

آغاز تمرکز - پایان استرس به روش

آلفای ذهنی

یوسف عباسی

زهر مهر آرا

انتشارات آرشین

۱۳۹۴

سرشناسه	: عباسی، یوسف، ۱۳۵۷
مشخصات نشر	: آرشین
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۲۴-۳-۸
عنوان و نام پدیدآور	: آغاز تمرکز - پایان استرس به روش آلفای ذهنی / یوسف عباسی، زهره مهرآرا
موضوع	: خواب مصنوعی
موضوع	: خواب مصنوعی - آموختن به خود
موضوع	: دقت
موضوع	: فشار روانی
شناسه رده	: مهرآرا، زهره
رده بندی کنگره	: BF11۴A/۲ع۲ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۴۰
شماره کتابشناسی	: ۴۰۳ ۵۷



عنوان کتاب	✧ آغاز تمرکز - پایان استرس به روش آلفای ذهنی
نویسندگان	✧ دکتر یوسف عباسی، زهره مهرآرا
صفحه‌آرا	✧ مؤسسه قلم‌نگار؛ معماری
مدیر مسئول	✧ دکتر یوسف عباسی
مدیر تألیف	✧ زهره مهرآرا
ناظر چاپ	✧ حامد رحیمی
نوبت چاپ	✧ اول - ۱۳۹۴
شمارگان	✧ ۱۱۰۰ نسخه
شابک	✧ ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۲۴-۳-۸
قیمت	✧ ۱۵۰۰۰ تومان

دفتر عقد قرارداد: تهران، جمalezاده جنوبی، پلاک ۱۴۴ واحد ۴ تلفن: ۶۶۴۲۲۲۰۰ - ۰۲۱

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 می‌گیرد.

فهرست مطالب

۶	مقدمه مولف
۱۱	فصل اول / آغاز تمرکز
۱۲	هدف از تمرکز
۱۳	انواع تمرکز
۱۴	شرایط زمینه‌ساز تمرکز
۱۶	مولف‌ی برای تمرکز بیشتر و بهتر
۲۱	روش‌های انجام تمرکز
۲۹	فصل دوم / یادداشت‌ها
۳۰	انواع استرس
۳۱	عوامل استرس
۳۳	روش‌های کنترل و کاهش استرس
۴۳	فصل سوم / آلفای ذهنی
۴۴	تعریف هیپنوتیزم (آلفای ذهنی)
۴۷	انواع هیپنوتیزم
۵۰	اعتبار علمی هیپنوتیزم
۵۲	جایگاه امواج آلفا در مغز
۵۶	جادویی به نام تلقین
۶۰	انسان و تلقین
۶۲	تمرینات تلقینی ۱۰ جمله‌ای
۷۰	آیا شما هیپنوتیزم می‌شوید؟
۷۴	چند نکته‌ی مهم درباره خودهیپنوتیزمی
۷۸	آیا فرد هیپنوتیزم‌شده ممکن است بیدار نشود؟
۷۹	کاربردهای هیپنوتیزم در یادگیری و موفقیت

۸۵.....	کلیدهای اصلی موفقیت در هیپنوتیزم.....
۸۷.....	شرایط لازم خودهیپنوتیزمی.....
۸۹.....	آغاز ورود به مرحله‌ی آفای ذهنی.....
۱۰۳.....	آموزش خودهیپنوتیزم.....
۱۱۲.....	تمرینات عملی خودهیپنوتیزمی.....
۱۲۴.....	پایان.....

مقدمه مؤلف:

فرق بین ما، تفاوت میان باورها و تصوره‌های ما است. انسان‌های موفق با باورهای عالی، موفقیت را برای خود خلق می‌کنند زیرا باورهای عالی سرچشمه همه‌ی رفتارهای بزرگ است. انسان‌های موفق، باورهای عالی و موقعیت آفرین 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 تصوره‌های مثبتشان به خواسته‌ی مطلوب خود می‌رسند.

از خصوصیات اصلی انسان، توانایی فرار از عادتهای او در فکر کردن است؛ به‌خصوص توانایی او در تفکر درباره‌ی نحوه‌ی فکر کردن خود، شاید از بی‌نظیرترین و انسانی‌ترین ویژگی‌های اوست. هر طور که انسان با افکار و اندیشه‌های خیالی و غیرمنطقی، مایه‌ی استرس، شکنج ذهنی و نگرانی خود می‌شود، از طریق تفکر صحیح و منطقی نیز می‌تواند خود را از شر ناراحتی‌های خویش، رها سازد.

وقتی تفکر و رفتار آدمی عاقلانه باشد، موجودی 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 نماز خواندن 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.

پسیده‌ارم این کتاب با تمام ویژگی‌هایی که دارد بتواند نقطه‌ی عطفی در احترام گذاشتن ما به خودمان باشد و بتوانیم برای همیشه وداعی شیرین با افکار منفی و اذیت‌های دنیوی باشیم.

در این کتاب سعی کرده‌ایم به ریشه‌ای‌ترین مشکل جامعه انسانی و مخصوصاً مشکل دانش‌آموزان و دانشجویان کنکور که همان استرس و عدم تمرکز است بپردازیم با این اعتقاد که با تمرکز و کاهش استرس راه موفقیت خود را هموار کنند و سعی کرده‌ایم فرمول تازه‌ای درست:

(واقعیت $\rightarrow$ امر واقعی $\rightarrow$ وضع موجود) راه فرمول کارآمد و ایده‌آل:

(حقیقت $\rightarrow$ باید باشد $\rightarrow$ وضع مطلوب) تبدیل کند.

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

لذا با این اندیشه، 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 قدم به قدم پس از یادگیری وارد مرحله‌ی بعدی شوید و وسوسه‌ی سریع تمام کردن یا مطالعه‌ی به‌صورت گزینشی نداشته باشید.

دکتر یوسف عباسی

www.ketab.ir