



۲۰۲۰

دوره‌ی امواج مغزی

شهرام مقدادی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۸

سرشناسه	:	مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهندسی امواج مغزی / شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۸ص: مصور، جدول، نمودار ؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-622-217-023-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	پویاسازی ذهن
موضوع	:	Biofeedback training
موضوع	:	امواج مغزی آلفا
موضوع	:	Alpha-rhythm
موضوع	:	الکتروانسفالوگرافی
موضوع	:	Electroencephalography
موضوع	:	رفتار - تغییر و تعدیل
موضوع	:	Behavior modification
رده بندی کنگره	:	BF۵/۳۱۹ / ۷م - ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۱۸۸/۵۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۱۴۲۸۲

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	مهندسی امواج مغزی
گردآورنده	:	شهرام مقصودی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۸
تیراژ	:	۱۰۰۰ جلد
قیمت	:	۳۵ هزار تومان
شماره شابک	:	۰۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۰۲۳-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱۰ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

۱۲	 پیشگفتار
۱۳	 فصل ۱ اصول و مبانی
۱۳	 فرکانس
۱۵	 تقسیم‌بندی باندهای فرکانسی
۱۶	 تحلیل
۱۷	 حین‌های فرکانسی
۲۰	 جهان انرژی
۲۲	 تشابه ریاضی
۲۶	 جهان قانون
۲۷	 ذهن جمع و جو
۲۸	 قدرت مغز انسان
۲۸	 آناتومی مغز
۲۸	 برش عمودی
۲۹	 برش افقی
۲۹	 خودآگاه و ناخودآگاه
۳۲	 مغز؛ مرکز فرماندهی پیچیده بدن انسان
۳۳	 مغز انسان بزرگ است
۳۳	 اما مغز انسان در حال کوچک شدن است
۳۳	 مغز انسان پر نمی‌شود
۳۵	 مغز نیازمند انرژی فراوان است
۳۵	 چین و چروک‌ها ما را هوشمند می‌سازند
۳۶	 بیشتر سلول‌های مغزی ما نورون نیستند
۳۶	 مغز باشگاهی منحصر به فرد است
۳۶	 مغز ابتدا در قالب یک لوله شکل می‌گیرد
۳۷	 تغییر مغز هرگز متوقف نمی‌شود
۳۷	 مغز راست و مغز چپ
۳۸	 مغز زنان و مردان متفاوت نیست



- ۳۸..... مغز خود را بهتر بشناسید.....
- ۴۱..... مغز انسان قوی تر از تصور ما.....
- ۴۲..... اتصال مغز انسان به وب.....
- ۴۲..... اصول کلی.....
- ۴۳..... ارتباط مستقیم ذهنی.....
- ۴۳..... گوگل در ذهن شما.....
- ۴۳..... افزایش سطح هوشی.....
- ۴۳..... زندگی در واقعیت مجازی.....
- ۴۴..... تخصص های قابل دانلود.....
- ۴۴..... حافظه های گسترش یافته با قابلیت جست و جو.....
- ۴۴..... فرا موجودیت.....
- ۴۵..... هک مغز انسان.....
- ۴۵..... ماشین ذهن و تغییر امور.....
- ۴۶..... نوار مغزی.....
- ۴۶..... نوار مغزی یا الکتروانسفالوگرافی (EEG).....
- ۴۸..... آمادگی و شرایط لازم برای انجام نوار مغز.....
- ۴۹..... روش انجام نوار مغز یا الکتروانسفالوگرام.....
- ۵۰..... پس از گرفتن نوار چه می شود؟.....
- ۵۰..... آیا گرفتن نوار مغز خطری هم دارد؟.....
- ۵۱..... کاربرد بالینی.....
- ۵۲..... الکترودهای ثبت EEG.....
- ۵۳..... دستگاه ثبت EEG.....
- ۵۴..... امواج طبیعی مغز کدامند؟.....
- ۵۵..... امواج مغزی سرشار از اطلاعات هستند.....
- ۵۶..... انواع امواج مغزی.....
- ۵۷..... فرکانس مغزی چیست؟.....
- ۵۷..... آیا رسیدن به این حالت آسان است؟.....
- ۵۸..... مغز چگونه کار می کند؟.....
- ۵۸..... چگونه باینترهای باینتری کار می کنند؟.....



۵۹	گاما ۳۰ هرتز به بالا حتماً تا ۱۲۰ هرتز (حالت عادی ۳۰ تا ۴۸ هرتز)
۵۹	بتا ۲ یا بتای سریع ۲۸ تا ۳۰ هرتز
۶۰	بتا ۱۲ تا ۲۸ هرتز
۶۰	آلفا ۸ تا ۱۲ هرتز
۶۱	تتا ۴ تا ۸ هرتز
۶۲	دلتا صفر تا ۴ هرتز (حالت عادی ۰.۵ تا ۳.۵ هرتز)
۶۳	عملکرد و فرکانس امواج مغزی
۶۳	انواع امواج مغزی EEG
۶۵	با امواج مغزی خود تایپ کنید
۶۶	نوشتن ۱۰۰ کلمه در دقیقه از طریق امواج مغزی
۶۷	فصل ۲- مهندسی و کاربرد
۶۷	آلفای ذهنی و برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه
۶۷	شرایط آلفای ذهنی، ماسک تدافعی شده و دستیابی به آرامش و موفقیت
۶۸	آلفای ذهنی و یادگیری خلاق
۷۰	چگونه وارد حالت آلفا شویم؟
۷۰	خصوصیات وارد شدن به حالت آلفا
۷۱	یادگیری در آلفا چگونه است؟
۷۳	روش های دستیابی به آلفای ذهنی برای برنامه نویسی ذهن ناخودآگاه
۷۳	امواج مغزی (یا صوت درمانی)
۷۸	راه ورود به ناخودآگاه
۷۸	آلفای ذهنی، برنامه ریزی ناخودآگاه و تجسم خلاق
۸۰	مغز شما می تواند حالت های مختلف را در یک زمان تجربه کند
۸۰	امواج ذهنی یا محرک های زیرآستانه ای (سابلیمینال)
۸۱	تاریخچه امواج ذهنی
۸۲	امواج ذهنی در گروه مثال؟
۸۳	امواج ذهنی در کمپین تبلیغاتی
۸۳	استفاده از امواج ذهنی در سینما
۸۴	اثر گذاری امواج ذهنی
۸۵	راهنمای کاربردی پیام امواج ذهنی یا محرک های زیرآستانه ای (سابلیمینال مسیج)



- روش استفاده از موسیقی موج آلفای مغزی ۸۷
- روش تنفس ۸۸
- روش استفاده از خواب‌آلودگی ۸۸
- روش تعمق یا مراقبه (مدیتیشن) ۸۹
- مراقبه آهسته ۹۱
- تکنیک‌های مراقبه ۹۲
- مراقبه وابستگی به تنفس ۹۲
- مراقبه گرم کردن قلب ۹۳
- مراقبه جذب ۹۳
- مراقبه گاشو ۹۵
- مراقبه سریع ۹۶
- تکنیک‌های مراقبه سریع ۳۰ ثانیه‌ای ۹۸
- روش تجسم ۱۰۰
- تغییر زندگی با قدر تجسم ۱۰۱
- خلق آینده خود با تجسم ذهنی ۱۰۳
- تکنیک کلی تجسم ۱۰۳
- تکنیک کاربردی جهت آزادسازی جسم ۱۰۴
- به کارگیری تجسم در اهداف ۱۰۷
- مکان‌های مناسب برای تجسم خلاق ۱۰۷
- قدرت تجسم خلاق و زنده نمایی ذهنی موسوم به واقعیت مجاز ۱۱۰
- تخیل و تصویرسازی ذهنی ۱۱۱
- کاربردهای تخیل و تجسم ۱۱۳
- تکنیک تخیل و آزمون‌ها ۱۱۳
- تصویرسازی جادویی ۶۸ ثانیه‌ای ۱۱۴
- روش خلسه ۱۱۶
- تعریف ۱۱۷
- ویژگی‌های خلسه ۱۱۷
- خلسه و تلقین ۱۱۷
- تلقین و جملات تاکیدی مثبت ۱۱۸



۱۱۹	چگونگی ساخت جملات تاکیدی مثبت، موثر و قدرتمند
۱۲۱	حالت‌های مشابه خلسه
۱۲۲	انواع خلسه
۱۲۲	ویژگی‌های خلسه مثبت
۱۲۲	ویژگی‌های خلسه منفی
۱۲۳	تکنیک ساده برای قرار گرفتن در حالت خلسه
۱۲۳	تکرار خود هیپنوتیزم ۱۱ مرحله‌ای برای قرار گرفتن در حالت خلسه هیپنوتیزمی
۱۲۸	تایید و برنامه‌نویسی ذهن ناخودآگاه
۱۲۸	بنای ذهنی و آدمک مغزی
۱۲۹	ترتیب قرار گیری بن فرضی در مغز چگونه است؟
۱۲۹	آدمک مغزی و تغییر انرژی بدن
۱۳۰	آدمک مغزی و دزدکار
۱۳۰	آدمک ذهنی و امواج مغزی
۱۳۱	امواج بتا
۱۳۱	امواج آلفا
۱۳۱	در حالت تتا
۱۳۲	تفاوت تکنیک آدمک مغزی با آلفای ذهنی (هیپنوتیزم)
۱۳۳	تفکر و امواج مغزی
۱۳۳	کنترل فکر
۱۳۳	راههای کنترل فکر
۱۳۳	۱- تهیه فهرستی از افکار استرس زا
۱۳۴	۲- تخلیه افکار
۱۳۴	۳- ریلکسیشن (تمدد اعصاب)
۱۳۵	۴- تصویرسازی
۱۳۶	۵- تکنیک توقف فکر
۱۳۶	۶- جانشین سازی افکار
۱۳۶	تمرکز فکر
۱۳۷	تعریف تمرکز
۱۳۸	فواید تمرکز



- ۱۳۹..... علل عدم تمرکز.....
- ۱۴۰..... راهکارهای افزایش تمرکز.....
- ۱۵۱..... تمرین‌های تمرکز فکر.....
- ۱۵۴..... توقف فکر.....
- ۱۵۴..... تمرین‌های توقف فکر.....
- ۱۵۴..... تکنیک فرمان ایست.....
- ۱۵۷..... تکنیک حرکات چشم.....
- ۱۵۷..... توقف گفتگوی درونی.....
- ۱۵۸..... تمرین‌های توقف گفتگوی درونی.....
- ۱۵۸..... تمرین‌های آرام‌سازی تن و روان (ریلکسیشن).....
- ۱۵۸..... روش ریلکس شدن کامل.....
- ۱۶۲..... تکنیک‌های تن‌آسی.....
- ۱۶۴..... تمرین‌های تنفسی.....
- ۱۷۰..... تکنیک‌های تنفس ۱۰ دقیقه‌ای.....
- ۱۷۲..... رویابینی و امواج مغزی.....
- ۱۷۲..... رؤیای شفاف و امواج مغزی.....
- ۱۷۶..... مطالعات و تحقیقات بالینی.....
- ۱۷۷..... مهندسی رؤیا.....
- ۱۷۸..... آیا می‌توانیم رویاهایمان را کنترل کنیم؟.....
- ۱۷۹..... القای خواب: اتفاق‌هایی که در طول خواب می‌افتد.....
- ۱۸۴..... هدبند کنترل رؤیا.....
- ۱۸۵..... با هدبند رویاهایتان را کنترل کنید.....
- ۱۸۶..... پیشانی بند (هدبند) راحت برای پوشش دادن به اجزای تشکیل دهنده.....
- ۱۸۶..... اپلیکیشن‌های کنترل رؤیاها.....
- ۱۸۹..... پدیده گزنفلد و ماشین رؤیا (بدون استفاده از دارو، ذهن‌تان را وادار به پذیرش توهم کنید).....
- ۱۹۲..... دانشمندان می‌توانند با تحریک الکتریکی مغز به شما توانایی کنترل کردن رویاهایتان را بدهند.....
- ۱۹۲..... کنترل کردن رویاها با واقعیت مجازی.....
- ۱۹۵..... چشم‌بند رؤیایی.....
- ۱۹۵..... پرسش و پاسخ خواب دیدن.....

۱۹۸	فنون القایی رویای شفاف.....
۱۹۹	رویای شفاف هوشیار آغاز.....
۱۹۹	رویای شفاف خواب آغاز ناشی از رویا.....
۲۰۰	رویای شفاف خواب آغاز ناشی از رویای سنتی.....
۲۰۰	رویای شفاف حافظه‌ای.....
۲۰۰	رویای شفاف مبتنی بر هوشیار ماندن پس از به رختخواب رفتن.....
۲۰۰	رویای شفاف مبتنی بر الگوی خواب.....
۲۰۰	رویای شفاف مرتبط با تداوم رویا بلافاصله پس از بیداری.....
۲۰۰	رویای شفاف ناشی از عامل خارجی.....
۲۰۱	چگونه می‌توانیم رویاهای مان را کنترل کنیم؟.....
۲۰۲	آسانترین تکنیک رویای شفاف و تجربه خروج از بدن.....
۲۰۸	بهترین تکنیک رویای شفاف.....
۲۱۰	تکنیک پایه رویای شفاف.....
۲۱۳	هنر رویابینی.....
۲۱۳	کاربرد سفرهای رویایی چیست؟.....
۲۱۴	حرکت سریع چشم.....
۲۱۷	انواع رویا.....
۲۱۷	رویای تهاجمی (یا افکار تهاجمی در بیداری).....
۲۱۷	رویای کارماتیک یا کارمیک.....
۲۱۷	رویای رهایی از ترس.....
۲۱۸	رویای در معیت استاد.....
۲۱۸	رویای خیالبافی.....
۲۱۸	رویای روزمره.....
۲۱۸	رویای هشداردهنده.....
۲۱۹	رویای راستین.....
۲۱۹	رویای آینده.....
۲۱۹	رویبینی و برون فکنی کالبد اختری.....
۲۲۰	رویبینی و سفر روح.....
۲۲۰	نکات کلیدی محل خواب.....



- ۲۳۱ روش‌هایی برای ایجاد خواب‌آلودگی و درمان بی‌خوابی
- ۲۳۱ تمرین‌های کمکی برای دیدن رویا
- ۲۳۱ تله‌پاتی و امواج مغزی
- ۲۳۱ تعریف تله‌پاتی
- ۲۳۲ تاریخچه تله‌پاتی
- ۲۳۴ بین چه اشخاصی ارتباط تله‌پاتی به صورت اتوماتیک برقرار است؟
- ۲۳۴ عوامل اثرگذار بر تله‌پاتی
- ۲۳۵ انواع تله‌پاتی
- ۲۳۵ کاردها، تله‌پاتی
- ۲۳۵ زنا و استعداد گیرندگی فکر
- ۲۳۶ فیزیولوژی تله‌پاتی
- ۲۳۶ فیزیولوژی فرستندگی فکر
- ۲۳۶ فیزیولوژی گیرندگی فکر
- ۲۳۶ چشم سوم و تله‌پاتی
- ۲۳۶ مغز دستگاه فرستنده و گیرنده
- ۲۳۷ امواج مغزی آلفا و تله‌پاتی
- ۲۳۸ ارتباط دو ذهن با خواندن امواج مغزی
- ۲۳۹ تله‌پاتی از نگاه فنی
- ۲۴۰ مکانیسم تله‌پاتی
- ۲۴۱ مکانیسم فیزیکی
- ۲۴۱ مکانیسم متافیزیکی
- ۲۴۱ تله‌پاتی و انسجام قلبی
- ۲۴۲ تئوری‌های تله‌پاتی
- ۲۴۳ یافته‌های تجربی
- ۲۴۳ یافته‌های علمی و آخرین فناوری‌ها
- ۲۴۴ شبیه‌سازی رایانه‌ای برای کشف ریشه امواج مغزی
- ۲۵۶ تله‌پاتی شنیداری
- ۲۵۷ تمرین
- ۲۵۹ تله‌پاتی دیداری

۲۵۹	تمرین
۲۶۰	تله پاتی حسی
۲۶۱	تمرین
۲۶۲	دورن نگری با تله پاتی
۲۶۲	تمرین
۲۶۷	تکنیک های تله پاتی
۲۶۸	امل و اثر در خواندن ذهن
۲۷۱	راه های طلایی فعال شدن نیروی تله پاتی
۲۷۲	نکات پیش از تمرینات
۲۷۳	تکنیک های آمادگی
۲۷۴	تکنیک های خاص
۲۷۴	تکنیک و جه سی است
۲۷۵	تکنیک تصویر دهلی
۲۷۶	تکنیک تمرکز حواس
۲۷۷	تکنیک پرسش و پاسخ
۲۷۷	تکنیک چشم سوم
۲۷۸	تکنیک رشته های نورانی
۲۷۹	تکنیک قدم زدن
۲۷۹	تکنیک فکر خوانی
۲۸۱	تکنیک گیرندگی
۲۸۱	تکنیک فرستندگی
۲۸۴	تکنیک افزایش انرژی و فرکانس مغزی
۲۸۵	منابع

چرا شما اینجا هستید، این تصادفی نیست... شما بدنبال جواب برای نتیجه زندگی خود هستید (آگاهانه یا ناآگاهانه)، و در نهایت بدنبال پاسخی برای آن هستید! بنابراین، افکارتان شما را به این سمت هدایت کرده است زیرا شما در تلاش برای تغییر هستید، شما بدنبال یک راه حل واقعی و کارساز و مداوم هستید. راه حل‌هایی که در این کتاب ارائه می‌شود، قادر است یک تغییر بسیار ملموس و قابل توجهی در زندگی شما آن هم در زمان بسیار کوتاهی به ارمغان آورد. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد؛ نیروهای پنهان و فرکانس‌های ارسالی شما نتایج زندگی شما را بوجود می‌آورند. این یکی از بزرگترین اکتشافات در دهه گذشته در زمینه مغز و اعصاب است. دانشمندان ۵ نوع موج مغزی را در انسان تشخیص داده‌اند که تولید هر کدام از این امواج به سطح فعالی مغز بستگی دارد. این امواج از فرکانس پایین به بالا عبارتند از: دلتا، تتا، آلفا، بتا، گاما. فرکانس ه یک از این امواج با دستگاه آنسفالوگراف قابل اندازه گیری است.

در حیطه طلایی قبل از خواب و بلافاصله پس از بیداری، یعنی در آلفای ذهنی، دروازه ضمیر ناخودآگاه باز می‌شود تا پیام‌ها را دریافت کند. حالت آلفا به خودی خود شفابخش است و هماهنگی بین امواج مغزی، مکره سمت چپ و راست مغز را ایجاد می‌کند. قرار گرفتن در این حالت آرامش، خلالت، ماهنگی؛ ثبات شخصیت؛ دور شدن از عادات زشت و ناپسند را موجب می‌شود.

آلفا پایه و اساس روش‌هایی است که ما می‌توانیم به قدرت نیروی ناخودآگاه دست یابیم. بیشتر افراد که در زمینه‌های مختلف موفقیت‌هایی را داشته‌اند یا دارند از این تکنیک، به صورت خودآگاه و ناخودآگاه استفاده می‌کنند. آلفای ذهنی از موضوعات مهم در فراخوانشناسی و از روش‌های بنیادی دستیابی به موفقیت می‌باشد.

آرام سازی تن و روان از روش‌های مختلف از جمله تکنیک‌های تنفسی و وانهادگی جسم، مراقبه، خلسه و هیپنوتیزم، سکوت درونی، تمرکز خاص هوشیاری درونی مانند یوگا، ذن، قسمتهایی از آئین‌های خاص در علوم خفیه مانند خیره بدن به نقطه‌ای موهوم، ایجاد خلا فکری، وارهیدگی و ریلکس جسمانی، دوختن چشم به بالا به نقطه حد وسط پیشانی و یا تکرار یک کلمه (مانترا) و... ما را در شرایط آلفای ذهنی قرار می‌دهد. در این شرایط قدرت غول درون یعنی ضمیر ناخودآگاه در اختیار ما قرار می‌گیرد و این طریق موفقیت و کامیابی در دسترس مان قرار می‌گیرد. با قدرت ضمیر ناخودآگاه هیچ گاه برای دست یابی به رویاها و آرزوها دیر نیست.

در این کتاب برای نخستین بار به صورت تخصصی و جامع و با رعایت انضام و سادگی، به فرکانس‌های ارتعاشی انسان، مهندسی امواج مغزی و گام‌های عملی کاربردی پرداخته شده است.

در کتاب حاضر به زبان ساده، پدیده‌ها و حالات روحی و روانی مرتبط با امواج مغزی مانند رویابینی، تجربه خروج از بدن، تمرکز، توقف فکر (سکوت درونی)، تصویر سازی ذهنی، تجسم خلاق، جملات تاکیدی مثبت (ذکرگویی و وردخوانی‌های منظم) و... شرح داده شده است.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هرگونه اشتباه یا نارسایی، چایی و غیرچایی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی