

మనమంతా నిత్యం  
సెల్ఫ్ హిప్నోటిజం  
చేసుకుంటూనే ఉన్నాం.  
ఎటొచ్చీ దానిని  
పాజిటివ్ గా కాకుండా  
నెగెటివ్ గా చేసుకోవడం వల్ల  
చిక్కుల్లో పడుతున్నాం.

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D

సెల్ఫ్ హిప్నోటిజం-రిలాక్సేషన్

ఎమెస్కో

సెల్ఫ్ హిప్నోటిజం-రిలాక్సేషన్

డా॥బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D

ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ సెంటర్,  
E1 సామ్రాట్ కాంప్లెక్సు, సెక్రటేరియట్ రోడ్,  
హైదరాబాద్ - 500 004,  
Phones: 040-339 6090/323 3232  
e-mail: bvpattabhiram@hotmail.com  
www.pattabhiram.com

ప్రథమ ముద్రణ

జనవరి 2002

కవర్ డిజైన్

పి. రాము

వెల : రూ. 25-00

కూర్పు :

పల్లవి గ్రాఫిక్స్

కాకినాడ. ఫోన్: 0884-2361158

ప్రచురణ

ఎమెస్కోబుక్స్

1-2-7, బానూకాలానీ,

గగన్ మహల్ రోడ్, దోమలగూడ

హైదరాబాద్ - 500 029, తెలంగాణ

ఫోన్ & ఫ్యాక్స్ : 040-23264028

www.emescobooks.com

e-mail: emescobooks@yahoo.com

హిప్పోటిజం స్థితి ఒక మగత  
నిద్రలాగ వుంటుంది.  
ఆ సమయంలో ఆ వ్యక్తి  
స్పృహలోనే వుంటాడు.  
అయితే చుట్టూ జరుగుతున్నవి  
పట్టించుకోడు. మత్తుగా,  
బరువుగా, హాయిగా,  
ప్రశాంతంగా వుంటుంది  
ఆ స్థితి.

## సెల్ఫ్ హిప్పోటిజం-రిలాక్సేషన్

### హిప్పోటిజం అంటే?

#### హిప్పోటిజం అంటే?

“హిప్పో” అంటే గ్రీకు భాషలో ‘నిద్ర’ అని అర్థం. ఆ దేశంలో ‘హిప్పోస్’ అనే నిద్రాదేవి కూడా ఉంది. నిద్రపట్టని వాళ్ళు ఆ విగ్రహానికి మొక్కులు మొక్కుకునే మూఢ నమ్మకం నేటికీ వుంది. అందువలనే ఈ శాస్త్రానికి హిప్పోసిస్ అని పేరు - కొన్ని మార్పులూ, చేర్పులూచేసి, ‘హిప్పోటిజం’ గా అనంతరం అవతరించింది.

హిప్పోటిజం స్థితి ఒక మగత నిద్రలాగ వుంటుంది. ఆ సమయంలో ఆ వ్యక్తి స్పృహలోనే వుంటాడు. అయితే చుట్టూ జరుగుతున్నవి పట్టించుకోడు. మత్తుగా, బరువుగా, హాయిగా, ప్రశాంతంగా వుంటుంది ఆ స్థితి. దానికి కారణం పక్కనే వున్న హిప్పోటిస్టు ఒక జోలపాట సజెషన్లు ఇస్తూ ఉండటమే. ఆ మాటలు వింటూ, అలా ఊహించుకుంటే ఎవరైనా మత్తుగా వుండే ఆ స్థితిలోకి జారుకోగలరు. ఆ స్థితి మనకేమీ కొత్తకాదు. ప్రతి ఉదయం నిద్ర లేచే ముందు ఆ స్థితిని అనుభవించిన తరువాతే కళ్ళు తెరుస్తాం.

#### ఎవరినైనా హిప్పటైజ్ చేయవచ్చా?

లేదు. ఎవరైతే ఇష్టపడతారో వారిని మాత్రమే హిప్పటైజ్ చేయవచ్చు. ఇష్టంలేని వారినీ, పిచ్చివారినీ, చంటి పిల్లల్ని హిప్పటైజ్ చెయ్యకూడదు, కూడదని కాదు, చేసినా అవ్వరు.

సినిమాల్లో విలన్లు, హీరోయిన్ కళ్ళకేసి ఓరగా చూసి “స్లిప్” అనగానే నిద్రపోవడం, ఆ తరువాత మానభంగాలు, బీభత్సాలు స్పష్టించటం మనం చూస్తున్నాం. అలాగే ఒక వ్యక్తిని హిప్పటైజ్ చేసి అతని చేత హత్యలు చేయించటంలాంటివి నవలల్లో చదువుతున్నాం. ఇవి కేవలం కల్పితాలే. అజ్ఞానం వలన కల్పించినవే.

#### మతి మరుపుకి మంచి చికిత్స!

వాస్తవానికి పెరిగే వయసులో ఎవరికీ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గదు. “తగ్గి పోతూంది... తగ్గిపోతూంది” అనే ప్రతికూల భావనే (నెగిటివ్ థింకింగ్) అది తగ్గుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. కానీ తగ్గదు. వయసు ముదిరినపుడు, మెదడుకు దెబ్బ తగిలినపుడు, లేదా మద్యం సేవించినపుడు తగ్గవచ్చు తప్ప మామూలుగా తగ్గదు. చదువులో పాఠాలు గుర్తు వుండటం లేదన్న అబ్బాయిని 1980లో జరిగిన క్రికెట్ మాచ్లో ఫలానా ఆటగాడు ఎన్ని పరుగులు తీశాడో చెప్పమంటే ఠక్కున చెప్తాడు. అలాగే మతి మరుపు మొర్రో అంటున్న ఓ అమ్మాయిని

టీవీలో ఏ వారం, ఏ సీరియల్ వస్తుందో చెప్పమంటే ఠపిమని చెప్తుంది. మరి ఆ జ్ఞాపక శక్తి ఎలా వచ్చింది? అంటే వారికి వాటి మీద ఉన్నంత శ్రద్ధా, ఆసక్తి, చదువు మీద లేవన్నమాట!

సైకాలజీ సిద్ధాంతాల ప్రకారం, లాంగ్ టర్మ్ మెమొరీ, షార్ట్ టర్మ్ మెమొరీ - అని రెండు రకాల జ్ఞాపక శక్తులుంటాయి లాంగ్ టర్మ్ అంటే మీ బంధుత్వాలు, మీ అనుభవాలు వంటి అతి ముఖ్యమైనవి. షార్ట్ టర్మ్ అంటే క్రిందటి ఆదివారం ఏ కూర తిన్నారు? నిన్న సాయంత్రం మీ దగ్గర ఎంత చిల్లర వుంది? వంటి పట్టింపులేనివి, అవి ఆ సమయం లోనే గుర్తుంటాయి. తరువాత మర్చిపోయినా ప్రమాదం లేదు. అయితే అవి మర్చిపోవటం కొంత మంది “లోపం”గా భావించి ‘మతి మరుపు’ని ఆహ్వానిస్తారు.

వాస్తవానికి అటువంటివి గుర్తులేక పోవటం తప్పదు. అలాగే మీ చొక్కాకు ఎన్ని బొత్తాలున్నాయి? మీ ఇంట్లో లేదా ఆఫీసులో ఎక్కడానికి ఎన్ని మెట్లు వున్నాయి. మీరు చెప్పలు తొడిగేటపుడు ముందు ఎడమకాలు తొడుగుతారా? కుడికాలా? వంటి ప్రశ్నలకు మీరు సమాధానం చెప్పలేకపోతే అపరాధం కాదు. అవి గుర్తు పెట్టుకుని చెప్తేనే మీలో ఏదో లోపం వున్నట్లు లెక్క.



నిద్రపట్టనివారు ఒకప్పుడు కొలిచే నిద్రాదేవత ‘హిప్పాస్’

## మీకో చిన్న పరీక్ష

కొన్ని కొన్ని మరిచిపోయినా ప్రమాదం లేదు. అయితే వాటి గురించి బాధ పడితే ఉన్న విషయాలు కూడా మరిచిపోవచ్చు. ఉదాహరణకు మీకో చిన్న ప్రశ్న. మీ ఇంట్లో ఒక గడియారం వుంది కదా, లేదా, మీ చేతికి వాచీ వుంటే సరే సరి, ఇప్పుడు దాని వంక చూడకుండా, దాంట్లో ‘6’ వుండే స్థానంలో అంకె వుందో, చుక్క వుందో, గీత వుందో ఊహించుకోండి. అటు చూడకండి. ఇంతకు ముందు చాలా సార్లు చూశారుగా. ఓకే. అనుకున్నారు కదా - ఇప్పుడు చూడండి. అక్కడ మీరు అనుకున్నట్టే వుందా? వెరీ గుడ్, మీరు జీనియస్ కిందే లెక్క. అయితే ఇప్పుడు మరో ప్రశ్న. మీరు క్షణం క్రితం మీ గడియారం చూశారు. అప్పుడు ఖచ్చితంగా ఎంత టైమ్ అయిందో చెప్పగలరా? అటు చూడకండి. నాకు తెలుసు మీరు చెప్పలేరు. చెప్పలేరు. అయితే అంత మాత్రాన మీలో లోపం వుందనుకోకండి సుమా.

## విదేశాలలో హిప్పాటిజం

విదేశాలలో హిప్పాటిజం విజయ భేరి మ్రోగిస్తోంది. సెల్ఫ్ హిప్పాటిజం నేర్చుకుని లెక్కకు మించినంత మంది మానసిక ఉల్లాసాన్ని పొందుతున్నారు. ముఖ్యంగా గత రెండు దశాబ్దాల నుంచి ఈ శాస్త్రం మరీ పుంజుకుంది. నిపుణులైన సైకాలజిస్టులు ఈ శాస్త్రం అభ్యసించి మానసిక సమస్యలతో అల్లాడి పోతున్న అభాగ్యులకెందరికో వికాసాన్ని కలిగిస్తున్నారు. అంతే కాదు, ప్రతి మానసిక సమస్యకి ఒక ఆడియో కేసెట్ కూడా విడుదల చేశారు. అది టేప్ రికార్డర్లో పెట్టి, కళ్ళు మూసుకుని వింటే చాలు. ప్రశాంతమైన స్థితిలోకి జారుకుని ఆ మాటలు వింటూ తమ ప్రవర్తనను మార్చుకుంటారు. అది అలా కొన్ని రోజులు వినగానే వారిలో అద్భుతమైన మార్పు కలుగుతుంది.

హిప్పాటిజం లభించని ప్రదేశాలలో ఈ కేసెట్లు ఎందరికో కొత్త జీవితాన్ని అందిస్తున్నాయి. జ్ఞాపక శక్తి, ఏకాగ్రత, ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందించుకోటానికి, భయాలూ, ఆందోళనలూ పోగొట్టుకోటానికి, పరీక్షలు ధైర్యంగా రాయటానికి,

ఇంటర్వ్యూలో విశ్వాసంగా మాట్లాడటానికి, సిగరెట్లు, మద్యం లాంటివి విడిచి పెట్టడానికి, దేవుడిపై భక్తి పెరగడానికి, స్టేజీ మీద ధైర్యంగా మాట్లాడటానికి, ఆటలలో సామర్థ్యం పెంపొందించుకోవడానికి ఇంకా ఇలా ఎన్నో రుగ్మతలకు కేసట్లు వున్నాయి.

## సెక్స్ లో సామర్థ్యం

హిప్పాటిజం ద్వారా, సైకలాజికల్ ఇంపాటెన్సీ (మానసిక నపుంసకత్వం) స్త్రీలలో ఫ్రీజిడిటీని పోగొట్టుకోవచ్చు. 'ఏజ్ రిగ్రెషన్' అనే ప్రక్రియ ద్వారా వారిని గతంలోకి తీసుకుపోయి, వారిలో నాటుకుపోయిన చేదు అనుభవాలనూ, అసమర్థతనూ, సెక్స్ పట్లగల భయాన్ని పోగొట్టి విశ్వాసం కలిగించి, తిరిగి లైంగిక ఆనందం కలిగేలా సజెషన్లు ఇవ్వవచ్చు.

## తాగుడు - హిప్పాటిజం

ఆ మధ్య ఒకాయన మందు మానాలనీ, దానికి హిప్పాటిజం చేయమనీ వచ్చాడు. మీరు మందు ఎందుకు తాగుతున్నారు? అని అడిగాను.

“అయ్యా నా కష్టాలు వింటే మీరు కూడా తాగుతారు. అన్ని కష్టాలున్నాయి”

“అంత కష్టాలేమిటి?”

“చూడండి, మా ఆవిడ నా మాట వినటం లేదు, మా అబ్బాయి ఎవరో ప్రేమించి కూర్చున్నాడు. మా అమ్మాయికి చదువెక్కడం లేదు. నా ఇల్లు పూర్తి కాలేదు. ఇవన్నీ వున్నాయి కాబట్టి తాగుతున్నాను” అన్నాడు.

“సరే! అది తాగినందువలన మీ సమస్యలకు పరిష్కారమేమైనా లభించిందా?”

“లేదు”

“కరెక్ట్. ఎందుకుంటుంది? మీరు పలాయన మనస్తత్వం కల వారు కాబట్టి తాగుతున్నారు. మీరు ఒక బార్ లోకి వెళ్ళి తాగుతున్న వారి నెవరినైనా “ఎందుకు తాగుతున్నావు?” అని అడగండి. అతను ప్రమోషన్ వచ్చిందనో లాటరీ

తగిలందనో చెప్పాడు. మరి అక్కడ సంతోషానికి మందు తాగితే, మీరు కష్టాలకు తాగుతున్నారు. అయితే ఈ మందు దేనికి? దేనికి కాదు. ఒక సాకు, ఇంట్లో వాళ్ళని నమ్మించటానికి, స్వసానుభూతికి మాత్రమే అది పని కొస్తుంది” అని, తరువాత హిప్పాటిజం ద్వారా మాన్పించటం జరిగింది. కాబట్టి ధూమపానం, తాగుడు, డ్రగ్స్ ఇవన్నీ మనం తెచ్చుకున్న రోగాలు మాత్రమే. కాబట్టి మనం పోగొట్టుకోవచ్చు. అక్కడ హిప్పాటిస్టు సహాయ పడగలడు.

## చేతబడి బాణామతిల మాటేమిటి?

చేతబడి, బాణామతిలకు హిప్పాటిజం ద్వారా చికిత్స సాధ్యమే. అయితే అవి కేవలం మానసిక వ్యాధులనే వాస్తవాన్ని హిప్పాటిస్టు వారికి చెప్పాలి. కేవలం అనుమానం, భయం వలన సంక్రమించే ఈ జాడ్యానికి తావీజులూ పసుపు కొమ్ములూ, నిమ్మకాయలూ పనిచేయవు. పని చేసినట్టు అనిపించినా, అది భ్రమ మాత్రమే. ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంగా వున్న వారిని ఇటువంటి ఉత్పత్తి శక్తులు ఏమీ చెయ్యలేవు. నా దగ్గర ఇంద్ర జాలం నేర్చుకున్న కొందరు, ఇటీవల ఏ ఉద్యోగం దొరక్కమాంత్రికులుగా స్థిరపడినట్టు తెలిసి వెళ్ళి మందలించాను. అయితే దానికి సమాధానంగా వారు “సార్, మేము చేస్తున్నది ఇంద్రజాలం అని మాకు తెలుసు. అయితే ఆ ‘మూర్ఖులు’ మా వద్దకు వస్తున్నారు. కాబట్టి నాలుగు రాళ్ళకోసం చేస్తున్నాము” అని ఒప్పు కున్నారు. అయితే నేను చెప్పిన తరువాత వారు, వచ్చిన వారికి నచ్చజెప్పి హిప్పాటిజం ద్వారా వారి లోని భయాన్ని పోగొట్టి మానసిక స్వస్థత కలిగించారు.

## హిప్పాటిజం ఎవరైనా నేర్చుకోవచ్చా?

అవును. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం గలవారెవరైనా ఇది నేర్చుకోవచ్చు. అయితే దానికి మన గ్రంథాల్లో వున్నట్టు, పల్లెటూళ్ళలో కొందరు చేస్తున్నట్టుగా గోడ మీద చుక్క పెట్టి దీక్షగా చూడటం, దీపం కేసి కళ్ళార్రుకుండా చూడటం వంటివి ఏమీ లేవు. కళ్ళు మూసుకుని హిప్పాటిస్టు చెప్పిన మాటల్ని వింటూ అలా ఊహించుకుంటే చాలు. కాబట్టి మీరందరూ హిప్పల్డజ్ అవటానికి అర్హులే.

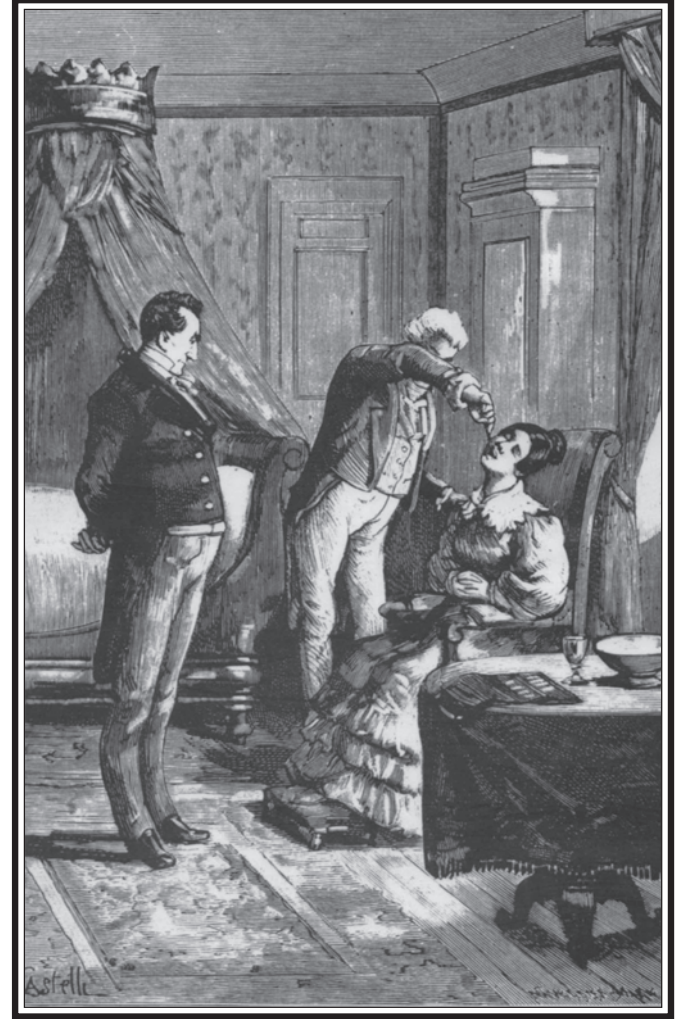
ఆ మధ్య ఓ నవత్లో చదివినట్టు గుర్తు. ఎక్కడో ఒక అమ్మాయిని హిప్పటిస్టు, హిప్పటైజ్ చేసి బయటకు వెళ్తాడు. తరువాత మర్చి పోయాడు. వారం తరువాత గుర్తు కొచ్చి చూస్తే అక్కడ ఆ అమ్మాయి అస్తి పంజరం వుంటుంది. ఇది హాస్యాస్పదం, ఎవరైనా సరే మూడు గంటల్లో లేచి కూర్చుంటారు. కొందరు ఇంకా త్వరగా లేస్తారు.

అలాగే దొంగల్ని హిప్పటైజ్ చేసి నిజం చెప్పించినట్టు కూడా వార్తలు వచ్చాయి. అదే నిజమైతే ఈపాటికి ప్రతి పోలీసు స్టేషన్లో ఒక్కో హిప్పాటిస్టుకి ఉద్యోగం లభించేది కదా! అయితే ఈ మధ్య ఆమెరికాలో నేర పరిశోధనలో హిప్పాటిజాన్ని మరో విధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఒకచోట యాక్సిడెంటు జరిగింది. ఆ యాక్సిడెంటు చేసిన వ్యక్తిని మీరు చూశారు కానీ ఆ షాక్ వలన తర్వాత మర్చిపోయారనుకోండి “ఏజ్ రిక్రెషన్” ద్వారా తిరిగి వెనక్కి పంపి, ఆ సీను గుర్తు కొచ్చేలా చేస్తున్నారు. ఇది కొంత వరకు ఫలితాలనిస్తూంది.

హిప్పాటిజం ద్వారా పునర్జన్మ వివరాలు చెప్పించటం, అద్భుత శక్తులు ప్రదర్శింప చేయటం, భూగర్భ నిధులను చెప్పించటం, భవిష్యత్తు చెప్పించటం ఇవన్నీ కూడా పచ్చి అబద్ధం. ఏ మాత్రమూ సత్యం లేదు.

### గాంధీజీ హిప్పాటిజం

సెల్ఫ్ హిప్పాటిజం అలవర్చుకోవటం వలన చాలా ఉపయోగాలున్నాయి. మహాత్మాగాంధీ ఆఫ్రికాలో పర్యటించినప్పుడు వగలనక, రాత్రనక తిరుగుతూ అలనట అనిపించినప్పుడల్లా సెల్ఫ్ హిప్పాటిజం చేసుకొని మానసిక విశ్రాంతి పొందేవారు. అలా మానసిక విశ్రాంతే కాకుండా ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవటం, కోపం, ఉద్దేశం తగ్గించుకోవటం, అనవసరపు భయాలను, భ్రాంతులను జయించవచ్చని చరిత్ర చెబుతుంది. దేశ విదేశాలలోని హిప్పోథెరపిస్టులు ఋజువు చేస్తున్నారు.



1836లో దంతవైద్యులు హిప్పటైజ్ చేసి, వారికి నొప్పిలేకుండా పళ్ళు పీకేవారు