

راهنمای جامع هیپنوتیزم

روش آسان سازی برای استفاده از هیپنوتیزم درمانی در :

- ◀ کاهش تنش و فشار
- ◀ کاهش درد
- ◀ درمان بی خوابی
- ◀ درمان اختلالات تمرکز
- ◀ کاهش وزن
- ◀ ترک سیگار

مؤلف :

روبرت تمس

مترجم :

سیاوش چگینی

عضو هیأت علمی دانشگاه

نشر روان

Roberta Temes

روبرتا تمس

راهنمای جامع هیپنوتیزم: روش آسان سازی برای استفاده از هیپنوتیزم درمانی در کاهش تنش و فشار، کاهش درد و ... / مؤلف: روبرتا تمس، مترجم: سیاوش چگینی. - تهران: نشر روان، ۱۳۸۵.

یست و چهار، ۳۶۸، مصور، جدول، عکس، نمودار.

ISBN : 964 - 8345 - 25 - 2 ریال ۴۰۰۰۰

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Complete Idiot's Gide to Hypnosis, 2000.

عنوان اصلی:

۱. خواب مصنوعی. ۲. خواب مصنوعی -- آموختن به خود. الف. چگینی، سیاوش، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۴/۷

BF۱۱۴۱ / ۹۲ ت

۱۳۸۵

م ۸۴-۳۳۶۶۱

کتابخانه ملی ایران

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلکی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پست الکترونیکی

Email- ravan@virayesh.com



آدرس اینترنتی

www. ravan-p.com

راهنمای جامع هیپنوتیزم

□ مؤلف: روبرتا تمس

□ مترجم: سیاوش چگینی

□ ناشر: نشر روان

□ نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۸۵

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

□ تعداد صفحات: ۳۹۲ صفحه

□ شمارگان: ۱۱۰۰

□ قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

□ شابک: ۹۶۴-۸۳۴۵-۲۵-۲ ISBN : 964 - 8345 - 25 - 2

مرکز بخش: تهران- خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۱۱۵

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸-۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

مقدمه مؤلف

اگر سری به مطب من بزنید و جلسات هیپنوتیزم را از نزدیک مشاهده کنید، خواهید دید هیپنوتیزم داروی واقعی جسم و روح است.

هیپنوتیزم تکنیک فوق‌العاده‌ای است، اما علی‌رغم همهٔ فوایدش مورد بی‌مهری واقع شده است. من این کتاب را با این هدف نوشته‌ام تا همه چیز را دربارهٔ هیپنوتیزم به شما یاد دهم. هیپنوتیزم لزوماً همان چیزی که در تلویزیون یا فیلمهای سینمایی می‌بینید، نیست. با کمک این کتاب، شما باید بتوانید از هیپنوتیزم کمک بگیرید و زندگی بهتری داشته باشید.

آیا پیش آمده که از رفتار برخی از افراد خجالت‌زده شوید و صورتتان قرمز شود؟ آیا تا به حال از شنیدن خبرهای بد به خود لرزیده‌اید؟ وقتی در مورد کسی که دوستش دارید فکر می‌کنید، چه اتفاقی در بدن شما رخ می‌دهد؟ بله، تغییر می‌کند، قرمز می‌شود، می‌لرزد، عرق می‌کند، همهٔ این اتفاقات خارج از ارادهٔ شما رخ می‌دهند. بدن شما به کلمات و افکار شما عکس‌العمل نشان می‌دهد.

کلمات درست اگر در زمان مناسب ادا شوند، ذهن به شما کمک می‌کند تا جسم‌تان را تحت کنترل بگیرید. هیپنوتیزم از قدرت کلمات برای ایجاد تغییر کمک می‌گیرد. شما می‌توانید عادات، رویکردها و حتی علایم بالینی را با هیپنوتیزم تغییر دهید. در جریان تجربهٔ هیپنوتیزم، شما کنترل بدن خود را برعهده دارید. کتاب حاضر هیپنوتیزم را به‌طور کامل شرح داده و در بسیاری از زمینه‌ها اطلاعات شما را در زمینهٔ هیپنوتیزم بالا می‌برد. همین‌طور، خواهید آموخت که بین شیدان و هیپنوتیزم‌کنندگان واقعی فرق بگذارید. با هیپنوتیزم به اهداف خود برسید. هیپنوتیزم، مطمئن، آسان و اثربخش است.

روبرت تاس

توجه

این کتاب صرفاً منعکس‌کنندهٔ عقاید و نظرات نویسنده است. هدف از تألیف این کتاب اطلاع‌رسانی در زمینهٔ هیپنوتیزم است. طبیعی است که مؤلف و ناشر از آرایهٔ خدمات (بالینی و درمانی) در صورت تقاضا معذور هستند و در این کتاب به دنبال آرایهٔ خدمات درمانی نیستند. متقاضیان احتمالی، برای دریافت خدمات بالینی، درمانی، مشاوره و ... به متخصصان امر مراجعه کنند.

سخنی از مترجم

هیپنوتیزم پدیده‌ای که از بدو ورود به جامعه ما متأسفانه غالباً به شکلی غیراصولی به آن پرداخته شده و سوءاستفاده‌هایی که از آن صورت گرفته، باعث شده که نگرش‌های منفی و گاه بی‌تفاوتی نسبت به هیپنوتیزم شکل بگیرد. شاید برحسب معرفی‌های غیراصولی، باورهای عجیب و غریبی نسبت به قدرت آن در بعضی اشخاص شکل گرفته که آنها نیز مبداء علمی ندارد.

در کتابی که ترجمه آن اینک در اختیار شما می‌باشد، تلاش شده است تا حرکتی اصولی در جهت کاربردهای مناسب عملی از هیپنوتیزم معرفی شود که این عمل می‌تواند باعث زدودن نگاههای منفی یا غیرعلمی نسبت به هیپنوتیزم شود.

کتاب اصلی را یکی از دوستانم به نام آقای امیرعلی اوکیلی در اختیار اینجانب قرار دادند که بدین وسیله سپاس خود را از ایشان بیان می‌دارم.

همچنین لازم می‌دانم از تمامی مسئولین نشر روان که باعث گردیدند ترجمه این کتاب به شکلی وزین در اختیار خوانندگان و علاقمندان به هیپنوتیزم قرار گیرد، تشکر و سپاس خود را اعلام نمایم. با امید به شکل‌گیری حرکت‌هایی علمی در راستای گسترش علوم کاربردی در کشور عزیزمان ایران.

سیاوش چگینی

تهران، زمستان ۱۳۸۴

هیپنوتیزم: چیزی که برای همه ما از پیر تا جوان، رخ می‌دهد. هیپنوتیزم حالت و وضعیت جذب شدن و آمیخته شدن با موضوعی خاص است، تا حدی که اتفاقات دنیای اطراف برایمان بی‌اهمیت می‌شوند. هیپنوتیزم حس خوبی را در فرد ایجاد می‌کند. به علاوه، می‌توان از آن برای کاهش ترس، اضطراب و درد و غلبه بر عادات ناهنجار و دست‌یابی به اهداف فردی کمک گرفت. هیپنوتیزم وسیله لازم برای کنار آمدن با فشارهای دنیای امروز را فراهم می‌کند.

دکتر تمس کار فوق‌العاده‌ای انجام داده است. او با جملات ساده، اساس و موارد کاربرد و فواید بالقوه هیپنوتیزم را شرح داده است. به علاوه، اطلاعات مفیدی را نیز برای متخصصان هیپنوتیزم و کارکنان بخش درمان ارائه کرده است تا از اتفاقات ناخوشایند در جریان تجربه هیپنوتیزم جلوگیری شود و فرد مناسب برای انجام هیپنوتیزم انتخاب گردد.

همچنین، او تفاوت میان هیپنوتیزم درمانی و هیپنوتیزم نمایشی را به روشنی شرح داده است و تصویر سیاهی را که فیلمهای سینمایی از هیپنوتیزم ارائه می‌کنند، با واقعتهای هیپنوتیزم در بهبود زندگی فرد مقایسه می‌کند.

فهمیدن این کتاب آسان است. در آن داستانهای جالبی در مورد رفع مشکلات بیماران به زبان ساده ارائه شده است. خواندن این کتاب آرام‌بخش، الهام‌بخش و جالب خواهد بود.

دکتر الویرا وی لنگ

Elvira V. Lang, M.D.

دکتر لنگ استاد رادیولوژی و طب در دانشگاه علوم پزشکی هاروارد و رئیس بخش قلب و عروق و رادیولوژی بیمارستان بست دیکونس در بوستن ایالات کلرادو است.

هیپنوتیزم چیز شگفت‌انگیزی است و قرن‌هاست که تبدیل به موضوع روز شده و چند بار به دست فراموشی سپرده شده و اکنون در آغاز هزارهٔ جدید، بالاخره شواهد علمی کافی در دست داریم که تأثیر آن را اثبات می‌کنند. پس بالاخره، هیپنوتیزم ماندنی شده است. مراجعان من از هیپنوتیزم برای موفقیت در هر کاری کمک می‌گیرند. از غلبه بر وحشت رفتن روی صحنه تا کشیدن دندان بدون درد و حتی تا برنده شدن در مسابقهٔ تنیس. تحقیقات جدید نشان می‌دهند که هیپنوتیزم حتی برای تقویت سیستم ایمنی نیز مناسب است. برای آنکه ببینید هیپنوتیزم در چه عرصه‌هایی به افراد کمک می‌کند، این کتاب را به دقت بخوانید.

نحوهٔ استفاده از این کتاب

اگر دربارهٔ هیپنوتیزم کنجکاو هستید، بخش اول را مطالعه کنید، تا ببینید هیپنوتیزم چیست. سؤالات شما پاسخ داده خواهد شد و در مورد احساس خلصه و اینکه چرا ممکن نیست افراد در حالت خلصهٔ دائم باقی بمانند، مطالبی خواهید خواند. بخش یک خلاصهٔ کوتاهی از تاریخ هیپنوتیزم را نیز ارائه می‌دهد. بخش دوم، به اینکه چگونه هیپنوتیزم می‌تواند در ترک سیگار، ترک ناخن جویدن و عاداتی ناخواسته و ترسها به شما کمک کند، می‌پردازد. شما در این بخش می‌آموزید که چطور از هیپنوتیزم برای خواب راحت، ترک مشروبات الکلی و مواد مخدر و پرخوری کمک بگیرید. بله، به کمک هیپنوتیزم می‌توان وزن خود را کاهش داد.

اگر به دنبال روشهای بهبودی فردی هستید، بخش سوم را مطالعه کنید. هیپنوتیزم می‌تواند به شما کمک کند تا بازی گلف بهتری، روابط جنسی مناسب‌تری و زندگی اجتماعی بهتری داشته باشید. دیگر قبل از امتحان یا سخنرانی نگران نخواهید بود. اگر دارای فرزند هستید، با خواندن بخش کودکان و هیپنوتیزم، شگفت‌زده خواهید شد.

قبل از خواندن بخش چهار، اصلاً فکر جراحی یا اقدامات درمانی را به ذهن خود راه ندهید. این بخش، اطلاعات جدیدی از مسایل پزشکی را در اختیار شما می‌گذارد و شما می‌آموزید چطور از هیپنوتیزم برای درمان کمک بگیرید.

بخش پنجم، رازهای هیپنوتیزم بر روی صفحهٔ تلویزیون را به شما نشان می‌دهد و به می‌آموزد که

چطور می‌توان از هیپنوتیزم برای کشف و بازآفرینی خاطرات قدیمی کمک گرفت. بخش ششم، به شما یاد می‌دهد که چطور خود را هیپنوتیزم کنید و چگونه یک هیپنوتیزست قابل اعتماد پیدا کنید. خواندن این کتاب برای شما مفید خواهد بود. موفق باشید.

نکات

هیپنوتیزم شگفت‌انگیز و سحرانگیز است. با خواندن مطالب درون کادرهای آرایه شده در سراسر کتاب، اطلاعات خاصی به دست خواهد آمد. این کادرهای اطلاعاتی چند نوع هستند:



چند نکته فواندنی

اطلاعات اضافه درباره کسی یا چیزی که در این بخش مورد بحث قرار گرفته است.



یادداشت

تعریف اصطلاحات مربوط به هیپنوتیزم یا اطلاعات به کار رفته در متن هر فصل.



دقت کلید

اخطارها و نکاتی در مورد مسایل مطرح شده که باید با احتیاط با آنها روبه‌رو شد.



در مطب هیپنوتیزست

مثالها و نمونه‌هایی از جلسات هیپنوتیزم و برخورد هیپنوتیزستها با مراجعان



پنج	مقدمه مؤلف
هفت	پیشگفتار
نه	دیباچه
۴	نحوه استفاده از این کتاب
۵	نکات

بخش اول: هیپنوتیزم چیست؟

۳	فصل اول: اهمیت موضوع
۴	فواید هیپنوتیزم
۵	هیپنوتیزم چیست؟
۵	هیپنوتیزم، مدیتیشن (مراقبه) نیست
۶	هیپنوتیزم روان‌درمانی نیست
۶	هیپنوتیزم آرامش نیست
۶	هیپنوتیزم خواب نیست
۷	هیپنوتیزم یک ابزار است
۷	آیا همه می‌توانند هیپنوتیزم شوند؟
۹	استعداد یا توانایی هیپنوتیزم شدن
۱۰	ارزش تحقیق درباره هیپنوتیزم
۱۱	فرایند هیپنوتیزم
۱۳	تغییر قالب فکری
۱۴	خودآزمایی

فصل دوم: فرایند جلسه..... ۱۷

۱۸	هیپنوتیزم شدن چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟.....
۲۰	بی‌اعتمادی.....
۲۰	وقتی هیپنوتیزم شوید، چگونه به نظر می‌آید؟.....
۲۱	وقتی هیپنوتیزم شوم چه خواهم گفت؟.....
۲۱	وقتی هیپنوتیزم شوم چه کار خواهم کرد؟.....
۲۲	اگر نتوانم از حالت جلسه بیرون بیایم؟.....
۲۳	تأثیر القابات تا چه مدت دوام خواهد داشت؟.....
۲۴	چند بار ممکن است وسوسه شوم که عادت‌ی را که ترک کرده‌ام، از سر بگیرم؟.....
۲۷	چند بار ممکن است به وسیله دیگران وسوسه شوم تا عادت‌ی را که ترک کرده‌ام از سر بگیرم؟.....
۲۴	آیا هیپنوتیزمست بخوبی با افراد رابطه برقرار می‌کند؟.....
۲۶	آیا هیپنوتیزم‌کننده شما، روش درست را به کار می‌برد؟.....
۲۷	از کجا بدانم که هیپنوتیزم مؤثر بوده است؟.....

فصل سوم: به چشمان من نگاه کن..... ۲۹

۲۹	جلسه هیپنوتیزم.....
۳۰	به جلسه می‌روید.....
۳۲	ماندن در جلسه.....
۳۳	بیرون آمدن از جلسه.....
۳۴	جلسه هیپنوتیزم.....
۳۴	مصاحبه.....
۳۵	نوشتن پیش‌نویس القابات.....
۳۵	مقدمه‌چینی برای القا.....
۳۸	عمیق شدن.....
۳۸	وهمات.....
۳۹	خواندن پیش‌نویس.....
۴۱	سخن آشنا.....
۴۱	انتخاب اجباری.....
۴۲	تلقینات پسا هیپنوتیزمی.....
۴۳	بیدار شدن.....

فصل چهارم: عجایب هیپنوتیزم..... ۴۵

۴۵	دیدن آینده.....
۴۸	پرسش از گذشته.....
۴۹	از بین بردن اثر آسیب‌های قبلی.....

۵۰	یادآوری احساسات فراموش شده.....
۵۲	عبور از پل احساسات.....
۵۳	اینجا و آنجا.....
۵۴	توهمات.....
۵۵	ساعت چند است؟.....
۵۵	ایست!.....
۵۶	انگشت سخنگو.....
۵۶	بی حسی.....
۵۹	فصل پنجم: خواب مغناطیسی و مسمریسم.....
۵۹	تاریخچه.....
۶۰	لمس کردن.....
۶۰	مغناطیس.....
۶۱	کالبد آسمانی.....
۶۱	کشیش یوهان جوزف گاستر.....
۶۲	فرانس مسمر.....
۶۳	عقاید مسمر.....
۶۳	مسمر در پاریس.....
۶۵	آنچه از فرانس مسمر به جای ماند.....
۶۶	هیپنوتیزم در فرانسه، اوایل قرن نوزدهم.....
۶۷	هیپنوتیزم در انگلستان قرن هجدهم.....
۶۹	هیپنوتیزم در فرانسه اواخر قرن هجدهم.....
۶۹	ژان مارتین شارکو.....
۷۰	آگوست آمبرواز لایبوت.....
۷۰	هیپولیت برنهایم.....
۷۱	جوزف بریر و زیگموند فروید.....
۷۲	پیر ژانه.....
۷۲	هیپنوتیزم در امریکا.....

بخش دوم: انسان سالم

۷۷	فصل ششم: بی خوابی.....
۷۷	چرا افراد نمی توانند بخوابند؟.....
۷۹	آیا از بی خوابی رنج می برید؟.....
۷۹	آیا بی خوابی دارید؟.....
۷۹	آیا خوابتان نمی برد؟.....

۸۰	آیا از خواب می‌پرید؟
۸۰	آیا صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شوید؟
۸۱	گزارشات آزمایشگاههای خواب
۸۱	بهداشت خواب
۸۳	صبحگاه
۸۳	ورزش و خواب
۸۳	خوردنیها و خواب
۸۴	هیپنوتیزم راه نجات
۸۴	تصویرسازی ذهنی
۸۵	برنامه مشخص در زمان خواب
۸۵	چند پیشنهاد
۸۶	روش کار
۸۶	تصویرسازی
۸۷	هیپنوتیزم و درمان کابوسهای شبانه
۸۷	ایجاد عادات شخصی برای خواب
۹۱	فصل هفتم: کاهش وزن و هیپنوتیزم
۹۱	افراد و ژنهایشان
۹۴	چاق و لاغر
۹۶	عادات، عادات، عادات
۹۸	عادهای دوتایی
۹۹	خوردن بدون اینکه گرسنه باشیم
۱۰۰	مثل یک آدم لاغر فکر کنید
۱۰۱	دنبال کردن برنامه غذایی
۱۰۱	کنترل میزان غذا
۱۰۱	غذا خوردن مثل یک فرد لاغر
۱۰۲	برنامه کاهش وزن شخص
۱۰۲	فعالتهای جایگزین
۱۰۲	تهیه یک فهرست
۱۰۳	فعالیت ورزشی
۱۰۴	تصویرسازیهای ذهنی
۱۰۵	فصل هشتم: خلسه و ترک سیگار
۱۰۵	نیکوتین و شما
۱۰۷	خوددرمانی
۱۰۹	تلاش برای ترک

۱۱۰	کاهش تدریجی میزان مصرف سیگار
۱۱۰	سیگار کشیدن تان را زیر نظر بگیرید
۱۱۲	دور ریختن آنچه مربوط به سیگار است
۱۱۲	خود را سرگرم کنید
۱۱۳	چسب ترک سیگار
۱۱۴	طب سوزنی
۱۱۴	بیزاری
۱۱۴	برنامه شما
۱۱۵	پیش‌نویس تلقینات فقط برای شما
۱۱۷	در یک قدمی موفقیت
۱۱۹	فصل نهم: هیپنوتیزم و ترک اعتیاد به الکل و مواد مخدر
۱۱۹	کارول، آنتونی و تینا
۱۲۰	کارول
۱۲۱	آنتونی
۱۲۲	تینا
۱۲۳	وسوسه
۱۲۵	روشهای هیپنوتیزم برای معتادان به مواد مخدر
۱۲۵	نوارهای شنیداری
۱۲۵	بازگشت به گذشته
۱۲۵	سمبل‌ها و نشانه‌ها
۱۲۶	سفر به آینده
۱۲۷	هیپنوتیزم
۱۲۷	مواد مخدر قوی
۱۲۹	قدرت و تأثیر الکل
۱۳۰	قدرتهای برتر و هیپنوتیزم‌کنندگان قدرتمند
۱۳۰	برنامه ۱۲ مرحله‌ای و هیپنوتیزم
۱۳۱	نقش هیپنوتیزم در پیشگیری از اعتیاد
۱۳۵	فصل دهم: جویدن ناخن و دیگر عاداتهای ناپسند
۱۳۵	عادت! عادت! عادت!
۱۳۶	عادت نگرانی
۱۳۸	الگوی نگرانی در شما
۱۳۹	عادت ترس (فوبیا)
۱۴۳	موکندن
۱۴۴	ناخن جویدن

۱۴۴	ناخن جویدن
۱۴۵	اهمیت واژه‌ها
۱۴۶	عاداتهای دیگر
۱۴۶	ایجاد عادت ورزش
۱۴۶	تلقین‌های غیرمستقیم
۱۴۷	عاداتهای دوتایی
۱۴۷	در مورد عاداتی که می‌خواهید ترک کنید، بنویسید

بخش سوم: شمای جدید

۱۵۱	فصل یازدهم: یادگیری در جلسه
۱۵۱	چگونه یاد می‌گیریم؟
۱۵۵	تلقینات مناسب برای روش یادگیری مختص شما
۱۵۵	فراگیر جنیشی
۱۵۶	فراگیر بصری (دیداری)
۱۵۶	فراگیر زبانی
۱۵۶	آزمون‌ها
۱۵۶	مطالعه کردن
۱۵۷	حفظ آرامش
۱۵۹	همشاگردها
۱۶۰	چه کسی رنده را برداشت؟
۱۶۱	آزار و اذیت بس است!
۱۶۱	پیاده‌روی
۱۶۲	ناگفتنی‌ها
۱۶۴	گفتگو با معلم
۱۶۷	فصل دوازدهم: هشیاری در محیط کار
۱۶۷	کاریابی
۱۷۰	حفظ شغل
۱۷۲	صحبت کردن در جمع
۱۷۳	لذت بردن از کار
۱۷۴	مشکل یک نویسنده
۱۷۵	بالرینی با پشت خمیده
۱۷۷	هیپنوتیزم و خمیردندان
۱۷۸	کنار آمدن با همکاران

فصل سیزدهم: هیپنوتیزم و کسب لذت.....	۱۸۱
دوستی‌ها.....	۱۸۱
دوست‌یابی.....	۱۸۲
حفظ دوستی‌ها.....	۱۸۷
موقعیت‌های اجتماعی.....	۱۸۸
دوره‌های دوستانه.....	۱۸۸
گروه‌های بزرگ.....	۱۸۹
کمرویی.....	۱۹۰
تلقینات هیپنوتیزمی برای لذت بردن از ارتباط با مردم.....	۱۹۲
فصل چهاردهم: در بازی پیروز شوید.....	۱۹۵
هیپنوتیزم در زمین بازی.....	۱۹۵
تصویرسازی ذهنی.....	۱۹۸
تلقینات هیپنوتیزمی برای مسابقات.....	۱۹۹
بالاترین سطح عملکرد.....	۲۰۱
فوتبال.....	۲۰۲
اسکی.....	۲۰۳
گلف.....	۲۰۴
ژیمناستیک.....	۲۰۵
وزنه‌برداری.....	۲۰۶
بازی‌های داخل سالنی.....	۲۰۶
خطرا.....	۲۰۶
فصل پانزدهم: هیپنوتیزم و اختلالات جنسی.....	۲۰۹
فصل شانزدهم: هیپنوتیزم و کودکان.....	۲۱۱
تخیل.....	۲۱۱
مقاومت در برابر هیپنوتیزم.....	۲۱۲
هیپنوتیزم والدین.....	۲۱۲
ارتباط هیپنوتیزمی.....	۲۱۲
والدین در مطب هیپنوتیست.....	۲۱۳
بچه‌ها در مطب هیپنوتیست.....	۲۱۴
جلسه گروهی.....	۲۱۴
هیپنوتیزم کودکان به صورت انفرادی.....	۲۱۵
سردرگمی و تغییر مرکز توجه.....	۲۱۷

۲۱۹	مقدمه‌چینی و القا برای هیپنوتیزم کودکان
۲۲۱	پتوهای امنیتی
۲۲۲	خوددرمانی در کودک

بخش چهارم: بهبود سریع

۲۲۹	فصل هفدهم: هیپنوتیزم و مراقبت از بیماران
۲۲۹	روشها و برنامه‌ها
۲۳۰	مشکل ریوی
۲۳۰	مشکل دستگاه گوارش
۲۳۱	آزمایش MRI
۲۳۲	درمان اورژانس
۲۳۴	پرستاران
۲۳۶	سوختگی‌ها
۲۳۷	زگیل
۲۳۸	توان بخشی
۲۳۸	تلقین موزیکال
۲۳۹	مرور ذهنی
۲۳۹	استفاده از هیپنوتیزم در درمان سرطان
۲۴۱	فصل هجدهم: بارداری و زایمان
۲۴۱	بارداری
۲۴۲	هیپنوتیزم و باروری
۲۴۳	تبریک می‌گویم، مادر شدید
۲۴۳	دیگر از تهوع خبری نیست
۲۴۴	دیگر بچه نارس نخواهیم داشت
۲۴۵	دیگر مشکل فشار خون نخواهیم داشت
۲۴۵	دیگر از افزایش وزن خبری نیست
۲۴۵	زایمان و تولد فرزندان
۲۴۵	آماده‌سازی با هیپنوتیزم
۲۴۷	یادگیری وضع حمل
۲۴۹	نوزاد دیررس
۲۴۹	دستورالعمل
۲۵۲	نوزاد در خانه

۲۵۳	فصل نوزدهم: در اتاق عمل.....
۲۵۳	تأثیر فکر بر بدن.....
۲۵۵	قبل از جراحی آرام باشید.....
۲۵۵	آرامش در طول جراحی.....
۲۵۵	بازگشت به خانه.....
۲۵۶	گفتگو با جراح.....
۲۵۹	تمام کلمات نقش مهمی ایفا می‌کنند.....
۲۵۹	گفتگو در اتاق عمل.....
۲۶۱	تلقینات هیپنوتیزمی.....
۲۶۲	تلقینات پیش از عمل.....
۲۶۳	خلاص شدن از نگرانی.....
۲۶۳	خلاص شدن از دست خاطرات بد.....
۲۶۴	مزایای هیپنوتیزم.....
۲۶۵	از بیمارستان به خانه.....
۲۶۷	فصل بیستم: هیپنوتیزم در دندانپزشکی.....
۲۶۷	ترس از دندانپزشکی.....
۲۶۸	ترسهای خود را نام ببرید.....
۲۶۹	دن سوار بر یک قایق.....
۲۷۰	کارولین به خواب می‌رود.....
۲۷۲	القای سریع.....
۲۷۴	بر روی صندلی دندانپزشکی.....
۲۷۵	کودکان بر روی صندلی دندانپزشکی.....
۲۷۵	از این روش استفاده کنید و دندانپزشک خود را متعجب سازید.....
۲۷۶	دندان قروچه می‌کنید؟.....
۲۷۷	چند پیشنهاد:.....
۲۷۹	آیا می‌دانید که دندانپزشک شما چه تخصصی دارد؟.....
۲۸۱	فصل بیست و یکم: هیپنوتیزم و کنترل درد.....
۲۸۱	اعجاب هیپنوتیزم.....
۲۸۲	درد چیست؟.....
۲۸۳	درد و رنج.....
۲۸۴	استفاده از هیپنوتیزم برای کنترل درد.....
۲۸۴	ضد درد.....
۲۸۵	انتقال درد.....

۲۸۶	پسرفت سنی
۲۸۶	پیشرفت سنی
۲۸۷	تغییر مفهوم درد
۲۸۷	مدل کامپیوتری
۲۸۸	دستکش ضد درد
۲۸۸	تصویرسازی ذهنی
۲۸۸	بمباران
۲۸۸	مطالعات موردی
۲۸۹	بیماری گلبولهای قرمز داسی شکل
۲۸۹	کمر درد مزمن
۲۸۹	هیپنوتیزم و تأثیر شبه‌داروها
۲۹۰	ضد دارو
۲۹۰	شبه‌داروها در آزمایشات دارویی
۲۹۱	شبه‌داروها و کنترل درد
۲۹۱	شبه‌دارو در درمان بیماری پروستات

بخش پنجم: روی دیگر سکه هیپنوتیزم

۲۹۵	فصل بیست و دوم: هیپنوتیزم نمایشی
۲۹۶	بر روی صحنه
۲۹۷	بررسی حاضران
۲۹۸	حرکت بازو در هوا
۲۹۸	تمرین چرخش چشم
۲۹۸	چسبیدن پلکها
۲۹۹	دستورات درهم و برهم
۲۹۹	داوطلبان مشتاق
۳۰۰	مراقب باشید! من قبلاً روی صحنه می‌رفتم
۳۰۰	گلادیس آواز می‌خواند
۳۰۱	الن گیج شده است
۳۰۱	استیو می‌خزد، می‌پرد و سوت می‌زند
۳۰۲	لویی به نیشگون عکس‌العمل نشان می‌دهد
۳۰۳	خطرات هیپنوتیزم نمایشی
۳۰۴	یک پرونده قضایی
۳۰۵	هیپنوتیزم گروهی
۳۰۶	نظاها کردن
۳۰۸	هیپنوتیزم روی پرده سینما

فصل بیست و سوم: زندگی قبلی.....	۳۱۱
تا به حال چند بار زندگی کرده‌اید؟.....	۳۱۱
بسرقت زمانی.....	۳۱۳
یادآوری جزئیات.....	۳۱۴
آیا می‌توان خاطرات را خلق کرد؟.....	۳۱۵
دیدمش! اطمینان دارم که دیدمش!.....	۳۱۷
به دنبال حقیقت.....	۳۱۷
بازیابی خاطرات گمشده.....	۳۱۸
آیا هیپنوتیزم خطرناک است؟.....	۳۱۹
وقتی باور نکردنی‌ها را باور کنیم.....	۳۱۹
خانواده اینگرام.....	۳۲۰
واقعا چه اتفاقی افتاده بود؟.....	۳۲۱
چطور چنین اتفاقی افتاد؟.....	۳۲۲
هیپنوتیزم و قانون.....	۳۲۳

بخش ششم: خودآموزی

فصل بیست و چهارم: چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم.....	۳۲۷
چرا خودم این کار را انجام دهم؟.....	۳۲۷
آرامش سریع.....	۳۲۸
تقویت جلسات قبلی.....	۳۲۸
به کجا بروم؟.....	۳۲۹
قیمت مناسب.....	۳۲۹
یک کمک کوچک.....	۳۲۹
چقدر استعداد هیپنوتیزم دارید؟.....	۳۳۰
چه وقت از خود هیپنوتیزم استفاده نکنم؟.....	۳۳۰
مشکلات ارتباطی.....	۳۳۱
بیماریهای عاطفی.....	۳۳۱
کار نیکو کردن از پر کردن است.....	۳۳۲
خاطرات پنهان.....	۳۳۲
انواع اعمالجات دیگر.....	۳۳۲
موفقیت در خود هیپنوتیزمی.....	۳۳۲
آیا مایلید عادت خود را ترک کنید؟.....	۳۳۳
چند کلمه مختصر.....	۳۳۳

۳۳۴	آمادگی برای انجام خودهیپنوتیزم.....
۳۳۴	تکلیف شب.....
۳۳۵	ترتیب دادن موقعیت مناسب.....
۳۳۵	شروع خودهیپنوتیزم.....
۳۳۶	بیداری.....
۳۳۶	روشهای مختلف.....
۳۳۷	پلکان.....
۳۳۷	یک صحنه طبیعی.....
۳۳۷	حرکات چشم.....
۳۳۸	عمیق تر کردن حالت خلسه.....
۳۳۸	به مدارک بیشتری نیاز دارید؟.....
۳۳۸	انگشتان به هم چسبیده.....
۳۳۹	بازوهای سنگین.....
۳۳۹	روند ایجاد آرامش.....
۳۴۰	قبل از تلقینات.....
۳۴۱	فصل بیست و هفتم: پیش نویس تلقینات خودهیپنوتیزم.....
۳۴۱	جملات، پیش نویسها، قصه ها.....
۳۴۲	جملات.....
۳۴۲	چطور تلقینات تک جمله ای بسازیم.....
۳۴۴	نوبت شماست.....
۳۴۵	چشمان باز.....
۳۴۶	پیش نویس.....
۳۴۷	مشکل شما چیست؟.....
۳۴۷	قدم به قدم به سوی راه حل.....
۳۴۸	تصویرسازی ذهنی.....
۳۴۸	جزئیات.....
۳۴۹	بیداری.....
۳۴۹	نوبت شماست.....
۳۵۰	داستانها.....
۳۵۲	یک داستان استعاره ای.....
۳۵۲	نوارهای خودهیپنوتیزمی.....
۳۵۴	چگونه نوار هیپنوتیزمی تهیه کنید؟.....
۳۵۴	اگر مایلید خودتان این نوار را از صدای خودتان تهیه کنید.....
۳۵۵	ارزش خودهیپنوتیزمی.....

فصل بیست و ششم: پیدا کردن هیپنوتیست قابل اطمینان.....	۳۵۷
روان شناس، روان پزشک، روان درمانگر.....	۳۵۷
روان پزشک.....	۳۵۸
روان شناس.....	۳۵۸
مددکار اجتماعی.....	۳۵۸
روان کاوها و دیگر متخصصان هیپنوتیزم.....	۳۵۸
شما به چه نوع درمانی نیاز دارید؟.....	۳۵۹
هیپنوتیزم یا خلسه درمانی؟.....	۳۵۹
مطالبات موردی.....	۳۶۰
روابط در دنیای هیپنوتیزم.....	۳۶۲
هیپنوتیزم کننده تجربی کیست؟.....	۳۶۳
هیپنوتیست ها از چه منابعی هیپنوتیزم را یاد می گیرند؟.....	۳۶۳
انجمنهای دانشگاهی.....	۳۶۳
مراکز تربیتی.....	۳۶۳
سازمانهای مختلف.....	۳۶۴
به چه کسی مراجعه کنیم؟.....	۳۶۴
خطرات.....	۳۶۵
حرف آخر.....	۳۶۵
هیپنوتیزم در اینترنت.....	۳۶۷