

هینوتیزم

و

کاربردهای آن در

بادگیری

یوسف عباسی

انتشارات آرشین

۱۳۹۴

سرشناسه: عباسی، یوسف، ۱۳۵۷  
 عنوان و نام پدیدآور: هینوتیزم و کاربردهای آن در یادگیری / یوسف عباسی  
 مشخصات نشر: تهران، آرشین، ۱۳۹۴  
 مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص  
 شابک: ۷-۱۱-۸۲۲۹-۶۰۰-۹۷۸  
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۵  
 موضوع: خواب مصنوعی  
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴/ع ۲۵۹/RC۴۹۵  
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۶۲  
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۲۵۸۲۴

**آرشین**  
 انتشارات آرشین

|               |                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب    | هینوتیزم و کاربردهای آن در یادگیری                             |
| مؤلف          | یوسف عباسی                                                     |
| ناشر          | آرشین                                                          |
| مدیر مسئول    | یوسف عباسی                                                     |
| مدیر تألیف    | مریم مهرآرا                                                    |
| نوبت چاپ      | اول، ۱۳۹۴                                                      |
| شمارگان       | ۱۰۰۰                                                           |
| قیمت          | ۱۰۰۰۰ تومان                                                    |
| شابک          | ۷-۱۱-۸۲۲۹-۶۰۰-۹۷۸                                              |
| آدرس          | خیابان جمالزاده جنوبی، روبه‌روی پستخانه ۱۴۴، پلاک ۴            |
| شماره تماس:   | ۰۶۶۴۲۲۲۰۰ - ۰۹۳۰۳۷۹۸۹۷۳۱ - ۰۲۲۰۱۷۸۹۶                           |
| وب سایت       | <a href="http://www.arshinpress.com">www.arshinpress.com</a>   |
| پست الکترونیک | <a href="mailto:info@arshinpress.com">info@arshinpress.com</a> |

کلیه‌ی حقوق این اثر برای «انتشارات آرشین» محفوظ است و متعلقین بر  
 اساس بند (۵) ماده‌ی ۲ قانون حمایت از ناشرین، تحت پیگرد قانونی قرار  
 می‌گیرند.

# فهرست مطالب

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه مؤلف                                 |
| ۱۱  | هیپنوتیزم چیست؟                            |
| ۱۴  | تعریف هیپنوتیزم                            |
| ۲۰  | انواع هیپنوتیزم                            |
| ۲۸  | جایگاه امواج الفا در مغز                   |
| ۳۴  | جایابی به نام تلقین                        |
| ۴۲  | سازمان تلقین                               |
| ۴۳  | تمرینات تلقینی ۱ جمله‌ای                   |
| ۵۳  | آیا شما هیپنوتیزم می‌شوید؟                 |
| ۶۰  | چند نکته‌ی مهم درباره خودهیپنوتیزمی        |
| ۶۸  | آیا فرد هیپنوتیزم‌سده ممکن است بیدار نشود؟ |
| ۷۱  | کاربردهای هیپنوتیزم در بالینی و موفقیت     |
| ۸۰  | کلیدهای اصلی موفقیت در هیپنوتیزم           |
| ۸۴  | شرایط لازم خودهیپنوتیزمی                   |
| ۸۸  | آغاز ورود به مرحله‌ی الفای ذهنی            |
| ۱۰۱ | آموزش خودهیپنوتیزم                         |
| ۱۱۶ | تمرینات عملی خودهیپنوتیزمی                 |
| ۱۳۵ | منابع:                                     |

فرق بین ما، تفاوت میان باورها و تصوراتهای ما است. انسان‌های موفق با باورهای عالی، موفقیت را برای خود خلق می‌کنند زیرا باورهای عالی سرچشمه همه‌ی موفقیت‌های بزرگ است. انسان‌های موفق، باورهای عالی و موفقیت‌آفرین دارند که با اعتماد به نفس عالی خود و بدون توجه به بسیاری از مسائل به دنبال کسب موفقیت می‌روند و به لحاظ باورها و تصوراتهای مثبتشان حراستی مطلوب خود می‌رسند.

در خردریسیات اصلی انسان، توانایی فوق‌العاده‌ی او در فکر کردن است؛ به‌خصوص توانایی او در تفکر درباره‌ی نگرانی‌های خود، شاید از بی‌نظیرترین و انسانی‌ترین ویژگی‌های اوست. همان‌طور که انسان با افکار و اندیشه‌های خیالی و غیرمنطقی، مایه‌ی استرس، آشفتگی ذهنی و نگرانی خود می‌شود، با طریق تفکر صحیح و منطقی نیز می‌تواند خود را از اثرهای خویشتن، رها سازد.

وقتی تفکر و رفتار آدمی عاقلانه باشد، موجب کارآمد، شادمان، سرزنده و توانا خواهد بود؛ پس می‌توان گفت هر انسانی با اندیشه و افکار خود، زندگی‌اش را می‌سازد و جهت می‌دهد؛ زیرا مغز، خاصیت مغناطیس

یا آهنربا دارد و مطابق خواست شما فرکانس‌های مشابه یا همسو جذب می‌کند. مغز شما آن خواسته را ابتدا در دنیای درون و بعد در زندگی حقیقی به واقعیت تبدیل می‌کند، همانگونه که ما مسلمانان با استفاده از قطب‌نما یا قبله‌نما در زمان عبادت یا نمازخواندن رو به قبله می‌نشینیم تا میدان مغناطیسی بدنمان با میدان مغناطیسی زمین منطبق و منظم گردد و در نتیجه به آرامش و تمرکز دست می‌یابیم.

اکنون می‌بینیم که کتاب با تمام ویژگی‌هایی که دارد بتواند نفعی عظیم در احترام گذاشتن ما به خودمان باشد و بتوانیم برای همه‌ی دین و دینی با افکار منفی و استرس داشته باشیم.

در این کتاب سعی کرده‌ایم به بیشه‌ای‌ترین مشکل جامعه انسانی و مخصوصاً مشکل دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور که همان استرس و عدم تمرکز است بپردازیم با این اعتقاد که با تقویت تمرکز و کاهش استرس راه موفقیت خود را هموار کنند و سعی کرده‌ایم فرمول نادرست:

**(واقعیت ⇨ امر واقعی ⇨ وضع موجود)**

را به فرمول کارآمد و ایده‌آل:

## حقیقت ← باید باشد ← وضع مطلوب

تبدیل کنیم.

در این اثر، روشی جذاب را برای شما تجویز کرده‌ایم که شاید تاکنون امتحان نکرده‌اید. با روش یادگیری خوهپینوتیزم یا آلفای ذهنی که برخلاف ایران در دنیا امری شناخته شده و پُرکاربرد و علمی است علاوه بر اینکه می‌توانید به کسب آرامش، تمرکز و موفقیت سود دست یابید؛ بلکه نوعی تفریح و استراحت جذاب نیز محسوب می‌شود.

لذا الی اند... در فصل اول و دوم ابتدا به ترتیب مباحث تمرکز و استرس همراه با راهکارهایی برای بهبود آن بررسی شده است و در فصل سوم که هدف کتاب نیز بوده، خودهیپنوتیزم یا آلفای ذهنی همراه با اصول آموزش و نمونه‌های عینی فراوانی برای تمرین و تست مکرر شما قرار داده‌ایم و توصیه می‌کنیم مباحث کتاب را به ترتیب صفحه و از ابتدا مطالعه کنید و قادر به قدم پس از یادگیری وارد مرحله‌ی بعدی شوید و سوسه‌ی سریع تمام کردن یا مطالعه‌ی به‌صورت گزینشی نداشته باشید.

دکتر یوسف عباسی