

به نام خدا

تأثیریا وسفر به ناخود آگاه در هیپنوتیزم؛ ۱۰۰ تکنیک طلایی برای درمانگران

مؤلف :

ثریاهمتی پور

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : همتی پور، ثریا، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور: تأثیریا و سفریه ناخودآگاه در هیپنوتیزم؛ ۱۰۰ تکنیک طلایی برای درمانگران / مولف:
ثریا همتی پور
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۳۵۴ص.
شابک : ۵-۷۸۷-۱۱۷-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : تأثیریا و سفریه ناخودآگاه در هیپنوتیزم- ۱۰۰ تکنیک طلایی برای درمانگران
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : تأثیریا و سفریه ناخودآگاه در هیپنوتیزم؛ ۱۰۰ تکنیک طلایی برای درمانگران

مولف : ثریا همتی پور

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴

چاپ : زبرجد

قیمت : ۴۶۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://:chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۵-۷۸۷-۱۱۷-۶۲۲-۹۷۸

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

| | |
|----|--|
| ۷ | مقدمه |
| ۱۳ | فصل اول: مبانی علمی و تاریخچه هیپنوتیزم |
| ۱۸ | ریشه‌های هیپنوتیزم از دوران باستان تا عصر مدرن: |
| ۲۲ | جیمز براید و شکل‌گیری مفهوم مدرن هیپنوز: |
| ۲۵ | مکتب نئو-دیسوسییشن و نظریه هیلگارد: |
| ۲۹ | مدل‌های شناختی-رفتاری هیپنوتیزم: |
| ۳۲ | جایگاه هیپنوتیزم در علوم اعصاب و روان‌پزشکی: |
| ۳۶ | باورهای غلط و تصورات عامه درباره هیپنوتیزم: |
| ۴۰ | استانداردهای اخلاقی و حقوقی در کار با مراجع: |
| ۴۵ | فصل دوم: فیزیولوژی و روان‌شناسی هیپنوتیزم |
| ۴۸ | امواج مغزی و تغییرات نوروفیزیولوژیک: |
| ۵۱ | نقش سیستم عصبی خودمختار در هیپنوز: |
| ۵۳ | تلقین‌پذیری، خیال‌ورزی و حساسیت هیپنوتیزی: |
| ۵۷ | رابطه ذهن-بدن در هیپنوتیزم درمانی: |
| ۶۰ | مکانیزم‌های حافظه، توجه و ادراک در ترانس: |
| ۶۳ | مدل‌های عمقی هیپنوتیزم الیمن، اریکسون، مک‌گیل: |
| ۶۷ | روش‌های ارزیابی عمق ترانس: |
| ۷۱ | فصل سوم: هیپنوتیزم اریکسونی و رویکردهای نوین |
| ۷۴ | فلسفه درمان اریکسون و استفاده از زبان غیرمستقیم: |
| ۷۶ | استعاره درمانی و روایت‌پردازی: |
| ۸۳ | القای گفتاری طبیعی و مکالمه‌ای: |
| ۸۶ | استفاده از داستان، شوخی و پارادوکس: |
| ۸۹ | هیپنوتیزم استراتژیک مبتنی بر Haley-Erickson: |

| | |
|-----|--|
| ۹۱ | نمونه پروتکل کامل اریکسونی: |
| ۹۷ | فصل چهارم: تکنیک‌های القای هیپنوتیزمی |
| ۱۰۱ | القاهای کلاسیک برید، برنهایم، الیمن: |
| ۱۰۴ | روش‌های سریع و فوری Rapid & Instant Inductions : |
| ۱۰۷ | تکنیک پاندول، نور ثابت و تمرکز بصری: |
| ۱۱۰ | القای پیش‌رونده عضلانی Progressive Relaxation : |
| ۱۱۳ | القای لمسی، القای شوکی و تکنیک دست-چسبندگی: |
| ۱۱۶ | القاهای چندحسی صوتی، بدنی، تصویری: |
| ۱۱۹ | تنظیم فاکتورهای محیطی برای ایجاد ترانس: |
| ۱۲۳ | فصل پنجم: تکنیک‌های درمانی در هیپنوتیزم |
| ۱۲۶ | درمان درد، آرام‌سازی و کنترل علائم بدنی: |
| ۱۲۹ | بازسازی شناختی با تلقین‌های هیپنوتیزمی: |
| ۱۳۱ | درمان اضطراب، ترس و حملات پانیک: |
| ۱۳۴ | حذف عادات: سیگار، ناخن جویدن، پر خوری: |
| ۱۳۶ | کار با خاطرات و هیپنوتراپی مبتنی بر بازسازی: |
| ۱۳۹ | هیپنوز برای تقویت اعتماد به نفس و انگیزه: |
| ۱۴۲ | پروتکل درمانی ۶ جلسه‌ای استاندارد: |
| ۱۴۵ | فصل ششم: خودهیپنوتیزم و توانمندسازی فردی |
| ۱۴۸ | آموزش خودهیپنوتیزم به صورت قدم‌به‌قدم: |
| ۱۵۱ | نوشتن جملات تلقینی مؤثر برای خود: |
| ۱۵۴ | کاربرد در مدیریت استرس و خواب: |
| ۱۵۶ | برنامه‌ریزی ذهنی Mental Programming : |
| ۱۵۹ | تصویرسازی هدایت‌شده و تنظیم هیجان‌ات: |
| ۱۶۲ | خودهیپنوتیزم برای عملکرد بالاتر: |

| | |
|----------|---|
| ۱۶۴..... | پروتکل ۲۱ روزه خودهیپنوتیزم: |
| ۱۶۹..... | فصل هفتم: هیپنوتیزم در پزشکی، روان پزشکی و درد |
| ۱۷۱..... | استفاده از هیپنوز در جراحی و دندان پزشکی: |
| ۱۷۴..... | هیپنوز در درمان دردهای مزمن: |
| ۱۷۷..... | نقش هیپنوتیزم در زایمان بدون درد |
| ۱۸۰..... | مدیریت تهوع، استفراغ و علائم پزشکی: |
| ۱۸۲..... | هیپنوتیزم در روان پزشکی و درمان PTSD: |
| ۱۸۵..... | کاربرد در توان بخشی و ترمیم بدنی: |
| ۱۸۸..... | شواهد پژوهشی و استانداردهای بین المللی: |
| ۱۹۱..... | ۱۰۰ تکنیک و روش القای هیپنوتیزم..... |
| ۱۹۱..... | تکنیک‌های کلاسیک و پایه |
| ۲۴۸..... | تکنیک‌های سبک الیمن |
| ۲۹۲..... | تکنیک‌های سبک اریکسون |
| ۳۰۴..... | تکنیک‌های سریع و آنی |
| ۳۲۱..... | تکنیک‌های جسمانی و حسی |
| ۳۳۹..... | تکنیک‌های پیشرفته و ترکیبی |
| ۳۴۳..... | نتیجه گیری : |
| ۳۴۹..... | منابع |

مقدمه

ذهن انسان، در عمیق‌ترین لایه‌های خود، همچون کهکشانی بی‌انتهاست که هر ستاره‌اش اندیشه‌ای، هر سیاره‌اش خاطره‌ای و هر سحابی‌اش احساسی پنهان را در خود جای داده است. هیپنوتیزم، در شکل علمی و تخصصی‌اش، سفری هدایت‌شده به همین پهنه‌های نادیدنی است؛ سفری که در آن فرد نه خواب است و نه بیداری کامل، بلکه در آستانه‌ای ظریف میان آگاهی و ناخودآگاهی حرکت می‌کند و از خلال این گذرگاه، به بخش‌هایی از وجود خویش دسترسی می‌یابد که در حالت معمول در پشت لایه‌های دفاعی ذهن پنهان می‌مانند. مفهوم تأثیرات در این کتاب نمادی است از این کهکشان درونی؛ نامی برگرفته از ستارگان، نور، حرکت و تحول که می‌کوشد ماهیت دقیق این سفر ذهنی را نه صرفاً در قالب یک تکنیک، بلکه به عنوان تجربه‌ای عمیق، ساختاریافته و هدفمند توضیح دهد. تأثیرات، همان لحظه کشف روشنایی در تاریکی‌های ذهن است؛ جایی که فرد از سطح آگاهی روزمره عبور کرده و وارد قلمرویی می‌شود که حقیقت احساسات، ریشه ترس‌ها و مسیر درمان در آن نهفته است. هیپنوتیزم در معنای دقیق علمی، شکلی از تمرکز هدایت‌شده است که در آن آگاهی سطحی کاهش یافته و ذهن ناخودآگاه، با قابلیت‌های گسترده‌تر و انعطاف‌پذیرترش، فعال‌تر می‌شود. در این حالت، فرد نه بی‌اراده می‌شود و نه کنترل خود را از دست می‌دهد؛ بلکه اراده‌اش در مسیری تازه و متفاوت جریان می‌یابد. این تغییر مسیر آگاهی، بسیاری از الگوهای ذهنی را قابل‌دسترس می‌کند؛ الگوهایی که در زندگی روزمره توسط عادت‌ها، اضطراب‌ها و فرایندهای دفاعی پنهان باقی می‌مانند. سفر به ناخودآگاه نوعی نفوذ و کشف است، نه تسلط و اجبار. بر

این اساس، هیپنوتیزم نه ابزاری برای فرمان برداری بلکه روشی برای شناخت عمیق، اصلاح الگوهای نگران کننده و دسترسی به ظرفیت هایی است که در لایه های پنهان ذهن ذخیره شده اند.

تاثیرها به عنوان استعاره این سفر، پلی میان تجربه های درونی و رویکردهای علمی می سازد. ذهن انسان، مشابه یک منظومه پیچیده، با نیروهای متعددی اداره می شود: تجربه های گذشته، حافظه هیجانی، باورهای ریشه دار، ساختارهای شناختی، و عادت های رفتاری که سالهاست در ناخودآگاه لانه کرده اند. هیپنوتیزم نه تنها امکان بازگشت به این نیروهای پنهان را فراهم می کند، بلکه فرایند بازسازی آنها را نیز به شیوه ای امن و کنترل شده تسهیل می نماید. در این سفر، هیپنوتیزور همانند راهنمایی است که مسیر حرکت را روشن می کند، اما این خود فرد است که درون تاریکی های ذهنی اش قدم می گذارد، نشانه ها را معنا می کند و مسیر تغییر را می سازد. این نقش دوگانه قدرت فرد و هدایت درمانگر هسته اصلی مفهوم تاثیر است.

در تمام رویکردهای نوین هیپنوتیزم، تأکید بر این نکته است که ناخودآگاه نه دشمن است و نه بخش ناشناخته ای برای ترساندن، بلکه منبعی غنی، پویا و قابل اعتماد محسوب می شود. بسیاری از باورهای محدودکننده، خاطرات مسدود، احساسات انباشته و حتی بخش های خلاقیت و شهود انسان در همین لایه قرار دارند. هنگامی که فرد وارد حالت هیپنوتیزمی می شود، نوعی سکوت ذهنی پدید می آید؛ سکوتی که در آن افکار پراکنده معمول کاهش یافته و ذهن آماده شنیدن صداهای عمیق تر درونی می گردد. این

سکوت، مقدمه شکل‌گیری تجربیات ترمیمی و تغییرات پایدار است. سفر تأثراً به همین سکوت آغاز می‌شود؛ سکوتی که همچون خلأ میان ستارگان، بستر پیدایش نورهای جدید است. بسیاری از افراد واکنش‌های متفاوتی نسبت به واژه هیپنوتیزم دارند. برای برخی، این واژه یادآور صحنه‌های نمایشی و کنترل ذهن است؛ برای دیگران، مفهومی مبهم و رمزآلود. اما در واقعیت علمی، هیپنوتیزم نوعی روش روان‌شناختی مبتنی بر تمرکز، تلقین درمانی، تصویرسازی ذهنی و القای آرامش است. در این فرآیند، مغز وارد حالتی از هوشیاری تغییر یافته می‌شود که در آن قشر پیش‌پیشانی، که مرکز تحلیل و ارزیابی است، الگوهای متفاوتی از فعالیت را تجربه می‌کند. همزمان، سیستم لیمبیک، که مسئول هیجان‌هاست، آمادگی بیشتری برای پردازش احساسات گذشته و ایجاد مسیرهای جدید دارد. از همین رو، هیپنوتیزم می‌تواند برای کاهش اضطراب، مدیریت درد، اصلاح باورهای ناسازگار، و تقویت عملکرد ذهنی استفاده شود. تأثراً در این کتاب می‌کوشد این فرآیند را نه فقط توضیح دهد، بلکه تجربه ذهنی آن را نیز توصیف کند تا خواننده بتواند هم‌زمان با فهم علمی، حس درونی این سفر را نیز لمس کند.

ورود به ناخودآگاه در هیپنوتیزم، همانند عبور از لایه‌های مختلف یک کهکشان، نیازمند مراحل دقیق و ساختارمند است. هیچ سفری به اعماق ذهن بدون آمادگی، پذیرش و اعتماد ممکن نمی‌شود. رابطه درمانی میان هیپنوتیزور و فرد، همان نیروی جاذبه‌ای است که این منظومه را منسجم نگه می‌دارد. زمانی که این رابطه مبتنی بر امنیت، اصالت و هماهنگی باشد، ذهن اجازه کاهش مقاومت‌های دفاعی را می‌دهد. این کاهش مقاومت‌ها به معنای آسیب‌پذیری بیشتر نیست؛ بلکه نشانه‌ای از قدرت ذهن برای باز کردن

درهای بسته گذشته است. ذهن انسان تنها زمانی اجازه ورود به خاطرات عمیق، احساسات خام و باورهای شکل‌دهنده شخصیت را می‌دهد که فضای امن فراهم باشد. سفر تأثریا بر پایه همین امنیت ذهنی بنا شده است.

در این مسیر، فرد ممکن است با بخش‌هایی از خود روبه‌رو شود که سال‌ها فراموش شده‌اند یا هرگز فرصت ظهور نیافته‌اند. برخی از این بخش‌ها ممکن است دردناک، مبهم یا حتی هراس‌آور باشند، اما مواجهه با آنها زمینه‌ساز رهایی از فشارهای روانی و شکل‌گیری معناهای تازه است. هیپنوتیزم کمک می‌کند فرد بدون تجربه دوباره کامل آسیب، از فاصله‌ای امن به آن بنگرد و معنای جدیدی برایش بسازد. این فرآیند یکی از مهم‌ترین نقش‌های ناخودآگاه است: تبدیل تجربه‌های خام به ساختارهای قابل فهم و قابل پذیرش. هنگامی که این ساختارهای جدید ایجاد می‌شوند، فرد احساس آزادی، سبکبالی و توانایی جدیدی در تغییر زندگی خود پیدا می‌کند. تأثریا همچنین بر جنبه خلاقانه ذهن ناخودآگاه تأکید دارد. بسیاری از ایده‌ها، راه‌حل‌ها و شهودهای عمیق نه در لحظه تلاش آگاهانه، بلکه در زمان‌هایی ظهور می‌کنند که ذهن در حالت آرامش و تمرکز داخلی است. بنابراین، سفر به ناخودآگاه فقط برای درمان نیست؛ برای کشف استعدادها، توسعه خلاقیت و شناخت دقیق‌تر خویشتن نیز اهمیت دارد. ذهن، زمانی که از قیدهای منطقی و تحلیل‌های سخت‌گیرانه آگاهی رها شود، توانایی‌های گسترده‌تری از خود نشان می‌دهد. در فرآیند هیپنوتیزمی، فرد به این توانایی‌های پنهان دست می‌یابد و می‌تواند از آنها برای حل مشکلات، تصمیم‌گیری بهتر و ساختن زندگی آگاهانه‌تر بهره‌گیرد.

یکی از زیبایی‌های سفر تأثیر این است که هر فرد تجربه‌ای منحصر به فرد از خود می‌سازد. همان‌گونه که هیچ دو کهکشانی کاملاً شبیه هم نیستند، هیچ دو ذهنی نیز تجربه هیپنوتیزمی مشابه ندارند. برخی افراد تصاویر واضح و روشن می‌بینند؛ برخی دیگر احساسات و حس‌های بدنی را تجربه می‌کنند؛ گروهی درگیر کلمات، صداها یا خاطرات می‌شوند؛ و گروهی دیگر فقط نوعی سکون، سبک‌بالی یا فاصله گرفتن از افکار را حس می‌کنند. در همه این حالت‌ها، ذهن ناخودآگاه در حال کار کردن، پردازش و سامان‌دهی اطلاعات است، حتی اگر فرد به‌ظاهر تجربه خاصی را مشاهده نکند. سفر تأثیر آن را دوباره دیدن یا نادیدن، بلکه دوباره تغییر درونی و فعال شدن سازوکارهای ذهنی است. هیپنوتیزم برخلاف تصور رایج، وابسته به تسلط درمانگر نیست، بلکه وابسته به مشارکت ذهن فرد است. هرچه فرد آمادگی بیشتری برای تمرکز، پذیرش و رهاسازی داشته باشد، این سفر عمیق‌تر و اثربخش‌تر می‌شود. ذهنی که به سختی کنترل را رها می‌کند، ممکن است در ابتدا با سفر تأثیر همراهی نکند، اما با تمرین و تکرار، آرام‌آرام تسلیم جریان طبیعی ناخودآگاه می‌شود و درهای بیشتری به سوی تجربه‌های تازه باز می‌کند. این روند، مشابه حرکت در مسیرهای ناشناخته کهکشانی است که در آن، هر بار نورهای جدیدی دیده می‌شود و مسیرهای تازه‌ای آشکار می‌گردد.

سفر به ناخودآگاه در هیپنوتیزم، همان سفر به قلب وجود است؛ به جایی که افکار، احساسات، آرزوها و ترس‌ها در یک کل منسجم و پیچیده جمع شده‌اند. تأثیر این نماد سفر است: سفری از آگاهی به عمق، از آشفتگی به سکون، از ترس به شناخت، و از ناامنی به بازسازی. ذهن انسان ظرفیتی بی‌پایان برای

تغییر، ترمیم و تحول دارد؛ کافی است راهی امن، علمی و همراه فراهم شود تا این ظرفیت فعال گردد. هیپنوتیزم یکی از این راه‌هاست—راهی که نه فقط درمان می‌کند، بلکه امکان دوباره‌سازی جهان درونی را فراهم می‌آورد. این کتاب با مفهوم تأثیر، می‌کوشد این راه را روشن کند و خواننده را در تجربه‌ای علمی، شهودی و عمیق از سفر به ناخودآگاه همراهی نماید؛ سفری که آغاز آن با آرام گرفتن ذهن است و پایانش با روشن شدن ستارگانی که همیشه در عمق وجود فرد می‌درخشیده‌اند.

فصل اول

مبانی علمی و تاریخچه هیپنوتیزم

هیپنوتیزم پدیده‌ای است که از دیرباز در مرز میان علم، تجربه و رمزآلودگی قرار داشته و فهم دقیق آن نیازمند شناخت هم‌زمان تاریخچه، مبانی علمی و تحولات نظری در روان‌شناسی و علوم اعصاب است. درک امروزین از هیپنوتیزم نتیجه چند قرن تلاش برای توضیح این وضعیت ذهنی خاص است؛ وضعیتی که نه خواب است و نه بیداری کامل، بلکه حالتی میان این دو که در آن آگاهی فرد تغییر کرده و ذهن ناخودآگاه فرصت بیشتری برای پردازش، یادگیری و بازسازی پیدا می‌کند. ریشه‌های هیپنوتیزم را می‌توان در آیین‌های درمانی، مذهبی و شمنی اقوام باستان مشاهده کرد، جایی که خلسه، تکرار، موسیقی یا تمرکز شدید به‌عنوان ابزارهایی برای ارتباط با ناخودآگاه یا نیروهای ناشناخته به کار می‌رفتند. اگرچه این روش‌ها از دیدگاه امروزی علمی تلقی نمی‌شوند، اما نشان می‌دهند که انسان از هزاران سال قبل متوجه قابلیت ذهن برای ورود به حالت‌های تغییر یافته آگاهی بوده است. تحول علمی هیپنوتیزم در قرن هجدهم با تلاش‌های فرانتس آنتون ماسمر آغاز شد. او با نظریه مغناطیس حیوانی باور داشت نیروهای نامرئی در بدن انسان جریان دارند و با تنظیم آنها می‌توان مشکلات روانی و جسمانی را درمان کرد. اگرچه نظریه او از نظر علمی درست نبود، اما ماسمر نخستین کسی بود که فرآیندهای مشابه هیپنوتیزم را به‌صورت

ساختارمند و درمانی به کار برد. پس از او، پژوهشگران مختلف تلاش کردند ماهیت این حالت ذهنی را توضیح دهند. جیمز برید، پزشک اسکاتلندی، در قرن نوزدهم اصطلاح هیپنوتیزم را ابداع کرد و آن را نه پدیده‌ای جادویی، بلکه شکل خاصی از تمرکز و تلقین دانست. او به‌جای تکیه بر مفاهیم مبهم، به سازوکارهای روان‌شناختی توجه کرد و هیپنوتیزم را پدیده‌ای مبتنی بر تعامل ذهن و توجه انسان معرفی نمود.

در دهه‌های بعد، هیپنوتیزم با نظریه‌های روان‌پزشکی و روان‌کاوی پیوند خورد. زیگموند فروید در آغاز کار خود از هیپنوتیزم برای دسترسی به ناخودآگاه استفاده می‌کرد و معتقد بود خاطرات سرکوب‌شده از این طریق قابل بازیابی‌اند. هرچند او بعدها این روش را کنار گذاشت و روش تداعی آزاد را جایگزین آن کرد، اما تلاش‌هایش سبب شد هیپنوتیزم جایگاهی مهم در مسیر شناخت ناخودآگاه کسب کند. با ادامه پیشرفت‌ها، پژوهشگران دیگری همچون ژانه، برنهایم، شارکو، میلر و بعدها میلتون اریکسون هر یک نقش مهمی در شکل‌گیری هیپنوتیزم مدرن داشتند. اریکسون با رویکردی مبتنی بر ارتباط، زبان غیرمستقیم و استفاده خلاق از منابع فردی، هیپنوتیزم درمانی را وارد مرحله‌ای تازه کرد و بسیاری از تکنیک‌های امروزی برگرفته از الگوی اوست.

مبانی علمی هیپنوتیزم امروز شامل مفاهیم روان‌شناسی شناختی، علوم اعصاب، فیزیولوژی مغز و نظریه‌های توجه است. پژوهش‌های جدید با استفاده از EEG و fMRI نشان می‌دهند که پدیده هیپنوتیزم

نه حالت خواب و نه بیهوشی است، بلکه الگویی متفاوت از فعالیت مغزی را نشان می‌دهد. در این حالت، بخش‌هایی از قشر پیش‌پیشانی که مسئول ارزیابی، کنترل و نظارت است، فعالیت کمتری از معمول دارند، در حالی که مناطق مرتبط با تصویرسازی، سیستم لیمبیک و شبکه‌های مرتبط با تمرکز درگیرتر می‌شوند. این تغییر الگو به فرد اجازه می‌دهد پیام‌ها و تلقین‌های درمانی را بدون مقاومت‌های معمول پردازش کند. همچنین مشخص شده که ارتباطات شبکه پیش‌فرض مغز و شبکه توجهی در هیپنوتیزم تغییر می‌کند؛ این یعنی ذهن از حالت سرگردانی افکار به حالت تمرکز پایدار منتقل می‌شود.

یکی از بحث‌های علمی مهم درباره هیپنوتیزم، نقش تلقین‌پذیری است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افراد در حساسیت به تلقین متفاوت‌اند، اما این تفاوت به معنای قدرت‌پذیری یا ضعف اراده نیست؛ بلکه به ساختارهای شناختی، مهارت تصویرسازی، انعطاف ذهنی و تمرکز بستگی دارد. افراد با قدرت تخیل بیشتر یا توانایی بالاتر در غرق شدن در تجربیات ذهنی معمولاً پاسخ بهتری به هیپنوتیزم می‌دهند. هم‌زمان مشخص شده که هیپنوتیزم یک ویژگی ثابت نیست و با تمرین، آموزش و اعتماد به درمانگر قابل تقویت است. این یافته‌ها نشان داده‌اند که هیپنوتیزم بیشتر یک مهارت ذهنی است، نه ویژگی ثابت زیستی.

هیپنوتیزم همچنین از طریق مکانیسم‌های عصبی مربوط به درد و هیجان عمل می‌کند. مطالعات تصویربرداری نشان می‌دهند که تلقین‌های هیپنوتیزمی می‌توانند فعالیت نواحی مرتبط با پردازش درد را کاهش دهند یا تفسیر مغز از احساسات ناخوشایند را تغییر دهند. این یافته‌ها سبب شده هیپنوتیزم در