

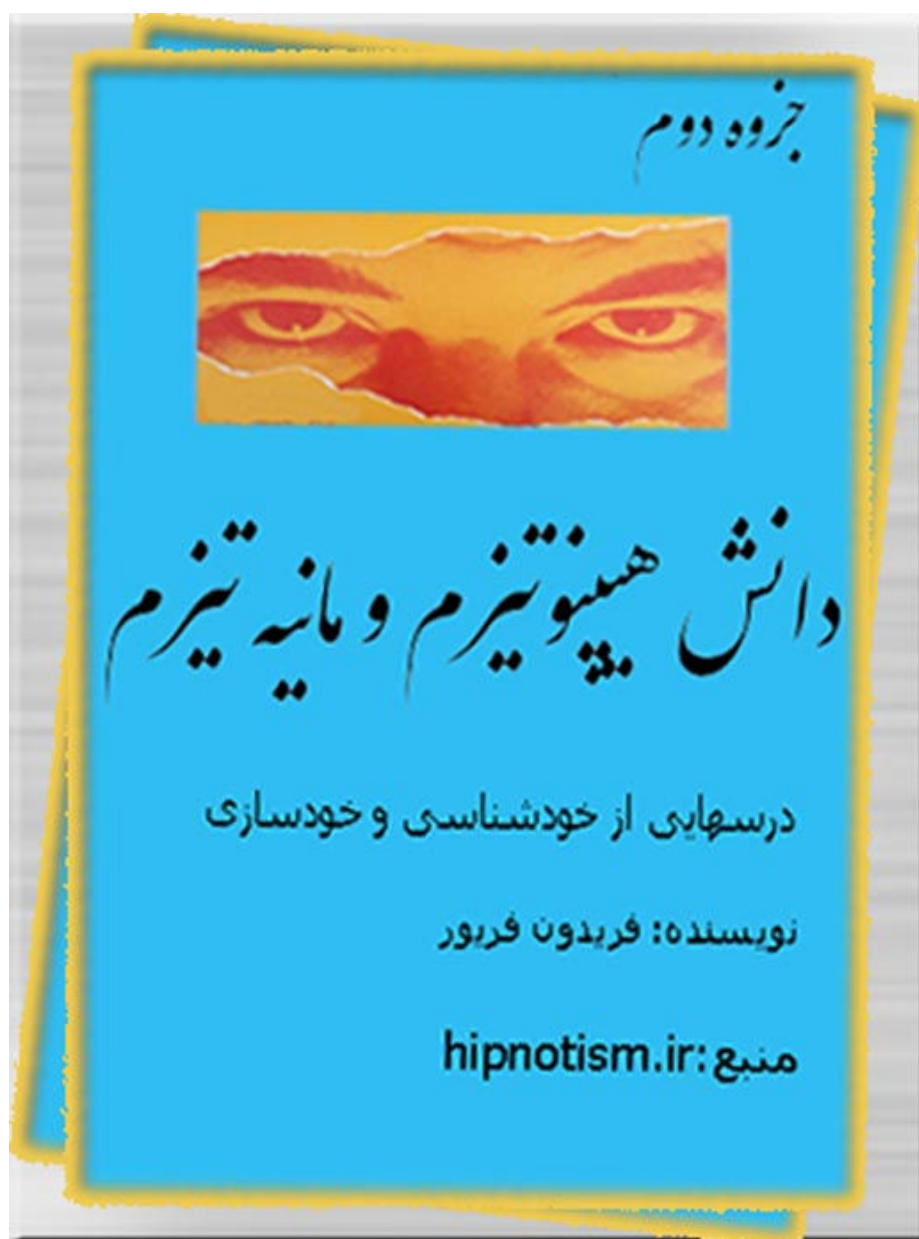


دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم

درس‌هایی از خودشناسی و خودسازی

(جزوه دوم)

استاد فریدون فریور



دوست عزیز:

تقاضای جزوه‌ی دوم از طرف شما، نشان دهنده‌ی این است که جزوه‌ی اول را کاملاً مطالعه کرده‌اید و تمرینات آن را هم مرتباً انجام می‌دهید. این خود سبب پیشرفت در این دانش است چون با خواسته و اراده‌ی خود و با اشتیاق تمام شروع به کار کرده‌اید و برنامه‌ی روزانه را نیز مرتباً به مرحله‌ی اجرا گذارده و ادامه می‌دهید. حال که جزوه‌ی دوم را دریافت نموده و در دست مطالعه دارید کوشش کنید آن را هم دقیقاً مطالعه نمایید. این موسسه به پیشرفت شما علاقه‌مند است، می‌خواهیم از زمره‌ی کسانی باشیم که پس از یادگیری این دانش به مرحله‌ای برسید که در جامعه‌ی اسلامی ما و در عالم بشریت، فردی مفید باشید. این افتخار ما است که به شخص با اراده مثل شما را دوست عزیز خطاب نماییم.

موضوعی که لازم است در این‌جا خاطر نشان شویم این‌که چند نفر از داوطلبان سایت هیپنوتیزم دات آی آر تقاضای دریافت تمام جزوه‌های 12 گانه را در یک جا می‌نمایند. این خواسته برخلاف رویه‌ی و اصول آموزشی ما می‌باشد. موفقیت شما در این است که قدم‌های خود را هم آهنگ قدم‌های ما بردارید.

درس دوم (اراده)

منظور از تنظیم برنامه‌ی روزانه و اجرای آن و انتقاد و بررسی کارهای روزانه، در آخرین ساعات روز که منجر به خواب و استراحت می‌شود، این‌که کم‌کم به مرور زمان اراده‌ی خود را در تمام کارهای خود دخالت داده و بدون آن کاری را انجام ندهید.

مدت زمانی که برای آموزش این دانش معین می‌گردد نسبت به انجام و اجرای تمرینات و تقویت اراده در اشخاص متفاوت است. آن‌که با علاقه می‌تواند تمرینات را انجام داده و به کرده‌های خود ایمان و اشتیاق نشان دهد، زودتر به مقصود خواهد رسید. برای این‌که از وقت خود بیشتر استفاده ببرید و آن را به هدر ندهید باید علاقه‌ی خود را بیشتر نشان داده و در انجام دستور و تمرینات کوشا باشید.

امروز درباره‌ی بزرگ‌ترین رکن این دانش که عبارت از اراده است و می‌توان گفت (مانیه تیزم یعنی اراده) صحبت می‌کنیم. در اینجا نمی‌خواهیم به تاریخ آن اشاره نماییم، می‌توانید با مطالعه کتاب‌های مختلف با سرگذشت آن آشنا شوید.

قبلاً اشاره شد رکن اساسی این دانش اراده است. به طور کلی این يك قانون شناخته شده‌ای است. از ابتدای امر، اراده را در آن دخالت داده‌اند و بدان اشاره می‌شود. هیچ کاری را نباید بدون دخالت اراده انجام دهید، تا می‌توانید در تمام امور اراده را دخالت داده و منظور و مقصود خود را اراده دهید.

(من هر چه می‌خواهم باید انجام دهم). چنین خواسته‌ای هیچ‌وقت معقول نیست. اراده را باید در کارهایی به کار گفت که (سنجیده) و (معقول) باشد. مداومت در به یاری گرفتن اراده که با تنظیم (برنامه‌ی روزانه) صورت‌پذیر است آن را تقویت خواهد کرد. بدان‌جهت به علاقه‌مندان توصیه می‌کنیم برنامه‌ی روزانه را برای خود تنظیم نمایید تا موفقیت شما کاملاً حاصل شود.

با داشتن برنامه‌ی روزانه و این‌که خواهید توانست و خواهید دانست، منظور از فلان کار و انجام آن چیست؟ مقصود از آن چه می‌باشد؟ اراده شما در حقیقت در تمام امور روزانه‌ی شما دخالت کرده و مداومت در آن و مقاومت شما، به تدریج این نیرو

را در دسترس شما خواهد گذاشت. البته با این برنامه کسب آن برای شما کار مشکلی نخواهد بود.

اراده را چگونه می‌توان تقویت کرد؟

بهترین تمرین برای تقویت اراده، برنامه‌ی روزانه است. تا این برنامه را برای خود تنظیم نکرده‌اید از مطالعه کتاب‌ها توقع این‌که دارای این نیرو (مغناطیسی) خواهید شد، نداشته باشید. داشتن برنامه روزانه‌ی صحیح و معقول و اجرای آن مرحله به مرحله، به ترتیب زمانی و وقت تعیین شده لازم می‌باشد. این برنامه از دقایق اول روز و بیدار شدن از خواب سحرگاهی تا موقع بستر رفتن و خواب شبانه، باید انجام گیرد. ابتدا ممکن است این مسأله مشکلی برای شما باشد ولی اجرای آن غیرممکن نیست. شما اقدام کنید تا ملاحظه نمایید که پس از چند روز چقدر آسان بوده، چگونه اراده‌ی شما در کارهای شما دخالت کرده و کنترل برنامه‌ی روزانه را شعور باطن در اختیار خود خواهد گرفت. ضمناً موفقیت شما را در آموختن دانش بزرگ مانیه تیزم تضمین خواهد نمود.

منظور از مرحله به مرحله و این‌که برنامه‌ی روزانه درست و مطابق نظر عامل پیش رود، دخالت دادن اراده در امور روزانه است. وقت زمانی باید مراعات گردد، در موقع خواب کردن معمول به این مسأله پی خواهید برد که چقدر موقع شناسی و درست فکر کردن، به موقع کار را انجام دادن در معمول و خواب رفتن ایشان دخالت دارد. شما با دخالت اراده‌ی خود، تمرکز فکری، حالت خواب را در معمول ایجاد می‌کنید. چنانچه خواسته‌ی شما خواب کردن است و این خواسته به جهت، خواسته‌ی دیگری قطع گردد از کار خود نتیجه‌ی مثبتی نخواهید گرفت. به عبارت دیگر تمرکز فکری شما و اراده‌ی شما و تحمیل آن، در معمول ایجاد تمرکز فکری خواهد کرد. با

اختلاط و مغشوش بودن افکار در شما این تمرکز در ایشان به وجود نمی‌آید در نتیجه معمول خواب نخواهد رفت. اراده‌ی خلل ناپذیر این‌که شما هر تصمیمی را می‌گیرید راهی هم برای رسیدن به آن انتخاب می‌نمایید. باید در نظر داشته باشید که این تصمیم شما اولاً برای مقصودی (صحیح) باشد، ثانیاً (معقول) باشد - یعنی هدف شما، خواسته‌ای باشد که نتوان بر روی آن خط بطلان کشید، دو دلی یا دلهره بدان راه نیابد، تا سدی در برابر پیشرفت خواسته‌ی شما ایجاد نماید. بدین ترتیب آنچه را که مقصود شما است بدون ناراحتی به آن خواهید رسید.

پس در برنامه‌ی روزانه مراحل را در نظر گرفته و در مراعات آن کاملاً دقت نموده و کوشا باشید تا کوچک‌ترین خللی در آن واقع نشود. در انجام آن دو دلی به وجود نیاید، تا آخرین ساعات روز این برنامه به مرحله‌ی اجرا در آید.

باز هم اشاره می‌کنم برنامه‌ای که تنظیم می‌کنید از کوچک‌ترین کار گرفته تا بزرگ‌ترین مسأله، باید معقول و سنجیده باشد تا خللی در آن به وجود نیاید. از ابتدای شروع به کار اگر اراده‌ی ضعیفی هم داشته باشید با معقول بودن آن تا مراحل آخر برنامه، در شما دو دلی ایجاد نخواهد شد. کارهای روزانه با توجه به دو نوع امور که در درس اول به آنها اشاره شد، به طور خودکار پیش خواهد رفت. در مقابل خود هیچ مانعی را احساس نکرده و اگر موانع و ناراحتی‌هایی غیرمنتظره پیش بیاید و نتوانید کار روزانه را به خوبی و منظم و به ترتیب انجام دهید، امایی یا تبصره‌ای ذیل این اصل بگذارید بعد از انجام کارها این نوع موانع را اگر هم بزرگ یا کوچک باشد در مرحله‌ی انتقاد و تفکر قرار دهید. در آخرین لحظات روز، در اتاق نیمه روشن، خلوت کرده به کارهای انجام شده یا نیمه تمام مرور نمایید و خود را محاکمه کنید. روح و نشاط کارهای تنظیم شده را حفظ نمایید و بدان رضایت دهید.

این يك روش صحیح در تقویت و تربیت اراده است. تکرار آن هر روز اراده‌ي شما را چون پولاد آب‌دیده محکم خواهد کرد.

چند روز پیش یکی از دوستان که در جمع هستند اظهار داشتند در عرض چند روز احساس می‌کنم به طرف خوبی، به طرز عالی پیشروی کرده و در مرز سلامتی و خوش‌بینی پیش می‌روم، حتی احساس می‌کنم دیگر افراد خانواده‌ام از من رضایت کامل را دارند، اطمینانشان به من بیشتر می‌شود، ما از زندگی چه می‌خواهیم؟ مگر غیر از این است که می‌خواهیم بهتر زندگی کنیم، مقام حقیقی خود را بین افراد خانواده و جمع دوستان یا به طور کلی در اجتماع دریابیم. این است که تذکر می‌دهیم باید کوشش نمایم تا این وضع را در زندگی احساس کنیم که اراده‌ي ما روز به روز روي به تقویت می‌باشد، حال متوجه می‌شوید که داشتن يك برنامه‌ي روزانه به طور دقیق چه تغییراتی را در زندگی ما ایجاد می‌نماید. همین موضوع مشوق شما در اجرای آن خواهد بود و در راه صحیح و مستقیم قدم خواهید گذاشت، شخصیت خود را با تعیین موقعیت آن کاملاً درک و احساس خواهید کرد.

محیطی که ما در آن زندگی می‌کنیم زیبا است، در آن جز خوبی و پیروزی، زیبایی و خوش‌بینی، انسان‌دوستی، چیز دیگری نخواهید دید. یعنی از خود و اعمال خود، رفتار خود، طرز زندگی خود راضی خواهید بود. این اولین مرحله‌اي است که برنامه‌ي روزانه، شما را بدان سوق خواهد داد و بدان خواهد رسانید. مزایایی را از زندگی و زندگانی، زیست و زیستن، در اختیار شما خواهد گذاشت.

خودشناسی و خود را شناختن، اقلیمی است که باید بر آن قدم بگذارید. کوشش شما در این باشد که خود را به خودتان بشناسانید یعنی تصمیم، آرامش، پشتکار، در شما همیشه موجودیت خود را نشان دهد به این محیط یا اقلیم پای گذاشتن

شرایطی را می‌خواهد که جز از اجرای برنامه‌ی روزانه، این شرایط فراهم نمی‌شود. پس کوچک‌ترین و بزرگ‌ترین کارهای خود را در روز تا به هنگام خواب و استراحت، در برنامه‌ی روزانه‌ی خود پیش‌بینی نمایید و در آن بگنجانید و اراده‌ی خود را با تصمیم قبلی در کارهای خود دخالت دهید. این یک کنترل کامل و همیشگی در طریق شناخت خویشتن می‌باشد. ممکن است سوال شود این برنامه را چرا تا موقع استراحت و خواب مراعات می‌کنیم؟ باید در نظر داشته باشید که خواب و استراحت شب نیز تکلیفی است که همان برنامه در آخر روز برای شما تعیین می‌کند. باید بدان عمل شود یعنی استراحت کامل و خواب در برنامه‌ی شما گنجانیده شود، این استراحت را از تنبلی جدا کنید، در تنبلی بی‌اراده بودن، بی‌فکری، دو دلی مشخص است. اگر به خاطرتان باشد در جزوه‌ی اول اشاره کردم که تلقین به نفس یکی از ارکان اساسی این دانش می‌باشد. به خودتان تلقین کنید در برنامه‌ی روزانه این موضوع را یادآور شوید و بارها با خویشتن بگویید و تکرار نمایید:

- من کاملاً مصمم هستم
- هر کاری را که بخواهم به خوبی انجام می‌دهم
- اراده‌ی قوی دارم
- اراده‌ی من خلل‌ناپذیر است.
- مرتباً برنامه‌ی روزانه را تا به مرحله‌ی آخر، عاقلانه آمرانه به پایان می‌رسانم، چون اراده‌ی من قوی است.
- هر روز احساس می‌کنم که اراده‌ی من قوی‌تر می‌شود.

- در خودشناسی به مرحله‌ای رسیده‌ام که می‌توانم بگویم و با کمال قدرت می‌گویم: من اراده‌ی قوی دارم، هر کار معقولی را بخواهم می‌توانم به انجام برسانم و هر روز و هر آن قدرت اراده‌ی خود را احساس می‌کنم.

به طور کلی، عناوین مختلف برنامه‌ی روزانه را همیشه در مدنظر گرفته مرتباً در اجرای آنها بکوشید، پس از گذشت زمان کوتاهی متوجه خواهید شد نه تنها کار روزانه به شما ملکه شده بلکه دیگر از انجام آن نمی‌توانید سرباز زده و صرف نظر نمایید و با کمال میل و اراده در انجام کار خواهید کوشید. برنامه‌ی روزانه را صبحگاهان و شامگاهان مرور کنید و بهترین تمرین برای تقویت و تربیت اراده همین داشتن یک برنامه‌ی روزانه‌ی صحیح و مرتب و منظم می‌باشد و بس، اگر تاکنون اقدام به تنظیم و ترتیب آن ننموده‌اید برای روز دیگر موکول نکنید. کار امروز را به فردا میندازید، این قدرت اراده را داشته باشید که در آینده بتوانید با تقویت آن کارهای بزرگ‌تری را به انجام برسانید. یگانه راه رسیدن به این مرحله، همانا تنظیم این برنامه است، شما از حالا این فرصت را از دست ندهید با تدبیر و تفکر، برنامه‌ی خود را تنظیم نمایید.

در تمریناتی که برای تقویت اراده ذکر می‌شود همیشه به بدون قطع و متمادی بودن آنها اشاره می‌شود. باید مکرراً این تمرینات انجام گیرد و از اجرای تمایلات دیگر خودداری شود. مسأله این‌که وقتی ما می‌خواهیم کاری را با اراده‌ی خود و دخالت آن انجام دهیم باید از تمایلات دیگر و بخصوص کارهای مخالف آن دوری جست و فقط و فقط فعلی که انجام می‌گیرد برای پایان دادن آن کار باشد. تلقین به نفس، آرامش خاطر، تربیت اعضای بدن، تقویت اعصاب و تمرکز فکری، هر یک در مقام خود در تقویت و تربیت اراده دخالت مستقیم دارند، به همین جهت است که در ابتدای

کار و شروع به تمرینات، از برنامه‌ی روزانه صحبت کردم و در این برنامه است که با تعیین نوع فعالیت و کار، تعیین وقت برای انجام هر يك از آنها، اراده‌ی شما تقویت خواهد شد. مداومت، تکرار، مقاومت، آرامش در این موقع در تربیت اراده دخالت کرده و آن را چون پولاد مستحکم خواهد نمود.

راجع به برنامه روزانه اگر بیشتر تذکر می‌دهم برای این است که در علم مانیه‌تیزم، اراده اساس کار بوده و فقط برنامه است که می‌تواند اراده را تقویت و تربیت نماید. اساس فعالیت شما پایه‌ی تمام تمرینات شما، روی این برنامه قرار گرفته، شما در برنامه روزانه خواهید دانست که در روز چه کاری را انجام خواهید داد، یا چقدر برای رسیدن به مقصود باید راهپیمایی و تمرین کنید، یا با چه کسانی چه مذاکراتی را باید داشته باشید. با این کنترل دائمی در داخل چهارچوب خواستن‌ها، موفقیت شما تضمین خواهد شد. این سهل‌ترین و بهترین راهی است برای تقویت اراده و آرامش خاطر و آسایش خیال، نتیجه این‌که با مرتب بودن برنامه، شخصیت شما نیز مشخص شده و شناخته می‌شود. در این صورت استفاده از تمام حواس و اخذ معلومات بخصوص با به هدر نرفتن وقت برای شما مقدور خواهد بود از کوچک‌ترین وقت، فرصت سود جسته، خواهید دانست که چه می‌خواهید، چگونه به مقصود خود خواهید رسید. در صفحه 72 کتاب هیپنوتیزم و تلقین اشاره شده:

(روزانه با انجام برنامه‌ی مرتبی کارهای خود را تحت کنترل سخت قرار داده، در هر ساعت معین مشغول کار بخصوص و معینی شوید، چنانچه پیش‌آمده روی آورد با وجود آن برنامه‌ی اصلی را انجام و به پایان برسانید. به هیچ چیز خود را متوجه نساخته، مشغول نشوید مگر آنچه را که اراده شما خواسته یا جزو برنامه‌ی تنظیمی است.)

از کتاب های تاریخی و شرح حال بزرگان و مطالعه‌ی آنها می‌توانید استفاده کنید بخصوص در یک اتاق نیمه‌روشن، ساکت، روی یک صندلی راحتی نشسته و توجه خود را به مطالعه‌ی کتاب‌ها معطوف کرده با صدای آرام و گیرا بخوانید. این تمرین نه تنها برای پیشرفت آهنگ صدا لازم است، خود بهترین وسیله و تمرین تمرکز فکری نیز می‌باشد.

همچنین می‌توانید این شعار را روی یک کاغذ یا مقوا نوشته و در همین اتاق نیمه روشن به دیوار آویزان نموده و گاه و بی‌گاه با صدای گیرا و آرامی آن را بخوانید و بارها تکرار کنید.

- نیروی مغناطیسی بدن من با هر عملی که انجام می‌دهم تقویت می‌شود،
- من با انجام این تمرینات که مرتب صورت می‌گیرد نیروی فکری خود را تمرکز داده و یک شخص موفق‌تر هستم،
- به هر کاری که برای بهبودی جامعه است اقدام می‌کنم، با موفقیت آن را به پایان می‌رسانم.

جملاتی کوتاه یا بلند از این قبیل که شأن تلقینی داشته باشد، می‌توانید تهیه نموده و از آن استفاده کنید و به طور نوشته و شعار به دیوار اتاق در برابر دید چشمان قرار داده و نصب نمایید.

از نظر آموزش لازم است که حتماً این اتاق نیمه روشن را برای خود و تمرینات تهیه و فراهم سازید. اگر دور از سر و صدا باشد بهتر از آن نتیجه خواهید گرفت. در این اتاق شما خواهید توانست به تنهایی دربارهی خودتان فکر کنید، تمرینات لازم را نیز انجام دهید.

روی صندلی راحت می‌نشینید، خود را کاملاً رها می‌سازید، کم‌کم در تمام اعضای بدنتان احساس آرامش و کرختی خواهید کرد. به این عمل ادامه دهید تا اطمینان پیدا نمایید که این حالت را می‌توانید در خود ایجاد کنید. این تمرین مداومت می‌خواهد، وقتی حالت کرختی ایجاد شد درباره‌ی کارهای انجام گرفته تعمق کرده، یک‌یک برنامه‌ی روزانه را از ابتدای روز تا موقعی که خلوت کرده‌اید به ترتیب به خاطر می‌آورید. با خویشتن سخن می‌گویید، نسبت به کارهای انجام یافته نظر می‌دهید، آیا برنامه‌ی روزانه صحیح و درست انجام یافته یا نه؟ اگر درست بوده آن را تصویب می‌کنید، اگر صحیح نبوده یا اصلاً صورت نگرفته یا این‌که قسمتی فراموش شده، یا در انجام آن دقت لازم به عمل نیامده، در اتاق نیمه روشن موارد مذکور را و موانع موجود را به نظر می‌آورید، با خود می‌گویید آیا رفع آن موانع از عهده‌ی شما بر می‌آمده یا نه؟ اگر از عهده‌ی شما بر می‌آمده چرا اقدام نکرده‌اید؟ علت این‌که کار را سرسری گرفته و بدون اخذ نتیجه رها ساخته‌اید چه بوده؟ تمام این مسایل را در این اتاق مطرح می‌کنید، چنانچه رفع مانع از عهده‌ی شما خارج بوده، آن را هم در نظر گرفته جویای راه‌حلی صحیح باشید، فکر کنید، طرح بریزید، چگونه باید در این موارد از خود جرأت نشان داده و اقدام نمایید، اصرار کنید، خود را عاجز نشان ندهید، قدرت به خرج داده با راه‌های مختلف، موضوع را رسیدگی کرده و بررسی نمایید. اگر در آینده همچو موانعی در برابر شما ایجاد شود چگونه باید آن را رفع نمود، این‌ها مسایلی است که باید در آن اتاق مطرح و جوابی صحیح گرفته شود تا حدی این خلوت باید صورت گیرد که خویشتن را از اعمال روزانه راضی نمایید، این رضایت خاطر شما در اتاق نیمه‌روشن، پس از یک روز کار و اجرای برنامه‌ی روزانه لازم و ضروری است.

در همین اتاق، کتابی را با آن خصوصیات که اشاره شد به دست گرفته و برگ‌هایی از آن را با صدای گیرایی می‌خوانید. با بیان جملات مختلف از آن با نظر خود، با تشخیص خود، صدا را زیر وبم می‌کنید. با این تمرین خواهید توانست آهنگ صدای خود را موزون و مرتب ساخته از شنیدن صداهای خارج گوش را منع نمایید به عبارت دیگر طنین صدای شما، نمی‌گذارد صداهای خارجی به گوش شما برسد. در آهنگ صدای شما، صداهای خارج محو خواهند شد پس با این کیفیت حس خواهید کرد، کاملاً در اتاق تنها هستید. با کوچک‌ترین دقت روی نوشته‌های کتاب این‌که منظور آنها، خواسته‌ی نویسنده چه بوده، خود را با طرز تفکر آشنا خواهید کرد. ادامه‌ی این تمرین در شما ایجاد تمرکز فکری خواهد نمود، بسیاری از تمرینات در این اتاق نیمه روشن انجام می‌گیرد. از نظر ایجاد شخصیت این اتاق نقش بزرگی داشته، فرو رفتن در خود و افکار خود در آن کاملاً میسر خواهد شد.

اتاق نیمه روشن، کاملاً مناسب با تمرینات و با خویشتن بودن است. در این اتاق می‌توانید با خویشتن راز و نیاز نمایید و به خویشتن تلقین کنید و آنچه را که از نظر برنامه‌ی روزانه می‌خواهید مطرح شود در این اتاق طرح می‌کنید. با خویشتن می‌گویید:

- هر کاری را که می‌خواهم در برنامه‌ی روزانه انجام بگیرد، با تحقیق و مطالعه در اطراف آن تصمیم می‌گیرم. در ساعت معین، با قدرت تمام آن را به پایان می‌رسانم، به مرحله‌ی اجرا می‌گذارم.
- با اراده‌ی قوی اقدام می‌کنم، همیشه موفقیت با من است، چون تمام کارهایم را بعد از مطالعه و سنجیدن، در صورت مفید جامعه بودن در برنامه‌ی خود می‌گنجانم. صلاح جامعه و خویشتن را در انجام آن می‌دانم.

خلاصه: برای تربیت و تقویت اراده لازم است:
 در موقع استراحت فقط برای خواب و استراحت فکر کنید.
 در موقع غذا خوردن فقط برای خوردن غذا توجه نمایید.
 در موقع انجام کار، هر کاری که باشد، فقط بدان کار و انجام آن فکر کرده و همواره سعی و کوشش نمایید که هر کاری را در موقع معین پایان دهید.
 موفقیت شما در این است که همیشه این چند اصل را در نظر داشته و آنها را مراعات نمایید:
 اصل اول: هر کاری را به موقع خود و وقت تعیین شده در برنامه روزانه به انجام برسانید.
 اصل دوم: در هر یادگیری و تمرینات، تکرار آن را فراموش نکنید.
 اصل سوم: اتاق خلوت و نیمه روشنی را در منزل انتخاب کرده و تمرین و خواندن و مطالعه را توأم با انتقادهای آخر روز در آن صورت دهید.
 اصول دیگری نیز در آموختن دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم وجود دارد که در آینده راجع به آنها صحبت خواهیم کرد.

قسمت عملی:

در دانش مانیه تیزم، به تنفس بخصوص تنفس عمیق با شرایطی که به آن قائل است ارزش بیشتری می دهند. برای زنده ماندن هر ذی حیاتی احتیاج به مصرف موادی دارد که حتماً باید از آنها به اندازه‌ی معین و احتیاج مصوف نماید تا بتواند به زندگی خود ادامه دهد. چنانچه در مصرف هر يك از آنها اصراف نماید، سبب

بیماری‌هایی خواهد شد، ممکن است به مرگ و دیگر عوارض که ایجاد ناراحتی‌هایی می‌کند مبتلا گردد. بدان جهت همیشه انسان را از اصراف در آنها منع می‌نمایند. یگانه عملی که اصراف در آن و استفاده از مواد موجود در آن، انسان منع نشده همانا استنشاق هوای لطیف و تمیز و آزاد است. مرتاضان، اساس کار خود را روی آن قرار داده‌اند، همیشه و در همه حال می‌خواهند از هوای آزاد استفاده بیشتر برده و نیروی حقیقی خود را در آن می‌دانند و از آن می‌گیرند.

پس ما هم تا می‌توانیم از هوای آزاد بیشتر استفاده می‌کنیم و به تمرینات خود ادامه داده، در تکمیل این تمرین، تمرینات دیگری انجام می‌دهیم.

تمرین 3

این تمرین همان تمرین دوم از کتاب (هیپنوتیزم و تلقین) است. بعد از حالت آماده باش شروع می‌کنیم.

1- دست‌ها را از طرفین آهسته بالا برده، با آهنگ يك نواخت هوای پاك را از راه بینی وارد ریه‌ها می‌سازیم.

2- دست‌ها را تا محاذات شانه‌ها می‌رسانیم. کف دست‌ها را به طرف بالا می‌چرخانیم ضمناً به شرح زیر به تمرین خود ادامه می‌دهیم.

3- در حالی که هوای تمیز را آهسته داخل ریه‌ها می‌کشیم، دست‌ها را به طرف بالا می‌بریم تا کاملاً در بالای سرمان قرار گیرند. سر را به طرف بالا متوجه ساخته، نوک انگشتان را به هم نزدیک‌تر می‌کنیم.

4- بعد از کمی مکث با اراده‌ی قوی چشم‌ها را به نوک انگشتان خود معطوف می‌داریم.

5- دست‌ها را آهسته آهسته پایین می‌آوریم، در عین حال نفس را هم‌آهنگ حرکات دست از ریه‌ها خارج می‌کنیم.

6- دست‌ها را تا محاذات شانها می‌رسانیم، کف دست‌ها را به طرف پایین برعکس حالت دوم بر می‌گردانیم. به تمرین خود ادامه داده و هوای فاسد را از ریه‌ها کاملاً خارج کرده، باز به حالت اول که دست‌ها از طرفین آویزان بود بر می‌گردانیم.

7- پس از مختصر مکث، می‌توانیم این حرکت و تمرین را مکرراً انجام دهیم. نکته‌ای که در این‌جا بدان اشاره می‌شود این‌که در تمام عملیات ورزشی و در تمام تمرین‌ها، تلقین به نفس را نباید فراموش کرد. هر عملیاتی که انجام می‌دهید توأم با تنفس عمیق و تلقین به نفس بوده، با کلمات محکم و جملات زیبا آن را مرتباً انجام می‌دهید.

پس از چند روز می‌توانید این تمرین تنفس را به شرح زیر تکمیل کنید به طوری که قبلاً نیز اشاره کردم تمام عملیات ورزشی و تنفسی از سبک شروع شده و به مرور زمان و انجام تمرینات به طور مرتب، سنگین می‌شود. تنفس عمیق نیز همین‌طور باید به تدریج تکمیل گردد تا در جهاز تنفسی نیز ناراحتی‌هایی چون خستگی ایجاد نشود. به خودتان بیشتر فشار نیاورید، با گذشت زمان، روز به روز می‌توانید به این نوع تمرینات تنفسی اقدام کرده و از هوای پاک و آزاد استفاده‌ی کامل ببرید.

تمرین 4

این همان تمرین شماره 3 کتاب (هیپنوتیزم و تلقین) است.

پس از حالت‌های 1 و 2 و 3 و 4 تمرین سوم بالا، به عملیات خود چنین ادامه می‌دهیم:

5- دست‌ها را آهسته از طرف جلو در حالی که چشم‌هایمان را به نوك انگشتان دوخته‌ایم، پایین آورده با آهنگ يك نواخت، قفسه‌ی سینه را كوچك کرده و هوای فاسد را خارج می‌کنیم تا این‌که نوك انگشتان دست‌ها از جلو به نوك انگشتان پاها برسد. در این حالت بدن از قسمت کمر خمیده می‌شود و در عین حال باید کوشش کرد زانوها خم نشوند.

6- پس از مختصر مکث، دست‌ها را از طرفین به بالای سر می‌رسانیم و با آهنگ آن، هوای صاف و تمیز را داخل ریه‌ها می‌کنیم، باز به ترتیب اول عمق شهیق و زفیر را چندین بار انجام می‌دهیم.

تمرین 5

اگر برایتان مقدور باشد، منزل شما در قسمتی از شهر قرار گرفته باشد که بتوانید هر روز صبح زود به بیرون شهر رفته و از هوای آزاد و صاف استفاده کنید، بی‌اندازه مفید حال خواهد بود. تنفس خود را با تعداد قدم‌هایی که بر می‌دارید تطبیق دهید. مثلاً ده قدم اول که بر می‌دارید عمل شهیق انجام دهید، دو قدم وقفه، بعد در ده قدم دیگر عمل زفیر را انجام داده و دو قدم نیز وقفه را در نظر بگیرید. در هر بیست و چهار قدم يك عمل تنفسي كامل را به پایان می‌رسانید. همین‌طور ادامه می‌دهید، مرتب تنفس عمیق می‌کشید بدین ترتیب می‌توانید در هوای آزاد به تمرینات خود ادامه داده و با خویشتن بگویید:

- با هر قدمی که بر می‌دارم، با هر نفسی که می‌کشم، قدرت مغناطیسی من و قدرت من زیاد می‌شود،

- نیروی اراده‌ی من تقویت می‌شود،
 - در سلامتی تن و روان می‌کوشم،
 - با اراده‌ی قوی، با تمرکز فکری قادر هستم در برابر شداید زندگی از خود مقاومت نشان دهم.
- به این تمرین که راه‌پیمایی در هوای آزاد است، می‌توانید حرکات دست و تن را که برای تقویت قفسه‌ی سینه و کوچک کردن شکم، به طور کلی ساختن هیکل لازم است، اضافه نمایید.
- تمرینات تنفس عمیق توأم با حرکات دست و ورزش، دارای مزایایی است که می‌توان به شرح زیر به آنها اشاره نمود:
- 1- برای تصفیه‌ی خون و رسانیدن مواد غذایی به تمام اعضای بدن و ایجاد روحیه‌ی شاداب، در نتیجه‌ی خوب و مرتب کار کردن اعضای مختلف بدن.
 - 2- تمرین و تقویت دست‌ها با توجه به این‌که موقع پاس دادن، نباید زود خسته شوند، چون در نتیجه‌ی احساس خستگی، نیروی مغناطیسی دست‌ها کمتر موثر واقع می‌شوند.
 - 3- قدرت تحمل نیروی مغناطیسی را بیشتر می‌سازد، با طرز تنفس بخصوص در حالت شهیق و تطبیق حرکات دست موثر می‌باشد.
- تمرینات تنفس باید به تدریج سنگین شوند تا از نظر تنفسی در ریه‌ها ناراحتی‌هایی ایجاد نگردد. مدت آن تقریباً با 4 ثانیه دم و با 16 ثانیه هر وقفه و 8 ثانیه بازدم، جمعاً 30 ثانیه طول بکشد، نتیجه بهتر به دست خواهد آمد.
- در ورزش‌های بدنی که تقریباً همه بدن‌ها آشنایی دارند باید تنفس عمیق توأم با حرکات ورزشی باشد. ترتیب حرکات بدنی و تنفس طوری با همدیگر تطبیق بنمایند

که ریه‌ها بتوانند به آسانی تمرین نفس را انجام دهند تا نتیجه‌ی عالی‌تری از تمرین‌های ورزشی گرفته شود.

مزایای تنفس عمیق را بیشتر در موقع خواب کردن معمول متوجه خواهید شد که یکی از اساسی‌ترین نقش‌های مانیه‌تیزور در آن پنهان است. وقتی که عامل اراده‌ی خود را به معمول تحمیل می‌کند، عمل زفیر انجام داده و حتی با صدای تنفس خود به معمول می‌گوید باید بخوابید، چون اراده‌ی من چنین می‌خواهد. با طرز حرکات دست و فشار تنفس، معمول درک می‌کند که کار پایان یافته است باید به خواب رود.

توصیه می‌شود تا می‌توانید با کمال میل و حوصله فرصت کافی، تمرینات تنفسی انجام دهید. رضایت خاطر خود را فراهم سازید، کسی در زندگی موفق است که از خود و کارهای خود حقیقتاً راضی باشد بخصوص از این‌که کارهایش انسانی است، افتخار نمایید، چنانچه خود را به این حد شناسایی برسانید خواهید توانست جامعه را نیز سحر کنید و به خود متوجه سازید تا موفقیت‌های بیشتر و بزرگی را به دست آورید.

شاید روزی جامعه نمی‌توانست و یا نمی‌خواست شما را قبول نماید، شخصیت شما در پشت پرده قرار گرفته بود، ولی دیگر پس از تمرینات و ورزش، تقویت اراده همان جامعه شما را با آغوش باز قبول می‌کند، به شخصیت شما ارزش قائل است. آیا این بهتر نیست که ما هم بهتر باشیم، با این جامعه‌ی انسانی، به فعالیت خود و انسان‌شناسی خود ادامه داده، ما هم از زمره‌ی کسانی باشیم که به خدمت جامعه کمر بسته‌اند.

تمرینات جزوه دوم:

در تمرینات جزوه اول شما طرز تنفس را آموختید و انجام میدادید. در این تمرین تعداد و مدت هر دم و باز دو و توقف را انجام میدهیم.

1-طبق تمرینات گفته شده بالا هنگام تنفس دستها را بالای سر عمود به سقف میکنیم و مدت عمل دم باید 4 ثانیه طول بکشد. حالا باید 16 ثانیه هوا را در ریه ها حبس کنیم. بدین صورت که تا 8 ثانیه دستها بالای سر و 8 ثانیه بعدی دستها را به نوک انگشتان پا آورده، یعنی کمر خم شود. و بعد از اینکه جمعا 16 ثانیه نفس را در ریه حبس کردید حالا در حالی که عمل بازدم را انجام میدهید راست شوید و دستها را به حالت اولیه برگردانید. یعنی مستقیم بایستید. عمل بازدم هم باید 8 ثانیه به طول انجامد.

این عمل را باید 30 بار در روز انجام دهید. یعنی 10 بار صبح و 10 بار ظهر و 10 بار غروب. به مرور که در عمل تنفس مهارت پیدا کردید زمان تنفس را بیشتر کنید.

بدین صورت

پنج ثانیه عمل دم. و 20 ثانیه عمل وقفه و 10 ثانیه عمل بازدم.

2- سعی کنید 10 بار عمل دم و بازدم صبح را در حال پیاده روی انجام دهید. و بعد از آن تلقینات ذکر شده که در بالا هر کدام را یک بار زمزمه کنید. و طرز تنفس در حال پیاده روی را در بالا ذکر کردیم.

3-و 10 بار عمل تنفس غروب را در یک اتاق نیمه تاریک انجام داده و بعد از آن تلقیناتی که در بالا ذکر شده را در کاغذی بنویسی و روبروی خودتان در دیوار بچسبانید و هر تلقین را یک بار برای خود زمزمه کنید.

4-شبهها از برنامه ریزی روزانه قافل نشوید و هر غروب بعد از تنفس صحیح در اتاق نیمه تاریک تمام کارهای روزتان را با برنامه همان روزتان بررسی کنید.

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 سوم نروید. چون هر 12 جزوه ای که در سایت 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. بعد پایان 12 جزوه 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 فوق‌العاده، 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>

