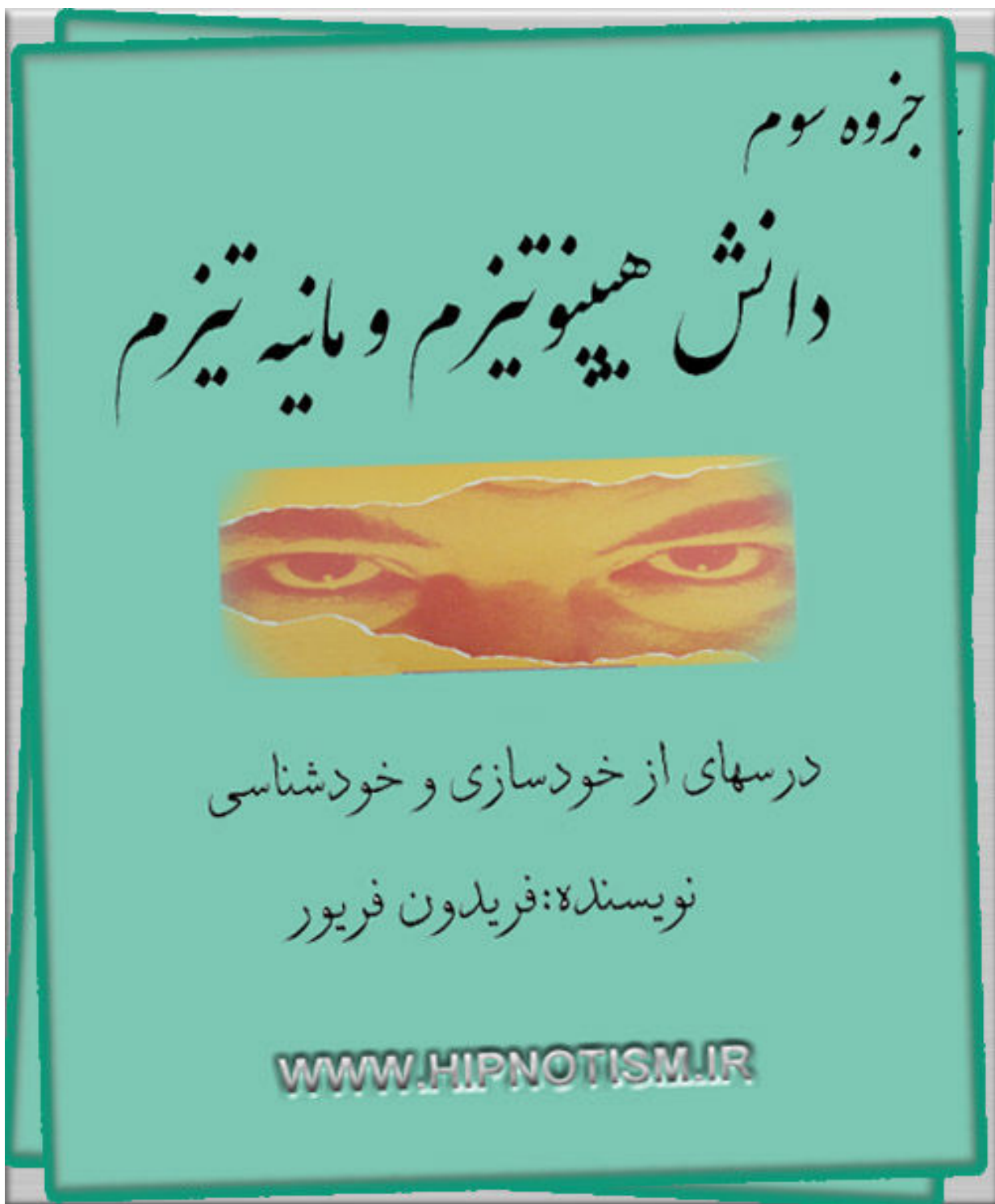




## درس‌هایی از خودشناسی و خودسازی

### دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم

(جزوه سوم)



## دوست عزیز:

بی‌اندازه خوشوقتم که با انجام تمرینات جزوه‌های اول و دوم و مطالعه‌ی دقیق آنها، طالب جزوه‌ی سوم این دانش (خودشناسی و خودسازی) می‌باشید. با دریافت جزوه‌ی سوم انجام دستورات و تمرینات آن، موفقیت‌های بیشتری را در خود احساس خواهید کرد. به همین لحاظ می‌خواهیم از وضع آموزشی و این‌که چه تغییراتی و پیشرفت‌هایی در زندگی شما رخ داده گزارشی تهیه و برای به نشانی [applytc@gmail.com](mailto:applytc@gmail.com) ارسال نمایید تا اطمینان کامل هم برای شما و هم برای ما حاصل شود.

تهیه و تنظیم این نوع گزارش‌ها از نظر آموزشی نیاز است، پس انتظار دریافت آن را از طرف شما داریم. حال می‌پردازیم به اصل مطلب:

## درس سوم

### تلقین به نفس

یکی از ارکان مهم دانش مغناطیس شخصی (مانیه‌تیزم) تلقین به نفس است، با خویشتن حرف زدن، خود را انتقاد کردن، در اتاق خلوت نیمه روشن نشستن، به گذشته تفکر کردن، بالاخره خود را محاکمه نمودن، همیشه باید این رکن را در نظر گرفته، همواره با تلقین به نفس همراه باشید.

زندگی سراسر تلقینات ضد و نقیض است. هر روز خبری می‌شنویم خوشحال شده یا ناراحتی احساس می‌کنیم. این اخبار مختلف را یا قبول کرده یا این‌که رد می‌نماییم، در جمع آنها زندگی ما تحت تأثیر این قبیل تلقینات و اخبار قرار می‌گیرد. حال می‌خواهیم در این مسیر، جانبی را انتخاب نماییم که بتوانیم در برابر این فشارها و شداید، این اخبار گوناگون، این تلقینات مستقیم و غیرمستقیم که به ما می‌رسند، خویشتن را حفظ کنیم و راه راست را برای رسیدن به مقصود اصلی، موفقیت و کامیابی برگزینیم. به طور کلی آنچه لازمی زندگی خوب و بهتر زیستن است فراهم سازیم. این انتخاب مسیر خوب به وسیله‌ی تلقین به نفس ممکن خواهد بود.

شاید نتوانیم اراده را به طور شایسته تعریف کنیم ولی می‌توانیم بگوییم اراده، خواسته‌ی ما است، ما چیزی را می‌پسندیم و می‌خواهیم، این خواستن ناشی از اراده‌ی ما می‌باشد. ما می‌خواهیم از خواسته‌های خود نتایج خوب و مفید بگیریم تا برای زندگی کردن آماده‌تر و دلگرم‌تر شویم، پس برای این منظور ما می‌خواهیم ما می‌توانیم آنچه خواسته‌ی ما است به آن کار شروع کرده و به پایان برسانیم. نتیجه‌ی خوب و مثبت به دست آوریم چون آن را اراده کرده‌ایم و به انجام نیز خواهیم رسانید، به کار خود اطمینان داریم و به خویشتن اعتماد می‌کنیم.

در برنامه‌ی روزانه، خواستن یعنی اراده کردن است، به همین جهت منظم و مرتب به امور روزانه رسیدن و طبق برنامه کوشش نمودن، نیروی اراده را تقویت خواهد کرد، پس از مدتی ادامه و تمرین پی خواهید برد که چقدر از نظر اراده و انجام کارها تغییراتی در شما صورت گرفته است.

گفتیم تلقین به نفس رکن دیگر این دانش است. از قدیم گفته‌اند آنچه که از دل خیزد بر دل نشیند، یکی از اصولی که باید مراعات گردد همین گفتار است. در

تلقین و تلقین به نفس کاملاً این اصل مراعات می‌شود. آن چه را که می‌خواهید به کسی تلقین کنید باید ابتدا خودتان آن را بپذیرید. در تلقین به نفس هم چنین است باید بدانید که تلقین به نفس خود فریب دادن و سخن بیهوده نمی‌باشد، هر چه می‌گویید از ته دل می‌گویید، خود نیز آن را قبول می‌نمایید. شاید ابتدا به نظر برسد که این تلقینات در شما تأثیری ندارد، ولی با تکرار تلقینات همه‌ی آنها مورد قبول خواهد شد. شاید در اولین وهله این يك مسأله بغرنج و مشکل باشد ولی تکرار و باز هم تکرار، با مراعات اصولی گفته می‌شود، کاملاً شما را در مسیر آن قرار خواهد داد، این قدرت را شخص پیدا خواهد کرد که هر چه فکر می‌کند در ذهن خود آن را قبول کرده و بیان می‌کند و یا تلقین می‌نماید مورد قبول واقع شود.

مدت کوتاهی است که در زندگی شما برنامه‌ی روزانه مراعات می‌شود. این آغاز يك زندگی نوینی است، توصیه می‌شود به برنامه‌ی خود علاقه نشان داده و در انجام آن بکوشید تا به نتایج کلی و عالی دست یابید. اگر تاکنون به تنظیم آن اقدام نکرده‌اید باز هم دیر نشده این کار را هر چه زودتر انجام دهید.

خداوند متعال، نیروی مغناطیس را چون سرمایه‌ای در دسترس همه‌ی مخلوقات قرار داده، از اتم گرفته تا آن دوردست‌ترین کرات از این قانون و از این نیرو اطاعت کرده و از آن استفاده می‌کنند. بعضی از حیوانات بخصوص انسان این امتیاز را دارند که از راه صحیح آن وارد شده و پس از مطالعات زیاد برای تقویت آن در بدن دخالت اراده در آن، می‌توانند با انجام و اقدام به تمریناتی بر قدرت خود بیفزایند، هر قدر این سرمایه سرشارتر شود، شما به زندگی و مزایای آن بیشتر پی خواهید برد.

برنامه‌ی روزانه باید طوری تنظیم شود که از این سرمایه و نیروی عظیم به طور کامل استفاده به عمل آید. با انجام تمرینات و پیشرفت در آنها به تدریج پی خواهید برد که مغز، ذهن و ضمیر را قدرتی است که آن را با محفوظاتش می‌توان به يك

دستگاه کامپیوتر بزرگ در محفظه‌ی کوچک (کاسه‌ی سر) تشبیه نمود. در حقیقت نیز چنین است، انسان که خود جهانی کوچک است همین ضمیر او است که عالم صغیر توصیف می‌شود. آنچه در آنجا است یعنی خارج از انسان می‌باشد، خلقت و کاینات تعریف می‌شود، همه‌ی آنها بدون کاست در ذهن انسان جای دارند. به عبارت دیگر در اینجا (ذهن) هم است، آن را عالم کبیر گویند و این را عالم صغیر، خلقت و مغز، موجودیت کاینات، در ذهن ما است. باید یادآور شد که مغز، ذهن یا ضمیر، از نظر روان‌شناسی دو تعریف جداگانه دارند.

مغز از سلول‌های زنده تشکیل شده و مثل اعضای دیگر بدن محتاج دریافت غذا و اکسیژن است در نتیجه دارای احتراق می‌باشد که به وسیله‌ی گردش خون این اعمال را انجام می‌دهد، ولی ذهن یا ضمیر، همانا فعالیت مغز است. با همکاری دستگاه‌های دیگر بخصوص پی‌ها که رشته‌های دراز سفید رنگ در تمام بدن انسان می‌باشند، حس و حرکت را به وسیله‌ی آنها صورت می‌دهد. چنانچه نیاز باشد در این قسمت عمیق‌تر مطالعه و اشاره خواهد شد فعلاً به این کوتاه سخن اکتفا می‌شود.

حال باید اشاره کرد در هر کاری نخستین گام، مشکل‌ترین مرحله‌ی شروع به کار است. شاید این نیز از تلقین به نفس باشد، چنین تصور می‌کنیم قدم پیش گذاشتن، اراده‌ی شخص را می‌رساند، در برداشتن قدم‌های دیگر موثر واقع می‌شود، نیروی اراده را قوی می‌سازد. با توجه به این‌که پیشرفت نیز مشوق آن می‌باشد پس باید خواست و انجام داد. قدم اول را محکم و با اراده پیش گذارید تا قدم‌های دیگر محکم‌تر و با اراده‌تر باشد.

موفقیت با شما است زیرا نه تنها یک قدم بلکه قدم‌های اولیه را برداشته‌اید. می‌دانید از کجا شروع کرده‌اید، به کجا می‌روید، راه صحیح همین است. درست

پیشرفت می‌کنید، همیشه از تلقین به نفس چراغی بر دست دارید، راه را روشن می‌سازید با خویشتن می‌گویید:

- در کارهایم پیشرفت می‌کنم.

هر آن، هر لحظه، هر دقیقه، هر ثانیه، ساعت‌ها، روزها ایمان خود را قوی سازید و بگویید:

- در کارهایم پیشرفت می‌کنم،

- در حال آموختن هستم،

- هر آن معلومات خود را افزایش می‌دهم، مطالعه می‌کنم، چون ایمان دارم که موفقیت با من است.

قدم‌های شمرده‌ی شما که با تانی و تفکر برداشته می‌شود دیگر برگشتی نخواهد داشت. همیشه پیش می‌روید تا به مقصود عالی خود برسید.

مرتباً از این تلقینات برای خود انجام دهید، در موقع بیدار شدن از خواب، در موقع غذا خوردن، در موقع راه رفتن، در موقع کار کردن، در موقع ورزش نمودن، در موقع خوابیدن، بخصوص در موقع کشیدن تنفس عمیق و مرتب، بالاخره در هر موقع باید به خود تلقین کنید:

- موفقیت با من است،

- معنای اصلی زندگی یعنی حرکت و پیشرفت

- من پیشرفت می‌کنم.

معنای اصلی و حقیقی زندگی یعنی همین حرکت و پیشرفت. هرگاه پیشرفت نباشد حرکت هم نیست، حتی درد هم نیست. حرکت و درد کشیدن برای زندگان است، نشانه‌ی زنده بودن است. وقتی حرکت کننده‌ای از حرکت ایستاد، دیگر درد نمی‌کشد، یعنی می‌میرد. بدان جهت می‌توان گفت خیلی از مردمان هستند که

هنوز شناسنامه آنان مهر باطله نخورده ولي در حقيقت مرده‌اي بيش نيستند. هستي يا هست بودن از خود آثاري باقي مي‌گذارد، تا آثاري نباشد هستي نيز نخواهد بود.

درد و الم نشانه‌اي از زنده بودن است  
غافل کسي که قدر ندانست و خواب بود  
ما آشناي رفع و دگر درد و محنتيم  
گفتار من هميشه بر شيخ و شاب بود

تلقين بايد قطعي و موثر انجام گيرد:

به هنگام بيدار شدن از خواب بگويد و به خود تلقين كنيد و بارها تکرار نماييد:

- امروز يکي از روزهاي موفقيت‌آميز من است،
- چون روزهاي گذشته کارهاي روزانه را طبق برنامه انجام خواهم داد،
- چون اراده‌ي من قوي است، هر تصميمي بگيرم انجام مي‌دهم.

به هنگام کار کردن چنين تلقين كنيد:

- اين کاري که انجام مي‌دهم سبب موفقيت من در زندگي است. هميشه من چنين هستم و همين خواهم بود، مرتباً کارهاي خود را به انجام مي‌رسانم و با اراده‌ي قوي کار مي‌کنم و در تمام کارهاي اراده‌ي خود را دخالت مي‌دهم، با برنامه پيش مي‌روم.

پس از پايان کار به خود تلقين كنيد، تکرار نماييد:

- اين يك موفقيت بزرگ است که با اراده قوي و عزمي راسخ توانستم کار خود را به خوبي به پايان برسانم، هميشه چنين بودم و همين خواهم بود، چون اراده‌ي من قوي است.



موقع استراحت باز به خود تلقین کنید، تکرار نمایید:

- لازمه‌ی زندگی پر اراده‌ی من این است که با اراده کار کنم و با اراده آن را به انجام رسانم و به موقع طبق برنامه با اراده‌ی خود استراحت کنم و به موقع تعیین شده می‌خوایم.

در موقع خواب نیز بگویید و تکرار کنید:

- امروز با نیک‌بختی، با اراده‌ی قوی کارهای روزانه‌ی خود را به انجام رسانیدم، فردا بهتر و بیشتر از امروز با اراده و نیروی تازه در کارهایم خواهم کوشید، با اراده کار خواهم کرد، و با اراده به پایان خواهم رسانید.

به طور کلی این نوع تلقینات مرتباً باید انجام گیرد، به ترتیبی که رضایت خاطر خود را فراهم سازید، فریب، دو دلی، نامنظمی را در کارهای خود راه ندهید. تصمیم بگیرید، اراده کنید و به انجام برسانید.

به هنگام راه‌پیمایی که با قدم‌های شمرده و با طنین مخصوص به راه خود ادامه می‌دهید، تلقیناتی را قبلاً آماده نمایید، با خویشتن بگویید و تلقین به نفس کنید:

- من شخص با اراده‌ای هستم، کاملاً نیرومند و قوی و با اراده می‌باشم، فکرم خوب، کارم خوب، استراحتم خوب و در تمام شؤونات زندگی، خوب هستم و مفید واقع می‌شوم. همیشه کوشش می‌کنم برای دیگران نیز خوب باشم، چون من یک شخص با اراده هستم.

افکار نادرست مثال زنجیر و حلقه‌های سرد آن است. نه تنها دست و پای انسان را می‌بندد بلکه اعصاب و فکر را هم به بند می‌کشد، ولی شما متوجه آن نیستید، چون جسم نیست که سنگینی آن را احساس نمایید. ناگهان آثار خود را نشان می‌دهد، انسان را خرد می‌کند، افکار بد، اندیشه‌های نادرست، گمراه کننده چون دیو افسون می‌کند، ناراحتی ایجاد کرده شخصیت را پایمال می‌سازد، اراده کنید،

افکار نادرست را به خود راه ندهید ابتدا کمتر، بعدها روز به روز بیشتر و بیشتر، این زنجیرها و حلقه‌ها از شما دور خواهند شد. شخصیت واقعی خود را پیدا کرده و جامعه برای شما ارزش قایل گردیده و کاملاً از شما پذیرا خواهد بود.

افکار خود را بازرسی کنید، ساعات آخر روز را قبل از خوابیدن به این کار اختصاص دهید، خود را محاکمه کنید، کارهای انجام گرفته را بررسی نمایید رضایت خاطر خود را فراهم سازید، بر خود و اعمال خود و افکار خود مسلط شوید، اراده‌ی خود را در همه کارهای خود دخالت دهید، به تدریج افکار و اندیشه‌های شما در اختیار شما قرار گرفته، زندگی را به راه راست، هدایت خواهید کرد، موضوعی که این‌جا باید گفت این‌که تلقین‌پذیری یکی از اعمال طبیعی مغز است، تبلیغاتی که از طرف سازمان‌های اقتصادی خصوصی و یا دولتی راجع به کالایی یا خواسته‌ای صورت گیرد، از این قانون استفاده کرده و با تکرار آن منظور اصلی را از مردم می‌خواهد، و مردم در حال طبیعی آن را می‌پذیرند، بخصوص اگر بارها این تلقینات تکرار شوند تأثیر آن بیشتر و بهتر و عمیق‌تر خواهد بود.

در این‌جا به رضایت خاطر اشاره شد، از نظر تلقین و تلقین‌پذیری این یک مسأله مهم است. اگر کسی کاری را بدون اراده انجام دهد به ضرر خود یا دیگری تمام شود، در خود احساس ناراحتی خواهد کرد، بخصوص اگر وجدانش بیدار باشد شاید این ناراحتی چنان بزرگ خواهد شد که کاملاً شخص را خرد کرده و اعصابی برای او باقی نخواهد گذاشت.

قوای باطنی نفس که همان وجدان است اعمال بد و خوب را می‌سنجد همین سنجش در نیروی مغناطیسی بدن تأثیر می‌گذارد، اگر کسی در کارهای خود اراده را دخالت دهد، خواست و طلب خود را قبلاً بسنجد، سپس اقدام به انجام آن بنماید، خواست و طلب خود را قبلاً بسنجد، سپس اقدام به انجام آن بنماید،

هیچوقت احساس ناراحتی نخواهد کرد چون قبلاً رضایت خاطر خود را جلب کرده این است در کارهایی که می‌خواهید انجام و در برنامه‌ی روزانه قرار دهید، ابتدا رضایت خاطر خود را فراهم سازید.

در تلقین به نفس اصل تکرار مراعات می‌شود تا ذهن به عبارت دیگر ضمیر آن را قبول نماید، این مسأله کاملاً در (خود هیپنوتیزم) صادق است به همین سبب می‌توان گفت کسی که در آموختن هیپنوتیزم و یا مانیه‌تیزم کار می‌کند، در اتوهیپنوتیزم نیز موفق خواهد بود به طور کلی در تلقین و پذیرش آن، از طرف خود شخص، لازمه‌ی موفقیت در این است که بارها تکرار شود، پس با خود بگویید:

- من قادر هستم،
- من توانا هستم،
- من موفق هستم،
- چون اراده‌ی من قوی است.

از این قبیل تلقینات را ردیف کرده و در اتاق نیمه روشن آنها را تکرار کنید. هر چند که یکی از قواعد و اصول تلقین، تکرار است ولی اصل مهم‌تر در آن‌که در ایجاد القاء موثر می‌باشد، تمرکز فکری است اگر خواب‌کننده، (عامل) بتواند در خواب رونده (معمول) تمرکز فکری ایجاد نماید، او را به خواب نیز خواهد برد، تمرکز فکری عامل در تمرکز فکری معمول تأثیر دارد پس در آموزش این دانش (مانیه‌تیزم) سعی کنید در خویشتن تمرکز فکری ایجاد نمایید، تمرکز فکری از مغز به مغز دیگر، امواجی را می‌فرستد و اعصاب طرف را متأثر می‌سازد، حقیقت نیروی مغناطیس هم چنین است. این‌جا است که فرق بین هیپنوتیزم و مانیه‌تیزم روشن می‌گردد. مانیه‌تیزم نیاز به تمرینات مخصوص دارد، انسان باید خود را بشناسد و خود را بسازد تا از این نیروی فوق‌العاده بتواند استفاده برَد، دخالت دادن اراده در تمام افعال و

اعمال پیش‌بینی وقایع قبل از وقوع در نتیجه‌ی داشتن برنامه‌ی روزانه تقویت تمرکز فکری، نیروی مغناطیسی را در بدن تقویت کرده و این امواج مغزی هم نیرومند شده، موفقیت عامل را تضمین خواهد نمود، در نتیجه معمول در برابر عامل دستورات او را با کمال میل خواهد پذیرفت.

بحثی که لازم می‌آید به آن اشاره شود راجع به شخصیت و دوگانگی آن از نظر مبنای شعور باطن و شعور ظاهر می‌باشد، شخصیتی که ناشی از شعور باطن باشد برای ما کاملاً شناخته نیست، چون به محفوظات آن به این سادگی نمی‌توان دست یافت ولی شعور ظاهر، معلوماتی را در دسترس‌ها قرار می‌دهد که ما را همیشه در کارهای روزانه یاری می‌نماید، بیداری و کار و خواب دیگر اعمال ما را در تحت کنترل دارد، این دو شخصیت ناشی از دو شعور از همدیگر متمایز هستند، گاهی که نیاز به موضوعی داریم مثلاً تلفن دوستی را می‌خواهیم به یاد بیاوریم به ذهن و حافظه خود که همان شعور باطن باشد، مراجعه می‌کنیم اگر شعور باطن شماره‌ی تلفن دلخواه را در دسترس ما گذاشت، شعور ظاهر ما از آن استفاده خواهد کرد، ولی اگر درد دسترس ما نگذارد می‌گوییم: فراموش کرده‌ایم، باید به یادداشت‌های خود یا دفتر تلفن مراجعه کنیم، ولی با مختصر تفکر و تفحس با کمی تمرکز فکری ممکن است آن شماره مطلوب به یاد و خاطر بیاید. در این موقع است که شعور باطن با شعور ظاهر همکاری می‌کند. در حقیقت ما به محفوظات دنیای صغیر دست می‌یابیم، پس اگر ما بخواهیم از شعور باطن خود بیشتر استفاده کرده و به بایگانی آن مراجعه کنیم، راه‌هایی را باید پیدا کرد و از آن طریق پیش رفت، تاکنون چند راه رابط بین دو شعور، از نظر روانشناسی شناخته شده است، می‌توان از آنها به ترتیب نام برد:

1- تداعي معاني: از معنایي به معنایي ديگر پي بردن به عبارت ديگر به ياد آوردن يك معني، معنایي ديگري را به خاطر مي آورد.

2- تکرار: به معنایي کاري را دوباره و يا بارها انجام دادن، يا گفتاري را چندین بار بیان کردن، همچنین عمل و فعلی را دوبار يا بیشتر بار انجام دادن.

3- تفکر: اندیشه کردن به فکر فرو رفتن، با خويشتن بودن.

4- تعمق: کنجکاو ي کردن، بسيار دقيق بودن و دقت نمودن، دور انديشي کردن، بررسی و غور نمودن.

5- تمرکز فکري: فعاليت فکري را منحصراً براي حل يك مسأله و يا يك موضوع به کار گرفتن، از نظر فکري، محيط دایره را به حد نقطه ي مرکز دایره کوچک نمودن.

انسان مي تواند با اين راه ها و روابط و ضوابط قسمتي از موضوعات بايگاني شده در شعور باطن را به ياد آورد، استفاده از اين بايگاني بزرگ، سود بردن از محفوظات آن، بايد راه هاي ديگري را نيز داشته باشد. علم با پيشرفت خود به اين راه هاي مختلف و شناخته نشده دست خواهد يافت با پيشرفت علوم مغناطيسي (مانيه تيزم) خواهيم توانست از تمام محفوظات بايگاني مغز استفاده نماييم.

در اين خصوص در مدت و زمان گذشته تا آنجا يي که مي توانستم اشتغال به تحقيق داشتم، نتایجي که از اين مطالعات و تجربيات حاصل آمده جمع آوري شده، در پي آن هستم که اگر وقتي بود و کافي بود در دسترس عموم علاقه مندان قرار

دهم. در تلقين به نفس نيز از اين اصول استفاده کرده و در يك اتاق نيمه روشن و با مطالعه کتاب هاي مفيد و به دست آوردن آرامش، البته يك آرامش حقيقي و کامل خواهيم توانست قدرت اراده و تصميم خود را نيرومند سازيم.

## قسمت تمرینات عملی

### چشم و نگاه مغناطیسی

چشم‌های عامل در هیپنوتیزم و مانیه‌تیزم نقش بزرگی دارند. در دانش هیپنوتیزم چشم چون يك نقطه‌ی سیاه بوده، عطف نگاه معمول در آنها، حالت خواب هیپنوز را در وی ایجاد می‌نماید ولی در مانیه‌تیزم نیروی مغناطیسی به وسیله‌ی اراده‌ی عامل، امواجی را از مغز و مرکز نیروی روانی به طرف معمول گسیل می‌دارد. عامل توسط فکر و تمرکز آن و اراده، خواسته‌های خود را به معمول تحمیل می‌نماید، پس با توجه به اهمیت چشم‌ها، باید کوشید که آنها را سالم نگاه داریم و محافظت کنیم. برای این منظور دستورات بهداشتی و تمرینات مخصوص در نظر گرفته شده، بدین ترتیب می‌توانید نیروی مغناطیسی بدن را در چشم‌ها افزون‌تر نمایید.

به طور کلی در جوامع مختلف بشری، چشم‌های عامل و قدرت آنها شناخته شده است، به همین منظور مرتاضان نمایشی که هنر خود را در نمایشگاه‌ها نشان می‌دهند خود را به قیافه‌ی مرتاضان هندی در می‌آورند، بخصوص چشم‌های خود را طوری آرایش می‌دهند که بیننده را مجذوب کرده و تصور کنند که هم‌اکنون از هندوستان قدم به خاک وطن گذاشته است. با این کیفیت يك عامل خوب، کسی خواهد بود که از چشمان خود بیشتر و بهتر مواظبت نماید، درخشندگی آن را از دست ندهد.

از ارزش‌های مادی شخصیت عامل یکی نگاه مغناطیسی است. در حقیقت بعضی از جانوران در طبیعت از این نیرو به طور طبیعی استفاده می‌برند. این جانوران از نگاه تند و تیز، ثابت سود برده و جانوران دیگر را در تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. نگاه در این دانش از چندین نظر مورد توجه قرار گرفته است:

1- بیشتر مردم که اسمی از هیپنوتیزم و مانیه تیزم شنیده‌اند از نگاه عامل واهمه دارند. این خود يك تلقین ضمنی است که کار عامل را آسان‌تر می‌سازد، در موقع تحت تأثیر گرفتن معمول، می‌تواند از این برتری سود جوید.

2- چشم به منزله‌ی يك نقطه‌ی سیاه است. معمول با نگاه کردن بدان‌ها زودتر و بهتر تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

3- نیروی مغناطیسی بیشتر از نوك اعضایی چون انگشتان و دماغ سطح می‌شود، از آن جمله است چشم‌ها، که وسیله موثری برای تحت تأثیر گرفتن به کار می‌آید.

4- شخصیت عامل بستگی به حرکات و گفتارش دارد، بخصوص نگاه وی نمایانگر قدرت اراده‌ی او می‌باشد.

نتیجه این‌که در بهداشت و نگاه‌داری چشم‌ها باید بسیار دقیق بود، آنها را پاکیزه نگاه‌داشت، شستشو با آب سرد و تمیز، جلوگیری از تحریکات، مواظبت در برابر نورهای قوی و ناراحت کننده، همیشه لازم می‌باشد.

نگاه مغناطیسی را در مژه نزدن و تیز نگاه کردن می‌شود احساس کرد. از این لحاظ تمریناتی برای مبتدیان پیشنهاد می‌شود و به شرح زیر یادآور می‌گردد:

## تمرین اول:

## نگاه کردن به يك نقطه سیاه با مشخصات زیر:

به یک نقطه سیاه که به اندازه یک ماش یا عدس ریز باشد روی یک صفحه کاغذ سفید بی خط در مرکز یک دایره به قطر ۸ تا ۱۰ سانتی متر باشد نگاه کنید. (شکل زیر)



- 1- فاصله چشمها از نقطه سیاه بیش از يك متر نباشد.
- 2- يك دقیقه نگاه کرده و دقیقه ديگر استراحت باید کرد.
- 3- چندین بار تکرار شود.
- 4- چشمها را نباید خسته کنید.



5- بعد از تمرین استراحت نمایید.

به خویشتن موقع تمرین تلقین به نفس کنید، بگویید و تکرار نمایید: منظور از این تمرین تقویت چشم بوده و نیروی مغناطیسی چشمها افزون تر می شود.

## تمرین دوم

### نگاه کردن به يك رشته نخ سیاه (قرقره)

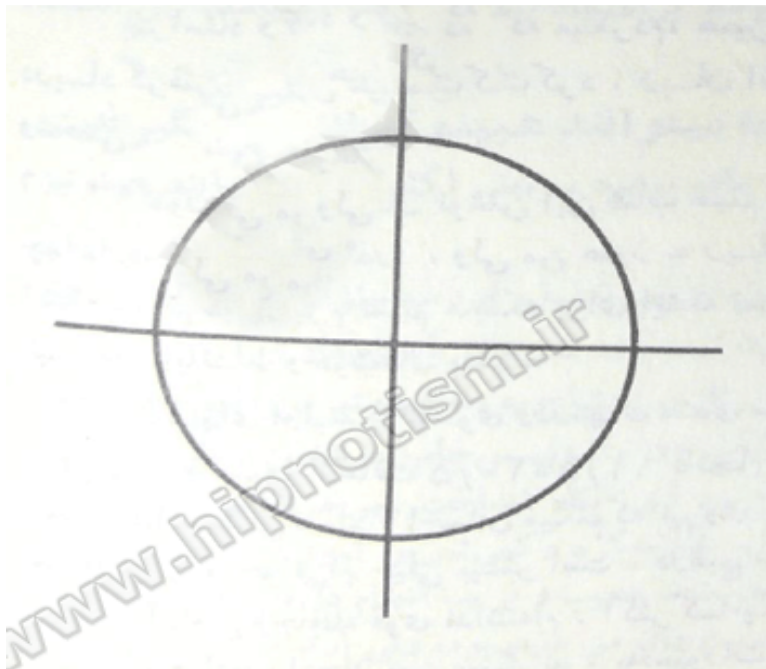
### ورزش و تقویت چشم برای هیپنوتیزم کردن

هیپنوتیزم کنندگان اکثراً از چشمهای خود برای هیپنوتیزم کردن استفاده می کنند. علت علمی این که از چشم برای هیپنوتیزم کردن استفاده می شود این است که نگاه خیره و مستقیم ایجاد تمرکز فکر و توجه می کند.

به هر حال هیپنوتیزم کننده اگر بخواهد از چشمهای خود برای هیپنوتیزم کردن استفاده کند برای تقویت نگاه بایستی تمرین زیر را انجام دهد.

#### 1- حرکت چشم بر مسیر نخهای عمودی و افقی: مطابق این شکل پایین

نخ قرقره مشکی از یک گوشه تا گوشه دیگر به شکل افقی بکشید به طوری که از کف اتاق یک و نیم متر فاصله داشته باشد. سپس نخ دیگر عمود بر این نخ از سقف اتاق تا کف اتاق بکشید و سپس دایره‌ای به شعاع ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر با مداد سیاه رسم کنید در فاصله یک یا یک و نیم متری از دیوار روی صندلی بنشینید و نخست به مرکز دایره‌ای که تقاطع دو نخ است نگاه کنید و سپس به ترتیب زیر، تخم چشم خود را بچرخانید.



۱- **حرکت افقی چشم:** به مدت دو دقیقه چشم‌های خود را با نگاه بر روی خط افقی از چپ به راست و از راست به چپ حرکت دهید.

۲- **حرکت عمودی چشم:** به مدت دو دقیقه چشم‌های خود را با نگاه بر روی خط عمودی از بالا به پایین و از پایین به بالا حرکت دهید.

۳- **حرکت دورانی چشم:** به مدت یک دقیقه چشم خود را با نگاه کردن به دایره از سمت چپ به راست و مدت یکدقیقه از راست به چپ بچرخانید.

۴- **نگاه ثابت:** به مدت ۳ تا ۵ دقیقه نگاه خود را به نقطه محل تقاطع دو خط بدوزید و بدون پلک زدن ثابت نگاه کنید. اگر چشم‌تان خسته شد و آب افتاد یک پلک بزنید و مجدداً نگاه کنید.

استعدادها در این خصوص متفاوت است، بعضی‌ها می‌توانند همان روز اول ده دقیقه نگاه کنند و برخی می‌توانند دو تا سه دقیقه نگاه کنند. شما هم طبق استعداد خود نگاه کنید و در روزهای بعد هر روز یک تا دو دقیقه اضافه کنید تا این‌که به ۱۵ دقیقه دقیقه برسید.

**فایده علمی حرکات چشم:** این حرکات حداقل دو فایده اثبات شده علمی دارند یکی این که حرکت چشم به طور افقی، عمودی و دورانی برای تقویت عضلات چشمان بسیار مفید است و اگر سالها این ورزش را انجام دهید امکان دارد تا سنین کهولت چشمهایتان کمسو نشود.

فایده دوم وقتی شما به نقطه محل تقاطع دو نخ نگاه می‌کنید، بایستی به هیچ چیز فکر نکنید، یعنی فکر خود را متمرکز کنید، و این همان تمرین تمرکز فکر است که البته کار بسیار مشکلی است. ممکن است شما چندین هفته تمرین کنید، ولی باز هم نتوانید فکر خود را هنگام نگاه متمرکز کنید.

فایده تمرکز فکر این است که:

۱- حافظه شما تقویت خواهد شد ۲- اراده شما قوی خواهد شد ۳- اعصاب شما آرام خواهد شد.

**بی حرکت بودن اعضاء بدن هنگام تثبیت نگاه-** شما برای این که هنگام نگاه کردن، فکرتان متمرکز باشد لازمه اش این است که بایستی اندام بدنتان، در حالی که مستقیم روی صندلی نشسته‌اید هیچ حرکت نکند. اگر نقطه‌ای از سر و صورت و بدنتان خارش کرد و یا مگس و پشته نشست باز هم سعی کنید هیچ حرکت نکنید. اگر مجبور به حرکت شدید، تمرین را بایستی دوباره از نو شروع کنید.

البته با داشتن چنین تمریناتی شما نیاز به يك اتاق خواهید داشت بهتر که در صورت نداشتن آن، از امروز در فکر مرتب کردن چنین اتاقی باشید، چون بیشتر تمرینات شما به تنهایی در این اتاق صورت خواهد گرفت.

**تمرین سوم:**

**نگاه به ریشه چشم خویشتن:**

در این تمرین اگر آینه داشته باشید، بخصوص اگر تمام قد باشد استفاده کنید، همچنین بعضی از ورزش‌ها را باید در جلو آن انجام دهید. عضلات بدن را بدین وسیله می‌توانید کنترل نمایید، از تمرینات خود بهتر نتیجه خواهید گرفت میان دو ابرو، بالای دماغ، ریشه‌ی چشم معرفی می‌شود. از نظر مانیه‌تیزم این نقطه، یک نقطه‌ی حساس بدن شناخته شده است، ضمناً اشاره می‌شود پاشنه‌ی پاها، قسمت شکم دور ناف نیز از نقاط حساس بدن بوده و در این علم و دانش در تمریناتی که بعداً اشاره خواهد شد، از این نقاط بدن استفاده می‌شود.

جلو آینه تمام قد قرار گرفته به ریشه‌ی چشم خود (میان دو ابرو) نگاه کنید، مشخصات زیر را در این تمرین مراعات نمایید:

- 1- سعی کنید به جای دیگر نگاه ننمایید.
- 2- اراده را دخالت دهید و از خود بخواهید که جدي نگاه می‌کنید.
- 3- از سه دقیقه شروع و تا یک ربع ساعت ادامه دهید، البته به مرور و در مدت چند روز و حتی چند ماه مدت نگاه را اضافه نمایید.
- 4- بعد استراحت کنید.

به جای آینه‌ی قدی و نگاه به ریشه‌ی چشم خود، می‌توانید بعد از مدتی تمرین کسی را روی صندلی نشانیده و به ریشه‌ی چشم او نگاه نمایید و به تمرین ادامه دهید.

### تمرین چهارم

موقع طرف صحبت شدن با کسی، جدي و با اراده صحبت کنید، به ریشه‌ی چشم طرف نگاه نمایید تمام شرایط لازم را با توجه به تمرینات قبلی مراعات کنید. به طور کلی، در تمام تمرینات، تلقین به نفس و مزه نزدن را به یاد داشته باشید، این یک مسأله‌ای است که هیچ‌وقت نباید فراموش کرد.

## تمرین پنجم

با توجه به تمرین 3 تنفس و تکمیل آن با تمرین 4 همان اعمال را انجام دهید، با خالی کردن هوای ریتین، دست‌ها را آهسته از جلو چشم‌هایتان به پایین آورده و نگاه خود را به نوک انگشتان دست بدوزید تا کاملاً خم شده و دست‌هایتان به نوک انگشتان پاها برسد- پس از مختصر مکث، دست‌ها را از طرفین تا بالای سر برسانید با همان آهنگ، هوا را داخل ریه‌ها سازید چندین بار تکرار نمایید. نگاه در نوک انگشتان، یا فضای لایتناهی از میان انگشتان توأم با تنفس عمیق و اراده‌ی کامل بهترین تمرین محسوب می‌شود.

در پایان تمرین‌های دیگر نیز می‌توانید انتخاب کرده و انجام دهید، با توجه به این‌که نباید در چشم‌های خود ایجاد ناراحتی کنید، با ملایمت و مداومت این تمرین‌ها را انجام داده و تلقین به نفس را هیچ‌وقت فراموش ننمایید. در کتاب‌های مختلف تمریناتی هم قید شده و تذکر داده شده با مطالعه آن‌ها چنانچه تمرینی را مناسب دیدید به شرط این که در چشم‌های شما ایجاد ناراحتی ننماید، می‌توانید انجام دهید.

## تمرینات عملی ماه سوم:

- 1- نگاه کردن به یک نقطه سیاه به مدت 5 دقیقه طبق تمرینی که در بالا ذکر شد.
- 2- تمرین چرخش چشمها و تقویت چشم با قرقره به مدت 12 دقیقه یعنی به مدت دو دقیقه چشمها را روی دایره را از راست به چپ بچرخانید. و 2 دقیقه از چپ به راست. و 2 دقیقه از بالا به پایین. 2 دقیقه از پایین به بالا. و 2 دقیقه از خط چپ به راست به حالت افقی. و 2 دقیقه از راست به چپ در حالت افقی. که در مجموع 12 دقیقه می باشد.

- 3- تثبیت نگاه در آینه طبق تعریف بالا به مدت 5 دقیقه انجام دهید.
- 4- از امروز به بعد حواستان باشد که با هر کسی سخن و بحث میکنید سعی کنید پلک نزنید و فقط به بالای دماغ یعنی بین دو ابروی طرف خیره شوید.
- 5- تنفس صحیح که در جزوه دوم توضیح دادم را انجام دهید. یعنی 10 بار صبح هنگام قدم زدن و 10 بار ظهر و 10 بار غروب یا شب در اتاق نیمه تاریکتان
- 6- برنامه ریزی روزانه هم طبق برنامه کاربتان باشد.

پایان جزوه سوم.

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 چهارم 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. 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>

