

توصیه‌های اطمینان بخش دربارهٔ
کمک هیپنوتیزم درمانی به ما

هیپنوتیزم درمانی به زبان خودمانی

دکتر یک برایانت
هیپنوتیزم درمانی و مشاور

ترجمه
عضو انجمن هیپنوتیزم آیینی بریتانیا

ترجمه
مریم رضازاده
و
سارا وطن آبادی



انتشارات تهران



انتشارات تهران

هیپنوتیزم درمانی به زبان خودمانی
نویسندگان: مایک برابانت و پیتر مبات
مترجمین: مریم رضا زاده و
سارا وطن آبادی
ویراستار: شهرنار اعتمادی



نشرالما

ناشر: انتشارات تهران (با همکاری نشرالما)

حروفچینی: شبستری
نوبت چاپ اول، ۱۳۹۵
لیتوگرافی و چاپ: دیبا
چاپ ۹۰۰ نسخه
نمونه خوانی: نسرين اسدي
رنگ و چاپ: علیرضا دوستی
شماره: ۴۰ - ۴ - ۲۹۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

۹۷۸-۹۶۴-۲۹۱۱-۴۰-۴	شابک
۵۰۱۸	شماره کتابشناسی ملی
هیپنوتیزم درمانی به زبان خودمانی / مایک برابانت، پیتر	عنوان و نام پدیدآور
مترجمین: مریم رضا زاده و سارا وطن آبادی	
ویراستار: شهرنار اعتمادی	
تهران: انتشارات تهران (نشرالما)، ۱۳۹۵	ملاحظات نشر
۳۱۶ ص. مجوز: وزارت	مشخصات ظاهری
سری کتابهای به زبان خودمانی، ۴. سری کتابهای دهم، ۶	فهرست
بلائی عنوان توضیحاتی: هیپنوتیزم درمانی	فهرست
کمک هیپنوتیزم درمانی	
عنوان اصلی: Hypnotism for Dummies	یادداشت
کتابخانه	یادداشت
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
حواص مصنوعی - خواص درمانی	موضوع
Hypnotism - Therapeutic use	موضوع
۱۳۹۵ - ۹ - ۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸	رده بندی کنگره
۶۱۵/۸۵۱۲	رده بندی دیویی
برابانت، مایک، ۱۹۵۵ - م. Mike Bryant	سرشناسه
مبات، پیتر - م. Peter Mabbutt	شناسه افزوده
رضا زاده، مریم، ۱۳۴۲ - م. مترجم	شناسه افزوده
وطن آبادی، سارا، ۱۳۶۵ - م. مترجم	شناسه افزوده

تهران، خیابان پاسداران، چهارراه پاسداران، شماره ۵۱۴:
صندوق پستی: ۴۸۷ - ۱۹۵۸۵
تلفن های انتشارات: ۲۲۷۶۰۶۹۸، ۲۲۷۶۰۶۹۹، ۲۲۵۴۵۲۱۹
تلفکس: ۲۲۵۴۹۸۰۱، مرکز پخش: ۶۶۹۷۴۱۷۷، ۶۶۹۵۹۹۵۸

شما می توانید کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات تهران تهیه فرمایید.

قیمت: ۳۱۵۰۰ تومان

فهرست کوتاه

۱۷	مقدمه
۲۵	بخش اول: فهمیدن هیپنوتیزم درمانی
۲۷	فصل ۱: بررسی هیپنوتیزم درمانی
۳۷	فصل ۲: تکنیک‌ها؛ ابزارهای هیپنوتیزم درمانگر
۶۳	فصل ۳: آماده شدن برای هیپنوتیزم درمانی
۷۷	بخش دوم: هدایت هیپنوتیزم درمانی چگونه به ما کمک می‌کند
۷۹	فصل ۴: برقراری ارتباط بین ذهن و جسم
۹۵	فصل ۵: ترک عادت‌های قدیمی
۱۱۹	فصل ۶: مشکلات جسمی
۱۴۷	فصل ۷: احساس رضایت گرفتن
۱۶۵	فصل ۸: محدودیت‌های هیپنوتیزم درمانی
۱۷۷	بخش سوم: هیپنوتیزم درمانی را در جلسات درمان قرار دهیم
۱۷۹	فصل ۹: فرزندان شما و هیپنوتیزم درمانی
۱۹۱	فصل ۱۰: ملاقات با خود قبلی‌تان
۲۰۵	فصل ۱۱: برطرف کردن هراس‌ها
۲۲۱	بخش چهارم: مسائل عملی
۲۲۳	فصل ۱۲: پیدا کردن هیپنوتیزم درمانگر
۲۳۱	فصل ۱۳: گام به گام اولین جلسه هیپنوتیزم درمانی
۲۴۷	فصل ۱۴: تمرین خود هیپنوتیزم کردن
۲۵۹	فصل ۱۵: ملاقات با خانواده هیپنوتیزم درمانی
۲۷۵	بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها
۲۷۷	فصل ۱۶: ده سوء تعبیر رایج درباره هیپنوتیزم درمانی
۲۸۳	فصل ۱۷: ده نفر از پیشگامان هیپنوتیزم
۲۹۱	فصل ۱۸: ده ویژگی که هیپنوتیزم درمانگر باید داشته باشد
۲۹۷	فصل ۱۹: ده توصیه برای انتخاب برنامه آموزشی هیپنوتیزم درمانی
۳۰۱	پوست: منابع

فهرست تفصیلی

۱۷	مقدمه
۱۷	درباره این کتاب
۱۸	قواعد این کتاب
۱۸	فرض‌های ما
۱۹	چرا به این کتاب نیاز دارید
۲۰	ساختار این کتاب چگونه است
۲۰	بخش اول: فیزیولوژی هیپنوتیزم درمانی
۲۰	بخش دوم: هیپنوتیزم درمانی چگونه به ما کمک می‌کند
۲۱	بخش سوم: هیپنوتیزم درمانی در دسترس همگان قرار دهیم
۲۱	بخش چهارم: مسائل عملی
۲۱	بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها
۲۲	پیوست
۲۲	نشانه‌های مورد استفاده در این کتاب
۲۲	از این جا کجا برویم
۲۵	بخش اول: فهمیدن هیپنوتیزم درمانی
۲۷	فصل ۱: بررسی هیپنوتیزم درمانی
۲۷	اصول ابتدایی هیپنوتیزم درمانی
۲۸	تفاوت هیپنوتیزم و هیپنوتیزم درمانی
۲۹	به خلسه رفتن
۳۰	حالت‌های ذهن
۳۳	نمایش‌های قدیم هیپنوتیزم دیگر مربوط به گذشته‌اند
۳۴	از خواب مصنوعی کمک بگیرید
۳۵	درمان در هیپنوتیزم درمانی
۳۵	هیپنوتیزم به‌علاوه مشاوره
۳۶	هیپنوتیزم به‌علاوه روان‌درمانی
۳۷	فصل ۲: تکنیک‌ها: ابزارهای هیپنوتیزم درمانگر
۳۸	انتخاب ابزار مناسب از جعبه ابزار
۴۰	جمله صریح یا غیر صریح: تلقین مستقیم یا غیرمستقیم
۴۱	استفاده از تلقین مستقیم
۴۱	رفتن از مسیر غیرمستقیم

۴۲	تلفیقی از هردو
۴۲	قسمت‌بندی درست ذهن با گسست
۴۳	توجه به ارتباط‌ها
۴۴	ارتباط خواب مصنوعی با گسست
۴۷	حاصل جمع بخش‌ها: بخش‌درمانی
۴۷	ارتباط برقرار کردن و وارد مذاکره شدن با بخشی از خود
۵۰	دوباره بازگرداندن آن بخش: اهمیت از نو یکی شدن
۵۰	سفر در زمان
۵۱	بازگشت به گذشته: تکنیک بازگشت به سال‌های پیش
۵۴	پیش از رفتن در زمان: تکنیک رفتن به آینده
۵۵	عوض کردن آن: تمسک جابه‌جایی زمانی
۵۷	بررسی اجمالی تکنیک‌های رایج دیگر
۵۷	تصویرسازی، خیال‌پردازی و وانمود کردن تغییر
۵۹	چطور فراموش کنید
۶۰	جانشین کردن خاطره‌ها در حال حاضر
۶۱	داستان گفتن
۶۳	فصل ۳: آماده شدن برای هیپنوتیزم درمانی
۶۳	فردیت خود را در نظر بگیرید
۶۵	شناسایی شکل
۶۵	«درست نمی‌دانم مشکل چیست»
۶۶	«می‌دانم مشکل چیست، ولی نمی‌توانم حلش کنم»
۶۶	«پیش از یک مشکل دارم»
۶۷	بیان مشکلات خود
۶۷	مشکلاتتان را اولویت‌بندی کنید
۶۸	تا آن‌جا که می‌توانید اطلاعات فراهم کنید
۶۹	با تعیین اهداف هوشمندانه (SMART) میزان انگیزه و اشتیاق خود را واری کنید
۷۰	اهدافتان باید هوشمندانه (SMART) باشد
۷۲	انگیزه خود را بسنجید
۷۳	درباره اهداف خود با هیپنوتیزم درمانگران گفت‌وگو کنید
۷۴	اهداف بزرگ‌تر را به اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید
۷۵	بردن بازی هدف
۷۷	بخش دوم: هیپنوتیزم درمانی چگونه به ما کمک می‌کند
۷۹	فصل ۴: برقراری ارتباط بین ذهن و جسم
۸۰	رابطه ذهن و جسم
۸۰	تجهیزات ارتباطی: سیستم عصبی ما

- ۸۲ کارکرد مغز و ذهن و ارتباطش با خواب مصنوعی
- ۸۴ تأثیر هیجانات بر ما
- ۸۴ افسرده شدن بر اثر روحیه بد
- ۸۵ استرس پیدا کردن از ترس و اضطراب
- ۸۶ جنگیدن یا فرار کردن: رویارویی با واکنش ترس
- ۸۸ هیپنوتیزم و پیوند ذهن و جسم
- ۸۸ آرامش ذهنی و جسمی در خواب مصنوعی
- ۸۹ آشکار شدن ذهن در جسم

فصل ۵: ترک عادات های قدیمی

- ۹۵ بررسی عادت و روش تغییر دادن آنها
- ۹۷ ترک سیگار
- ۹۸ آماده شدن برای ترک: توجه قبل از رفتن به هیپنوتیزم درمانی باید انجام داد
- ۹۹ چه ترس هایی از ترک سیگار دارید
- ۱۰۱ استفاده از خواب مصنوعی برای ریسگاری شدن
- ۱۰۳ کنترل وزن خود
- ۱۰۴ از مسیر امنی به سمت وزن ایده آ خود بروید
- ۱۰۶ بخورید و لاغر شوید
- ۱۰۸ شب ها خوب بخوابید
- ۱۰۸ حل مسئله بی خوابی
- ۱۱۰ راهکارهایی در خلسه برای خواب کردن شما
- ۱۱۱ رویاهای شیرین وقتی هستند که کابوس ها نباشند
- ۱۱۲ فکری به حال خرخر کردنتان بکنید - به خاطر خودتان و همسرتان
- ۱۱۴ مسلط نبودن بر واژه هایی که به زبان می آید: لکنت زبان
- ۱۱۴ تیق زدن از اضطراب
- ۱۱۵ روان کردن گفتار با هیپنوتیزم درمانی
- ۱۱۶ همه چیز به ناخن جویدن ختم نمی شود

فصل ۶: مشکلات جسمی

- ۱۲۰ صحبت نکردن از درد
- ۱۲۰ حس کردن درد
- ۱۲۱ ادراک درد
- ۱۲۱ رها کردن درد
- ۱۲۵ به پوست خود کمک کنید خوب باشد
- ۱۲۶ خارش در پسوریازیس و اگزما
- ۱۲۶ روی گربه ها آب نریزید: زگیل های تان را درمان کنید
- ۱۲۷ کاهش مشکلات پوستی با هیپنوتیزم درمانی
- ۱۳۰ درمان فشار خون بالا

۱۳۲	حاملگی و بچه‌دار شدن
۱۳۲	آبستن شدن
۱۳۳	زایمان راحت
۱۳۵	بهبود نشانگان روده تحریک‌پذیر
۱۳۶	نقش اضطراب در نشانگان روده تحریک‌پذیر
۱۳۷	نبرد با یبوست و اسهال
۱۳۸	دوست داشتن دندان‌پزشک
۱۳۹	چرخ کردن و دور انداختن مشکلات
۱۴۰	دندان قروچه و هیپنوتیزم‌درمانی
۱۴۰	هیپنوتیزم‌درمانی و مشکلاتی که ریشه روان‌شناختی دارد
۱۴۱	نگرانی از تغییر روان‌رنجوری و سواسی فکری- عملی
۱۴۲	برخورد با پر خوری عصبی
۱۴۷	فصل ۷: احساس شتاب کردن
۱۴۸	غلبه بر اضطراب اجرایی
۱۴۸	شما بازیگر نقش اصلی در نمایش زندگی هستید
۱۴۹	احساس می‌کنید ستاره اقبال‌انداز! آسمان زندگی محو شده
۱۴۹	برای اجرای بهتر با نقش‌تان زندگی کنید
۱۵۱	دوباره بدرخشید
۱۵۱	جمع‌آوری بخش‌های مختلف خود
۱۵۱	قلق‌های به دست آوردن اعتماد به نفس
۱۵۲	حس کنید یک سروگردن از همه بلندترید (در حالی که سابقه حس می‌کردید کوتوله‌اید)
۱۵۲	تغییر گفته‌های ذهنی
۱۵۳	برای به دست آوردن اعتماد به نفس تلاش کنید
۱۵۳	بر طرف کردن اضطراب‌های خود
۱۵۵	غلبه بر ملال و اندوه
۱۵۵	انواع افسردگی‌ها
۱۵۶	خود را از آن سیاهچال بیرون بکشید
۱۵۶	درب‌وداغان کردن استرس!
۱۵۷	آب ریختن بر آتش خشم خود
۱۵۷	واکنش به استرس
۱۵۸	تغییر زاویه دید: دنیایی عاری از استرس
۱۵۸	از کوه، کاه بسازید
۱۵۹	کشف خلاقیت‌های خود
۱۶۰	راه یافتن به سرچشمه جوشان خلاقیت خود
۱۶۱	باز کردن مسیر خلاقیت
۱۶۳	بررسی مشکلات جنسی

۱۶۵	فصل ۸: محدودیت‌های هیپنوتیزم درمانی
۱۶۵	هیپنوتیزم درمانی کمک می‌کند، معالجه نمی‌کند
۱۶۶	پذیرفتن محدودیت‌های هیپنوتیزم درمانی
۱۶۶	خود را برای موفق شدن آماده کنید
۱۶۸	اهمیت انگیزش
۱۶۹	رها کردن شاید سخت‌تر از آن باشد که فکر می‌کنید
۱۷۰	با این حقیقت روبه‌رو شوید که شاید می‌خواهید مشکلات را حفظ کنید
۱۷۱	غلبه بر منفعت‌طلبی ثانویه
۱۷۲	چوب لای چرخ درمان خود گذاشتن
۱۷۳	وظایف اخلاقی هیپنوتیزم‌درمانگر شما
۱۷۵	وظایف قانون هیپنوتیزم‌درمانگر شما
۱۷۷	بخش سوم: هیپنوتیزم درمانی در دسترس همگان قرار دهیم
۱۷۹	فصل ۹: فرزندان شما و هیپنوتیزم درمانی
۱۸۰	مسائل اخلاقی
۱۸۱	هیپنوتیزم کودکان هیچ فرقی با هیپنوتیزم بزرگسالان ندارد
۱۸۲	با چشمانی کاملاً باز
۱۸۲	به خلصه رفتن با تخیل
۱۸۴	کمک به فرزند خود در طول درمان
۱۸۵	به دنبال راهی برای درمان باشید
۱۸۶	به هیپنوتیزم‌درمانگر فرزندتان گوش کنید
۱۸۶	برخی از رایج‌ترین مسائل دوران کودکی
۱۸۶	پنهان شدن پشت کاناپه: برخورد با کودک مضطرب خود
۱۸۷	حل مشکل شب‌ادراری
۱۹۱	فصل ۱۰: ملاقات با خود قبلی‌تان
۱۹۱	بررسی بازگشت به زندگی گذشته
۱۹۲	باورهایی درباره بازگشت به زندگی گذشته
۱۹۳	چرا می‌خواهید دوباره زندگی گذشته خود را ببینید
۱۹۵	سفر کردن به زندگی قبلی خود
۱۹۵	کشف هر خاطره‌ای از زندگی گذشته
۱۹۶	انتخاب مسیر
۱۹۷	رسیدن به بن‌بست
۱۹۸	چه انتظاری باید از جلسه بازگشت به زندگی گذشته داشته باشید
۱۹۸	جزئیات صحنه
۲۰۰	دینار زمان‌های مهم
۲۰۰	حضور در لحظه مرگ خود

فهرست تفصیلی ۱۱

۲۰۱	شفای زخم‌های گذشته
۲۰۳	کامل کردن سفر و بازگشت به حال
۲۰۵	فصل ۱۱: بر طرف کردن هراس‌ها
۲۰۵	عقلاتی کردن افکار غیرمنطقی: توصیف هراس‌ها
۲۰۶	تشریح هراس
۲۰۷	مقایسه هراس با ترس‌های قدیمی ساده
۲۰۸	مشخص کردن عوامل ترس
۲۱۱	بررسی انواع هراس‌ها
۲۱۳	هراس‌های مشخص
۲۱۳	هراس‌های پُرچیده‌تر
۲۱۴	بر طرف کردن هراس‌ها هیپنوتیزم درمانی
۲۱۵	جلسه با سؤال و پایهای شروع شد
۲۱۶	رسیدن به خلسه
۲۱۸	زندگی‌تان را بدون هراس تصور کنید
۲۱۹	رویارویی با هراس خود: قرارداد
۲۲۱	بخش چهارم: مسائلی عملی
۲۲۳	فصل ۱۲: پیدا کردن هیپنوتیزم درمانگر
۲۲۳	در جست‌وجوی قهرمان
۲۲۴	بدانید دنبال چه هستید
۲۲۵	آگهی‌ها را باور کنیم یا نه
۲۲۶	در ابرآزادراه اطلاعات گشت بزنید
۲۲۶	اتکا به حرف دیگران
۲۲۷	تحقیق درباره قهرمان خود
۲۲۸	تحقیق درباره حرف دیگران
۲۲۸	مطمئن شوید که هیپنوتیزم درمانگران به طور تخصصی آموزش دیده است
۲۲۸	صحبت کردن با چند درمانگر
۲۲۹	سؤال‌های مناسب بپرسید
۲۳۰	انتخاب درمانگر خود
۲۳۱	فصل ۱۳: گام به گام اولین جلسه هیپنوتیزم درمانی
۲۳۱	ورود به مطب
۲۳۲	خرج کردن از جیب خود و نقش آن در درمان
۲۳۳	باید بدانید که درمان چند جلسه طول می‌کشد
۲۳۳	اولین جلسه هیپنوتیزم درمانی
۲۳۴	آشنا شدن با هیپنوتیزم درمانگر خود
۲۳۵	ایجاد رابطه کاری

۲۳۵	با درمانگر خود متحد شوید
۲۳۶	گرفتن شرح حال
۲۳۷	رفتن به حالت خلسه
۲۳۷	القای خلسه
۲۳۸	چه چیزهایی در شما حالت خلسه ایجاد می کند
۲۳۹	خلسه عمیق تر
۲۳۹	درمانی حقیقی
۲۴۰	بهترین روش برای شما
۲۴۱	تلقین های پس هیپنوتیزمی
۲۴۱	قوی کردن من
۲۴۲	عامل اساس خوب را فراموش نکنید
۲۴۳	حمایت از من ضعیف
۲۴۴	بیدار شدن
۲۴۵	بیرون آمدن کامل از خلسه
۲۴۵	ادامه درمان پس از بیرون آمدن از خلسه
۲۴۶	انجام دادن تکالیف در خانه
۲۴۷	فصل ۱۴: تمرین خودهیپنوتیزم کردن
۲۴۷	ارتباط برقرار کردن با ضمیر ناخودآگاه
۲۴۸	تعیین اهداف خود
۲۴۹	هیپنوتیزم کردن خود
۲۵۰	القای خلسه به خود
۲۵۲	عمیق تر کردن خلسه
۲۵۳	به ضمیر ناخودآگاهتان اعتماد کنید
۲۵۴	قوی کردن من
۲۵۴	خود را از خلسه بیرون آوردن
۲۵۵	مزایا و معایب خودهیپنوتیزم کردن
۲۵۵	وقتی خودهیپنوتیزم کردن مناسب است
۲۵۵	وقتی خودهیپنوتیزم کردن مناسب نیست
۲۵۶	نوشتن متنی برای خود
۲۵۶	خودهیپنوتیزمی جاری
۲۵۷	کاری کنید که خواب مصنوعی تان مؤثر باشد
۲۵۷	هیپنوتیزم را به کاری روزمره تبدیل کردن
۲۵۸	افزایش کارایی خود
۲۵۹	فصل ۱۵: ملاقات با خانواده هیپنوتیزم درمانی
۲۶۰	نگاهی به دلایل استفاده از روشی به جز هیپنوتیزم درمانی
۲۶۱	از هیپنوتیزم درمانگران بپرسید چرا از هیپنوتیزم درمانی استفاده نمی کند

۲۶۱	مطمئن شوید آنچه را هیپنوتیزم درمانگر می خواهد انجام دهد فهمیده‌اید
۲۶۲	تکنیک حساسیت‌زدایی و بازپردازش حرکت چشم (EMDR)
۲۶۳	نگاهی به نظریه‌های EMDR
۲۶۴	جنبانیدن انگشت: EMDR در عمل
۲۶۵	تنظیم شدن از طریق درمان میدان فکری (TFT)
۲۶۷	تکنیک آزادسازی هیجانی (EFT)
۲۶۸	گپی درباره برنامه‌نویسی عصب-زبان‌شناختی (NLP)
۲۶۹	تکنیک و بررسی نام این تکنیک
۲۷۰	نگاهی به NLP در عمل

۲۷۵	بخش پنجم: بخش ده‌لی‌ها
۲۷۷	فصل ۱۶: ده سوء‌بیر رایج درباره هیپنوتیزم درمانی
۲۷۷	خواب مصنوعی جادویی و مرموز است
۲۷۸	آدم تحت قدرت هیپنوتیزم درمانگر قرار می‌گیرد
۲۷۸	خواب مصنوعی خطرناک است
۲۷۹	خواب مصنوعی وادارتان می‌کند مثل من قدق کنید و کنترل‌تان را از دست بدهید
۲۷۹	باید چشمان را بست و کاملاً بی‌حرکت بود
۲۸۰	خواب مصنوعی درمان است
۲۸۰	شاید از جلسه بیدار نشویم
۲۸۱	در جلسه هیپنوتیزم درمانی خوابتان می‌برد
۲۸۱	برخی‌ها حتی اگر هم بخواهند نمی‌توانند هیپنوتیزم شوند
۲۸۱	به هیپنوتیزم‌کننده نیازی نیست — می‌شود خود را هیپنوتیزم کرد

۲۸۳	فصل ۱۷: ده نفر از پیشگامان هیپنوتیزم
۲۸۴	فرانس مسمر (۱۷۳۴-۱۸۱۵)
۲۸۴	جیمز برید (۱۷۹۶-۱۸۶۰)
۲۸۵	ایپولیت برنهایم (۱۸۳۷-۱۹۱۹)
۲۸۵	جیمز ازدیل (۱۸۰۸-۱۸۵۹)
۲۸۶	ژان-مارتین شارکو (۱۸۲۵-۱۸۹۳)
۲۸۶	پی‌یر ژانه (۱۸۵۹-۱۹۴۷)
۲۸۷	زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹)
۲۸۸	کلارک ال. هال (۱۸۸۴-۱۹۵۲)
۲۸۸	میلتن اریکسن (۱۹۰۱-۱۹۸۰)
۲۸۹	ارنست راسی (تا اکنون-۱۹۳۳)

۲۹۱	فصل ۱۸: ده ویژگی که هیپنوتیزم درمانگر باید داشته باشد
۲۹۱	حفظ اسرار
۲۹۲	صداقت

۲۹۲	آموزش مناسب
۲۹۲	هم‌دلی
۲۹۳	اصول اخلاقی
۲۹۳	تجربه
۲۹۴	آراستگی
۲۹۴	وقت‌شناسی
۲۹۵	قضاوت نکردن
۲۹۵	شنونده خوب بودن

۲۹۷	فصل ۱۹: ده توصیه برای انتخاب برنامه آموزشی هیپنوتیزم درمانی
۲۹۷	مؤسسه‌ای که انتخاب کنید حتماً باید معتبر باشد
۲۹۸	هیپنوتیزم بالینی و موزید، نه هیپنوتیزم نمایشی
۲۹۸	مدت آموزش و بررسی کنید
۲۹۸	مرحله مصاحبه را پشت سر بگذارید
۲۹۹	سر کلاس درس بنشینید
۲۹۹	تجربه و پیشینه استادان گواهی‌دار را بررسی کنید
۳۰۰	از استادان راهنما کمک بگیرید
۳۰۰	با دانش‌آموختگان قبلی و فعلی صحبت کنید
۳۰۰	به آموزش‌های تخصصی و تکمیلی توجه کنید
۳۰۰	مؤسسه پس از پایان دوره باید از شما حمایت کند

۳۰۱	پیوست: منابع
۳۰۱	سازمان‌های هیپنوتیزم درمانی
۳۰۱	استرالیا
۳۰۱	ایالات متحد
۳۰۲	بریتانیا
۳۰۲	کانادا
۳۰۲	مؤسسه‌های آموزشی
۳۰۲	اسپانیا
۳۰۳	استرالیا
۳۰۳	ایالات متحد
۳۰۳	بریتانیا
۳۰۳	پرتغال
۳۰۴	کانادا
۳۰۴	مالزی
۳۰۴	کتاب‌های مفید
۳۰۴	راهنمای استعارات و تلقین‌های هیپنوتیک

فهرست تفصیلی ۱۵

- ۳۰۵ خرد میلتن اریکسن: جلد کامل
- ۳۰۵ هیپنوتیزم در پزشکی و دندان پزشکی، چاپ سوم
- ۳۰۵ اعماق پنهان: داستان هیپنوتیزم
- ۳۰۶ آموزش خلسه: ارتباط چندسطحی در درمان و آموزش
- ۳۰۶ الگوی تکنیک‌های هیپنوتیزمی میلتن اریکسن، جلد ۱
- ۳۰۶ هیپنوتیزم و هیپنوتیزم درمانی با کودکان، چاپ سوم
- ۳۰۷ شکست زمان در هیپنوتیزم: تحقیقات آزمایشی و بالینی
- ۳۰۷ رویکردهای اریکسنی
- ۳۰۷ هیپنوتیزم بالینی و آزمایشی
- ۳۰۸ ضوابط اخلاقی

مقدمه

هیپنوتیزم (یا خواب مصنوعی) موضوعی است که همه نظری درباره‌اش دارند، اما افراد اندکی تا به حال خودشان آن را امتحان کرده‌اند. هیپنوتیزم درمانی، در عین حال، موضوعی است که بسیاری را درگیر کرده یا کاملاً گیج می‌کند. فرق میان هیپنوتیزم (یا خواب مصنوعی) و هیپنوتیزم درمانی دقیقاً چیست؟ در این کتاب به چنین سؤال‌هایی پاسخ می‌دهیم.

نکته مهمی که باید بدانیم این است که خواب مصنوعی و هیپنوتیزم درمانی یک چیز نیستند. خواب مصنوعی از زمانی که بشر شروع به تکلم کرده، وجود داشته و به خلسه رفتن نمودی از آن است. در هیپنوتیزم درمانی، خواب مصنوعی کمک می‌کند به هدف‌هایی که در زندگی برای خود تعیین می‌کنید برسید یا تغییر مثبتی در نحوه تفکر خود به وجود آورید و مشکلی را حل کنید. با این که خواب مصنوعی قرن‌ها ریشه دارد، هیپنوتیزم درمانی، مانند سایر روش‌های درمانی، شیوه‌ای نسبتاً جدید است.

خواندن این کتاب به شما کمک می‌کند عملکرد خواب مصنوعی را درک کنید. از مسائل و عوارض گوناگونی آگاه شوید که با هیپنوتیزم درمانی می‌توان آن‌ها را درمان کرد. و بفهمید که چگونه می‌توانید این شیوه را در مورد خود به کار ببرید.

درباره این کتاب

هیپنوتیزم درمانی به زبان خودمانی به شما کمک می‌کند هیپنوتیزم (یا خواب مصنوعی) را هم به لحاظ نظری و هم کاربردی درک کنید، و بر اساس علاقتی که دارید سردو برایتان مفید است. مثلاً با خواندن این کتاب خیلی ساده می‌توانید مفهوم هیپنوتیزم (یا خواب مصنوعی) را درک کنید، شاید به همین بسنده کنید و فقط از نحوه کار هیپنوتیزم درمانگران با بیمارانشان آگاه‌تر شوید.

یا شاید بخواهید هیپنوتیزم درمانگری را پیدا کنید تا مشکلاتتان را حل کند یا کمکتان کند به اهدافتان برسید. اگر بدانید که هیپنوتیزم درمانگر در چه مواردی می‌تواند کمک کند، بعد از خواندن این کتاب خودتان یک پا کارشناس می‌شوید!

هیپنوتیزم درمانی به افراد کمک می‌کند، به نحو شگفت‌انگیزی، بر گستره وسیعی از عادات، مشکلات

هیجانی و هراس‌هایشان فائق آیند. همچنین کمک می‌کند دانش‌آموزان و دانشجویان در امتحانات، ورزشکاران در مسابقات، و هنرمندان در تولید آثار خلاق توانایی خود را بهبود بخشند.

هیپنوتیزم درمانی، از بسیاری جهات، به مشاوره درمانی شباهت دارد، اما رویکرد آن متفاوت است و در به وجود آوردن تغییرات سریع‌تر عمل می‌کند. هیپنوتیزم درمانگرها غالباً در عرض چهار تا شش جلسه هراس‌ها را از بین می‌برند. همچنین مجموعه‌ای از شواهد نشان می‌دهد که هیپنوتیزم درمانی مؤثرترین روش در ترک سیگار بوده است.

بیشتر مردم خواب مصنوعی را یا فقط در فیلم‌ها دیده‌اند یا در محفل‌های خودمانی، و شاید تصور منی از آن داشته باشند. ما در این کتاب راه‌های گوناگون هیپنوتیزم درمانی را بررسی می‌کنیم که از طریق آن می‌توان به افراد کمک کرد تا بر مشکلاتشان فائق آیند و به اهدافشان برسند.

قواعد این کتاب

برای راهنمایی شما، در این کتاب، قواعدی را مشخص کرده‌ایم:

- ✓ **ایرانیک‌ها** برای تأکید و مشخص کردن کلمات جدید و تعریف اصطلاحات
- ✓ **مطالب با حروف سیاه** برای مشخص کردن مفاهیم اصلی
- ✓ **قلم ریز** برای مشخص کردن نشانی‌ها، ایمیل‌ها

بعضی اوقات ما (یعنی نویسندگان کتاب، مایک و پیر) از ضمیر «ما» استفاده می‌کنیم که بر هردو ما دلالت دارد، یا از ضمیر «من» استفاده می‌کنیم که نشان‌دهنده مایک است یا پیر، بسته به این‌که کدام نویسنده پاراگراف مشخصی را نوشته است.

فرض‌های ما

فرض می‌کنیم کتاب هیپنوتیزم درمانی به زبان خودمانی را بنا بر یکی از دلایل زیر انتخاب کرده‌اید:

- ✓ **به روش‌های خودآموز به طور کلی علاقه دارید.** به دنبال راه‌هایی برای تبدیل شدن به شخصیتی هستید که دوست دارید باشید.
- ✓ **می‌خواهید عاداتی را ترک کنید.** می‌دانید که استفاده از هیپنوتیزم درمانی به افراد برای فائق آمدن بر هراس‌ها، عادت سیگار کشیدن، اعتیاد به خوردن و سایر عادت‌های بی‌فایده، که شخص می‌خواهد از شرشان خلاص شود، کمک کرده است.
- ✓ **در مورد روش‌های گوناگونی مثل روان درمانی، برنامه‌ریزی‌های عصب-**

زبان شناختی، مشاوره و هیپنوتیزم درمانی گنجگاو هستید. فکر می‌کنید ممکن است این‌ها بر روان اثر داشته باشد و می‌خواهید بدانید کدامشان واقعاً مفید است.

در این کتاب بیش‌تر به آن روش‌های درمانی می‌پردازیم که به هیپنوتیزم درمانی مربوط می‌شود و وجوه اشتراک و افتراق آن‌ها را بررسی می‌کنیم.

✓ به دنبال هیپنوتیزم درمانگر مناسب می‌گردید. فصل ۱۲، که به این موضوع اختصاص یافته، به شما در پیدا کردن هیپنوتیزم درمانگر باصلاحیت کمک می‌کند.

✓ علاقه‌مندید هیپنوتیزم درمانگر شوید. این کتاب اطلاعاتی در حد دوره مقدماتی هیپنوتیزم درمانی در اختیار شما می‌گذارد. بنابراین اگر علاقه‌مندید مطالب دست اول را در این زمینه فرا بگیرید به فصل ۱۹ مراجعه کنید، که توصیه‌هایی در این زمینه در اختیاران می‌گذارد.

✓ خط دارید این کتاب را ورق می‌زنید. «عجب، این کتاب دربارهٔ هیپنوتیزم است؟ فکر کردم این کتاب سبزه‌کاری و لکچری به زبان خودمانی است. اشتباه کردم.»

چرا به این کتاب نیاز دارید

در مقام نویسندگان این کتاب، بون و ما هیپنوتیزم درمانگریم، تأکید می‌کنیم که باید با هیپنوتیزم درمانگری کار کنید که شما را به اهدافتان برساند. برقراری رابطه کاری با هیپنوتیزم درمانگر خود به کسب نتیجه مثبت بسیار کمک می‌کند. به نظر ما کتاب‌های مقدماتی دربارهٔ هیپنوتیزم درمانی تفاوت‌های بسیاری با هم دارند. اکثر این کتاب‌ها با دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند.

✓ کتاب‌هایی براساس علاقه‌مندی‌های خاص به تألیف شده که علاقه‌مند به حل مشکل مشخصی است. این کتاب‌ها دربارهٔ موضوع خاصی است، مثل استفاده از خواب مصنوعی برای کنترل وزن، کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و ترک سیگار.

✓ کتاب‌هایی در مورد عبارات و جملات از پیش تنظیم‌شده که به منظور آموختن رویکردهای خودآموز تألیف شده است. این عبارات را هیپنوتیزم درمانگران برای هدایت مسیر درمان، هنگامی که فرد در حالت خلسه است، به کار می‌برند. ما مراجعه‌کنندگان بسیاری را دیده‌ایم که از خواب مصنوعی، به دلیل اجرای ناشایسته آن از روی کتاب، یا سودی نبرده‌اند یا خاطره بدی دارند. هیپنوتیزم درمانگر باصلاحیت تکنیک‌های بسیاری بلد است که از میان آن‌ها انتخاب می‌کند، و روشی را به کار می‌گیرد که منحصرأ در مورد آن بیماری خاص مناسب و مفید است.

به نظر ما شما به این کتاب نیاز دارید، چون برخلاف کتاب‌های براساس علاقه‌مندی‌های خاص، دیدی کلی هم به لحاظ نظری و هم عملی در مورد هیپنوتیزم درمانی به ما می‌دهد و رایج‌ترین درمان‌های هیپنوتیزم درمانی را آزمایش و بررسی می‌کند.

به علاوه ما توصیه می‌کنیم پس از این که جلساتی را تحت نظارت هیپنوتیزم درمانگری با صلاحیت گذراندید، خودتان را به خواب مصنوعی ببرید. عجله نکردن در این کار به شما فرصت می‌دهد ابتدا به عمق مفهوم خلسه پی ببرید، بعد آن را امتحان کنید. هیپنوتیزم درمانگر ماهر به نیازهای خاص شما بهتر پاسخ می‌دهد تا جملات و عبارات برگرفته از کتاب یا پیاده‌شده از روی نوار صوتی. پس از فرو رفتن به خلسه عمیق تحت نظر هیپنوتیزم درمانگر است که می‌توانید خود را هیپنوتیزم کنید.

خلاصه، به این کتاب احتیاج دارید تا بفهمید هیپنوتیزم درمانی شما آن قدر که باید ثمربخش و کارآمد هست یا نه.

ساختار این کتاب چگونه است

خوبی کتاب‌های زبان خودمانی این است که لزومی ندارد تمام مطالب آن‌ها را پشت سرهم بخوانید. به راحتی می‌توانید به سراغ مبحثی بروید که به آن علاقه دارید و از یک فصل یا یک بخش شروع به خواندن کنید. حتی مستقیم به سراغ پاراگرافی بروید که نظرتان را جلب کرده است.

ما این کتاب را به پنج بخش و در بخش‌ها به فصل‌هایی تقسیم کرده‌ایم. فهرست کوتاه و تفصیلی کمک می‌کند محل دقیق اطلاعات را پیدا کنید.

بخش اول: هیپنوتیزم درمانی چیست؟

در این بخش اصطلاحات مربوط به هیپنوتیزم درمانی را تعریف می‌کنیم و در این باره توضیح می‌دهیم که خواب مصنوعی چه کاربردهایی دارد و خلسه خواب مصنوعی چیست.

تکنیک‌هایی را شرح می‌دهیم که هیپنوتیزم درمانگر باید از میان آن‌ها در انتخاب کند و در موارد خاص به کار گیرد. شما را با آنچه در جلسه هیپنوتیزم درمانی می‌گذرد آشنا می‌کنیم و این دانش را در اختیارتان می‌گذاریم تا اهداف مشخص و واقع‌بینانه‌ای برای هیپنوتیزم درمانی خود مشخص کنید. همچنین اطلاعات کاربردی و مفیدی به شما عرضه می‌کنیم.

بخش دوم: هیپنوتیزم درمانی چگونه به ما کمک می‌کند

تا به حال به این فکر کرده‌اید که هیپنوتیزم درمانی چگونه بر ذهن و جسم اثر می‌گذارد؟ در فصل‌های این بخش نشان می‌دهیم که چگونه هیپنوتیزم درمانی کمک می‌کند بر عادات ناسالم چیره شوید و حس خوب‌تری داشته باشید.

ما ادعای جادوگری نمی‌کنیم، اما هیپنوتیزم درمانگران به درمان انواع بسیاری از مشکلات جسمانی کمک می‌کنند، ولی چنانچه فکر می‌کنید هیپنوتیزم درمانی دواي همه دردهاست، فصلی را به این موضوع اختصاص داده‌ایم که شما را از آن کارهایی مطلع کنیم که هیپنوتیزم درمانی نمی‌تواند انجام دهد.

بخش سوم: هیپنوتیزم درمانی را در دسترس همگان قرار دهیم

در این بخش به کاربردهای کمتر شناخته‌شده این درمان می‌پردازیم. شاید تعجب کنید اگر بدانید که کودکان به طور طبیعی سوژه مناسبی برای هیپنوتیزم‌اند. تکنیک‌های مربوط به هیپنوتیزم کردن کودکان را در این بخش توضیح داده‌ایم.

هیپنوتیزم درمانی برای یادآوری زندگی‌های گذشته نیز کاربرد دارد. چه به زندگی‌های گذشته باور داشته باشید چه نداشته باشید، خواندن مطالب این بخش به شما کمک می‌کند از نقش درونمایه ناخودآگاه بیشتر بر تأثیر آن بر نحوه زندگی کنونی‌تان آگاه شوید.

در این بخش همچنین اثبات‌آمل توضیح می‌دهیم که چگونه می‌توان هراس‌ها را با هیپنوتیزم درمانی از بین برد.

بخش چهارم: مسائل عملی

مطالب این بخش از کتاب به شما کمک می‌کند هیپنوتیزم درمانی را مناسب یا بیابید یا خود هیپنوتیزم کردن را تمرین کنید.

فصل ۱۳ درباره کارهایی است که در یک جلسه مقدماتی هیپنوتیزم درمانی انجام می‌دهید. این که چه چیزی در انتظار شماست و چگونه آمادگی پیدا کنید تا درمان نباشید مثل آب خوردن است! در فصل ۱۵ درمان‌های دیگری را معرفی می‌کنیم که حتی به سگول جست‌وجو در دنیای هیپنوتیزم درمانی هستید ممکن است به آن‌ها برخوردید.

بخش پنجم: بخش دمایی‌ها

می‌توانید این بخش را بخش پاسخ به پرسش‌های مکرر خود بدانید. پس شاید عده‌ای از این فصل شروع به خواندن کنند تا از تصورات غلط رایج درباره هیپنوتیزم درمانی آگاه شوند. پیشگامان این راه را که سهم مؤثری در این حیطه داشته‌اند بشناسند و پی ببرند چگونه می‌توانند در این زمینه آموزش ببینند و هیپنوتیزم درمانگر شوند.

پیوست

در این قسمت فهرست کتاب‌ها و منابع اینترنتی بسیار مفید مربوط به دوره‌ها و سازمان‌های آموزش هیپنوتیزم درمانی را همراه با نمونه اصول ضوابط محلی انجمن هیپنوتیزم درمانی بریتانیا آورده‌ایم.

نشانه‌های مورد استفاده در این کتاب

این کتاب سؤال‌های زیادی برای شما ایجاد نمی‌کند، اما مسلماً شما را به فکر وامی‌دارد. این نشانه نکاتی را مشخص می‌کند که باید درباره‌شان فکر کنید.

این نشانه نکات و مثال‌هایی است که مفهوم مشخصی را توضیح می‌دهد. یا داستان‌هایی را که واقعاً اتفاق افتاده است.

این نشانه مربوط به اصطلاحات تخصصی این علم است که ممکن است برای شما ناآشنا باشد.

مطالب کنار این نشانه برای اصلاح باورهای نادرست احتمالی و سوءتعبیرهای شما آمده است.

این نشانه توجه شما را به نکته مهمی جلب می‌کند که باید به خاطر بسپارید.

وقتی از این نشانه استفاده می‌کنیم که بخواهیم بر نکته یا اطلاعی تأکید کنیم که از این پس به دردتان می‌خورد.

این نشانه یعنی: «مواظب باش!»، یعنی در آنچه می‌خوانی موضوعی هست که باید از آن آگاه باشی.



از این جا کجا برویم؟

لزومی ندارد این کتاب را از اول تا آخر بخوانید. هر فصل این کتاب را، بسته به علاقه خود، می‌توانید جداگانه بخوانید. به فهرست تفصیلی نگاهی بیندازید و سراغ فصلی بروید که مایل به خواندنش هستید.

اگر مثلاً می‌خواهید بدانید که هیپنوتیزم درمانی چگونه به ترک عادت‌هایی نظیر سیگار کشیدن کمک می‌کند، فصل ۵ را بخوانید و اگر علاقه‌مندید بدانید هیپنوتیزم درمانگر چگونه هراس‌های شما را از بین می‌برد، فصل ۱۱ عالی‌ترین قسمت برای کسب این اطلاعات است.

مهم‌ترین نکته این است که پس از خواندن این کتاب آگاهانه‌تر با هیپنوتیزم درمانگر مواجه می‌شوید و با اعتماد به نفس و حس موفقیت بیشتری اولین جلسه درمان خود را طی می‌کنید. موفق باشید. آرزو می‌کنیم پاسخ پرسش‌های خود را بیابید.