

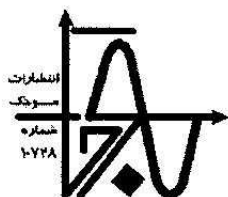
هیپنوتیزم و اضطراب

تالیف:

دکتر مرجان محمدیان

دکتری تخصصی روانشناسی عمومی

هیپنوتراپیست و روان درمانگر



انتشارات موجک



سرشناسه : محمدیان، مرجان، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور : هیپنوتیزم و اضطراب / تألیف مرجان محمدیان.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : [۹۱] ص.

شابک : ۶-۳۷۴-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۴۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : خواب مصنوعی

موضوع : Hypnotism

موضوع : خواب مصنوعی -- خواص درمانی

موضوع : Hypnotism -- Therapeutic use

رده بندی کنگره : RC۴۹۵

رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۱۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۹۹۳۱۹

انتشارات موجک

واتساپ : ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

انتشارات
موجک
شماره
۱۰۷۲۸

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۰۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت : www.mojak.ir

عنوان : هیپنوتیزم و اضطراب

تألیف : دکتر مرجان محمدیان

مشخصات ظاهری : ۹۱ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : پاییز ۱۴۰۰، تیراژ : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۴۵۰۰۰۰ ریال، شابک : ۶-۳۷۴-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی

حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به

موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیش گفتار.....	۱
فصل اول: هیپنوتیزم چیست؟.....	۳
فصل دوم: تاریخچه هیپنوتیزم.....	۷
فصل سوم: نظریه های هیپنوتیزم.....	۱۵
۱-۳ زیگموند فروید.....	۱۵
۲-۳ پاراسلسوس.....	۱۶
۳-۳ گاسنر.....	۱۶
۴-۳ ارنست زیمل.....	۱۷
۵-۳ هیپنوتیزم مسمر.....	۱۸
۶-۳ پایان دوره مسمریسم.....	۱۹
۷-۳ جیمز اذیل.....	۲۱
فصل چهارم: اصول اولیه هیپنوتیزم.....	۲۳
۱-۴ خلسه یا ترانس.....	۲۴
۲-۴ مراحل مختلف خلسه هیپنوتیزمی (سطوح کنترل هیپنوتیزمی).....	۲۴
۳-۴ تلقینات پس از هیپنوتیزمی.....	۲۹

۲۹.....	۴-۴ خود هیپنوتیزم
۲۹.....	۴-۵ روش‌های القا خود هیپنوتیزم
۳۱.....	۴-۶ ماهیت هیپنوتیزم
۳۴.....	۴-۷ آزمون‌های تلقین‌پذیری
۳۵.....	۴-۸ روش‌های ایجاد حالت هیپنوتیزی (ترانس)
۳۸.....	۴-۹ روش‌های عمیق‌تر کردن حالت هیپنوتیزی (ترانس)
۴۱.....	۴-۱۰ تلقین و قوانین مربوط به آن
۴۲.....	۴-۱۱ قوانین چهارگانه تلقین
۴۳.....	۴-۱۲ مقاومت در برابر ایجاد حالت ترانس
۴۴.....	۴-۱۳ تئوری‌های هیپنوتیزم
۴۴.....	۴-۱۳-۱ تئوری پاتولوژیکی شارکو
۴۴.....	۴-۱۳-۲ تئوری فیزیکی
۴۴.....	۴-۱۳-۳ تئوری خواب تغییر یافته
۴۵.....	۴-۱۳-۴ تئوری رفلکس شرطی پاولف
۴۵.....	۴-۱۳-۵ تئوری تجزیه‌ای
۴۶.....	۴-۱۳-۶ تئوری تلقین‌پذیری مفرط
۴۶.....	۴-۱۳-۷ تئوری ایفای نقش
۴۶.....	۴-۱۴ موارد منع استفاده از هیپنوتیزم

فصل پنجم: اصول کلی هیپنوتیزم ۴۹

۴۹.....	۵-۱ نیرومندی خود: افزایش عزت نفس، کارایی خود و اعتماد به نفس
۵۱.....	۵-۲ تلقینات
۵۲.....	۵-۳ بهسازی خود، یک روش ۵ مرحله‌ای
۵۲.....	۵-۴ تکنیک کلی بهسازی خود
۵۴.....	۵-۵ مدل روان‌پویایی

- ۵-۶ نیازی به هشیار کردن ناهشیار نیست ۵۶
- ۵-۷ تلقین های هیپنوتیزمی بیشتر غیر مستقیم هستند تا مستقیم ۵۷
- ۵-۸ مدل شناختی- رفتاری ۵۹
- ۵-۸-۱ آماده سازی ۶۱
- ۵-۸-۲ بخش دوم در این مرحله ۶۱
- ۵-۹ رفع خرافات از هیپنوتیزم ۶۲
- ۵-۹-۱ قدرت شگفت انگیز هیپنوتیزم (که مسمریزم نامیده شده) ۶۲
- ۵-۱۰ القای سنتی ۶۶
- ۵-۱۱ عمیق کردن ۶۸
- ۵-۱۲ نمونه ای از متافور و استعاره ۷۰

فصل ششم: درمان اضطراب ۷۵

- ۶-۱ پیامدها و عواقب استرس و اضطراب ۷۷
- ۶-۲ درمان استرس، اضطراب و دلشوره ۷۷
- ۶-۳ پیشگیری و درمان ۷۸
- ۶-۴ درمان استرس ۷۹
- ۶-۵ درمان اضطراب ۸۰
- ۶-۶ مشکلاتی که با هیپنوتیزم برطرف می شوند ۸۳
- ۶-۷ رفتار درمانی شناختی و هیپنوتیزم ۸۵
- ۶-۸ هیپنوتراپی شناختی- رفتاری ۸۶

منابع ۹۱

- منابع فارسی ۹۱
- منابع انگلیسی ۹۱