

دوائک فیک و لاتبصر
ودائک منک و لاتشعر
اتزع انک جرم صغیر
و فیک انطوی العالم الاکبر
و انت الکتاب المبین الذی
با حرفه تظهر المضمیر

ای انسان، داروی تو در درونت وجود دارد در حالی که تو نمی دانی
و دردت هم از خودت می باشد اما نمی بینی.
آیا گمان می کنی که تو موجود کوچکی هستی
در حالی که دنیای بزرگی در تو نهفته است؟!
ای انسان، تو کتاب روشنی هستی
که با حروفش هر پنهانی آشکار می شود. امام علی (ع)

کاربرد هیپنوتیزم در روانپزشکی ورزشی



دکتر مهدی محمدی نژاد

(روان شناس ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد)

هیپنوتیزم؟

- هیپنوتیزم یک وضعیت روان شناختی و فیزیولوژیک خاص است که در این حالت وضعیت هوشیاری فرد تغییر پیدا می کند و با هوشیاری معمولی متفاوت است.
- بیشتر شبیه خواب است اما با خواب فرق می کند زیرا فرد هوشیار است ولی هوشیاری او فقط در یک حیطه متمرکز شده است.
- ویژگی عمده این وضعیت کاهش پاسخ دهی فرد به محرک های بیرونی و افزایش تلقین پذیری اوست.
- هیپنوتیزم کننده از همین وضعیت تلقین پذیری استفاده می کند و یکسری القائاتی را به فرد می دهد و این کاملاً دست هیپنوتیزور است که هوشیاری فرد را به چه سمتی هدایت کند.
- علت تلقین پذیری بیش از حد فرد در این حالت به این دلیل است که محرک های پیرامونی کمترین تاثیر را روی او دارند و سطح تمرکز نیز بسیار بالا می رود.

روش و مراحل انجام هیپنوتیزم

- هیپنوتیزم به دو صورت خودهیپنوتیزم و دگرهیپنوتیزم قابل اجرا است.
- از فواید هیپنوتیزم می‌توان درمان بسیاری از ناراحتی‌های روانی را نام برد. به خصوص در هنگام خودهیپنوتیزم، که شخص می‌تواند به وسیله تلقین، تغییرات مثبتی را در کردار و روحيات خود پدید آورد.
- البته خود هیپنوتیزم دارای خطراتی هم هست؛ به این صورت که اگر بدون آگاهی و اطلاعات کافی و با روش‌های نادرست انجام پذیرد، می‌تواند اثرات بسیار مخربی بر روی ران انسان به دنبال داشته باشد.
- سه عامل مهم در هیپنوتیزم عبارتند از تمرکز فوق العاده فکر، انفکاک و تجزیه (جدا شدن ذهنی از محیط پیرامون)، تلقین (چرا که اساس هیپنوتیزم تلقین به نفس است).
- هیپنوتیزم = تمرکز + اعتقاد + انتظار + تصور + ارتباط

هفت گام موفقیت آمیز در اجرای هیپنوتیزم

۱- مناظره اولیه، بهتر آماده کردن ذهن بیمار یا pretalk

۲- انجام آزمونهای هیپنوتیزم از تکنیکهای عمیق سازی

۳- کانونی کردن توجه (تمرکز ذهن)

۴- القای خواب هیپنوتیزم

۵- استفاده از تکنیکهای عمیق سازی

۶- تسهیل پاسخهای ناخود آگاه

۷- تصدیق خلسه، ارائه تلقینهای بعد از هیپنوتیزم و خروج از خلسه.



هیپنوتیزم ورزشی

- هیپنوتیزم ورزشی اشاره به استفاده از هیپنوتراپی با ورزشکاران به منظور افزایش عملکرد ورزشی دارد.
- هیپنوتیزم در ورزش دارای کارکردهای درمانی و بهبود عملکرد است.
- حالت ذهنی ورزشکاران در طول تمرین و رقابت بر عملکرد تاثیر می گذارد.
- هیپنوتیزم یک نوع تمرین ذهنی است و می تواند به افزایش اجرا و ارتقاء عملکردی ورزشکاران کمک کند.

هیپنوتیزم ورزشی

- هیپنوتیزم ورزشی روش شناسی شناختی و علوم ورزشی را ترکیب می کند.
- هیپنوتیزم در ورزشها با حوزه هایی مانند بیومکانیک، تغذیه، فیزیولوژی و روانشناسی ورزشی همپوشانی دارد
- به طور کلی، هیپنوتیزم ورزشی در حوزه روانشناسی ورزشی مورد بررسی قرار گرفته است و تاثیر متغیرهای روانشناختی بر عملکرد ورزشکاران را مورد بررسی قرار می دهد.
- در حالی که روانشناسی ورزشی در دهه ۱۹۲۰ مورد مطالعه قرار گرفت،
- مطالعه و استفاده از هیپنوتیزم تا سال ۱۹۵۰ ثبت نشده بود
- اعضای تیم المپیک روسیه از هیپنوتیزم به عنوان ابزار بهبودبخش عملکرد در این بازه زمانی استفاده کرده اند.



هیپنوتیزم ورزشی

- هیپنوتیزم یکی از تکنیک های متعددی است که ورزشکاران ممکن است برای رسیدن به اهداف ورزشی خود بکار گیرند و این به همان اندازه برای مربیان و ورزشکاران مفید است.
- هیپنوتیزم برای ذهن کار می کند همچنانکه فعالیت بدنی برای بدن یک ورزشکار کار می کند.
- نظریه نهفته در هیپنوتیزم ورزشی این است که **آرمیدگی** کلیدی برای بهبود عملکرد ورزشی است و ورزشکاران ممکن است بهتر عمل کنند اگر بتوانند آرمیدگی را بطور ذهنی انجام دهند و تمرکز بر تکلیف در حال انجام داشته باشند. هیپنوتیزم می تواند به ورزشکاران کمک کند تا در طول تمرین و رقابت آرمیده شوند.
- هیپنوتیزم برای کنترل اضطراب و مدیریت استرس در ورزشکاران کمک می کند.





کاربرد هیپنوتیزم در ورزش

- **هیپنوتیزم** روشی است که طی آن متخصص بهداشت روانی پیشنهاد می کند که بیمار تغییراتی در احساسات، ادراک، افکار یا رفتار را تجربه می کند.
- بسیاری از تکنیک های القاء موجود شامل پیشنهاداتی برای آرام سازی، و یا دستورات عملیاتی برای تصویرسازی یا فکر در مورد تجارب دلپذیر و یا احساسات تندرستی می باشند [بگل، بورتون، ۲۰۰۰].
- هدف ارائه: توصیف استفاده از روش های مختلف آرامش، هیپنوتیزم و تکنیک های تصویرسازی در دسترس برای افزایش عملکرد ورزشی.
- مطالعات موردی



کاربرد هیپنوتیزم در ورزش

- ورزشکاران می توانند از ویژگی های بسیاری از خلسه هیپنوتیزم استفاده کنند تا از عملکردشان بهره مند شوند.
- تکنیک های توصیف شده :
- تسهیل یادگیری اطلاعات جدیدی را که می توانند در رقابت ها مورد استفاده قرار گیرند،
- ایجاد آرمیدگی برای افزایش عملکرد
- و کمک به توانبخشی آسیب یا درد.
- ویژگی های این تکنیک های مشترک: آرمیدگی، تلقین پذیری، تمرکز، توانایی تخیل قوی، آزمودن واقعیت، کارکرد مغز، کنترل خودکار/ارادی، و اثر دارونما.

خلسه هیپنوتیزمی (Hypnotic trance)

- خلسه هیپنوتیزمی دسترسی به عملکرد های مختلف مغز را فراهم می کند.
- دو جنبه مختلف عملکرد مغز از اهمیت برخوردار است.
- **نخست:** هیپنوتیزم فرصتی برای درک انگیزه های ناخودآگاه ورزشکاران را افزایش می دهد.
- انگیزه های ناخودآگاه ورزشکار در خلسه بیشتر از هوشیاری خودآگاه معمولی قابل دسترسی است. [3]. نوشته های فروید و همکارانش نشان می دهد که به دست آوردن درک بیشتر از انگیزه های ناخودآگاه بیماران اهداف درمان را تسهیل می کند.
- در این زمینه، هیپنوتیزم تنها بخشی از طرح کلی درمان روان درمانی است.



خلاصه هیپنوتیزمی (Hypnotic trance)

- **دوم:** هیپنوتیزم همچنین دسترسی بیشتری به کارکردهای مربوط به سمت راست مغز را فراهم می کند. به دست آوردن دسترسی بیشتر به عملکرد مغز راست در تمرین ذهنی ورزشکاران مفید است. مهارت تخیلی مغز راست می تواند جلسات تصویرسازی هیپنوتیزم را توانمندتر و باعث افزایش ارتقاء عملکرد ورزشی می شود.
- هیپنوتیزم یک ابزار با تکنیک است.
- هیپنوتیزم به خودی خود روان درمانی نیست.
- هیپنوتیزم دارای محدودیت هایی است و به طور متوسط ورزشکار را به یک ستاره بزرگ تبدیل نمی کند.

هیپنوتیزم شکلی از آرمیدگی

- رایج ترین کارکرد هیپنوتیزم، توانایی ایجاد خلسه برای تسهیل آرمیدگی است.
- احساس آرمیدگی اغلب پس از آنکه ورزشکار از حالت خلسه بیرون می آید، بیشترین احساس تکرار شده می باشد.
- استفاده از **القاء خلسه ای** به تنهایی به عنوان یک فرم آرمیدگی و یا استفاده از آن به عنوان یکی دیگر از تکنیک های مکمل تقویت عملکرد، توصیه و به طور گسترده ای توسط روان پزشکان ورزشی و روانشناسان انجام می شود.
- آرمیدگی و کاهش استرس کلیدهای بهبود عملکرد هستند.
- مثال، در ورزش گلف آرامش و تمرکز حیاتی است.
- **جاکوبسون [۱۹۷۶]** آرمیدگی را به عنوان آموزش بدن برای تشخیص و از بین بردن هر گونه احساس تنش شناخته شده است.
- تکنیک او برای دستیابی به آرمیدگی نیاز به کشش و آرام سازی گروه های عضلانی کوچک طی دستورالعملهایی دارد.



هیپنوتیزم شکلی از آرمیدگی

- بیشتر ورزشکاران می توانند پس از تمرین چند گروه عضلانی، آرمیدگی را به دست آورند.
- هنگامی که مریانی که به طور مناسب در تکنیک های هیپنوتیزم و آرمیدگی خیره شده اند، از این تکنیک استفاده می کنند، آنها توانایی تشخیص پتانسیل تکنیک های آرام سازی را دارند.
- سوین روش آرامسازی جاکوبسن را تدوین کرده و آنرا مرور ذهنی رفتار حرکتی بصری (VMBR) نامیده است.
- پس از حدود چهار یا پنج جلسه تمرینی ۲۰ دقیقه ای، یک ورزشکار می تواند به طور موثر از این تکنیک استفاده کند.
- سوین توصیه می کند که ورزشکاران روزانه این تکنیک را برای حداکثر کارایی تمرین کنند.
- جاکوبسون و سوین تکنیک هایی را طراحی کرده اند که تمرکز خود را بر آرامش بدن می گذارند.



هیپنوتیزم شکلی از آرمیدگی

- در مقابل، بنسون تکنیک هایی را ایجاد کرد که ابتدا تمرکز بر آرمیدگی ذهن و پس از آن بدن است.
- پس از آنکه پاسخ آرامبخش بنسون (*RR*) ایجاد شد، مغز راست برای تلقینات بیشتر در دسترس است، (این از ویژگی های هیپنوتیزم).
- سوین اشاره کرده است که *VMBR* عملکرد اسکی بازان، گلف بازان و بازیکنان فوتبال را بهبود بخشیده است.
- غواصان و ژیمناست ها می توانند از این روش استفاده کنند.
- این تکنیک شکلی از «تمرین ذهنی» است.



فنون تصویرسازی (Imagery Techniques) برای ارتقاء عملکرد

- ❖ **تمرین تصویرسازی** برای افزایش زمان تمرین، برای تنظیم اهداف بالاتر و افزایش تبعیت از برنامه های تمرینی مورد استفاده قرار گرفته است.
- ❖ **تایید پژوهش ها:** تکیه ورزشکاران به تصویرسازی . تصویرسازی منجر به ارتقاء عملکرد ورزشی می شود.
- ❖ **حالت آرمیدگی** بسیاری از کاربردهای دیگر هیپنوتیزم مانند **تصویرسازی، هدف-گزینی، تسکین درد و کنترل انگیختگی در اجرا و تمرکز را تسهیل می کند؛**
- ❖ **با این حال،** ورزشکاران نیاز به درجه خاصی از گوش بزنگی (حالت هشدار) دارند، و آرمیدگی بیش از حد می تواند ضد درمان باشد.
- ❖ **سطح بهینه ای از آمادگی و آرمیدگی مطلوب است.**

فنون تصویرسازی برای ارتقاء عملکرد

• هاین [۱۹۹۵] این حالت بهینه را به نام منطقه کارکرد بهینه (ZOF) نامیده است.

- او تحقیقات مختلفی را انجام داد که نشان می دهد بسیاری از ورزشکاران سطح بهینه خود را با اضطراب کم پیدا می کنند، برخی دیگر در سطح متوسط هستند و هنوز هم افراد دیگر سطح بالایی از اضطراب را به عنوان حد مطلوب می دانند [هاین، ۱۹۸۰].
- این یافته ها برای مربیانی که سعی در اعمال بالاترین سطح ممکن از انگیزتگی قبل از رقابت را دارند، پیامدهای مهمی دارند.

- ورزشکاران این حالت را به عنوان "در منطقه بودن" توصیف کرده اند. بازیکنان بسکتبال می توانند به یک منطقه وارد شوند، و در این زمان پرتاب آنها استثنایی است.



فنون تصویرسازی برای ارتقاء عملکرد

• رویکرد متفاوت آنستال [1986] **حالت مطلوب عملکرد** (Ideal Performance State; IPS)

• در این روش، ورزشکاران به شدت بر روی تعداد محدودی از محرک های کارآمد متمرکز شده و از همه چیز جدا می شوند، به جز این محرک ها، تقریبا مانند بودن در یک تونل.

• ادراک در IPS به چندین شیوه تغییر می کند. ورزشکار تجربه می کنند اجرای هرچه کندتر را و محرک های تصور شده (جام گلف، منطقه گل) را هرچه بزرگتر.

• لذت شدت می یابد، درد کاهش می یابد، و عملکرد به عنوان بی کوشش اضافی و بی دردسر تجربه می شود. دونده های استقامت این حالت را توصیف کرده اند.



تصویرسازی و جلسه هیپنوتیزم

- تصویرسازی را می توان با استفاده از جلسه هیپنوتیزم افزایش داد.
- در پژوهش لیگت [۲۰۰۰] شرکت کنندگان درخواست شد موقعیت های مختلف را تصور کنند: تمرین یک ورزش به تنهایی، تمرین در مقابل دیگران، تماشای ارتکاب اشتباه یک هم تیمی و رقابت در یک رویداد ورزشی. شرکت کنندگان تصور می کردند که هر یک از شرایط موجود در داخل و خارج از جلسه، و از خواسته شد تا روشنایی تصویرسازی را در چهار بعد نمره بدهند.
- نتایج نشان داد که هیپنوتیزم وضوح تصویر سازی را افزایش داده است.



تکنیک‌هایی برای تقویت کنترل خودکار (Autonomic Control)

- یکی دیگر از ویژگی‌های خلسه هیپنوتیزی توانایی کمک به کنترل کارکردهای خودمختار، از جمله فشار خون و جریان خون می‌باشد.
- این کنترل در بازیابی یا بهبود آسیب و همچنین جلوگیری از واکنش‌های مغایر به اضطراب مهم است.
- ورزشکاران می‌توانند نحوه کنترل کارکردهای خودمختار را با استفاده از خلسه یاد بگیرند و اثرات مثبت را برای افزایش عملکرد اعمال کنند.

تکنیک‌هایی برای تقویت کنترل خودکار

❖ **تکنیک‌های هیپنوتیزم، بازخورد زیستی (Biofeedback) و تمرینات خودزاد همه ممکن است برای تسهیل روند توانبخشی و بهبودی مورد استفاده قرار گیرند.**

❖ **به تازگی قدرت فرد برای خود شفابخشی به طور فزاینده‌ای به رسمیت شناخته شده است.**

❖ **بیشتر پزشکی روان-تنی معاصر بر نام نویسی کمک بیمار در بسیج فرایند بهبودی تمرکز دارد، و هیپنوتیزم سابقه‌ای طولانی دارد که نیروهای شفابخش را در یک فرد تقویت می‌کند.**

○ هانتر [۱۱] تأکید می‌کند که بدن و ذهن در تعامل مداوم هستند.

○ لولوا و اریک [۱۲] دریافتند که خود-گویی مثبت، تنظیم هدف، و تصویرسازی شفابخشی بهبودی از آسیب‌های ورزشی را افزایش می‌دهد.

❖ **هیپنوتیزم در بسیج این نیروهای شفابخشی در ورزشکار ارزشمند است و در کشف جنبه‌های روان شناختی در صدماتی که اکیداً جسمانی است به نظر می‌رسد.**



کاربردهای بالینی و مطالعات موردی

- جان یک مرد ۲۳ ساله بود که برای یک تیم فوتبال حرفه ای تلاش می کرد. او از پذیرفته شدگان در کالج بود.
- وی گزارش داد که در طی اردوی تمرینی او همچنان عبور از مسیرهایی را که برای او پرتاب شده بود افت داشت.
- او درباره هیپنوتیزم شنیده بود و میخواست ببیند آیا این کمک خواهد کرد. تحت هیپنوتیزم، برای او تصویری فراهم کرد که چسب روی دستکشهایی که از آن استفاده میکرد، چسبانده بود.
- او خود را با کمک چسب های خیالی به سوی عبور از خود نشان داد.
- بیمار گزارش داد که این تکنیک به او کمک کرد تا بر لرز حاد خود غلبه کند و دوباره شروع به پریدن می کند.



کاربردهای بالینی و مطالعات موردی

• باب یک بازیکن بسکتبال ۱۵ ساله بود که به دنبال هیپنوتیزم بود و شوت های بی دقت و دفاع غیر موثری داشت.

• تحت هیپنوتیزم، به او القاء شد که هر زمان که او توپ را پرتاب نمود، این توپ ۷۶ برابر خواهد بود و به دقت او کمک خواهد کرد.

• به وی همچنین القاء شد که هر زمان که او در مچ بند خود نگاه کند، دفاع خود را فعالتر می کند. یک هفته بعد او گزارش داد که دقت شوت و دفاع وی بهبود یافته است.

کاربردهای بالینی و مطالعات موردی

- جیم یک گلف باز ۲۴ ساله آماتور بود که در ضربه مستقیم به توپ و قرار دادن آن مشکل داشت.
- تحت هیپنوتیزم، به او تصاویر تجسم شده ارائه شده بود که وقتی توپ گلف را گرفت، یک نیروی مغناطیسی بود که توپ را به سمت سوراخ هدایت می کرد.
- او این نیروی مغناطیسی خیالی را به نمایش گذاشت و عملکردش را بهبود بخشید.

کاربردهای بالینی و مطالعات موردی

• دونالد یک بازیکن فوتبال ۱۷ ساله بود. او با مشکلاتی در کنترل خشم خود در طول بازی ها داشت؛ این منجر به اخراجش می شد.

• تحت هیپنوتیزم تصویری به وی ارائه شد که توپ فوتبال تبدیل به یک "توپ ماندن در بازی" می شد و خشمش را به سمت توپ به جای دیگر بازیکنان هدایت کرد.

• او اظهار داشت که این به او کمک کرد تا او را کنترل کند.

• در همه این موارد، هیپنوتیزم در غلبه بر لغزش ها مفید بود. تصاویری که شبیه به تجسم بودند، توسط نیروهایی که القاء می شد، واضح تر می شد و به ورزشکاران کمک کرد تا بر اضطراب و یا افت عملکرد حاد غلبه کنند.

• این روش به نظر می رسد در این شرایط خاص کمک کند.



کاربردهای بالینی و مطالعات موردی

- هیپنوتیزم ممکن است به بهبود عملکرد درازمدت کمک کند، و به نظر می رسد که یک ابزار مفید در یک وضعیت حاد افت کننده است.
- در هر وضعیت، مسائل دیگری مانند اضطراب، افسردگی و تعارضات خانوادگی وجود داشت که در درمان سنتی مورد توجه قرار گرفت.



کاربردهای بالینی و مطالعات موردی

- هیپنوتیزم / VMBR می تواند تمرکز ورزشکار را تیزتر و بیشتر کند و عملکرد را افزایش دهد یا مانع از افت عملکردی شود.
- این نوع از تمرین ذهنی موفقیت می تواند ورزشکار را بر قله موفقیت در رقابت رهنمون کند.



