

تأثیر هیپنوتیزم درمانی در یادگیری و کنکور

تاریخ روزرسانی: ۲ تیر ۱۴۰۱

چگونه هیپنوتیزم میتواند عملکرد مطالعه، پشتکار، حافظه، توجه و تمرکز شما را بهبود بخشد؟ اگر میخواهید عادات مطالعه خود را بهبود و در امتحانات عملکرد بهتری داشته باشید، هیپنوتیزم درمانی را که یادگیری مهارت خود هیپنوتیزمی و درمان را به همراه دارد، برای افزایش سریع یادگیری استفاده کنید. الگوی امواج مغزی که توسط حالت خلسه یا هیپنوتیزم ایجاد میشود، توجه و تمرکز را بیشتر میکند. اینها دقیقاً ویژگیهایی هستند که برای یادگیری و یادآوری اطلاعات، بخصوص برای امتحانات مهم مثل آیلتس و کنکور مورد نیاز است. اگر در مطالعه خود احساس بی نظمی میکنید، متوجه خواهید شد که بر عادات ضعیف گرایش پیدا کرده اید. در هیپنوتراپی بواسطه افزایش توجه و تمرکز و کاهش استرس، نگرش شما تغییر خواهد کرد و مشتاق یادگیری خواهید شد. هیپنوتیزم درمانی بالینی برای یادگیری و شرکت در امتحانات مختلف، به شما می آموزد که مادام العمر از این روش مفید استفاده کنید.

اهمیت هیپنوتیزم در افزایش تمرکز مطالعه و یادآوری مطالب

امواج گاما، بتا، آلفا، تتا و دلتا نقش پررنگی در عملکرد مغر دارد و جابجایی آنها میتواند به شدت بر روی یادگیری شما تاثیر بگذارد. این امواج مخصوصاً با لوب پیشانی (Frontal) و مدا پایز در لوب (Temporal) در ارتباط است. یک ذهن آرام ولی هشیار و به شدت پایدار روی یادگیری تاثیر دارد. این اتفاق در بعضی دروس به دلیل علاقه فرد، بطور ناخودآگاه می افتد. البته در زمینه توجه و تمرکز نه کاهش استرس که همین موضوع باعث کاهش ساعت مطالعه میشود.



اثرات مختلف هیپنوتراپی در کنکور و امتحان چیست؟

- توانایی شما را برای تمرکز هنگام یادگیری، گوش دادن فعال و دقت در خواندن افزایش میدهد.
- شما را بر روی اهداف برنامه ریزی شده متمرکز میکند.
- اعتماد به نفس شما را در زمینه ای که فعالیت میکنید افزایش میدهد.
- تقویت حافظه و یادآوری یا بازخوانی اطلاعات بهبود پیدا میکند.
- تعلیل و اهمال کاری شما را پیگیری میکند یا آن را کاهش میدهد.
- با توجه به نتایج مثبت در فرآیند کاری انگیزه شما نیز افزایش پیدا میکند.

تأثیر هیپنوتراپی بر کاهش استرس در هنگام کنکور

برخی از مراجعین و فراگیران در مطالعه و یادگیری مشکلی ندارند، اما در هنگام مواجهه با آزمون یا کنکور، در باخاطر آوردن اطلاعات مورد نیاز خود با مشکل مواجه میشوند. بیشتر آنها واقعاً پاسخها را میدانند، اما آنقدر تنش دارند که نمیتوانند آنها را به خاطر بیاورند. این موضوع با قسمت لیمبیک و افزایش شدید سیستم سمپاتیک در ارتباط است که فرد قادر به مدیریت آن نیست. این اغلب نتیجه اضطراب قبل از امتحان است نه در حین امتحان. موفقیت در امتحانات نه تنها به دانش شما، بلکه به وضعیت ذهنی و استرس شما نیز بستگی دارد. استرس میتواند تا ۵۰% عملکرد و باز یادآوری مطالب را دچار اشکال کند.

موضوعات مختلف هر کدام در قسمت خاصی از مغز که مربوط به همان موضوع است، ذخیره و طبقه بندی میشود که هیپوکامپ در تثبیت آن نقش بسیار زیادی دارد. بنابراین موفقیت در مطالعه، امتحانات و آزمونها، کمتر به حافظه و بیشتر به یادآوری و اعصاب مربوط میشود. اینجاست که هیپنوتراپی کمک خواهد کرد. با استفاده از هیپنوتیزم میتوانید با کاهش اضطراب و استرس، با ذهنی متمرکز با کنکور یا یک آزمون مهم روبرو و در طول آزمونها بهترین عملکرد را خواهید داشت و با استفاده از تمرین یادگیری تسریع شده منحصر به فرد ما، تمرکز شما بهبود می یابد و خلاقانه تر فکر میکنید.

اثر بخشی هیپنوتراپی بر آزمون آیلتس و کنکور چیست؟

- عادات مطالعه شما بهبود می یابد.
- توانایی شما برای به خاطر سپردن افزایش می یابد.
- شما بهترین عملکرد خود را خواهید داشت.
- دیگر نگرانی سابق را در مورد امتحانات ندارید.
- شما در شرایط امتحان به وضوح فکر خواهید کرد.
- در طول امتحانات احساس آرامش، اعتماد به نفس و قدرت خواهید کرد.



آیا از هیپنوتیزم درمانی برای مطالعه و امتحان اطلاعی داشتید؟

شما آنچه فکر میکنید هستید، آنچه که از خود شناخته اید یا ساخته اید، امکان وجود خطاهای شناختی و باورهای اشتباه در مورد زندگی برای خیلی ها عادی شده است. معمولاً به جای استعدادها و نقاط قوت خود، بر نقاط ضعف درک شده خود تمرکز میکنید. هیپنوتراپی میتواند این را تغییر دهد. کلمات و زبانی که در مکالمات روزمره و در گفتگوهای درونی که در ذهن ما پخش میشود، این باور را تقویت میکند که «حافظه بد» داریم. این تأثیر زیادی بر توانایی ما برای به خاطر سپردن و به بازخوانی اطلاعات مهم در زمانی که نیاز داریم است. هیپنوتیزم درمانی این گفتگوی درونی و باور را تغییر میدهد و در نتیجه یادآوری بهتر و نتایج بهتر است.

برنامه صوتی A+ Results همراه با هیپنوتراپی را امتحان کنید و اثربخشی آن را به صورت مشهود فرا بگیرید. یکی از فرآیندهای هیپنوتراپی کلیپ هایی است که روانشناس به شما میدهد. نسخه ای از برنامه های ضبط شده اختصاصی به شما داده میشود تا صداها (voice) را در طول جلسه خانگی استفاده کرده و گزارش آنرا به روانشناس خود دهید. در نظر داشته باشید که رویکرد هیپنوتیزم تنها توسط روانشناس و روانپزشک اجرا میشود. همچنین مواردی مانند انرژی کیهان، جذب انرژی، جذب ثروت یا چاکراها و چیزهایی از این دست پشتوانه علمی ندارد. در صورتی که هیپنوتراپی توسط DSM برای اختلال سنگینی مانند هویت تجزیه ای نیز پیشنهاد داده شده است.

منبع: brisbanehypnosisclinic.com.au

injamax.com