

همه چیز درباره هیپنوتیزم

دکتر احمد حلت



انتشارات رازنهان

۱۳۹۹

سرشناسه	: حلت، احمد، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: همه چیز درباره هیپنوتیزم/ احمد حلت.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۸۱۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: خواب مصنوعی
موضوع	: Hypnotism
موضوع	: خواب مصنوعی -- آموختن به خود
موضوع	: Autogenic training
موضوع	: تلقین روانی
موضوع	: Mental suggestion
رده بندی کنگره	: BF۱۱۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۱.۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۴۳۰۰۷

آدرس: میدان انقلاب، اوّل جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ ش. ر. تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۳۲۲۳۰۲۶۹
 آدرس الکترونیک: raznahanbook@gmail.com
 آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... همه چیز درباره هیپنوتیزم
 که مولف..... دکتر احمد حلت
 که صفحه آرا..... رضا ناو
 که طراح جلد..... رضا ناو
 که ناشر..... راز نهان
 که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
 که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۹
 که قیمت..... ۴۰،۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-816-7

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول: هیپنوتیزم و تاریخچه آن
۱۶.....	حالاتهای کون و کنز انسان
۱۸.....	آیا من اکنون هیپنوتیزم را تجربه کرده‌ام؟
۱۸.....	هیپنوتیزم چه است؟
۱۹.....	سه اتفاق مهم در طریقه هیپنوتیزم
۲۰.....	تاریخچه هیپنوتیزم
۲۱.....	کاربردهای هیپنوز
۲۳.....	تفاوت هیپنوتیزمی با مدیتیشن
۲۴.....	تفاوت هیپنوتیزم با تجسم خلاق
۲۴.....	تفاوت هیپنوتیزم با حالت آلفا
۲۵.....	فصل دوم: ترس از هیپنوتیزم
۲۵.....	از نام هیپنوتیزم نترسید!
۲۶.....	افسانه‌های دروغین درباره هیپنوتیزم
۲۶.....	افسانه دروغین شماره یک: هیپنوتیزم نوعی خواب است
۲۶.....	افسانه دروغین شماره دو: هیپنوتیزم به ما تحمیل می‌شود
۲۷.....	افسانه دروغین شماره سه: فقط افراد ضعیف یا بیمار هیپنوتیزم می‌شوند
۲۷.....	افسانه دروغین شماره چهار: هیپنوتیزم خطرناک است
۲۸.....	افسانه دروغین شماره پنج: هیپنوتیزم یک پدیده اسرار آمیز و جادویی است
۲۸.....	افسانه دروغین شماره شش: هیپنوتیزم نوعی کنترل ذهن است

فصل سوم: مراحل خود هیپنوتیزم..... ۳۱

شرایط خود هیپنوتیزمی..... ۳۱

مراحل خود هیپنوتیزمی..... ۳۲

۱- آماده شدن برای رهایی..... ۳۳

۲- رهایی پایین تنه..... ۳۴

۳- رهایی بالاتنه..... ۳۴

۴- رها سازی دست‌ها..... ۳۵

۵- رها سازی سر و گردن..... ۳۵

۶- حقیق سازی خلسه خود هیپنوتیزمی..... ۳۶

۷- تثبیت دادن..... ۳۶

۸- بیرون دادن از خلسه هیپنوتیزمی..... ۳۷

احساس شما بعد از تجربه هیپنوتیزم..... ۳۷

فصل چهارم: پدیده‌های هیپنوتیزم..... ۴۱

کاتالپسی..... ۴۱

فراموشی..... ۴۲

تجزیه یا انتزاع..... ۴۲

بی دردی و بیهوشی..... ۴۲

فعالیت فکری - حسی..... ۴۳

سمنامبولیسم..... ۴۳

توهمات..... ۴۳

توهمات منفی..... ۴۳

توهم مثبت..... ۴۴

افزایش بیش از حد حافظه..... ۴۴

سفر در زمان..... ۴۴

پسروی سنی..... ۴۴

پیشروی سنی..... ۴۵

۴۵	تحریف زمان
۴۵	گسترش زمان
۴۵	انقباض زمان
۴۵	مسخ شخصیت

فصل پنجم: خود هیپنوتیزی با حلقه‌های نورانی

۴۷	۱- آماده شدن برای رهایی و آزادی از بندهای مادی
۴۸	۲- رهایی و آزادی از وجود جسمانی به کمک حلقه
۵۰	۳- رامش بیشتر
۵۰	۴- بازآورد موفقیت‌های گذشته
۵۱	۵- ارائه تلقین
۵۲	۶- خروج از حالت هیپنوتیزی

فصل ششم: خود هیپنوتیزی با روش خیالپردازی

۵۳	۱- آمادگی برای خود هیپنوتیزی
۵۴	۲- وارد شدن به خلسه هیپنوتیزی
۵۵	۳- عمیق سازی خلسه هیپنوتیزی
۵۶	۴- ارائه تلقینات
۵۷	۵- خروج از خلسه هیپنوتیزی

فصل هفتم: تلقیناتی برای هیپنوتیزم

۶۰	تلقیناتی برای جلوگیری از به تعویق انداختن کارها
۶۴	تلقیناتی برای داشتن اعتماد به نفس
۶۶	تلقیناتی برای موفقیت در امتحان‌های
۶۹	تلقیناتی برای داشتن حافظه‌ای قدرتمندتر و فعال تر
۷۲	تلقیناتی برای فعال کردن سیستم خود شفاده بدن

فصل هشتم: ساخت تلقینات

۷۵	چگونه تلقینات اثر بخش بسازیم؟
۷۵	مرحله اول: بیان خواسته

مرحله دوم: انتخاب یک هدف	۷۶
مرحله سوم: بیان تغییرات	۷۶
مرحله چهارم: دیدن خود	۷۷
مرحله پنجم: درگیر کردن حواس دیگر	۷۸
مرحله ششم: ارائه پیشنهادهای رفتاری	۷۸
مرحله هفتم: تکرار خواسته به شکلی درگیر	۷۹
فصل نهم: دگرهینوتیزم	۸۱
سه شرط لازم	۸۱
۱- خاضعت، رضایت و میل طرف مقابل	۸۱
۲- ایجاد یک رابطه سرشار از اعتماد و تفاهم	۸۲
۳- رهایی از ترس	۸۲
راهکارهایی برای زمین دادن ترس افراد	۸۲
هینوتیزم پذیری	۸۴
انواع شخصیت در هینوتیزم	۸۵
ویژگی‌های شخصیتی دیونیسین ها	۸۵
ویژگی‌های شخصیتی آپولونین	۸۷
ویژگی‌های شخصیتی اودیسیین	۸۸
مراحل دگر هینوتیزمی	۸۹
فصل دهم: اصول تلقینات در دگرهینوتیزم	۹۳
ایجاد انتظار مثبت	۹۳
قانون اثر معکوس	۹۳
قانون توجه متمرکز یا تکرار تلقینات	۹۴
اصل تقریبه‌های متوالی	۹۴
قانون اثر غالب	۹۵
اصل تلقین مثبت	۹۵
اصل پاداش مثبت	۹۶

تأیید پذیرش تلقینات ۹۶

منابع ۹۹

منابع فارسی ۹۹

منابع انگلیسی ۹۹

www.ketab.ir

مقدمه

یکی از قوی ترین نیروهای که بران ابتدای پا گذاشتن بر روی این کره خاکی همراه خود داشت نیروی ذهنی و نیرویی که بسیاری در تلاش بودند تا با کنترل آن، قدرت را در دست خود بگیرند. هیپنوتیزم هزاران سال قبل از آنکه هیپنوتیزم باشد حالتی از مغز بود که در اختیار بشر قرار داشت. هر کودکی که روی این کره خاکی به دنیا آمده قدرت هیپنوتیزم را همراه خود دارد و می تواند از توانایی های آن بهره ببرد.

متأسفانه از دهه ۱۹۵۰ به بعد همراه با علمی شدن مبحث هیپنوتیزم افسانه های که بیشتر ساخته ذهن فیلم سازان و مردم عادی بود هیپنوتیزم را تبدیل به نیروی جادویی کرد که می توانست کنترل مردم را در دست بگیرد و هر که هیپنوتیزم می شد آدم ضعیفی به شمار می آمد. بسیاری از

مردم به همین دلیل وحشت شدیدی از هیپنوتیزم و هیپنوتیزم شدن دارند و همین ترس باعث شده تا این تکنیک درمانی موثر متأسفانه نادیده گرفته شود یا کمتر مورد استفاده قرار بگیرد بعضی‌ها هم برای هیپنوتیزم نام‌های دیگر را به کار گرفتند و از آن استفاده می‌کنند. خوشبختانه در چند سال اخیر تلاش‌های بسیار زیادی برای رفع این باورهای نادرست شده است و جامعه هیپنوتیزم‌پسندان در ایران و چه در جهان در این زمینه بسیار موفق بودند.

کتاب حاضر که حاصل سال‌ها مطالعه و تلاش من در زمینه استفاده کاربردی از هیپنوتیزم است، اینک در اختیار شماست. کتابی که در عین سادگی و روانی و همچنین کرچک بودن دارای محتوای بسیار کاربردی و جامع‌ای در مورد خود هیپنوتیزم و دگر هیپنوتیزمی است.

در این کتاب ابتدای هیپنوتیزم و تاریخ آن را با هم بررسی می‌کنیم، سپس به بررسی کاربردهای آن و تفاوتش با هیپنوس، تجسم خلاق و حالت آلفا می‌پردازیم. در فصل دوم این کتاب باورهای نادرست و افسانه‌های دروغینی که بالای جان هیپنوتیزم است را باهم بررسی می‌کنیم و تلاش می‌کنیم تا با شرح واقعیت‌ها این افسانه‌های دروغین را از بین ببریم.

در فصل‌های سوم، پنجم و ششم سه روش خود هیپنوتیزمی را می‌آموزیم، سه روشی که هر یک می‌تواند تجربه هیپنوتیزمی عمیق را برای شما به ارمغان بیاورد. فصل چهارم این کتاب به شرح پدیده‌های هیپنوتیزمی

می‌پردازد و اطلاعات جامع‌ای را در مورد پدیده‌های هیپنوتیزمی در اختیار ما قرار می‌دهد.

فصل هفتم پنج متن تلقینی برای جلوگیری از به تعویق انداختن کارها، فعال کردن سیستم خود شفاده بدن، موفقیت در امتحان، داشتن احساس اعتماد به نفس و حافظه‌ای فعال را در اختیار ما قرار می‌دهد. تلقینات مهم‌ترین بخش هیپنوتیزم را شامل می‌شود از این رو در فصل هشت تلاش شده تا ماهیگیری به خواننده آموخته شود و خود خواننده کتاب بتواند با کمک مراحل ده‌گانه برای خودش و دیگران تلقینات کارا و اثربخش بنویسد.

تا انتهای فصل هشت خود هیپنوتیزمی به طور کامل بررسی می‌شود و ما توانایی اینکه خود هیپنوتیزمی‌های عمیق داشته باشیم را به دست می‌آوریم، فصل نهم و دهم به آموزش دگر هیپنوتیزمی می‌پردازد و به ما می‌آموزد که چگونه دیگران را هیپنوتیزم کنیم.

برخود لازم می‌دانم که از زحمت تمامی اساتید ارزشمند هیپنوتیزم ایران از جمله مرحوم شعبان طاووسی، استاد الماسیان، استاد دکتر وای زاده، دکتر جمالیان و دکتر امیر هوشنگ باقری و همه کسانی که سالیان سال برای گسترش و معرفی علم هیپنوتیزم تلاش شبانه روزی داشته‌اند تسکیر و قدردانی کنم.