

સંમોહન વિશેની અપસમજ દૂર કરીને સંમોહન ઉપચારો વિશે શ્રદ્ધા નિર્માણ કરનારો ગ્રંથ !

## સુખી જીવન માટે સ્વસંમોહન-ઉપચાર

વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને ઉત્કર્ષમય જીવન માટે પણ !

(Autohypnotherapy for a happy life – Gujarati)

### ગ્રંથનું મનોગત

આ શિર્ષક હેઠળ જે કિસ્સાઓમાં સંમોહન ઉપચારનો સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો એવા રુગણના સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ આપવામાં આવ્યા છે. જ્યારે કે આ ગ્રંથનાં અન્ય પ્રકરણો સંમોહન ઉપચારના એકાદ વિશેષ ઘટક બાબતે ઊંડાણપૂર્વક વિવેચન કરે છે, તેમજ આ શિર્ષક હેઠળ જે રુગણના ઇતિહાસના કિસ્સા આપ્યા છે તે રુગણ સાથેની થોડીક બેઠકોમાં જ તેની કેટલીક સમસ્યાઓ લાક્ષણિક રીતે સંમોહનશાસ્ત્રનો સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરીને ઉકેલી શકાય તે દેખાડવા માટે છે.

આ પ્રકરણનો ઉદ્દેશ, આ ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરનારા નવા જિજ્ઞાસુઓને સંમોહન ઉપચારના ઉપયોગ બાબતે કેવળ તાત્વિક વિવેચન દ્વારા શીખવવાને બદલે વિભિન્ન ઉદાહરણો દ્વારા માહિતી આપવાનો છે.

અત્રે બતાવવામાં આવેલ રુગણોના દાખલાઓ આ ક્ષેત્રમાં વ્યવસાય કરનારા અનેક સફળ માનસોપચારતજ્ઞો જેમણે આ બાબતની વિભિન્ન પ્રશિક્ષણ શિબિરોમાં ઉપસ્થિત રહીને પ્રશિક્ષણ મેળવ્યું છે, તેમની પાસેથી સંકલિત કરેલાં છે. - સંકલનકર્તા

### અનુક્રમણિકા

૧.	વ્યક્તિત્વ અંગેની અમારી વિચારધારા	૧૨
૨.	માનસિક બીમારીની કારણમીમાંસા અને તાણ અંગેની સહનશીલતા	૨૫
૩.	સંમોહન અંગેની વ્યવહારિક સૂચનાઓ	૩૯
૪.	સંમોહન અવસ્થા નિર્માણ કરવામાં નિષ્ફળતા	૫૬
૫.	સ્વસંમોહન ઉપચાર	૬૦
૬.	પરસંમોહન ઉપચાર	૮૬
૭.	સંમોહન-ઉપચાર દ્વારા મટાડી શકાય તેવા રોગો, ઉપચાર માટે રુગણમાં આવશ્યક રહેલી ક્ષમતા અને ઉપચારો વિશેની સૂચનાઓ	૧૦૩
૮.	સંમોહન ઉપચારનો ઉપયોગ	૧૧૭
૯.	સંમોહન-ઉપચારપદ્ધતિનો ઇતિહાસ અને ભવિષ્ય	૧૬૫
૧૦.	સર્વ સમસ્યાઓ પર કાયમસ્વરૂપી ઉપાય : સાધના !	૧૭૪