

اسرار خود هیپنوتیزم

www.ketab.ir

صمد ولیزاده

سرشناسه : ولیزاده، صمد
عنوان و نام پدیدآور: اسرار خودیهیپنوتیزم/ صمد ولیزاده.
مشخصات نشر: تهران: چلچله، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.
شابک: ۶-۷۲۴۱۴۲-۷۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: خواب مصنوعی -- آموختن به خود
موضوع: Autogenic training
رده بندی کنگره: BF۱۱۵۶
رده بندی دیویی: ۱۵۴/۷
شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۴۲۷۶۹



@Chelchelahbook

اسرار خودیهیپنوتیزم

صمد ولیزاده
ناشر: نشر چلچله
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: ۱۴۰۰
تیراژ: هزار و صد نسخه
قیمت: صد و بیست هزار تومان
طراح جلد: کاوه کاغذچی
تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۱۳۵۵۸

کلیه حقوق برای نشر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۳۱	 چگونه در اهداف خود موفق شویم
۳۳	 آیا شما در کارهای خود موفق شده‌اید؟
۳۷	 خود هیپنوتیزم و دیگر هیپنوتیزم
۳۷	 ۱. خود هیپنوتیزم
۳۸	 ۲. دیگر هیپنوتیزم
۴۱	 قسمت اول: ارکان خود هیپنوتیزم
۴۳	 چگونه خود را هیپنوتیزه کنیم؟
۴۴	 ۱. آگاهی به تمرکز فکر
۴۴	 ۲. شناخت ضمیر ناخود آگاه
۴۴	 ۳. شناخت تلقین
۴۵	 ۴. آگاهی به تأثیرات افکار مثبت
۴۵	 ۵. شناخت قانون بازتاب شرطی
۴۵	 ۶. شناخت مکانیسم تنفس
۴۵	 ۷. آگاهی به حالات و درجات هیپنوز
۴۶	 ۸. شناخت ریلکسیشن
۴۶	 ۹. آگاهی از مکانیسم تصور و تجسم ذهنی
۴۶	 ۱۰. شناخت حالت خلسه و هیپنوز

- ۴۷ تمرکز فکر چیست؟
- ۴۸ تمرکز فکر امام زین العابدین (ع).
- ۴۸ تمرکز فکر ارشمیدس.
- ۴۹ عدم احساس گرسنگی در حال تمرکز فکر.
- ۵۱ قطع رابطه با محیط در هنگام تمرکز فکر.
- ۵۲ تمرکز فکر در هنگام مطالعه.
- ۵۴ چگونه می توان در همه امور تمرکز فکری قوی داشت؟
- ۵۴ ۱. داشتن علاقه.
- ۵۵ ۲. درجه اهمیت.
- ۵۵ ۳. داشتن احتیاج مبرم.
- ۵۵ ۴. جهت ارزش گذاری.
- ۵۶ نقش تمرکز فکر در خود هیپنوتیزم.
- ۶۳ ضمیر ناخودآگاه چیست؟
- ۶۴ فرمانده و سر باز.
- ۶۶ چگونه با توجه به ضمیر ناخودآگاه هیپنوتیزه می شویم؟
- ۶۶ چگونه بازویم بی اراده شده بود؟
- ۶۸ چگونه بازویم فلج شده بود؟
- ۶۹ چگونه در لحظه دلخواه از خواب بیدار شویم؟
- ۷۲ چگونگی بیدار کردن ضمیر ناخودآگاه.
- ۷۳ چگونه با توجه به ضمیر ناخودآگاه خود را هیپنوتیزه کنیم؟
- ۷۵ تلقین چیست؟
- ۷۶ تعاریف تلقین.
- ۷۷ مردی که در کلاهش سی کیبوتر لانه داشت.
- ۷۷ ماجرای مردی که ماری را بلعیده بود.
- ۷۸ بچه های دهاتی مکتبدار را با تلقین بیمار کردند.
- ۷۹ نصیحت کردن دیگران در نصیحت کننده نیز تأثیر عمیقی دارد.
- ۷۹ چگونه نصیحت دوستم، در خود من اثر عمیقی بخشید.
- ۸۰ افرادی که با نزدیک شدن به درخت هیپنوتیکی به خواب می رفتند.
- ۸۱ زنی که با خوردن قرص بی خاصیت دچار خوابی عمیق شد.

- خانم کوری که در اثر نوشیدن آب معدنی بیمار شد ۸۱
- جواری که آب نمک را به جای شربت گوارا نوشید ۸۲
- فلجی که با خوردن کاغذ نسخه بهبودی خود را باز یافت ۸۲
- تلقینی کافی ۸۳
- ماجرای درمان‌های شگفت‌آور امیل گوته ۸۳
- درمان ۱۵ هزار نفر در هر سال با یک جمله کوتاه ۸۶
- زنی که بعد از ۱۷ سال مرض سخت با روش کوتاه معالجه شد ۸۶
- چگونه درخت یا چشمه‌ای مرض‌ها را درمان می‌کند؟ ۸۷
- تأثیر افکار مثبت و منفی ۸۹
- در زندگی و شخصیت انسان ۸۹
- انسان‌های آنگونه که فکر می‌کنند هستند ۹۱
- تأثیر کارهای نیک و کارهای زشت در شخصیت انسان ۹۲
- عکس العمل قوه فکر ۹۳
- توصیه‌های مهم با نتیجه‌گیری از بحث تأثیر افکار در زندگی انسان ۹۴
- قانون بازتاب شرطی ۹۷
- مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد ۹۷
- با استفاده قانون شرطی به ستر رقص یاد می‌دهد ۹۹
- زن شصت ساله‌ای با استفاده از قانون شرطی با پسر ۲۰ ساله‌ای ازدواج کرد ۹۹
- شرطی شدن در خود هیپنوتیزم ۱۰۰
- مکانیسم تنفس ۱۱۱
- تنفس پرانا ۱۱۲
- طرز تنفس پرانا ۱۱۲
- تنفس چی ۱۱۳
- طرز تنفس چی ۱۱۴
- فواید تنفس چی ۱۱۵
- طرز انجام تنفس عمیق در خود هیپنوتیزم ۱۱۵
- حالات و درجات هیپنوز ۱۱۷
۱. حالت سوگژستیف ۱۱۸
۲. حالات کاتالپسی ۱۱۸

۱۲۲	۳. حالت سمنامبول
۱۲۲	۴. حالت لتارژی
۱۲۷	ریلاکسیشن و خود هیپنوتیزم
۱۲۷	تمرینات خود هیپنوز
۱۳۱	تصور یا تجسم ذهنی
۱۳۳	حالات خلسه و هیپنوز

قسمت دوم: فنون خود هیپنوتیزم..... ۱۳۹

۱۴۱	۲۰ نکته مهم برای موفقیت در بیست نوع تمرین خود هیپنوز
۱۴۱	۱. مسئله تمرکز
۱۴۱	۲. شناخت ضمیر ناخودآگاه
۱۴۲	۳. شناخت تلقین
۱۴۲	۴. آگاهی از شرطی شدن
۱۴۲	۵. آشنایی با تنفس
۱۴۲	۶. موقعیت محیط
۱۴۳	۷. آمادگی فکری
۱۴۳	۸. زمان تمرین
۱۴۳	۹. مکان تمرین
۱۴۳	۱۰. نوع لباس
۱۴۴	۱۱. دمای محیط
۱۴۴	۱۲. نور محیط
۱۴۵	۱۳. حالت معده
۱۴۵	۱۴. چگونگی تمرین و شناخت حالات هیپنوز
۱۴۶	۱۵. تصور یا تجسم ذهنی
۱۴۶	۱۶. تمرین مرتب
۱۴۶	۱۷. حالت سکون
۱۴۷	۱۸. جایگاه تمرین
۱۴۷	۱۹. استمرار تمرین
۱۴۷	۲۰. انتخاب نوع تمرین

۱۴۷	تبصره مهم
۱۵۱	روش های بیست گانه خود هیپنوز
۱۵۲	۱. روز چند گانه
۱۵۴	ورود به درجه سوم
۱۵۵	ورود به درجه چهارم
۱۵۶	ورود به درجه پنجم
۱۵۷	روش اعداد معکوس
۱۵۷	۳. روش تمرکز به ضربان قلب
۱۵۸	۴. روش تمرکز به سقف دهان
۱۵۹	۴. روش نگاه به بینی
۱۵۹	۶. روش تنفسی جی
۱۶۰	۷. روش تنفسی پرانا
۱۶۱	۸. روش آهن ربا
۱۶۲	۹. روش حرکت بی اراده دست
۱۶۵	۱۰. روش نگاه به آئینه
۱۶۵	۱۱. روش نگاه به شعله شمع
۱۶۶	۱۲. روش تمرکز به تنفس خود
۱۶۷	۱۳. روش تصور منظره
۱۶۸	۱. طریق بدون استفاده از حالت های هیپنوز
۱۶۹	۲. طریق استفاده از حالات هیپنوز
۱۷۰	۱۴. روش نگاه به نقطه سیاه
۱۷۱	۱۵. روش تمرکز به صدای ساعت
۱۷۲	۱۶. روش نگاه بی هدف
۱۷۳	۱۷. روش نگاه به بی نهایت
۱۷۵	۱۸. روش نگاه به سطح
۱۷۵	۱۹. روش ایجاد خلاء فکری
۱۷۷	۲۰. روش تصور شغل
۱۸۱	آسانترین راه آموزش خود هیپنوتیزم
۱۸۵	شما هم می توانید خود را هیپنوتیزه کنید

۱۸۷	همه افراد به طور عمیق هیپنوتیزه نمی شوند
۱۹۳	آیا کسی که خود را هیپنوتیزه می کند می تواند
۱۹۳	دیگران را نیز هیپنوتیزه کند

قسمت سوم: فواید خود هیپنوتیزم ۱۹۵

۱۹۷	فواید خود هیپنوتیزم
۱۹۷	طرز استفاده از هیپنوز
۱۹۷	۱. خودکاو و علت یابی
۱۹۸	۲. درمان و تربیت
۱۹۹	خود هیپنوتیزم و روان درمان
۲۰۱	۱. روش نگارش
۲۰۱	۲. روش تصویر یا سینمای ذهنی
۲۰۳	شخص فلجی که با استفاده از روش تصویر خود را معالجه کرد
۲۰۳	۳. روش تلقین به نفس
۲۰۶	چگونگی درمان سرطان با روش تلقین به نفس
۲۰۶	چگونه آیت الله کوهستانی خود را درمان کرد
۲۰۷	جوانی که مرض سل خود را با روش تلقین بنفس درمان کرد
۲۰۹	۴. روش استدلالی
۲۱۰	طرز اجرای روش استدلالی
۲۱۰	۵. روش مطلق
۲۱۱	عقاید فرقه «عیسویت فنی»
۲۱۲	چگونه زنی فلج با روش مطلق درمان شد
۲۱۲	۶. روش خواب
۲۱۳	کمک خود هیپنوتیزم به اصول روان درمانی
۲۲۱	درمان هیستری با خود هیپنوتیزم
۲۲۲	ماهیت و علائم هیستری
۲۲۳	درمان هیستری
۲۲۵	درمان هیستری دوشیزه «آنا»
۲۲۷	درمان هیپنوتیزم توسط نگارنده

مقدمه

معرفه النفس انفع المعارف خودشناسی سودمندترین دانش هاست

حضرت علی (ع)

دست از مس وجود چو مردان ره شوی تا کیمیای عشق بیابی و زر شوی

از زمان‌های قدیم افراد با هوش و متفکری بوده‌اند که به وجود نیروها و استعدادهای عظیم درونی خود آگاهی داشتند و هر کسی به اندازه اطلاع و توانایی خود از این نیروهای بیکران خدادادی استفاده می‌کرد.

افرادی که از نیروهای درونی خود و قدرت روحی خویش مطلع بودند بیشترین استفاده را از این نیروها می‌کردند. با مطالعه نظریات، دانشمندان و متفکران پیشین به خوبی متوجه این موضوع می‌شویم. در سخنان پیامبران و در تعلیمات ادیان آسمانی نیز بر وجود نیروهای بزرگ و مهم در درون انسان اشاره جدی شده است. در مکتب اسلام تأکید فراوان بر خودشناسی وجود دارد تا آنجا که پیامبر اسلام می‌فرماید:

من عرف نفسه فقد عرف ربه «کسی که خود را بشناسد خدای خود را نیز می‌شناسد». زیرا انسان با شناخت خویش و استعدادها و اقتدارات خود به وجود آفریننده این استعدادهایی خواهد برد و هر فردی که نیروهای موجود در درون خود را بشناسد بلاشک با فروتنی کامل در مقابل آفریدگار جهان و جهانیان سر تسلیم فرود آورده روی بر خاک ستایش و عبادت خواهد گذاشت.