشکی ئەو ئازارەکان بەجۆرێکی دیکە لێکبداتەوە یا تەعبیرێکی دیکەی لێ هەڵگرێت. ئەو گرێ و پەیوەندییانەی لەکاتی ئازارە سەخت و درێژماوەکان لە مێشکدا ئەتوانن پێکبێن، وە دوواتر ئەبنە هۆی ئەمەی ببنە ئەو ئازارەی کە بە ناوی سەخت و موزمن ئەیناسین، ئەتوانرێن، دیارە بە پێی قووڵی و کەیفییەتی ئەو تکنیکانەی هیپنۆتیزم کە لەوکاتەدا بەکار دەهێنرێن، تەغیربەرنامە بدرێن یاخود بەتەواویی پووچەڵ بکرێنەوە. لەمبارەوە لێکۆڵینەوەی زانستیی زۆر کراوە کە بە بەڵگەوە سەلمێندراون. ئەمانە ئەتوانن زۆربەی کاتەکان تەنیا لە کەمترین دانیشتنە هیپنۆتیستییەکاندا بێنە دیی. ڕێک هەر بەوشێوەی کە چلۆن مێشک فێربووە ئازارێک بناسێتەوە، هەر بەو جۆرە ئەشتوانێت هەمدیسان *لەبیرخۆیشی* بباتەوە، بەواتایەکی دیکە، ئەو گرێ و پەیوەندییانەی لەناو مێشکدا پێک هاتوون و بوونەتە هۆی سەرهەڵدانی ئازار، ئەشتوانرێن هەمدیسان ئاڵوگۆڕیان تێدا پێک بهێنرێت و ئازارەکە نەهێڵدرێت، بەجۆرێک کە ئەوەی پێی دەڵەین *زاکیرەی ئازارەکە* یەکسەر پووچەڵ بکرێتەوە. بەڕاستی هیچ هۆیەک بوونی نییە کە هیپنۆتیزم لەم کاتە هەستیارە ناخۆشانەدا بەکار نەهێندرێت. هیپنۆتیزم لە ڕاستیدا دەبوو وەکوو وەزیفە و ئەرکێک چاوی لێبکردرایە کە خەڵک کەڵکی لێوەربگرن!

کۆمەڵێکی زۆر لە پسپۆڕەکانی بواری سڵامەتی و دەرمانی زۆر بە هەڵە لە تایبەتمەندیی و تووانایییەکانی هیپنۆتیزم گەیشتوون و یا هێشتا سەرنجیان بۆی ڕانەکێشراوە، لەبەر ئەوەی هیچکەس پێیانی نەوتووە کە هیپنۆتیزم بەڕاستی چییە و چ توانایی و کارتێکەریگەلێکی هەیە. کاتێک لەبواری پزشکییەوە هەموو شتەکانی نەخۆشێک ڕوونکرانەوە، وە ئیتر هیچ پێشکەوتنێکی دیکە لەمەڕ گەڕاندنەوەی سڵامەتی ناتوانن بێننە دیی، ئەوجار من بە جدییەت پێشنیازی

کەڵکوەرگرتن لە هیپنۆتیزم دەدەم، کە هیپنۆتیزۆرێکی لێهاتووی تایبەت بە کارکردن لەسەر ئازار بدۆزرێتەوە و نەخۆش بچێت بۆلای. زۆر بە ساکاری ئەتوانم پێتان بڵێم کە تکایە گوێ مەدەن بەم وتەی کە دەڵێت، "فێرببن لەگەڵ ئازارەکەتاندا هەڵبکەن و لەگەڵیا بژین،" وە لانیکەم شانسێک بە هیپنۆتیزم بدەن کە بە پێچەوانەی ئەو قسەتان بۆ بسەلمێنێت. لەسەر داخوازیی چاکبوونەوەکەتان پێداگریی بکەن و هەروا بە خێرایی کۆڵ مەدەن. جاروبار پێش دێت کە لەم جۆرە نەخۆشییە سەختانەدا هەندێک کاتی چارەسەریی درێژتر ئەبێتەوە – بەڵام ئێوە بۆتان هەیە ئەم چاوەڕوانییەتان هەبێت هەر لە پاش یەکەمین دانیشتن، یەکەمین سەرکەوتن و ئامانجیش پێکرابێت و ئاڵوگۆڕیکی ئەرێنی و باش هاتبێتە دیی، ئەگەر نا یەکسەر چاکبووبنەوە.

ئاین و هیپنۆتیزم ٢٣٥

کلیسای کاتۆلیک و مەکتەبی کریستیانیزم یا مەسیحییەت بە گشتیی، یەهوودییەت و ئیسلام و بوودیستەکان، ئەمانە هیچکامیان دژایەتیی و سنووربەندییەکیان لەگەڵ هیپنۆتیزم یا هیپنۆدەرمانیدا نییە. بەمحاڵەش بەردەوام لێرە و لەوێ خەڵکانێک پەیدا دەبن و ئیدیعاگەلێک دەرئەبڕن کە دژایەتیان لەگەڵ ئەو زانیاریانەی سەرەوە هەیە.

هیپنۆتیزم خۆی ئاین نییە، وە عیزرائیلیش، ئەگەر کەسێک بڕوای بە بوونی فریشتەی مەرگ هەبێت، ناتوانێت لە دۆخی هیپنۆتیزمدا، بێت و ڕۆحی کەسێک لە جەستەی بکێشێتە دەر. ئەم بۆچوونانە بەشێکیان لە قووڵایی ڕەشترین قۆناخەکانی سەدەکانی ناوەڕاست سەرچاوە دەگرن کە لەو سەردەمەدا کلیساکان بە ترساندن، تۆقاندن، تاوانبار و سوچبارکردن بەسەر خەڵکدا حکومەتیان ئەکرد، وە ئەگەر کەسێک هەوڵی ڕوونکردنەوەی زیاتری لەوبوارەدا بدایە ئەکەوتە مەترسی گەورەوە و تەنانەت ئەیتوانی بە نرخی گیانی کۆتایی پێ بێت.

هیپنۆتیزم هەروەها هیچ پەیوەندییەکی بە فیرقەگەرایی و سێکتیزمەوە نییە. دۆخێکی تابڵەی سرووشتییە و لەمە زیاتر نییە – تەنیا دۆخێکی بەتەواو سرووشتییە کە بە کەڵکوەرگرتن لە تکنیکی تایبەت وەدیی ئەهێنرێت. زۆر لە فیرقەکان وەکوو بۆنمونە ساینتۆلۆژەکان (Scientology)، یا شاهیدان و گەواهیدەرانی یەهووە، وە کۆمەڵێک فیرقەی جۆربەجۆری سەر بە کلیسای ئازاد کە لەگەڵ کلیسای ئاسایی سەر بە ڤاتیکان ناتەبان، هەروەها فیرقەی باپتیستە ڕادیکاڵەکان و فیرقە ئافرێنەرگەراکانیش (Kreativismus)، هەموو ئەمانە پێیانوایە کە هیپنۆتیزم کاری ئیبلیس یا شەیتانە و هیپنۆتیزم بەشێوەیەکی بڕیارلەسەردراو و هەڵبژێردراو، ڕەت دەکەنەوە. ئەمانە تەنانەت نازانن کە خۆشیان وەک مرۆڤ، ڕۆژانە چەندین جار بێ ئەوەی بزانن، دەچنە هیپنۆتیزمەوە و دۆخەکەی ئەزموون ئەکەنەوە. (و: یا ئەیزانن و بە هۆکارگەلێکی تایبەت بە خۆیان دژایەتیت دەکەن.) کۆمەڵێک لە کلیساکان بۆ ئەوەی بۆنمونە

جۆرێک موعجیزە و پەرجۆ ببینن یا نیشان هۆگرانیانی بدەن، بە کۆمەڵ یا تاک تاک خۆیان دەچنە دۆخی خۆهیپنۆتیزمەوە. بەڵام ئەگەر هەر ئەم کارە هیپنۆتیستییانەیان بە ناو پێ بلێیت، ئەوجار بەناوی ئیرتیداد و دەستێوەردان لە ئیرادەی خودا ئەیناسێنن و هەوڵ دەدەن سزای بۆ ببیننەوە. ئەگەر ئەم پاڕادۆکسانە بە قێزەونترین ئەرک نەژمێرین، کەواتە سەرقاڵکەرترین پرۆژەی پێکەنینن. نانەوەی ترس و درووستکردنی هەستی گوناهباربوون لە ژێر پەردەی پاراستنی مرۆڤدا – مێتۆدگەلێکن وەکوو سەردەمی سەدەکانی ناوەڕاست – کە لەم سەدە و سەردەمەدا هێشتا لەلایەن کەسانێکەوە بەداخەوە زیندوو ڕاگیراون و پەرەیان پێ ئەدرێت.

من بە بەردەوامی ئەمە ئەزموون ئەکەمەوە کە کەسانێک دێن و هووشدار و هەڕەشە لە من یاخود لە خوێندکارەکانم ئەکەن، کە ئەوەی ئێمە خەریکین ئەیکەین، گۆایە مەترسیدارە و لە دژی خواستی خودایە. بەڵی چ بڵێم، ئەگەر یارمەتیدانی خەڵک و ڕزگارکردنیان لە گرفت و ئازارەکانیان دژی خواستەکانی خودا بێت، ئەی کێ ئەیەوێت پەیڕەویی و تاعەتی وەها خودایەک بکات؟ من لەمبوارەدا هیچ تێگەیشتنێکم لە خودای ئاین نییە. با هەرکەسە و شوێن واقع و بڕواکانی خۆی بکەوێت. بەڵام ئەگەر ئێوەش هەروەها لەگەڵ ئەمجۆرە خەڵکانەدا ڕوبەڕوو بوونەوە، بۆتان هەیە بە ئاسوودەیی خەیاڵەوە پشتگوێیان بخەن و ڕێگای خۆتان و ئەوەی پێتان درووستە بۆ یارمەتی مرۆڤەکان، بگرنە پێش. ئەمجۆرە مرۆڤانە لە دنیایەکی دیکەدا ئەژین، وە ئەمەش مافی خۆیانە چۆن بژین و چۆن بیر بکەنەوە، وە بۆشیان هەیە هەر چەندیان پێخۆشە لەو دنیایەی خۆیاندا بمێننەوە و تێدا بژین، کەس ڕێگای لێنەگرتوون، بەڵام بۆشیان نییە ڕێگا لە خەڵکی دیکە و بیروبڕوای دیکە بگرن.

٥٠ ساڵ هیپنۆدەرمانیی ٢٣٧

ماوەیەک بەر لەئێستا لە لایەن کۆڵ لاری ئێلمانەوە (Col H. Larry Elman)، کووڕی دەیڤ ئێلمان داوالێکرا بە بۆنەی پەنجاهەمین ساڵی کتێبەکەی باوکی بەناوی هیپنۆدەرمانیی، لە ڕێوڕەسمێکی پێشکەش کردنی خەڵاتی ئەو کتێبەدا بەشداری بکەم و چەند وشەیەکیش لەوبارەوە پێشکەش بە بەشداربوونی ڕێوڕەسمەکە بکەم. من ئەمکارەم بە خۆشحاڵییەوە گرتە ئەستۆ و خۆم زیاتر لە بەختەوەر ئەزانم کە وشەکانی من لە لای بنەماڵەی ئێلمان بایەخیان پێ ئەدرێت و بۆیان گرنگە. لێرە قسەکانم لەبارەی دەیڤ ئێلمان و بۆ کتێب و میراتە بەنرخەکەی دادەنێم:

لە ٥٠ ساڵ پێش ئێستاوە هیپنۆتیزۆڕ و هیپنۆدەرمانکارێکی کلاسیک

ئەگەر بێت و من ناچار بووایەم تاقە کەسێک لە مێژووی هیپنۆتیزمدا هەڵبژێرم و ناوزەدی بکەم، کەسێک کە بە نیگایەک تێدەگەین گەورەترین کارتێکەریی لەسەر پێشووەچوونی هیپنۆتیزم و ئەو شێوە هیپنۆتیزمە داناوە کە ئێمە

ئەمڕۆکە بە بەرفراوانی کەڵکی لێوەردەگرین، کە شێوە مێتۆدمان لە کاتی دەرمانکردن و چارەسەریی دۆزینەوەدا چۆنە، وە چەندە کارئایی و کارتێکەریی دانان لەم مێتۆدەدا باشتر و چاکتر کراون، بێگوومان ئەو کەسە تەنیا دەیڤ ئێڵمان دەبوو.

کارتێکەرییەکانی دەیڤ ئێڵمان لەسەر هیپنۆتیزم و باشترکردنی مێتۆدەکانی هێندە زۆرن کە دژوارە بتوانین هەموویان بە وردیی باس بکەین. بەناوبانگترینی کار و مێتۆدەکانی دەیڤ ئێڵمان شێوە ئیلقانامەکەی ئەوە کە بە ئیندووکشنی دەیڤ ئێڵمان (DEI) ناسراوە، کە لە هەموو کوێ خزمەتێکی گەورە بە دەرمانکار و دەرمانخوازەکان دەکات و ئەمە یەکێک لەکارە هەرە گرنگەکانی ئەوە. سەرکەوتنەکانی بەکار هێنانی ئەم ئیلقانامەیە زۆرکەس ئەخاتە سەر ئەم بڕوا و گوومانە کە ئێڵمان خۆی هەر هەمان ئیلقانامەیە و یەکسانن پێکەوە. ئەوان ناتوانن لەمە زیاتر بە خەتا بچن!

ئێڵمان یەکەم کەس بووە کە ڕێگا و ڕەوشتێکی دۆزیوەتەوە کەسێک بە ئەنقەست و ئامانجدار بباتە دۆخی ئێزدایلی هیپنۆتیزم یا هەر هەمان کۆمای هیپنۆتیزمەوە. کارە بە بەربڵاویی پەرەگرتووەکانی ئێڵمان لەمەڕ چارەسەریی ئازار، وە چلۆن مرۆڤ بتوانێت ئەم مێتۆدانە لەسەر ئەو دەرمانخوازانەی ئازاریان هەیە، وەها بەکار بێنێت کە کارتێکەریی ئەرێنیش دابنێن، بەڕاستیی بێوێنە بوون. ئێڵمان هەروەها یەکەم کەس بووە کە مێتۆدگەلێکی درووستکردووە کە هیپنۆتیزم بە ساکاری بەکاربهێندرێت و چارەسەریش سەهل و ئاسان بکاتەوە. هەربۆیە هیپنۆتیزۆڕەکان لە سەرتاسەری جیهانەوە سەرسامی فەلسەفەی کاریی ئەو و مێتۆدەکانی بوونەتەوە و بە بەردەوامیی بە کاریان دەهێنن و وانەکانی ئەڵێنەوە.

گەورەترین خزمەتێک کە ناوبراو لە بەکارهێنان و بەکەڵکبوون بە قازانجی دەرمانخواز کردوویەتی هەر هەمان مێتۆدی "گەڕاندنەوە بۆ سەرچاوە و دۆزینەوەی هۆکاری گرفتە" واتە (R2C). هیچکەسیتر نەیتوانیبوو وەکوو ناوبراو هۆکار و سەبەبە هەقیقییەکانی گرفت یا نەخۆشییەک لەناخۆئاگادا بدۆزێتەوە و لەمبوارەدا تاقانە بوو، چوونکە هەر نەخۆشییەک هۆکارێکی بنەڕەتیی یا عیلەتێکی هەیە.

دەیڤ ئێڵمان بەڕاستی مرۆڤێکی پێشقەدەم، ڕێنیشاندەر، مامۆستا و دەرمانکارێکی بەتەواومانا گەورە و لێهاتوو بوو. کتێبەکەی بە ناوی *"هیپنۆدەرمانیی (Hypnotherapy)"* یاخود بە ناوە کۆنەکەی واتە *"دۆزراوەکانی هیپنۆتیزم (Findings in Hypnosis)"* پەنجا ساڵ پێش ئێستا نووسراوە و بڵاوکراوەتەوە. لە ساڵی ١٩٦٤ی زاینی کاتێک بڵاوکرایەوە، کتێبێک بوو کە چاوەکانی خەڵکی کردەوە، وە تاکو ئەمڕۆکەش باشترین کتێبێکە کە لەبارەی هیپنۆتیزمەوە لە بازاڕەکان دەست ئەکەوێت – ئەمە بە بێ پێداهەڵکوتن دەڵێم، تا ئەمڕۆکەش بێوێنەیە لەبواری هیپنۆتێراپیدا. هیچ کتێبێک بەرگەی ٥٠ ساڵ ڕکەبەرایەتی نەدەگرت ئەگر بێت و ناوەرۆکەکەی بێ بایەخ بوویایە. ئێمە

باس لە کتێبێک دەکەین کەتاکوو ئەمڕۆکەش بەنرخترین وانە و بۆچوونەکانی لەمەڕ باشتر کارکردنی هیپنۆتیزم تێدایە. دەیڤ ئێلمان – نابغەیەکی هەقیقی و پیاوێکی شایانی ڕێز و حوورمەتی تایبەتە – کە جیلە هیپنۆتیزۆرەکانی ئەمڕۆ و داهاتوو وەکوو نموونە و ئولگوو سەیری ئەکەن و ڕێزی لێدەگرن.

وتەی کۆتایی ٢٣٩

زۆر بەختەوەر ئەبم بەمەی کە ئەم کتێبە لانیکەم بەشێک لە ئامانجەکانی خۆی بپێکێت: واتە بتوانێت هیپنۆتیزم بە زمانێکی ساکار و قابیلی تێگەیشتن بە خەڵکێکی زۆر بناسێنێت، قابیلی دەسپێڕاگەیشتنی بکات، ئەگەرچی هاکەزایی و کەمیش، بەڵام بە هۆی ئەم کتێبەوە پێشداوەرییە نەرێنییەکانمان و ترسەکانمان لە هیپنۆتیزم دابشۆرێن و هەوڵی نەهێشتنیان بدرێت و چۆنایەتییەکەیان شی بکرێتەوە و ئەوجار هۆگریی و کونجکۆڵیی لەمەڕ هیپنۆتیزم زیاد بکات.

ئایا ئێوە ئێستا بیر لەمە ئەکەنەوە کە دەرگا داخراوەکان بکەنەوە و بە وردبینی زیاترەوە چاو لە هیپنۆتیزم بکەن و بیناسن؟ لە لێکدانەوەکانتاندا ئەتانەوێت شانسێک بە هیپنۆتیزم بدەن کە بەهۆیەوە بە سڵامەتی و شەفا و چارەسەریی بگەن؟ وە یا تەنانەت ئەتانەوێت هیپنۆتیزم بە خەڵکانی دیکەش بناسێنن؟

مەبەست و ئامانجی ئەم کتێبە ئەمە نەبووە کە لێرە ڕاهێنانی هیپنۆتیزمکردن پێشکەش بکەم، وە هەروەها لێکدانەوە و شیکردنەوەی وردی تکنیک و مێتۆد و چۆنیەتی کارکردنیان، کە لە هیپنۆتیزمدا بۆ چارەسەریی و پووچەڵکردنەوەی گرفتەکان کەڵکیان لێوەردەگرین، ئەمانەش هەر ئامانجی ئەم کتێبە نەبوون. بۆ ئەوەی فێری ئەم شتانە و هیپنۆتیزمکردن ببن، پێویستە دەورەکەی ببینن. بەڵام ئەگەر من بەجۆرێک لە جۆرەکان بە هۆی ئەم کتێبەوە توانیبێتم، وێنەیەکی بە تەواوەتی جیاواز و نوێ لە هیپنۆتیزمتان پێ بناسێنم، وە لەمبوارەدا هۆگریتان بە هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانی زیادی کردبێت، وە بە جدییەت بیری لێبکەنەوە کە هیپنۆتیزم لە ناو بەرنامە و فۆرمە دەرمانییەکانی خۆتاندا بگوونجێنن و جێگایەک و شانسێکی پێ بدەن، یا تەنانەت هاندەرتان بووبێت کە بیر لە تێپەڕاندنی دەورەیەکی هیپنۆتیزم بکەنەوە، کەواتە منیش زۆر بەم وەزعە شادمان و بەختەوەرم.

لە کۆتایی ئەم کتێبەدا زانیاریی زیاتر لەمبارەوە دەست ئەکەوێت.

سپاس و پێزانین ٢٤٠ (لێرە بەدوواوە ڕەنگە خوێندنەوەی بۆ خوێنەری کورد پێویست نەبێت!)

من ئەمڕۆ زۆر بەختەوەرم کە ئەو ئەسپەی هەردەم لە دەروونمدا بوو و تاویی دەدام، کردوومە بە پیشەم، وەیا ڕەنگە بتوانم بڵێم کردوومە بە ڕەسالەتی ژیانم. ئەوەی کە تا ئێرە بەمشێوە هاتوومە پێش، مەدیونی خەڵکانێکی زۆرم، کە

لەم ڕێگایەمدا بۆ گەیشتن بەم شوێنە، بە جۆرێک لە جۆرەکانی هاوڕێیەتیی، ڕاهێنان، هاندان، ئەفسوونکردن و پشتیوانیلێکردن، پشتگیرییان کردووم، وەیا بە ساکاریی داویانەتەوە بە ڕووما و پێیان وتووم: "ویپف زیاتر لە ئامانجی پێکاوە".

بێگوومان هەڵە دەبێت ئەگەر من لە دایک و باوکمەوە دەسپێنەکەم، لەبەر ئەوەی کە بەهۆی ئێوەوە و بە سپاس لە ئێوە من بۆم بووە شتگەلێک لەژیانمدا ئەزموون بکەم، کە بۆ زۆر کەسی دیکە لە سێ ژیاندا جێبەجێ نەدەبوو. ئێوە پێکهاتە، ئازادیی، خوێندن و دەورە، سنووربەندیی و تێگەیشتن لێیان، واتای ڕاستیی و درووستیی، ڕووکبێژیی، مرۆڤایەتیی و بەخشەندەییتان فێری من کرد. بە هۆی بوونی ئێوەوە، من بۆم بووە کۆمەڵێکی زۆر ئەزموونی سەربزێوانەم (ف: ماجراجویی) هەبێت، لە کاتی منداڵیدا منداڵ بم و لە لاویدا لاویەتیی بکەم، لە سەر سێ دانە قاڕە بژیم، بخوێنم و بتوانم کار بکەم. زۆر زۆر سپاستان ئەکەم. وە هەروەها سپاستان ئەکەم کە تا بە ئەمڕۆکە هەروا بە چڕیی پشتگیریم دەکەن بە هۆی پیشەکەمەوە و قوورس و قایم لە پاما وەستاون. ئەوە ئێوە بوون کە منتان لە تەمەنی منداڵیدا بردبوو بۆلای هیپنۆتیزۆرێک - تێڕوانینە تیژەکانی ئەو هیپنۆتیزۆڕە لەو قۆناخەدا، پێکەنینی لە ناو دەروونی مندا درووست کرد و دەروونمی ختوولکە دەدا -، ڕەنگە بۆیە دانیشتنەکەش ئەوکات سەرکەوتوو بوو.

بابا خووشکی ئازیزم، تۆ دەرگاگەلێکی زۆرت بەڕووی مندا کردەوە و هەردەم هاندەر و پشتیوانم بوویت کە درێژە بەمکارە بدەم و کۆڵ نەیەم، لەناویا پەرە بگرم، وە هەردەم ڕەونەق و پەرەی پێبدەم. سپاس کە تۆ بڕوات بە من هەیە. زۆر خۆشحاڵم کە ئێستا ماڵەکەت هاتۆتە نزیکمەوە و لە نزیکم ئەژیت. مناڵە عەجوولەکانتم خۆش ئەوێت، وە هاوسەر و سەگەکەشتان!

سویس، برازیل و ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا – بەڕاستی چ بە سەر مندا دەهات ئەگەر من ئێوەم نەدیبایە و لەناوتاندا نەژیابایەم. لە سویس گەورە ببیت، دیارە ئیمتیازێک نییە ئەمە لە دیدیی منەوە. لە وڵاتی برازیل سەردەمی لاویەتیی تێپەڕێنی، چاوکرانەوەیەک و هاوکات هاتنە دیی خەون و خەیاڵێکی خۆش بوو بۆ من. لە ئەمریکا بخوێنیت، وانەیەک بۆ ژیان. هەر هەموو ئەم کۆمەڵگایانە بە نەریت و فەرهەنگی جیاوازەوە، بتوانیت تێکەڵ یەکیان بکەیت، هەر هەموو ئەو مرۆڤە جیاوازانەت ناسیبێت و هاوڕێیەتییان بکەیت و بیانکەیتە دۆست، وە لە ماڵی هەموویان خۆت بە ئەندامێکی ماڵەکەیان بزانیت، ئەمانە بەڕاستی گەورەترین بەختەوریی من بوون.

زیگماچی و برایان: بەڕێزن من بڕوام بە ئینساف، لەخۆبردوویی و کرداری نیک هەیە. من هەوڵ ئەدەم ڕۆحی لاویەتیی بپارێزم. من ئەم وشانە لەوپەڕیی ڕاستگۆیدا ئەنووسمەوە کە زیگماچی، بەرزەفڕیی و جیاوازبوونی فێری من کرد و ئێستاش ئێمە پەیوەندییەکی دوولایەنەی پتەومان هەیە، ئێوە هەردەم سەرکەوتوو ئەمێنن. سپاستان ئەکەم خۆشەویستان.

جێری کاینی خۆشەویست، وانەکانی تۆ و کەسایەتیت هەردەم کارتێکەریی گەورەیان لەسەر من داناوە. تۆ بە منت نیشان دا کە هیپنۆتیزم بەڕاستیی کاریگەرە و بەڕێوەبردنیشی کارێکی ساکارە. درێژەدان بە کارەکانی تۆ بەڕاستیی بەختەوەریی و گەورەییەکی مەزنە کە بە من بەخشراوە و هاوکات بەرپرسیارەتییەکی گەورەشە کە پێم سپێردراوە و منیش بە دڵەوە قەبووڵم کردووە، چوونکە ئەمە باشترین و درووستترین کارێک بووە کە من دەبوو بیکەم. میراتی تۆ لە لای من، لەناو دەستانێکی ئەمین دایە و بەڵێنت پێدەدەم کە من لە مێتۆدیی "گەڕانەوە بۆ هۆکار و سەرچاوە و چارەسەریی لەوێ" بە باشترین شێوەی موومکین کەڵک وەربگرم و پەرەی پێبدەم. کۆمەڵگای هیپنۆتیزم و ئێمە هیپنۆتیزۆڕەکان زۆرمەدیون و قەرزداری تۆین، وە تۆ شایستەی زۆرترین ئیحتراام لێنانیت. ناوی "ئۆمنی" هەردەم بەواتای ڕاهێنانی باش، ناوەرۆکی پڕواتا، چۆنایەتی و کەیفییەتی ئەعلا، وە هاوکات چالاکیی بێوچان بۆ هەرچی باشتر کردن و نوێتر کردنەوەی تکنیکەکانی هیپنۆتیزم زیندوو ڕائەگرین. من ڕێزی بێ کۆتایم هەیە بۆ هاوڕێیەتییمان و قەدری ئەزانم.

سپاسی هەر هەموو ئەندامانی ئۆمنی ئەکەم کە من بەختی ڕاهێنانیانم هەبووە، یاخود من بەختی ڕاهێنانیانم لە داهاتوودا ئەبێت. بە بێ ئێوە هەموو ئەم شتانە نەدەهاتنە دیی. من توانیومە زۆر شت لە ئێوەوە فێر ببم – زیاتر لەوەی کە من توانیبێتم شتێک فێری ئێوە بکەم. ئێوە باشترینەکانن بۆ من! من زۆر خۆشحاڵم کاتێک بتوانم هاندەرتان بم و گیرۆدەی ڤایرۆسی هیپنۆتیزمتان بکەم. سەرکەوتنەکانی ئێوە من زیاتر هان دەدەن کە بڕوام بە خۆم و کارەکەم هەبێت، لەبیرتان بێت: ئێوە باشترین نوێنەر و پەیامبەرانی هیپنۆتیزمێکی ڕووهەڵماڵەر و نائالۆز و واقعین.

سپاس ساندڕا بۆ پێداچوونەوەی وردت لەسەر ئەم کتێبە و هەڵسەنگاندنی بە نرخت. ڕێزم هەیە بۆ زەحمەتەکانت، وە هەروەها کارکردنت لەگەڵ ئێمە بە بەردەوامی هانمان دەدات چالاکانە تێبکۆشین بۆ ئەوەی هیپنۆتیزم بەرینە ناو خەڵک و کۆمەڵگاوە. تۆ لە پەرەپێدانی هیپنۆتیزم و گەشە و ڕەونەقیدا خۆت نمونەیت. سپاس بۆ تۆی ئازیز.

سپاس ئادیی و پاتریک بۆ هەڵسەنگاندنە ڕاستگۆیانە و بەکەڵکەکانتان، بەڵام هەروەها پشتگیرییەکانتان کە بە هۆیانەوە من توانیم بردنە پێشەوەی ئەم پڕۆژە ئەسڵەن دەسپێبکەم و بە کۆتایی بگەیەنم. زۆر بەلامەوە پڕبایەخە کە وەها هاوڕێیان و هاوپیشەگالێکی لایەق و شایستەی وەکوو ئێوەم لە دنیای هیپنۆتیزمدا بەدەور و پشتەوەیە.

سپاس بۆ ناشر یا چاپکەری کتێبەکەم خاتوو سابینە گایگر کە بڕوای بە من هەیە (وە هەروەها بڕوای بە هیپنۆتیزم و تووانایییەکانی هەیە) و هاندەرم بووە بۆ ئەوەی ئەم کتێبە بنووسم و ئێستاش یارمەتیم ئەدات کە هیپنۆتیزم بە شێوەیەکی درووست بەرەو ڕووناکاییەکی دیکە بەرم و بە دانانی کۆنفڕانسگەلێک هیپنۆتیزم زیاتر بە خەڵک بناسێنم و سەرنجی هۆگرانێکی زیاتری بۆ لای ڕاکێشم.

سپاسی هەر هەموو ئەوانە ئەکەم کە تا ئێستا پشتیوانی من و هاوکارەکانم بوون، یارمەتیمان دەدەن، کە هاندەری من بوون، بەڵام هاوکات ڕەخنەکانیشیان ئاراستە کردووم، بەشێک لە کارەکە بوون یاخود مەجالیان بۆ من ڕەخساندووە کە کار بکەم. ئەگەر من هەر بەمشێوە بۆم هەڵکەوتبایە لەسەر ئێوە حیساب بکەم، ئەمە ئیتر گەورەترینەکانە.

لەبارەی نووسەرەوە ٢٤٣

ئێستا ئیتر زیاتر لە ٣٠ ساڵە من سەرقاڵی هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانیم. دەورەی هیپنۆتیزمم لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە ڕاهێنەریی جێراڵد ئێف کاین، یەکێک لە بەناوبانگترین هیپنۆتیزۆرەکان لە هەموو جیهان بینیوە، کە لە مانگی ئاوگووستی ٢٠١٢ بەختەوەریی وەرگرتنی جێگری ئەویشم پێ بەخشرا.

من لەدایکبووی ساڵی ١٩٦٥ی زاینیم، هاوسەرگیریم پێکهێناوە و لە حاڵی حازردا لە نزیک شاری زوریخ لە وڵاتی سویس ئەژیم. ساڵانی ١٩٨٥ بۆ ١٩٨٩ لە زانکۆی ئێمۆریی ئەتلانتای ئەمریکا لیسانسی علومی سیاسیم خوێندووە و تەواوم کردووە. بۆ سەرقاڵییەکانی کاتی پشووم هەندباڵ و تێنیس و دیداری هاوڕێیانم، وەرزشی ماتۆڕسواریی و سەفەرکردن ئەتوانم ناو لێبەرم. زۆرترین حەزم بەڵام هەر لە هیپنۆتیزمە و لەوەی کە بتوانم پەرە بەم زانستە بدەم کە خۆم ئەیزانم.

لەدایکبووی وڵاتی سویسم و هەر لێرەش قۆناخی منداڵیی و مێرمنداڵیم تێپەڕاندووە، تا ئەوەی کە تەواوی بنەماڵەی ئێمە ساڵی ١٩٨٢ بۆ کارکردن لەگەڵ شیرکەتێکی گەورەی سویسی ماڵمان گوێزاوە بۆ وڵاتی برازیل، کە من لەوێ لە دوواناوەندییەکی ئەمریکیی لە شاری سائۆ پائۆلۆ بە خوێندنی سیستمی ئەمریکایی ڕاهێنرام.

ساڵی ١٩٨٥ چووم بۆ ئەمریکا و لەوێ مەدرەکی زانستی علومی سیاسیم وەرگرت. لێرەدا ئەتوانم ئاماژە بەمخاڵەش بکەم و ئەتوانم بڵێم من ئەم بەختەوەریی و ئیمتیازەم هەبوو کە جیمی کارتێر سەرۆک کۆماری پێشووی ئەمریکا، یەکێک لە مامۆستاکانم بوو. پاش تەواو کردنی زانکۆ دوو ساڵ خزمەتی سەربازیم لە سویس کرد و پلەی ئەفسەریم بەدەست هێنا.

ژیانی پیشەیی من ساڵی ١٩٩٢ لە مەڵبەندیی سەرەکیی شەریکەی مێرسێدێس بێنز لە شاری شتووتگارتی ئاڵمان دەستی پێکرد، کە من لەوێ توانیم لە بەشی فرۆشتندا ئیعتیبارێکی پیشەیی (Karriere) بەنرخ و پڕئەزموون و نێونەتەوەیی بۆخۆم دەستەبەر بکەم، ئەمە بووە هۆی ئەوەی کە لە ساڵی ١٩٩٤ەوە منی وەکوو کۆچەری پیشەیی ڕەوانەی هەمدیسان وڵاتانی برازیل و ئەمریکا، وە ئەمجارە تورکیاش کردەوە. بە هۆی کارەوە لە ماوەی حدودی دوانزدە ساڵدا من حەوت جار ماڵم لەمپەڕی دنیاوە بۆ ئەو پەڕی دنیا گوواستەوە، کە ئەم تەمەنایەی لە مندا زیندوو کردەوە، ڕەگ و ڕیشەم پتەوتر بکەمەوە. ساڵی ٢٠٠٣ گەڕامەوە بۆ سویس، کە من لێرە لە سەنعەتی ئۆتمۆبیل سازیی

خۆجێی و هاوکات لە بەشی ئابووری دەستم بە کار کرد، تا ئەوەی کە ساڵی ٢٠١٠ ئیتر من بە شێوەیەکی پیشەیی دەستم کرد بە هیپنۆتیزم.

سەردەمی منداڵیی کە لە سویس گەورە دەبووم، حەز و ویستێکی زۆرم بە هیپنۆتیزم نیشان ئەدا، ڕەنگە هەندێکیشی ئیستیعدادی من بووبێت لەمبوارەدا کە هانی دەدام و ڕاکێشی دەکردم. یەکەمین جار کە تووشی هیپنۆتیزم بووم حدودی هەشت ساڵم بوو، لە لای هیپنۆتیزۆڕێک، وە ئیتر نەبوو هەتا یەکەمین ساڵی خوێندنی زانکۆم لە زانکۆی ئێمۆڕی ئاتڵانتای وڵاتی ئەمریکا، ئەوکاتەی کە شۆیەکی شانۆیی هیپنۆتیزم سەرسامی کردم.

من بە هۆی سێحربازییەوە تووشی هیپنۆتیزم بووم – وەکوو زۆر کەسی دیکەش کە هەر بەمشێوە تووش دەبن – وە ئەمە ساڵانێکی زۆر هەر بەری نەدەدام. هەموو ئەو شتانەی کە من لەبارەی هیپنۆتیزمەوە ئەمزانین مێتۆدگەلێکی لاواز و هێواش و خاو بوون – چ کات بە فێرۆچوونێک بوو -، تا ئەوەی کە من ساڵی ١٩٩٧ بۆ یەکەمین جار لەگەڵ مێتۆدگەلێکی جێراڵد ئێف کاین ئاشنا بووم، وە هەر ئەمە بوو بە هۆکار کە ئاقبەت ساڵی ٢٠٠٦ بچم دەورەیەکی لە لا ببینم بۆ بوون بە هیپنۆدەرمانکار. ئەوجار سەفەرێکی بەتەواوەتی سەیروسەمەر دەستییێکرد – سەفەرێک لە جۆرێکی دیکە! من بەم مەبەستەوە چووبووم بۆ تێپەڕاندنی دەورەکە کە ببمە هیپنۆتیزۆڕ یا هیپنۆشانۆکارێکی بەرپرسیاریی سەر شانۆ. کاتێک دەورەی هیپنۆتیزمم تێپەڕاند و تەواوم کرد، بە سپاس لە ڕاهێنەر و مامۆستای خۆشەویستم جێری کاین، ببووم بە هیپنۆدەرمانکار.

ئەمڕۆکە من خاوەن و دیرێکتۆری ناوەندێکی موعتەبەریی هیپنۆتیزمم لە وڵاتی سویس و هەروەها ناوەندی هیپنۆتیزمم لە شارۆچکەی ئێفرێتیکۆن، کە لێرە ئێمە بە تیمێکی حەوت کەسییەوە لە هیپنۆتیزۆڕانی ژن و پیاو یارمەتی خەڵک دەدەین بە هیپنۆتیزم، گرفتەکانیان چارەسەر بکەن و چاڵنجەکانی ژیان کە دێنە سەر ڕێگایان بە باشتریش شێوە و وەستایانە حەلوفەسڵیان بکەن. بێجگە لەمانە من بەرپرسی چاپ و بڵاوبوونەوەی گۆڤاری دوو زمانەی نێوەنەتەوەیی هیپنۆماگم، کە لەسەر بابەتەکانی هیپنۆتیزم وتار و هەواڵی تێدا بڵاو دەکرێتەوە، وە ڕێکخەری کۆنگرەی هیپنۆتیزمی زوریخیشم.

لە ساڵی ٢٠٠٧ ەوە بەرپرسی ناوەندی ڕاهێنانی هیپنۆتیزمی ئۆمنی سویسم، کە لێرە من تەرکیزم لەسەر چۆنیەتی بەڕێوەچوونی دەورەکانی ڕاهێنانی هیپنۆدەرمانکارەکانە و هاوکات کاتیشم بۆ هاندان و لێکۆڵینەوەی زیاتری هیپنۆتیستیی تەرخان ئەکەم. لە مانگی ئاوگووستی ٢٠١٢ی زایینییەوە بەرپرسیارەتی کارەکانی هەموو ناوەندە ڕاهێنان و فێرکارییەکانی هیپنۆتیزمی ئۆمنیم لە سەرتاسەری جیهان لە ئەستۆیە و کارەکانیان واژۆ دەکەم و هاوکات ئەرکی دەورەکانی ڕاهێنانی جیلی نوێی مامۆستایان و ڕاهێنەرانی هیپنۆتیزمیشم هەر لە سەر شانە. ئێمە تا ئێستا زیاتر لە ٢٠ ناوەندی ڕاهێنانمان لە هەموو جیهان هەیە.

لەناو ڕاهاتووانی مندا خەڵکانێک لە هەموو ناوچەکانی جیهان، لە هەموو بیروبڕواکان و لە هەر هەموو پیشەکان بوونیان هەیە، بە جیاوازترین پاشزەمینە فکریەکان و داخوازییەکانیانەوە.

من هەروەها پێشانگاکان، وتاربێژییەکان، پێشکەشکارییەکان و دەورەکانی ڕاهێنان لە هەموو وڵاتانی ئوروپایی و ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و برازیل بەرپا دەکەم، وەیا لە هەر کوێیەکی دیکە کە هیپنۆتیزمەکەم داوابکرێت و زمانزانییەکەم یارمەتیم بدات بە دڵ و گیان ئامادە ئەبم.

مێژووی پیشەیی و ڕووداوە گرنگەکان ٢٤٥

١٩٧٨ یەکەمین ڕووبەڕووبوونەوەم لەگەڵ هیپنۆتیزم، دەسپێکی هۆگریی و سەرسامبوونم.

١٩٨٧ بۆ یەکەمینجار لە ژیانمدا کەسێکی دیکەم (سەرکەوتووانە) هیپنۆتیزم کرد.

١٩٩٢ – ١٩٩٠ زوریخ – سویس – سەربازیی: لە سەردەمی سەربازیدا هیپنۆتیزمکردنی زۆر لە هاوسەربازەکانم، یەکەمین جاری کەڵکوەرگرتن لە تکنیکی گێڕاندنەوە بۆ ڕابردوو.

١٩٩٧ یەکەمین ڤیدیۆی ڕاهاتن و فێربوونی جێری کاینم بەدەست گەیشت.

٢٠٠٦ دەورەی ڕاهاتنی فەرمی و وەرگرتنی دیپلۆمی هیپنۆدەرمانکاریی لە لای جێری کاین لە ئەمریکا.

٢٠٠٧ دەورەی ڕاهاتنی بوون بە ڕاهێنەر و مامۆستای هیپنۆتیزم و هیپنۆدەرمانکار – یەکەمین ناوەندیی ڕاهاتن و ڕاهێنان لە هەموو جیهان.

یەکەمینجار لە تلویزیۆنی فەرمیی سویس SF1، بەرنامەی ئاینشتاین بە پێشکەشکاریی ماریۆ تۆریانیی لەسەر هیپنۆتیزم بەشداریم کرد.

٢٠٠٧ کتێبێکم لەسەر هیپنۆتیزمی سەر شانۆ بە زمانی ئاڵمانی بڵاو کردەوە (یەکەمین و تاقە کتێبێک کە لەمبوارەدا بە زمانی ئاڵمانی بڵاوکرابێتەوە!)

٢٠٠٨ یەکەمین خوێندکارەکانم بۆ دەورەی بوون بە هیپنۆدەرمانکار ڕاهێنا.

٢٠١٠ حەزو ویستەکانم کرد بە پیشەم. ١٠٠٪ی خۆتەرخانکردنم بە هیپنۆتیزم -، هیپنۆدەرمانیی و دەورەکانی ڕاهێنان.

یەکەمین داواکارییەکانی فێربوون لە وڵاتانی ئوتریش (نەمسا) و ئاڵمانەوە دەگەنە دەستم.

بردنەوەی یەکەم کاپی پاڵەوانیەتی هەندباڵی سویس لەگەڵ یانەی پفادی وینتێرتوور.

٢٠١١ زیاتر لە ١٩٠ بەشداربووی سەرسامی فێربوون، یەکەمین دەورەکانی فێرکردن لە شاری مونیخ و بێرلین.

بەفەرمی ناسران بە (NGH) "Board Certified Hypnotist" لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

کردنەوەی ناوەندی هیپنۆتیزم لە شارۆچکەی ئێفرێتیکۆنی سویس بە چەندین ژوورەوە، دامەزراندنی شوعبە یا چاپتری ئێن جی ئەیچ بۆ هەموو پارێزگای زوریخ.

٢٠١٢ سێمیناری دەیڤ ئێلْمان لەگەڵ لاری ئێلْمان، کوورپی دەیڤ ئێلْمانی زیندووناو.

یەکەمین سێمینارێکی لەمچەشنە لە بەشی ئاڵمانی زمان، بە وەرگێڕانی ڕاستەوخۆوە و نیشاندانی ڤیدیۆ.

جێگریی جێریی کاین – بەرپرسیارەتییەکی جیهانی بۆ هەر هەموو دەورەکانی ئۆمنی و زنجیرە سمینارەکان.

بەرپرسایەتی ڕاهێنان و دیپلۆم پێدانی ئۆمنییەکان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

داوەتکرانم بۆ زانکۆی تایبەتیی دانووب بۆ ٣ جار وتەبێژیی ٤٠ خولەکیی بۆ کۆمەڵێک خوێندکاری ددانپزشکیی، بە هاوکاریی پرۆفیسۆر دوکتۆر ئیلان گۆلان (Prof. Dr. med. dent. Ilan Golan)

٢٠١٣ بەڕێوەبردنی یەکەمین کۆنگرەی نێونەتەوەیی هیپنۆتیزم لە شاری زوریخ.

دەرچوونی یەکەمینژمارەی گۆڤاری (HypnoMag) گۆڤاری نێونەتەوەیی هیپنۆتیزم.

٢٠١٤ گەورەترکردنەوە و پەرەپێدانی ناوەندی هیپنۆتیزمی ئێفرێتیکۆن بە زیاد کردنی ژوورەکانی هیپنۆدەرمانی و پێ زیادبوونی ژووری کۆنفرانس بۆ تا ٥٠ بەشداربوو.

٤٠٠ خوێندکاری ئۆمنی ڕاهێنران

ڕێخستنی ماڵپەڕێک، پلاتفۆرمێک بۆ دۆزینەوەی هیپنۆتیزۆری لێهاتوو لە نزیک شوێنی نیشتەجێبوون.

پاشکۆ ٢٤٩

ناوەندی هیپنۆتیزمی سویس و نواندن و پێشکەشکارییەکانی

ناوەندی هیپنۆتیزمی سویس دەورەگەلێکی هەمەچەشنی هیپنۆتیزم، هەم هیپنۆتیزمی پایە و هەم دەورە تایبەتییەکانی ئەنوێنێت و پێشکەش ئەکات. ئەم ناوەندە لەپاڵ کردنەوەی دەورەکانی هیپنۆتیزمی ئۆمنی و هیپنۆدەرمانیی پایەیی، هاوکات دەورە تایبەتییەکانی هیپنۆدیان (HypnoDent©)، هیپنۆلاغری (HypnoSlim©)، هیپنۆمناڵ (HypnoKids©)، هیپنۆوەرزش (HypnoSport©)، هیپنۆفریاگوزاریی (Notfallhypnose©) وە زۆر دەورەی تایبەتیی دیکەش لە هیپنۆتیزم پێشکەش دەکات. ئەم ناوەندە هاوکات گۆڤاری نێونەتەوەیی هیپنۆتیزم بە ناوی "HypnoMag" چاپ و بڵاودەکاتەوە و ڕێکخەری کۆنگرەی هیپنۆتیزمی شاری زوریخیشە لە وڵاتی سویس. بە گشتیی ئەتوانین بڵەین، ئەم ناوەندە، ساڵ دوانزەی مانگ و هەموو ڕۆژێک هیپنۆتیزم ئەژیی!

ئەم ناوەندە هەروەها هەمووساڵێک هیپنۆتیزۆڕگەلێکی لێهاتوو و بەناوبانگی جیهانی بۆ پێشکەشکردن و نواندنی سیمینارگەلێکی هیپنۆتیستی داوەت ئەکات بۆ وڵاتانی سویس و ئاڵمان. ڕاگۆڕینەوە لە بواری هیپنۆتیزمدا زۆر بەنرخە و ناشێ هەرگیز چاوپۆشی لێبکرێت.

کۆمەڵێک بابەتی ئەدەبیی جیهانی تایبەت بە هیپنۆتیزم بە زمانەکانی ئینگلیزی و ئاڵمانی ٢٥٠

Banyan, Calvin and Kein, Gerald F.: ***Hypnosis and Hypnotherapy. Basic to Advance Techniques and Procedures for the Professional.*** Abbot Publishing House, inc. St. Paul, Minnesota, 2001.

Boyne, Gil: Transforming Therapy. ***A New Approach to Hypnotherapy.*** Westwood Publishing Company, 1989.

Dispenza, Joe: ***Evolve your Brain. Verändern Sie Ihr Bewusstsein.*** Video D & E. Horizon Film, 2004.

Elman, Dave: ***Hypnotherapy.*** Westwood Publishing Company, 1984.

Elman, Larry and Wipf, Hansruedi: ***Dave Elman Centennial Celebration.*** 4-DVD-Set, German/English.

Frances, Allen: ***Normal. Gegen die Inflation psychiatrischer Diagnosen.*** Dumont, 2014. German.

Hüther, Gerald:

- ***Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.*** Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.
- ***Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Die Macht der inneren Bilder – Biologie der Angst.*** E-Book, Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.
- ***Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden.*** Vandenhoeck & Ruprecht, 2014.

➢ ***Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.*** Vandenhoeck & Ruprecht, 2014.

Lipton, Bruce: ***Intelligente Zellen. Der Geist ist stärker als die Zellen.*** Video. Koha, 2008.

Newton, Michael und Jansen, Manfred***: Leben zwischen den Leben: Die Hypnotherapy zur spirituellen Rückführung.*** Edition Astroterra, 2005.

Parkhill, Stephen C: ***Answer Cancer. Miraculous Healings Explained.***

Weiss, Brian: ***Die Zahlreichen Leben der Seele. Die Chronik einer Reinkarnationstherapie.*** PeP-e-Books, 2009.

What the Bleep do wie (k)now. Ich weiss, dass ich nichts weiss. Video D & E. Horizon Film, 2004.

Übersetzt durch Ayub Rahmani 19. August 2016

وەرگێڕدراوە لە لایەن ئەیوب ڕەحمانی (ئازادبیر) دانیشتووی وڵاتی سویس لە ١٦ی ٨ی ٢٠١٦

وشە داندراوەکان:

وەرکەست، پەرچەکرداری کتووپڕ، عکس العمل

ڕووهەڵماڵڕاو Aufdeckend

هەڵچوون Ärger

تووڕەیی Wut

دەرمانخواز، سووژە Klient, Patient

خاو، لاواز، هێواش Progressiv

دەواتەڵقینی Placebo Effekt

رسالت Berufung

شەکەتیی Burn-out

هاندەر، پاڵنەر Mutivation, Mutiv

کونجکۆڵ، کنجکاو

پووچەڵکردنەوە: Eliminieren, bewältigen

سەقامگیر، بەردەوام Konsequent

دەویان، سەحکردن: معاینە

حاد، زەرووری، مبرم، فوری Akut

مزمن chronisch

مبهم، نامشخص، نامعلوم diffus

دۆخ، سەتح Ebene

فەرا-بەرزیی / فەرا-شەفا (Ultra-Height / Ultra-Healing)

هیپنۆتیزمی قەزایی (Forensische Hypnose)

کۆرپەلە، نووتفە: جنین

پرۆسەی سارێژبوونەوە Heilungsprozess

هیپنۆبروسکە، بلیتزهیپنۆزە Blitzhypnose

سەڵپ: پاروی قایق

ئاوارتە: استثناء

بێخرە: شوک

خوازە: استعارە

پێکهاتە: ساختار

دۆخ: حالت

ساوان، تێساوین: لمس کردن

پەرجۆ: معجزە

ئەو نمونە گرفتانەی کە لە هیپنۆتیزمدا ئەتونین کاریان لەسەر بکەین ١٩٢

تابلۆی ژمارە یەک: *نمونەگەلێک لەو بابەتانەی لە هیپنۆتیزمدا ئەتوانین کارتێکەرییان لەسەر دابنەین. (و: نووسەر ئەم چەمک و دەستەواژانەی بە پێی ئەلف و بێی ئاڵمانی یا لاتینی چنیوە و ئەم لیستە هەر بەمەندە ناوە کۆتایی نایات و زۆر بابەتی گرنگ و ناگرنگی دیکەش هەن کە ئەکرێت شانسێکیان پێبدرێت بە هیپنۆتیزم کاریان لەسەر بکرێت.)*

کەمکردنی کێش (Abnehmen)

قەڵەویی (Adipositas)

گرفتی کەمبایەخیی و زۆرچالاکیی (ADS / ADHS)

درِیی، درِبوون (Aggression)

گیرۆدەیی بە ئەلکوول (Alkoholprobleme)

هەستیاریی جسمی یا حەساسییەت و ئالێرژییەکان (Allergien)

لەبیرکردنەوە و فەرامۆشی (Alzheimer)

ترسەکان (Ängste)

بێ ئیشتیایی لە خواردن (Anorexie)

ئاسم (Asthma)

خۆ تەڕ کردن لە ناو جێدا، لەخۆ میزین (Bettnässen)

برسییەتی بەردەوام پاش هەر خواردنێک، تێرنەبوون (Binge Eating)

بلۆکاد، پاڕازیت و بۆنبەستەکانی ژیان (Blockaden)

زەخت یا فشاری خوێن (Blutdruck)

گرفتی کەسایەتیی (Borderline)

زۆرخۆریی عەسەبی و هەوڵ بۆ ڕشانەوەی (Bulimie)

شەکەتیی، هیلاکبوونی خێرا لە هەموو شتێک (Burn Out)

خەمۆکییەکان (Depressionen)

شەکرە یا مەرەزی قەند، دیابێتی تیپی ۲ (Diabetes Typ 2)

بیرۆ یا چڵککردنی ژێر پێست (Ekzeme)

بێ هەستیی بە گشتیی (Emotionale Stabilität allgemein)

بێ هێزیی (Energielosigkeit)

هێوەرکردنەوە لە سترێسی ڕۆژانە، دەرهێنان لە هێژان (Entspannung)

فێ لێهاتن، صرع (Epilepsie)

هیلاکی تەواو، نەمانی هێزی جووڵان (Erschöpfung)

ناتوانایی زایین، نەزۆکیی (Fertilität)

ئازاری ماسکوولە و ئێسقان (Fibromyalgie)

تەرکیز، تەمەرکوز (Fokus, Konzentration)

لێپرسینەوە لە شاهیدی حادیسە، لە گوومانلێکراو (جەنایی، Forensik)

ساردبوونی سێکشوالیتە (Frigidität)

ڕژانی موو (Haarausfall)

خۆڕووتاندنەوەی موو (Haare ausreissen)

نەخۆشییە پێستییەکان بە گشتیی (Hauterkrankungen allgemein)

سەکتە یا جڵدەی دڵ (Herzinfrakt)

سەکدە یا جڵدەی مێشک (Schlaganfall)

چڵککردنی ناو لووت بە هۆی ئالێرژیی یا هەستیارییەوە (Heuschnupfen)

نەخۆشییەکانی سیستەمی بەرگریی ناو لەش بە گشتیی (Immunsystemerkrankungen allgemein)

هەڵنەستانی ئالەتی پیاو، نەهاتنەوە و ڕەحەت نەبوون هەروەها زوو هاتنەوە یا زووئیرزایی (Impotenz)

هەستکردنی لەش (Körpergefühl)

ئیبتیکار یا خەلاقییەت (Kreativität)

شێرپەنجە یا سەرەتان، غوودەکان (Krebs, Tumore)

گرفت لە فێربووندا (Lernschwierigkeiten)

سوور بوونەوەی پێست (Lupus)

سەرئێشەکان یا میگرێن (Migräne)

هاندەر و پاڵنەرەکان (Motivation)

ئێم ئێس و ئەی ئێڵ ئێس (Multiple Sklerose)

عادەتی جووین یا خواردنی نینۆکی دەست (Nägelkauen)

ڕەشبینی و هەستە ڕەشەکان (Negative Gedanken)

تیکسە عەسەبییەکان وەک جووڵانی شوێنێکی لەش بە دووا یەکدا (Nervöse Ticks)

هەستیاریی یا حەساسییەتی پێستیی (Neurodermitis)

لە کاتی پێویستیی بە یارمەتیی ئیزتیراری (Notfälle)

لەرزینی دەست و پێ (Parkinson)

فۆبیاکان (Phobien)

گرفتەکان لە پاش حادیسە و ڕووداوی ناخۆش (Posttraumatische Störungen, PTSD)

پێشگرتن، پێشگیریی (Prävention)

هێوەرکردنەوەی نەخۆش لە پێش و لە پاش نەشتەرگەریی (Prä-Operativ / Post-Operativ)

تەرکی سیگار یا جگەرە (Rauchstopp)

ڕیخۆڵەی هەستیار (Reizdarm, IBS)

لەخۆدان، خۆ بریندارکردن، خۆئازاریی (Ritzen, Selbstverletzung)

گرفتی خەوپیاکەوتن، خەوپیانەکەوتن (Schlafstörungen)

سەکتە یا جڵدەی مێشک (Schlaganfall)

ئازارەکان (Schmerzen)

زایینی بێ ئازار (Schmerzfreie Geburt)

بۆ چاکتر فێربوون لە قووتابخانە و مەکتەب، بردنەسەرەوەی هۆش (Schule)

ئارەقکردنەوەی زۆر و بێ هۆ (Schwitzen)

بڕوابەخۆبوون /بڕوابەخۆنەبوون (Selbstvertrauen)

عیزەتی نەفس (Selbstwert)

سێکشوالیتە بە گشتیی (Sexualität allgemein)

گیرۆدەیی بە یاریی وەک قوومار (Spielsucht)

بردنەسەرەوەی ورەی وەرزشیی، وەرزشی حیرفەیی، یاریی گۆڵف (Sportmut / Profisport / Golf)

هێوەرکردنەوە لە سەرەمەرگدا بۆ مەرگێکی ئارام (Sterbehilfe)

ئاڵووگۆڕی بەردەوامی حەز و ویست (Stimmungsschwankungen)

پسکیی زمان، کێشەی قسەکردن بە گشتیی (Stottern, Sprachschwierigkeiten allgemein)

مودیرییەت و کۆنترۆڵی سترێسی ڕۆژانە (Stressmanagement)

تیک لێدان، یا لێدانی شوێنێکی لەش بە بەردەوامیی (Ticks)

ویزە ویزی ناو گوێچکە (Tinnitus)

نەخۆشیی عەسەبیی تیک (Tourette)

کارکردن لەسەر تێپەڕاندنی ماتەمیی و عەزاداریی لەدەستدانی ئازیزێک (Trauerarbeit)

نەهێشتنی خەم و پەژارە و ماتەمین (Traumabewältigung)

ترس و دڵەڕاوکە پاش جیابوونەوە و تەڵاق (هەم بۆ گەورەکان و هەم بۆ مناڵانی تەڵاق) (Trennungsstress)

نائارامی، هێژانیبوون، ورووژان (Unruhe)

نەهێشتنی بالۆکە یا بالووکە (Warzen)

شەفا و ساڕێژبوونەوەی خێرای زەخم و زام (Wundheilung)

سەردانی پزشکی دیان بە بێ واهیمە و ترس (Zahnarztbesuch)

دیانە چرووکە (Bruxismus, Zähneknirschen)

وەسواسیی، عەمەڵییبوون (Zwänge, OCD)

[1] و: ئەگەرچی زۆربەی کاتەکان لە نێوان (Feeling,Gefühl) و (Emotion) جیاوازیی داناندرێت، بەڵام لە ڕاستیدا جیاوازییەکی زەریف و هەستیار بوونی هەیە. هەردووکیان لە زمانی ئێمەدا بەواتای هەست و ئیحساس لێک ئەدرێنەوە، لە کاتێکدا کە ئێمووشن هەستێکی زۆر عەتفی و کڵوکۆهەژێنەرە و فیڵینگ یا گێفول هەستێکی ئاساییە. ئێمە لە هێپنۆتیزمدا کەرمان بە ئێمۆشن یا هەستە ورووژێنەرەکانە!

[2] و: لە وڵاتانی ڕۆژئاوا لە ناو ئەو پارکانەی بۆ یاریی مناڵان درووستکراون، بەشێک دیاری دەکەن بۆ یاریی منداڵان بە لم و خاکوخۆڵ. مناڵە وردەکان لەم بەشەدا بە لم خانوو و پەیکەر و جادە و هتد درووست دەکەن و خەلاقییەتی مناڵانەی خۆیان بەکاردێنن و هەندێکجار تەنیا خۆیانی تێدا ئەگەوزێنن و دایک و باوکەکانیش جلی تایبەتیان بۆ لەبەردەکەن، تا منداڵەکان بێ کێشە بە قووڕ و چڵپە و لم یاریی بکەن، بە بێ ئەوەی نەخۆش بکەون.

[3] سەرتایتلی وتارەکە لە گۆڤاری شپیگڵ کە لە ٢ی مانگی ٩ی ٢٠١٣دا چاپکرابوو لە نووسینی خاتوو یانا هاوشیڵد ئەمە بوو: "*ئێمە بۆمان نییە هەموو مرۆڤەکان کە گرفت و کێشەیان هەیە، خێرا بیانکەینە نەخۆش و دەرمانوەرگر*" ئادرەسی وتارەکە: http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/krank-oder-normal-psychlogen-warnen-vor-krankheiten-die-keine-sind-a-919559.html (02.09.2013)

[4] و: لە هەندێک لە ئاینەکاندا بڕوا بە دونادون یا زیندوو بوونەوە لە جەستەگەلی دیکەدا بوونی هەیە. لە هیپنۆتیزمدا ئەزموون کراوە کە هەندێک کەس، نەک هەمووان، لە پڕ باسی ژیانیان وەک ژنێک یا پیاوێک لە بۆنموونە ٣٥٠ ساڵ یا ٨٠٠ ساڵ پێش ئێستا و هتاد دەکەن و بەسەرهاتیان لەو سەردەمەدا ئەگێڕنەوە، ئەمە واقیعە و هەندێکجار لە هیپنۆتیزمدا ڕوودەدات، بەڵام ئایا چەندە هەقیقییە، تا ئێستا نەزانراوە، بۆ زانیاریی زیاتر تکایە کاپیتڵ یا بەشی ژیانە پێشووترەکان و چوار بۆچوونی نەزەریی لەمبارەوە وە کاپیتڵی پێش ئەمان واتە "هاوسەنگی و لەرزۆکیی (Tremor)" لە کۆتاییەکانی ئەم کۆپەڕەدا بخوێننەوە کە لە لاپەڕەی ٢١٩وە دەست پێدەکەن!

Thank you in advance for your support and donations!

Bitcoin:	3MM9P4teD765gFwKceAetQvf4HPUiE7V1a
ETH + USDT:	0x5f9F2633149551ee56dE86e6390EF4941f15A5a4
Bitcoin Cash:	1AegboLFGKkpuiyd4vypefnYsnDsRTAZWd
Litecoin:	MDUVvJJebiUGN4DRdrG2cSiKEW2F3rYBu9
XRP:	rJDBxwiZS56L1XaJsVXVkjzSR7tXsrscoZ
Qtum:	QR1u8nBa5PGbkLyndbe5GbHzBDiTWgrFHB
DOG:	DTVkYWyHbaUuB3nyJ1if5twBJdn4ws5a7x