

“सम्मोहन चिकित्सा पर कार्यशाला का आयोजन”

कन्या गुरुकुल हरिद्वार के मनोविज्ञान विभाग में दिनांक 23/3/2026 से 24/3/2026 को सम्मोहन चिकित्सा पर एक दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में मनोवैज्ञानिक सलाहकार निधि कोटियाल व सम्मोहन चिकित्सक ताशू गर्ग नोयडा उत्तर प्रदेश से आयी थी। निधि कोटियाल ने कार्यशाला की शुरुआत करते हुये सर्वप्रथम सम्मोहन चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास बताते हुये कहा कि हिप्नोथेरेपी का इतिहास 4000 से अधिक वर्षों पुराना है, जिसकी जड़े प्राचीन भारत, मिस्त्र और ग्रीस की आध्यात्मिक चिकित्सा प्रणालियों में है प्राचीन भारतीय साधु-सन्तों, तांत्रिकों और मिस्त्र के पुजारियों द्वारा मंत्रो वशीकरण और एकाग्रता के माध्यम में सम्मोहन जैसी अवस्था का उपयोग रोगों के उपचार और चेतना को बदलने के लिए किया जाता था। सिगमंड फ्राइड ने हिस्टीरिया के इलाज के लिए हिप्नोसिस का इस्तेमाल किया। हिप्नोथेरेपी एक वैज्ञानिक और प्रभावी चिकित्सा पद्धति है जिसका उपयोग दर्द प्रबन्धन, चिंता, बुरी आदतों को छोड़ने और विभिन्न प्रकार के व्यवहार परिवर्तन के लिए किया जाता है। निधि कोटियाल ने बताया कि यह एक सुरक्षित प्रक्रिया है जहाँ क्लायंट होश में होता है, लेकिन उसका मन बहुत शांत और सुझावों के प्रति खुला होता है।

हिप्नोथेरेपी की प्रक्रिया में एक प्रशिक्षित थेरेपिस्ट क्लायंट को गहरी सांस लेने, कल्पना करने और ध्यान केंद्रित करने के निर्देश देकर ट्रान्स की अवस्था में ले जाते हैं। सम्मोहन की अवस्था में मस्तिष्क तरंगों, गामा तरंगों से बीटा व एल्फा में बदलती है थीटा तरंगों के दौरान मस्तिष्क सर्वाधिक शान्ति की अवस्था में होता है और इस दौरान व्यक्ति में अधिकतम सुझाव ग्रहणशीलता व संवेदनशीलता होती है। थीटा तरंगों की अवस्था में ट्रान्स की गहरी अवस्था होती है इस समय व्यक्ति का मस्तिष्क अधिकतम सजुनात्मक होता है, नये विचार उत्पन्न होते हैं। डेल्टा तरंगों की अवस्था गहरी निद्रा की अवस्था होती है। थीटा तरंगों को योग, ध्यान और गहरी सांस लेने के अभ्यास से नियंत्रित किया जा सकता है। सम्मोहन चिकित्सा की शुरुआत गहरी सांसों को लेकर की जाती है जिसमें सांसों पर नियंत्रण रखा जाता है।

चिकित्सक विभिन्न प्रकार के सुझाव देकर, डिप्रेशन, चिंता इटिटेबल बावेल सिंड्रोम और कीमोथेरेपी के दर्द को कम करने में असरदार होता है हिप्नोथेरेपी के सम्बन्ध में लोगों के मन में कई प्रकार की भ्रांतियाँ भी पायी जाती हैं। हिप्नोथेरेपी कोई जादू नहीं है और न ही व्यक्ति को पूरी तरह से वश में किया जा सकता है हिप्नोथेरेपी के समय कभी कभी सिरदर्द, चक्कर आना या मानसिक थकान महसूस हो सकता है।

सम्मोहन चिकित्सक ताशी गर्ग ने छात्राओं को विभिन्न प्रकार की विश्राम तकनीकों की जानकारी दी और इन विश्राम तकनीकों का अभ्यास भी करवाया। छात्राओं ने अपनी उत्सुकता को शान्त करने के लिए निधि कोटियाल से कई प्रश्न पूछे। निधि कोटियाल व ताशी गर्ग ने छात्राओं की सभी प्रश्नों का उत्तर सहजता से दिया कार्यशाला का संचालन डा सुनिता रानी डा० ऋचा सक्सेना तथा डा० पारूल मलिक ने किया। कार्यशाला को सफल बनाने में दीपा साहू, हरिराम व शोध छात्रा मणिका गुप्ता व भव्या अरोड़ा का सहयोग रहा। छात्राओं ने प्रभारी की इस प्रकार की कार्यशालाओं को भविष्य में करवाने की अपील की।

