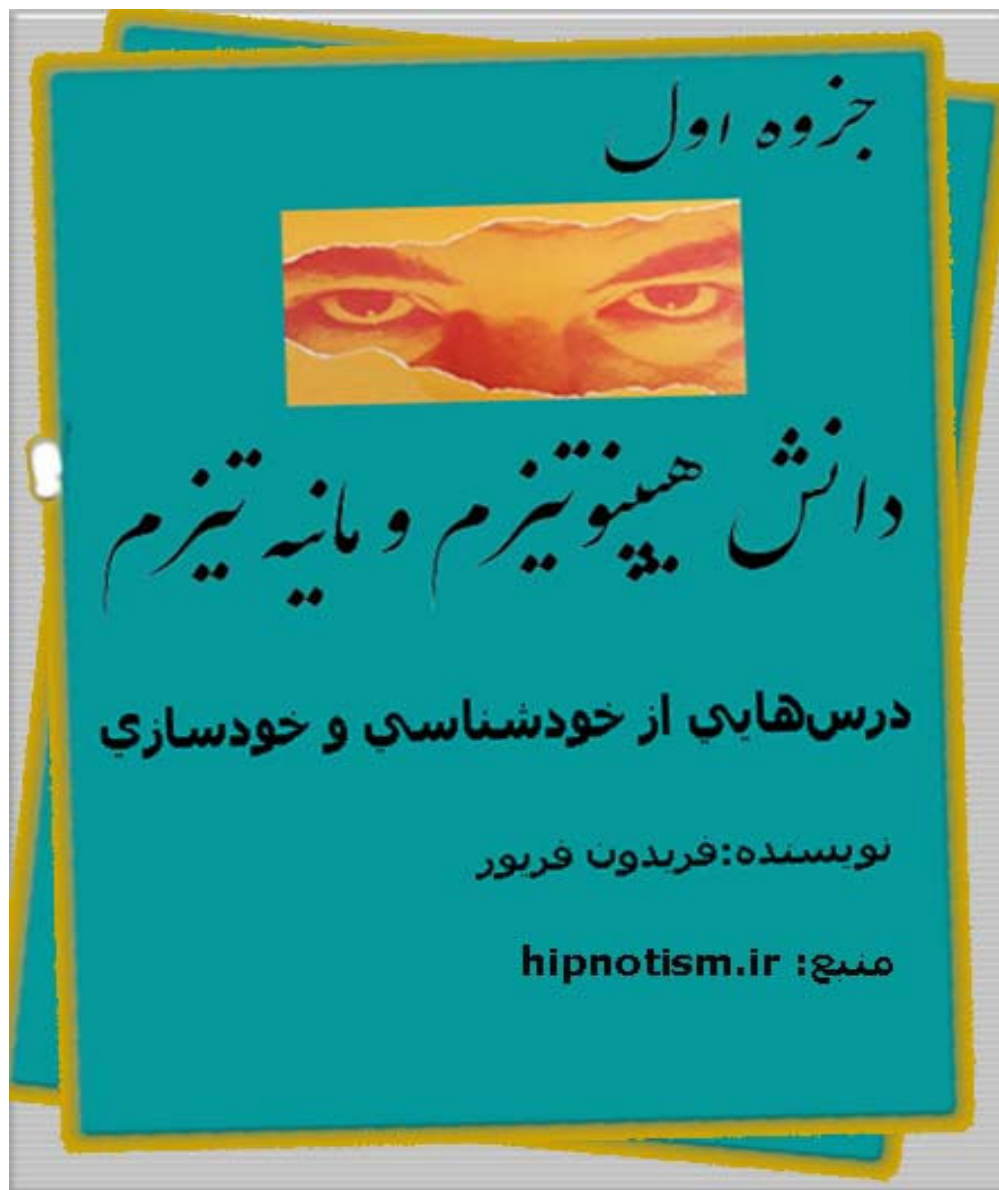




# دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم (جزوه اول)

## درس‌هایی از خودشناسی و خودسازی



## متقاضی محترم

نخستین جزوه‌ی مربوط به درس‌های خودشناسی و خودسازی، جهت یادگیری دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم ارسال می‌شود. برای این‌که خواننده‌ی علاقه‌مند با مطالعه‌ی دوازده جزوه و انجام تمرینات آن در این دانش، موفقیت پیدا کند، از نظر تدریس، اصولی برگزیده شده که از ابتدا علم و عمل را توأم با هم آموزش می‌دهد، شما می‌توانید با خواندن و تمرین و انجام دستورات این جزوه‌ها، در خود عشق و محبت تولید کرده و قلب‌ها را به خود جلب کرده و در جامعه شخص موفق‌تر باشید. بخوانید و عمل کنید به کارهای خود ایمان داشته باشید، همیشه اجر زحمت، موفقیت است، شما هم به خود اطمینان داشته باشید. اراده، ایمان و کوشش را سرلوحه‌ی کتاب زندگی قرار دهید. روزی چند ساعت برای خودشناسی و خودسازی کار کنید. صرف وقت نمایید، به این نوشته‌ها ایمان داشته باشید چون نویسنده‌ی آنها هم با ایمان نگاشته است. با علاقه شروع کنید، حتماً شما هم موفق خواهید شد.

یگانه مقصود از تهیه این جزوه‌ها، این است که با اطمینان خاطر بتوانید در این راه قدم بگذارید، به کارهای خود دلگرم باشید چون خواستن توانستن است. شما که می‌خواهید، پس توانایی هم دارید با یک ماه مطالعه و تمرین می‌توانید به شرح زیر نتایج را به دست آورید و با خویشتن بگویید که:

- نیرومندی تن و اعتدال آن را از هر لحاظی به دست آورده‌ام.
- در جمع دوستان عزیز و محترم شده‌ام، بخصوص در خانواده خود به من ارزش قایل هستند.
- کاملاً خود را شناخته‌ام.

در تربیت اراده، در ترکیه‌ی نفس، در تهذیب اخلاق، در تربیت بدن، در تقویت روح و اعصاب، موفقیت کاملی داشته‌ام، زیرا:

- همیشه بهداشت و طرز تغذیه‌ی خوب
- همیشه خواب و ورزش و استراحت کامل اعصاب
- همیشه تنفس عمیق و گردش در هوای آزاد
- همیشه رعایت نظافت بدن و گرفتن حمام‌های مختلف
- همیشه استقامت و مداومت و داشتن ایمان قوی و اعتماد کامل
- همیشه تمرکز فکری و تسلط بر نفس و تلقین به نفس

را در نظر گرفته و به کار خویشتن ایمان دارم، باز هم همیشه می‌خواهم بهتر و بهتر شوم و قدرت کامل داشته باشم که آینده‌ی خود را بسازم، زیرا این خواسته‌ی من است و موفق خواهم بود.

منظور از این جزوه‌ها، تنها هیپنوتیزور یا مانیه‌تیزور شدن شما نیست، بلکه مقصودی بس بزرگ در پی دارد و آن خودشناسی می‌باشد همانا پایان آن، خداشناسی است.

خویشتن را نمی‌توان دیدن  
چون خدا در خودست بی‌شک و ظن  
گر شناسی تو خویش را گویم  
که خدا را شناختی متقن

دستوراتی که در این جزوه‌ها داده می‌شود کاملاً آسان بوده، برای همه انجام آنها مقدور است. چنانچه مشکلی نیز مشاهده شود پس از چند روز تمرین، آسان بودن آن را احساس خواهید کرد.

موضوعی که این جا یادآور می‌شوم این‌که تنها با مطالعه‌ی کتاب‌های مختلف با آن سلیقه‌های گوناگون، این دانش را نمی‌توان آموخت، ممکن است مطالعه، سطح اطلاعات را بالا ببرد، ولی عمل و تمرین است که مشتاقان را به مقصود می‌رساند، بعد از نیم قرن مطالعه و تحقیق، انجام تمرینات و اندوختن تجربیات، این یادداشت‌ها روی کاغذ رقم می‌خورد، به شما اطمینان داده می‌شود اگر حقیقتاً راغب و طالب این دانش هستید، با مطالعه و خواندن این جزوه‌ها، انجام تمرینات و دستورات لازم، موفقیت شما حتمی خواهد بود. ما نیز از شدت علاقه شما بی اطلاع نیستیم.

(سایت هیپنوتیزم دات آی آر) با توجه به نکات فوق‌الذکر و دسترسی به استاد و نویسندگی کتاب‌های (نقطه‌ی سیاه) و (هیپنوتیزم و تلقین) توانست با تهیه‌ی متنی کامل، برای یادگیری این دانش، جزوه‌هایی تشکیل دهد، حتی بعضی از وسایل مربوط به این دانش را چون داندلود تهیه و آماده‌ی فروش سازد.

جنابعالی نیز با تهیه این جزوه‌ها خواهید توانست نه تنها این دانش را بیاموزید، بلکه وسایل مربوط به آن را که پس از مطالعه و تجربه ساخته و پرداخته شده است، تهیه نموده و در خودشناسی و در خودسازی استفاده نموده و موفق شوید، ما از هم اکنون این موفقیت را به شما تبریک می‌گوییم، امیدواریم از زمره کسانی باشید که کمر به خدمت خلق بسته و در جامعه‌ی اسلامی ما مفید واقع شوید.

### توضیح:

شما با خرید این جزوات هر سوالی دارید به وسیله تلفن یا نظرات در سایت <http://hipnotism.ir> برسید و پاسخ صحیح دریافت دارید.

یکی از اساسی‌ترین مباحث دانش مانیه‌تیزم، داشتن برنامه روزانه است. با توجه به دیگر عناوین مورد بحث تقریر این عنوان لازم به نظر می‌رسید به عبارت دیگر، با توجه به این‌که نخست اراده‌ی عامل، باید تقویت شود، درس اول خودسازی و

خودشناسی را برنامه‌ی روزانه قرار دادم، تا عامل بتواند از ابتدای شروع به کار، با یک موضوع اساسی آشنایی پیدا کرده و آن را در یادداشت‌های خود، به نام قدم اول، توصیف نماید.

تنظیم برنامه‌ی روزانه، یعنی برداشتن قدم اول در آموزش دانش مغناطیس شخصی.

## درس اول

### برنامه روزانه

وقتی گذشته را به خاطر می‌آورم، از هر کجای آن شروع می‌کنم تجربیاتی که اندوخته‌ام، همه را قابل استفاده می‌دانم. دانش ابتدا و پایانی ندارد، هر هنگام آموزش و مطالعه شروع شود، دیر نیست زیرا باز هم می‌توان حقایقی را از آن به دست آورد.

کوشش‌های شبانه روزی من در مدت پنجاه سال، بی‌بهره نماند. یادداشت‌های پراکنده جمع و تدوین می‌شدند تا این‌که امروز می‌توانم آنها را در دسترس علاقه‌مندان جهت مطالعه قرار دهم. برای هیچ‌کس دیر نیست، همه می‌توانند در هر سنی که باشند زندگی خوب و زیبایی را فراهم سازند. این نتیجه‌ای بود که از مطالعه و تحقیقات مداوم خود آموختم و با کمال قدرت می‌توانم بگویم که خود را ساختن و شروع به ترمیم گذشته کردن، همیشه مقدور است. خود را امروز آماده کنید، از فردا صبح شروع نمایید، برنامه‌ی روزانه را تنظیم کرده و به مرحله‌ی اجرا در آورید.

نرمش و ورزش صبحگاهی، در هوای آزاد، هوایی که هنوز دود اتومبیل‌ها آن را آلوده نکرده است، بهترین مقدمه‌ی شروع به کار روزانه است. ملایم دویدن،

راهپیمایی کردن، نفس عمیق کشیدن، هیچ وقت کسی را ناراحت نکرده است. این نخستین گام محکم به سوی پیروزی، یعنی بهتر زیستن می باشد.

ستایش پروردگار و روی کردن به سوی پرتو لایزال، اجرای ورزش سبک با برنامه‌ی منظم باید سرود آغاز زندگی هر روز شما باشد. وقتی ورزش می‌کنید، حتماً با تلقین به نفس همراه باشد، تلقینی که شما را وادار سازد درست فکر کنید، فردی مفید برای جامعه باشید، همه را چون دوست خود قبول نمایید، در گذشته هر که بودید از امروز دیگران نباشید، مردم اگر شما را قبول نداشته باشند، ناراحت نشوید با این اخلاق ملایم و رفتار خوب بالاخره زود یا دیر مردم شما را قبول خواهند کرد، چون مثبت فکر می‌کنید. یار و یاور مردم هستید، لاجرم در جامعه منزلت خود را پیدا خواهید کرد. تمام این موضوعات را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانید، تنظیم برنامه‌ی روزانه یک اصل مهم بوده و شما را در کارهای خود راهنمایی نموده، اراده شما را بی‌اندازه تقویت خواهد کرد. همیشه به خودتان چنین تلقین کنید:

نیروی بدنی من هر روز تقویت می‌شود،

اعصاب قوی دارم،

هر نفسی که می‌کشم، به زندگی امیدوارتر می‌شوم،

شخصیت من بزرگ است،

توانایی انجام هرگونه کار خوب را دارم،

تمرکز فکری نیرومندی دارم،

اراده‌ی من محکم است،

هر کار خوب و مثبتی که انجام آن را اراده کنم، اقدام می‌کنم و به پایان می‌رسانم،

خوب مطالعه می‌کنم،

خوب درک می‌نمایم،

حافظه قوی دارم،

با هر کس آشنا شوم نامش را برای همیشه یاد می‌گیرم.

در کتاب «هیپنوتیزم و تلقین» راجع به یادگیری نام دوستان موردنظر، تمریناتی را یادآور شده‌ام. بار دیگر آن را دقیقاً مطالعه کنید. این ابتدای خود ساختن است، نخستین گام خودشناسی است. بدن انسان در ترکیب مواد مختلف، دارای نیرویی است که مافوق مواد ترکیبی بوده و نمایانگر آن شخصیت انسان است، این شخصیت را باید ساخت.

شخصیت چگونه ساخته می‌شود؟ خود شخص و محیطی که شخص در آن زندگی می‌کند، در ایجاد و نضج شخصیت، تأثیر مستقیم دارد. شخصیت همیشه آماده قبول آموزش است. تقویت اراده هم نیاز به تمرینات لازم دارد تا بتوانیم با انجام آنها و ادامه‌ی کار آن را نیرومند سازیم، اساس این تعلیم در داشتن یک برنامه‌ی روزانه منظم می‌باشد. ابتدا اراده را باید قوی کرد پس: سحرگاهان زمانی که هوا کاملاً لطیف و تمیز است هنوز آلوده نشده، با ستایش خداوند و نیایش پروردگار، تمرینات ورزشی را شروع کرده و با آهنگ یک ... دو ... سه ... حرکاتی را انجام می‌دهیم. نفس عمیق می‌کشیم، راه کوتاهی را با گام‌های منظم می‌دویم، دروازه‌ی حیات و زندگی را بدین ترتیب به روی خود می‌گشاییم.

نقش تلقین در امور اجتماعی قابل توجه بوده و خواسته‌های گوناگون موافق و مخالف را در شخص ایجاد و نشان می‌دهد. با تلقین می‌توان ایمان و عقیده به وجود آورد و بهترین تلقین آن‌چنان تلقینی است که ایمان و عقیده را مستحکم‌تر سازد.

تلقین کوششی است برای تأیید موضوعی در خود (تلقین به نفس) یا در شخص دیگر (ایجاد القاء) به وسیله‌ی تلقین انسان آرزوهای خود را می‌خواهد دریابد، خود



را تشویق کند تا آینده را بهتر درک نماید. تلقین، خود فریفتن نیست بلکه تلقین انسان‌ها را برای کارهای بزرگ و عالی آماده می‌سازد.

با توجه به اهمیت تلقین، برنامه‌ی روزانه را تنظیم می‌کنید. برای یک روز و برای همه روزها، از نظر زمانی برنامه را به مرحله‌ی اجرا در می‌آورید. از ابتدای روز که سر از بستر خواب بر می‌دارید تحت یک برنامه مشخص و از پیش تعیین شده، ساعات را بگذرانید، عملیات ورزشی و تنفس عمیق، آنچه که لازمه‌ی صبحگاه است با کمال ارادت و صداقت انجام دهید. تلقین را فراموش ننمایید با اجرای عملیات و برنامه روزانه، تلقین به نفس را هم انجام دهید. هر قدمی که بر می‌دارید برای تقویت خود و ساختن شخصیت خود پیش بگذارید و تا پایان کار روزانه و استراحت شبانه ادامه دهید و در آخر آن در یک اتاق نیمه روشن روی صندلی راحت نشسته و به کارهای روزانه خود و طرز اجرای برنامه فکر کنید. این تفکر برای اکمال خودسازی است، محله‌ای است که باید آن را در پایان برنامه‌ی روزانه منظور نمایید، با خویشتن خلوت کنید، گذشت روز و اعمالی را که انجام داده‌اید را از نظر بگذرانید، انتقاد کنید، ایراد بگیرید که در کجا و برای چه خارج از برنامه رفتار کرده‌اید، تصمیم بگیرید که دیگر خارج از برنامه رفتاری نکنید و کاری انجام ندهید.

یکی از دوستان تعریف می‌کرد وقتی در اداره شاغل بودم با مردم رابطه‌ی کاری داشتم، گاهی از شدت کار و مراجعه‌ی اشخاص ناباب الزاماً با آنان تماس می‌یافتم، اعصابم ناراحت می‌شد و با عصبانیت تند می‌گفتم و تندي می‌شنیدم تا این‌که بازنشسته شدم. این اخلاق و رفتار را هم با خود به خانه آوردم. دیگر هر روز در منزل دعوا و مرافعه داشتم، فکر می‌کردم افراد خانواده‌ام نیز ارباب رجوع اداره‌ام می‌باشند، همیشه اوقات تلخی بود که در خان هبین افراد خانواده راه انداخته بودم. زندگی برایم از هر لحاظی تنگ شده بود تا نوروز رسبد. با آمدن سال نو من

نیز تصمیم گرفتیم خود را هم نو سازم، بدین ترتیب که با خود قرار گذاشتم در سال جدید همیشه خندان روی باشم، هرگونه رفتار فرضاً نامطلوبی از افراد خانواده مشاهده کنم با خوشرویی تذکر دهم دیگر عصبانی نشوم. اکنون مدتی است این برنامه را اجرا می‌کنم. خانه‌ای که برای من جهنم شده بود چون بهشت برین شده، دیگر عصبانی نمی‌شوم و بر اعصاب خود نیز مسلط شده‌ام هیچ نوع نگرانی ندارم. این عمل نوعی و مرحله‌ای از خودسازی است. هر روز پس از انجام برنامه‌ی روزانه این خلوت را به وجود آورید، اعمال و رفتار خود را بسنجید، بات خود سخن گوید، بررسی کنید که آیا مرحله به مرحله برنامه‌ی روزانه انجام گرفته یا نه؟ اگر کاری ناقص مانده سبب آن چه بوده؟ آیا علت از شخص خود شما بوده یا دیگران؟ برای رفع آن نقص چه باید کرد؟ همچنین اگر اضافه از برنامه کاری صورت گرفت علت آن هم چه بوده؟ آیا لازم بود آن عمل صورت بگیرد یا نه؟ آیا در برابر شما کسی ایستادگی کرده، علت عکس‌العمل احتمالاً نشان داده‌اید چیست؟ آیا صحیح بوده؟ اگر در آینده بار دیگر همچو اتفاقی روی دهد، وظیفه‌ی شما چیست؟ در صورت تکرار باید چه کوشش از خود نشان دهید؟ طبعاً این برنامه باید طوری پایه‌گذاری شود که اعصاب شما را خرد نکند و شما را عصبانی باز نیاورد.

بدین‌وسیله به تدریج عصبانی شدن غصه خوردن، در پی انتقام بودن، احساس پشیمانی کردن، ترس و موارد بسیار دیگری از این قبیل از زندگی روزانه‌ی شما حذف خواهد شد، در این موقع است که به هنگام شکست خوردن در هر امری اگر پیش آید، در خودتان احساس یأس و افسردگی نخواهید کرد. با نیروی جدید و اراده‌ی قوی بار دیگر خواهید توانست در عرصه‌ی زندگی قد برافراشت و ریخته‌های گذشته را مرمت نمایید. بهترین زندگی را از هر لحاظی برای خود و افراد خانواده حتی برای دیگران که در جامعه شما زندگی می‌کنند فراهم نمایید، آن موقع متوجه

خواهید شد که جامعه به شما ارزش قائل است. مردم شما را قبول دارند و سرانجام به شخصیت شما پی خواهند برد. چنین چیزی حاصل تمرینات مفید و اجرای برنامه‌ی روزانه و تشکیل خلوت پایانی و قضاوت در کارهای انجام شده خودتان است زیرا موفق شده‌اید شخصیت مورد قبول را خودتان برای خودتان بسازید، در این شخصیت:

- غلبه بر نفس

- متانت و خوش‌حرفی

- عصمت و عفت

پایه‌های اساسی آن خواهد بود. در حرکات شما، نگاه شما این تشخیص کاملاً انعکاس خواهد داشت. توجه اطرافیان را با نظر خوب به خویشتن جلب خواهید کرد. مقصود از تنظیم برنامه‌ی روزانه این است که هیچ امری از امور شما از توجه و تعلق و مراقبت شما دور نماند و آنی از وقت شما بیهوده هدر نرود و به بطالت نگذرد. ممکن است ابتدا تبلی و کار نکردن توجه عده‌ای را جلب کند، ولی باید اشاره کرد عللی وجود دارد که شخص را به بطالت سوق می‌دهد. این علل ممکن است در نتیجه‌ی خوب تغذیه نکردن و یا سستی اعصاب بعد از کار سنگین باشد. برنامه‌ی روزانه دافع این نوع تبلی‌ها به اشکال گوناگون است، به موقع کار را انجام دادن و مقید بودن بر این‌که در ساعت معین کار معین را صورت داده و به پایان برسانیم ارگانسیم بدن را به فعالیت وادار خواهد کرد.

برنامه‌ی روزانه را باید روی موارد اساسی زیر مرتب و تنظیم کرد:

الف) کار روزانه که به دو بخش مهم تقسیم می‌شود:

1- کارهایی که از نظر اجتماعی مسؤلیت آن را به عهده گرفته و برای گذران زندگانی و داشتن درآمد نیاز بدان دارید.

2- کارهایی که برای خودسازی انجام می‌دهید. از جمله مطالعه و تحقیق و

یادگیری، ورزش و تفریحات سالم را می‌توان نام برد.

موفقیت در زمینه‌ی دوم همیشه موفقیت در زمینه‌ی اول را تضمین می‌کند. اگر شما بتوانید مراقبت و توجه ارادی و دقیق در زمینه‌ی دوم را در برنامه‌ی روزانه بگنجانید خواهید توانست شخصیت خود را در زمینه‌ی نخست نیز بدرخشش در آورید.

ب) استفاده از مزایای طبیعت، چون هوای صاف صبحگاهی و نور و حرارت ملایم خورشید، استراحت و استفاده از آب و حمام و غیره.

ج) تغذیه کامل و خوب و بهداشتی، داشتن رژیم غذایی متناسب (حتی‌الامکان بدون صرف گوشت و قند، به خصوص نباید الکل مصرف کرد)

د) ایمان و ایجاد آن، این مورد نیاز به تمرینات دارد. در برنامه‌ی روزانه باید وقت و گاه آن را منظور دارید، به اضافه داشتن يك اتاق مناسب و نیمه روشن با آن خصوصیات که دور از سروصدا و خالی از اغیار باشد.

در برنامه‌ی روزانه اگر موارد بالا منظور گردد، مرتباً به آن عمل نمایید تا چند هفته‌ی دیگر کاملاً احساس خواهید کرد که در زندگی شما تغییراتی حاصل شده، پیشرفت‌هایی صورت گرفته که در شخصیت شما تأثیر کلی خواهد گذاشت.

به طوری که در مقدمه متذکر شدم علم و عمل را در این دروس توأم تدریس می‌کنیم. به منظور آن که بتوانیم در دوازده جزوه، از ابتدای کار تمرین‌های لازم را به شما یاد بدهیم نخست راجع به تنفس صحبت می‌کنیم.

در بدن انسان دستگاه‌هایی است که کوچک‌ترین ناراحتی و اختلال آنها، ایجاد عوارض و صدماتی می‌کند که شخص را به مرگ و نیستی تهدید می‌کند. قلب که مرکز ارادی از نظر گردش خون می‌باشد عضوی است که علی‌رغم استعداد

ساختمانی برای شرایط بسیار مختلف و متفاوت، کوچکترین صدمه ناشی از ناراحتی مداوم آن موجب سنگین‌ترین و زجرآورترین وضع و سرنوشت برای صاحب آن می‌شود. باید از قلب خوب مواظبت و نگهداری کرد. در مثل چون موتور ماشینی است که بار بدن و آنچه که انسان با خود حمل می‌کند، این عضو متحمل می‌شود در نتیجه هر قدر بار سنگین‌تر و وزن بدن اضافه‌تر باشد، قلب زودتر فرسوده‌تر می‌شود.

در قفسه‌ی سینه اندام دیگری نیز قرار دارد که به نام ریه‌ها یا (ریتین) شناخته شده است. این عضو مثل قلب شب و روز از موقع تولد تا بهنگام مرگ کار می‌کند چنانچه از کار آن یکباره و به شدت و یا با تندی کمتری جلوگیری شود و یا شرایط ناسالم و مستمری برای فعالیت آن فراهم گردد تمام اعضای بدن انسان دچار اختلال شده و متناسب با شدت همان اختلال از کار افتاده یا محکوم به مرگ می‌شوند. از قدیم سفاکان پی به این خصوصیت برده و دشمن و طرف مخالف خود را به وسیله‌ی دست یا وسایل دیگر خفه می‌کردند، به عبارت دیگر از فعالیت ریه‌های مخالفین جلوگیری می‌نمودند تا خودشان به راحتی نفس بکشند.

پس انسان با کار نکردن ریه‌ها حیات را از دست می‌دهد ولی اگر ریه‌ها خوب کار کنند چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ بلی در این صورت، زندگی به نحو احسن ادامه پیدا کرده و با بهتر کار کردن سلامتی بدن نیز تضمین می‌شود.

تنفس عمل ریه‌ها می‌باشد، اکسیژن هوا را گرفته و به خون تحویل می‌دهد همچنین گاز کربن و مواد زاید را از خون گرفته با بیرون دادن هوا از راه دهان یا بینی، خارج می‌کند. هر قدر این عمل به خوبی انجام گیرد همان قدر انسان به زندگی خوشبین‌تر می‌شود. می‌گویند نیروی حیاتی در تمام موجودات زنده از طریق هوا و تنفس وارد بدن می‌شود. این حقیقتی است که نمی‌توان انکار کرد، باز

می‌دانیم موجودیت زندگان از این راه حفظ می‌گردد. برای این که بتوانیم از مزایای این عمل و خصوصیت طبیعی بیشتر استفاده کنیم باید چه کاری انجام دهیم و طریق استفاده از آن را پیدا کنیم.

صبحگاهان قبل از این‌که، دود ماشین‌ها، خیابان‌ها و شهر را اندود سازد از خانه بیرون می‌آییم به طرف صحرا، جنگل، بیرون شهر راه می‌افتیم تا از هوای آزاد بیشتر استفاده بریم یا نیروی حیاتی بیشتری را در خود ذخیره نموده و از آن به نحو احسن سود برداریم. کسانی که این راه را پیدا کرده‌اند می‌توان گفت که در حقیقت خودشان را با این عمل بیمه‌ی عمر نموده‌اند و سلامتی کامل را به دست آورده‌اند. شاید موقع آن باشد که امروز از کسی که در ایران به علم هیپنوتیزم خدمت کرده و عمری را برای شناسایی آن، رنج‌ها کشیده بالاخره در شهر زنجان زندگی را بدرود گفته است یاد کنیم، این شخص با نام مستعار (بن سعید) در صحنه‌های نمایش ظاهر می‌شد. با فروش بلیط، مردم را مشغول می‌داشت و هنر خود را عرضه می‌کرد. او عمل تنفس و ورزش‌های مربوط به آن را وسیله و موجب اخذ نیرو قدرت گرفتن از هوا توصیف می‌کرد. راه‌هایی را نشان می‌داد البته عوامانه صحبت می‌داشت اما حقایق مسلمی را به منظور حفظ سلامت تن و روان بیان می‌نمود. برای تقویت نیروی مانیه‌تیزم (بعد از داشتن برنامه روزانه و اجرای آن) یکی از اموری که باید بدان توجه و دقت و وقت صرف شود موضوع اصلی تنفس است و تمرین آن دارای شرایطی است و مراعات آنها لازم می‌باشد.

- تمرین تنفس در هوای آزاد و تمیز نتیجه بخش می‌باشد.
- تنفس در هوای ملایم و سرد سودبخش‌تر از هوای گرم است. بهتر که صبحگاهان هنوز هوا آلوده نشده تمرین تنفس نمود.
- اگر هوا مختصر رطوبت داشته باشد عمل تنفس مفیدتر خواهد بود.

- وقتی هوای سالم وارد ریه‌ها می‌شود، بهتر است از راه بینی که دارای موی‌های مخصوص است صورت گیرد.
  - با فرو کشیدن نفس شکم را داخل نگه داشته و یک حرکت محسوس از طرف شکم، به طرف قفسه‌ی سینه انجام شود تا ریه‌ها کاملاً از هوای سالم و تمیز انباشته و پر شوند.
  - این تمرین‌های مخصوص تنفس مکرر انجام شود. شهیق و زفیر (دم و بازدهم) باید هم‌آهنگ باشند و منظم انجام گیرند.
  - به مرور زمان تعداد تنفس‌های عمیق بیشتر شود تا این‌که بدون احساس خستگی و ناراحتی بتوانید تا 60 دفعه تنفس عمیق بکشید.
  - غیر از تنفس عمیق مستقل که صورت می‌گیرد در عملیات ورزشی هم لازم است مطابق عملیات تنفس عمیق انجام شود، بطوری که این دو نوع عملیات (ورزشی و تنفسی) کاملاً با هم تطبیق نمایند.
  - همراه تنفس، تلقین به نفس فراموش نشود به خود بگویید:
    - با هر نفس که می‌کشم قدرت من بیشتر می‌شود.
    - اراده‌ی من قوی است ... با علاقه‌ی بیشتر به تمرینات خود ادامه می‌دهم
    - با هر تمرینی به اعمال خویشتن مسلط می‌شوم
    - اراده خود را در همه کارهایم دخالت می‌دهم... چون اراده‌ی من نیرومند است ...
- با تمدید و تکرار عمل تنفس صحیح، کم‌کم شعور باطن آن را تحت کنترل خود قرارداده بدون این‌که خودتان توجه داشته باشید. این عمل صحیح و درست مطابق بهداشت و خواسته‌ی بدن شما در هر وضعیتی باشید انجام خواهد داد. به مرور بر تعداد تنفس‌های عمیق بیفزایید.

حال به تمرینات لازم اشاره می‌شود:

### تمرین 1:

روی زمین صاف به پشت دراز بکشید، تمام برجستگی‌های بدن از پشت پاشنه تا سر و کف دست‌ها روی زمین بچسبد آنوقت با آهنگ و یک نواخت، تنفس عمیق انجام بدهید به طوری که در موقع خارج کردن نفس عضلات شکم آزاد شده و قفسه‌ی سینه نیز پایین می‌آید. نفس از راه بینی یا دهان بیرون می‌آید، به هنگام نفس کشیدن عضلات شکم سفت و جمع می‌شود. قفسه‌ی سینه با پر شدن ریه‌ها از هوای آزاد که از راه بینی انجام می‌شود بالا می‌آید. چندین مرتبه این تمرین را انجام دهید. تلقین به نفس را فراموش نکنید با خویشتن بگویید:

- با هر نفس عمیق که می‌کشم، قدرت مغناطیسی من بیشتر می‌شود.
- اراده‌ی من قوی‌تر شده و می‌توانم در میان دوستان و آشنایان شخصیتی شناخته شده باشم، چون هر آن و با هر تمرینی قدرت اراده‌ی من قوی و بیشتر می‌شود ...

با هرگونه تمرینات و عملیات، از این نوع تلقینات که با جملات محکم ساخته و پرداخته شده باید انجام گیرد. از ابتدای کار و شروع فعالیت تا می‌توانید همواره از هوای آزاد و تمیز با تنفس عمیق استفاده نمایید، تنفس هر قدر بیشتر و بهتر انجام گیرد، همان قدر قدرت شما بیشتر خواهد شد. غذا نیست که دارای حجم و سنگینی باشد و تا مدتی جهاز هاضمه شما را با خود مشغول سازد.

### تمرین 2:

سر پا راست می‌ایستید، پاشنه پاها را به هم می‌چسبانید، نوک پنجه‌ی پاها مختصری متوجه خارج باشد و تقریباً با همدیگر یک زاویه 45 درجه را تشکیل دهند.



سر و تن مستقیم، دست‌ها از طرفین به طور آزاد آویزان است، با این استقامت شروع کنید:

1- دست‌ها را از طرفین آهسته بالا می‌برید طوری که پشت دست‌ها به طرف بالا باشد، هوای پاک و تمیز و ملایم را آهسته و با آهنگ از راه بینی به ریه‌ها وارد می‌کنید، عضلات شکم کشیده شده و به طرف قفسه‌ی سینه فشار وارد آورده و سینه و قفسه‌ی سینه انبساط پیدا می‌کند و مملو از هوای پاک می‌شود.

2- در این موقع دست‌ها را در موازات شانه‌ها قرار می‌دهید. ریه‌ها کاملاً از هوای تمیز پر شده می‌توانید آهسته دست‌ها را به طرف پایین بیاورید و با آهنگ آن، نفس را از ریه‌ها خارج سازید تا این‌که به حالت اولی یعنی حالت (1) می‌رسید. بار دیگر می‌توانید حرکت اول را انجام دهید. اقلأ ده مرتبه این تمرین را تا چند روز انجام دهید.

به طوری که ملاحظه می‌فرمایید با هر درسی از خودشناسی و خودسازی که مطالعه‌ی دقیق آن لازم است، تمرین‌هایی نیز یاد می‌دهیم. چنان‌چه بتوانید مرتباً ورزش‌های تنفسی یا بدنی را که بعداً به آنها اشاره خواهد شد یاد بگیرید، به تدریج قدرت شما از نظر مغناطیس شخصی و خودشناسی تقویت شده و خواهید توانست در مواردی که لازم می‌آید از آن استفاده کامل ببرید. تمرین‌ها را با کمال علاقه و میل انجام دهید تا موفق شوید.

## پایان جزوه اول

## تمرینات درس اول:

- 1- یک دفتر چه و یک خودکار برای خود تهیه کنید.
- 2- هر شب برنامه کاری فردا را در دفتر چه یادداشت کنید
- 3- برای فردا شب، اول چک کنید که چه کارهای یادداشت شده را انجام دادید و چه کارهایی را انجام ندادید، ببینید دلیل انجام ندادن آن چه بوده و چه کارهای اشتباهی امروز انجام داده اید. دوم برای فردا برنامه روزانه را در دفتر یادداشت کنید و سعی کنید کارهای اشتباه امروزتان را تکرار نکنید.
- 4- هر روز صبح به مدت 10 تا 15 دقیقه در هوای باز دو آهسته و نرمش انجام دهید. و بعد آن هم میتوانید (آموزش یوگا در 31 روز را در سایت <http://hipnotism.ir> را دنبال کنید و انجام دهید).

5- تمرین 1 و 2 که در پایان جزوه (تمرین تنفس صحیح) را در روز یک بار انجام دهید.

لطفا این تمرینات ذکر شده را به مدت یک ماه انجام دهید. و تا 30 روز کامل این تمرینات را انجام ندادید به سراغ جزوه دوم نروید. چون هر 12 جزوه ای که در سایت [paydownload.ir](http://paydownload.ir) ارائه میشود. هر کدام برای یک ماه می باشد. اگر صبور باشید و تمرینات هر جزوه را یک ماه به صورت منظم انجام دهید. دارای خصوصیات زیر خواهید بود

1- رسیدن به مرحله عمیق خودهیپنوتیزم و شرطی شدن در عرض کمتر از 10 ثانیه

- 2- آموزش کامل و جامع دگر هیپنوتیزم و متافیزیک، یعنی هر فرد را قادر خواهید بود هیپنوتیزم کنید.
- 3- آموزش کامل مانیه تیزم، به راحتی با انتقال انرژی خود به دیگران خیلی سریع و راحت دیگران را خواب میکنید.
- 4- فعال شدن چاکراه های بدن
- 5- انعطاف فوق العاده بدن
- 6- دارای تعادل جسم و روح فوق العاده بالا
- 7- افزایش تمرکز فکر حد اقل 5 برابر
- 8- افزایش اعتماد به نفس حد اقل 5 برابر
- 9- از بین رفتن تمام دردهای عضلانی و کوفتگی و رفع یبوست
- 10- و . . . .

باز هم متذکر میشوم که شرط و لازمه همه موفقیت‌های فوق، این است که صبور باشید و منظم تمرینات هر جزوه را به مدت یک ماه انجام دهید. پیروز و موفق باشید.

سایت مرجع هیپنوتیزم: <http://hipnotism.ir>

