



درس‌هایی از خودشناسی و خودسازی دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم (جزوه چهارم)

نویسنده: فریدون فریور

منبع: <http://hipnotism.ir>



دوست عزیز:

مثل این که داریم جداً با یکدیگر همگام می‌شویم، این يك حقیقت است. خواسته‌ی من این است که شما را با خود همراه سازم باید با کمال میل و علاقه شما نیز آماده باشید. حال که چند قدمی با هم راه پیموده‌ایم، بیایید این آشنایی را بیشتر و نزدیک‌تر سازیم. من به کار خود علاقه دارم، می‌خواهم شما نیز به کار من علاقه پیدا کنید و مرا تنها نگذارید. حقیقت این که پنجاه سال عمر و تجربیات خود را در دسترس شما می‌گذارم، امانتدار خوبی باشید و با روشی که از سیزده سالگی انتخاب نموده‌ام، پنجاه سال از آن پیروزی کرده و تمرین نموده‌ام، پنجاه سال تجربه اندوخته‌ام، در اختیار شما می‌گذارم، خوب حالا به گفتار خود ادامه می‌دهم.

درس چهارم**تلقین به نفس (قسمت دوم)**

در جزوه‌ی سوم اصولی را یاد گرفتیم، با تلقین به نفس آشنایی پیدا کردیم. حال به گفتار خود ادامه می‌دهیم. هرچیزی را که طالب باشیم اگر وجود نداشته باشد، در دسترس قرار نگیرد، اجباراً از مشابه آن استفاده خواهیم کرد. این مشابه را که به اجبار قبول می‌کنیم، خودمان انتخاب نکرده‌ایم بلکه دیگری با آشنایی قبلی که از آن دارد به ما معرفی می‌کند، در نتیجه‌ی تلقین ایشان، در ما ایجاد القاء کرده و آن را قبول می‌کنیم.

در تلقین به طور کلی آماده کردن طرف، یا معمول برای قبول کردن آن زمینه‌ی تلقین‌پذیری را باید در نظر گرفت، پس یکی از اساسی‌ترین شرط در عمل تلقین، زمینه پذیرش آن است که به نام تلقین‌پذیری می‌شناسیم.

پذیرش تلقین، آماده کردن طرف (معمول) برای پذیرش در این دانش خود یک هنر است، این هنر را باید آموخت، با مهارت آن را به کار گرفت.

برای خواب کردن اصولی را می‌شناسیم که یک یک به آن‌ها اشاره می‌کنم.

تلقین: کسی را روی صندلی راحت می‌نشانم به او می‌گویم: (بخواب، در تمام اعضای بدنتان آرامش احساس می‌کنید، بخواب، بخواب).

همچنین برای وصول به نتیجه، به تلقینات خود اضافه می‌کنیم:

(کاملاً راحت هستید، احساس آرامش می‌کنید، بخوابید، راحت بخوابید).

آیا این گفتار و با این تلقین می‌توان به طور ساده یکی را بخواب برد. شاید از صد نفر بتوان دو نفر را خواب کرد. با این کیفیت از کار خودمان نتیجه‌ی مثبتی نخواهیم گرفت، لازم است از طریقه‌ی دیگری استفاده کنیم.

هیپنوتیزم: شخصی را روی صندلی می‌نشانیم، به او می‌گویم: (به این نقطه نگاه کنید، راحت هستید)

در این موقع چراغی را که نورش بی‌اندازه زیاد است یا طبلی که صدای آن بی‌نهایت بلند است روشن می‌کنیم یا به صدا در می‌آوریم، شخص معمول در این وضع چه حالتی پیدا خواهد کرد، آیا به ما نخواهند گفت که ممکن است این عمل، ایجاد ناراحتی‌هایی در معمول بکند.

برای این‌که در هیپنوتیزم موفقیتی حاصل شود، عده‌ای از دانشمندان، روانشناسان و دکترها، مطالعه کرده و ابتکاراتی بخرج داده و وسایلی نیز ساختند، چون دیسک هیپنوتیک، آینه‌ی گردان، از این قبیل وسایل گوناگون که می‌توان به آنها معمول را

بخواب برد، آن وقت اشاره می‌کنند باید شخص معمول دارای چه شرایطی و چه امراض و بیماری داشته باشند تا بخواب روند. این نیز محرز است که عده‌ی کمی را می‌توان با این طریق خواب کرد بخصوص اگر بیماری نداشته باشند کار مشکل‌تر خواهد شد. همین صدا و نور هم ممکن است ناراحتی‌هایی در معمول به وجود آورد.

پس ما نیاز به وسایل دیگر و راه‌های دیگر داریم تا بتوانیم در کار خود موفقیت پیدا کنیم. این دانش همانا خودشناسی و خودسازی است که در این جا به نام (مانیه-تیزم) معرفی می‌شود. در ریشه همان فلسفه و معرفت و دانش شرق است که به غرب کشیده شده، آنانی که می‌گویند هیپنوتیزم مدرن شده‌ی مانیه‌تیزم است کاملاً در اشتباه‌اند. عرفان و معرفت مشرق زمین است که غربی‌ها از آن استفاده کرده با تغییر حال و احوال، نامی بر آن گذاشته و به خود اختصاص داده‌اند.

بالاخره با تحت تأثیر گرفتن معمول و ایجاد القاء در وی و نگاه کردن به یک نقطه‌ی ثابت، به راحتی می‌توانیم اشخاص سالم را به خواب ببریم. این موضوع خواب‌های مرکب یا مخلوط را به یاد می‌آورد که در کتاب‌های خود (نقطه‌ی سیاه) و (هیپنوتیزم و تلقین) به آن اشاره کرده‌ام، که می‌توانید کتابها را از سایت <http://paydownload.ir> دریافت کنید.

پس اصل و اساس این علم و دانش خودشناسی، قدرت مغناطیسی است که باید با انجام تمرینات و به مرور زمان آن را یاد گرفت.

پس: تنها با تلقین کردن مشکل است کسی را به حالت خواب در آورد.

در هیپنوتیزم نیز همین مشکل را خواهیم داشت. ولی نیرویی که در این مرحله به ما کمک موثر می‌کند مانیه‌تیزم و قدرت مغناطیسی است که با تحت تأثیر گرفتن

معمول و ایجاد القاء به وسیله تلقین عطف نگاه وی به يك نقطه‌ی معین زودتر و بهتر حالت خواب را در معمول ایجاد خواهیم کرد. بدین ترتیب لازم است این نیرو را در خود تقویت کنیم. تمرینات لازم را با علاقه‌ی کامل و با حوصله انجام دهید.

در اتاق نیمه روشن روی صندلی، راحت بنشینید و توجه خود را به يك نقطه معطوف دارید، طوری روی صندلی قرار بگیرید که بتوانید عضلات بدن خود را آزاد رها سازید. تمام بدن به حالت استراحت کامل درآید، بی‌حرکت، ساکت، در ذهن خود یکی یکی اعضای بدنتان را مجسم ساخته و تحت کنترل قرار دهید طوری که خود را درك کنید. کم کم يك حالت کرختی یا بی‌حسی و آرامش در شما ایجاد خواهد شد. بی‌حرکتی و تلقین به نفس در این مرحله و حالت به شما کمک خواهد کرد، سعی کنید تمرکز فکری داشته باشید، ابتدا شاید این تمرین برای شما مشکل باشد ولی با چند جلسه تمرین، حالت کامل آن را در خود احساس خواهید کرد. با چند نفس عمیق بهتر خواهید توانست خود را در این حالت نگاه دارید، چشمان نیمه باز را به نقطه‌ی سیاه می‌دوزید، آنچه لازمه‌ی تلقین به نفس است با جملات کوتاه، محکم و با اراده قوی با خویشتن می‌گویید و تکرار می‌کنید:

- کاملاً آرامش دارم،
 - کم‌کم تمام اعضای بدنم بی‌حس می‌شوند،
 - يك يك اعضای خود را کنترل می‌کنم،
 - احساس آرامش می‌کنم،
 - چشم‌هایم به تدریج بسته می‌شود.
- پس از چندین بار تمرین این حالت (آرامش) را در خود ایجاد کرده و در آن حال می‌توانید تلقین به نفس نمایید.

با ایجاد این حالت، تمام افکار ناراحت کننده و اضطراب آور و تشویش را از خود و ذهن خود دور می‌سازید، جز آنچه را که می‌خواهید در فکر خود جای نمی‌دهید. در این حالت است که می‌توان گفت رابطه‌ی بین شعور باطن و شعور ظاهر ایجاد می‌شود به عبارت دیگر روزنه‌ای به ضمیر نابخود (ضمیر ناخودآگاه) باز می‌گردد و تلقینات را پذیرا شده و آنچه خواسته‌ی شما است می‌توانید بر آن وارد کنید، موفقیت خود را بخواهید. یکی از خصوصیات این حالت خوشی محسوس است که در آن فرو می‌روید، هر قدر این حالت عمیق‌تر باشد بیشتر خود را خوشحال می‌یابید.

موضوعی که باید در این‌جا متذکر شوم تلقین قبولی کردنی و تلقین رد کردنی است. به عنوان دیگر تلقینات مثبت و منفی است، این نوع تلقینات در خود هیپنوتیزم در تداوی روحی، در مانیه‌تیزم مورد استفاده می‌باشد. باید تمرین کنید، همیشه تمرینات و تلقینات مقبول را انجام دهید، این حالت خوشی و رهایی که در اتاق نیمه روشن با خواسته‌ی خودتان ایجاد می‌شود، نیاز به تلقینات مقبول و سنجیده دارد. سعی کنید از این نوع تلقینات انجام داده و قدرت و نیروی خود را از آن بخواهید. پیشرفت خود را آرزو نمایید، این حالت حساس‌ترین مرحله‌ی آموزشی است، می‌توان گفت دروازه‌ی بزرگ دانش‌های مغناطیسی می‌باشد، باید از این دروازه بگذرید.

مطالعه‌ی کتاب‌های مفید بخصوص کتاب‌هایی که مربوط به روان‌شناسی باشد قبول از ایجاد حالت رهایی در همین اتاق نیمه‌روشن، راهنمای خوب برای شما خواهد بود. با خواندن و قرائت کتاب با لحن و صدای گیرا تمرین عالی بوده، موفقیت شما را در امر تلقین تضمین می‌نماید. خلاصه‌ی کلام این‌که باید مراتب زیر را در تلقین مراعات نمایید:

(الف) تلقین صحیح و مثبت، سنجیده و مقبول باشد.

- (ب) تلقین چندین بار تکرار شود.
- (ج) تلقین محکم و صریح و طنین داشته باشد.
- (د) وقت و مدت آن در برنامه‌ی روزانه منظور شده و به موقع اجرا گردد.
- (هـ) اگر ساعت تعیین شده هر روز در ساعت معین و مشخص باشد موثر واقع می‌شود.
- (و) تلقین را می‌توان چون شماری روی مقوا و یا کاغذ نوشت و در اتاق نیمه روشن به دیوار نصب کرد.
- (ز) نظم و ترتیب در کارها و انجام کنترل لازم، با استفاده از تلقین به نفس همیشه لازم می‌باشد.
- کوچک‌ترین کاری که انجام می‌دهید باید موفقیت خود را از آن بخواهید و آن را چون پله‌ای برای صعود و بالا رفتن منظور دارید به طور کلی اراده خود را در آن دخالت دهید. کاری بدون دخالت اراده نباید صورت گیرد.
- خواستن، توانستن است. شخص باید همیشه در اعمال و افعال، حتی افکار خود کنترل داشته باشد. یکی از عوامل مهم این کنترل که شخص را به موفقیت می‌کشانند تلقین عمیق است که در ابتدای شروع به تلقین به نفس (تلقین به خود) یا تلقین برای خواب کردن معمول که باید انجام دهید و آمادگی خود را برای عملیات نشان دهید.
- در موقع راه رفتن قدم‌های محکم و مرتب برداشته، طوری بدن خود را کنترل کنید که توجه خاص مردم به (سایت هیپنوتیسم دات آی آر) طرف شما باشد، این خودخواهی نیست بلکه خودسازی است. حرکات بدن مرتب و متناوب صورت می‌گیرد، چنان نشان می‌دهد که شما را در همه جا، در محل کار، در خانه و منزل،

شخص مرتب و منظم معرفی می‌کند، البته با انجام دستورات کامل در حقیقت يك شخص مرتب و منظم خواهید بود.

به خویشتن چنین تلقین کنید:

- من بر خود مسلط هستم،
- قدرت و مقاومت من، بی‌پایان است،
- هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند مرا از تصمیم صحیح و سنجیده‌ای که گرفته‌ام منع و یا منصرف سازد،
- شخصیت من بارز و مخصوص خودم است، چون بر اعصاب و نفس خود مسلط هستم.

این نوع تلقینات را باید همیشه در مدنظر داشته باشید، همیشه شخصیت خود را برای بهتر زیستن و بهتر بودن، در کنترل داشته باشید.

برای راهنمایی و اکتساب شخصیت، تا می‌توانید شرح حال بزرگان را مطالعه کنید. مطالعه در این نوع حقایق، شاهراه زندگی را به شما نشان خواهد داد. این نوع کتاب‌ها مدل خوبی برای ساخت شخصیت است، هر قدر می‌توانید از این نوع کتاب‌ها انتخاب و برای مطالعه در دسترس داشته باشید. کتاب‌هایی که انتخاب می‌کنید باید همه‌ی آنها از کتاب‌های شاهکار نویسندگان باشد تا از مطالعه‌ی آنها بتوانید استفاده کنید.

نیازی نیست که روی کاغذی اوقات و برنامه‌ی روزانه را یادداشت نمایید تا به آن عمل کنید. شب موقع خواب که سر به بستر استراحت می‌گذارید با انجام تلقینات انتخاب شده می‌توانید دقایق و اوقات برنامه‌ی فردا را نسبت به کارهایی که انجام خواهید داد به ذهن بسپارید، در آن حالت نیمه خواب و کرحتی، چون ارتباط شما با شعور باطن بیشتر می‌شود، در موقع رهایی بدن که بین خواب و بیداری است این

ارتباط بیشتر می‌شود. کم‌کم به مرور زمان شما عادت خواهید کرد موقع بیداری خود را نیز تعیین نمایید مثلاً به خود می‌گویید:

- ساعت پنج صبح باید از خواب بیدار شوم.

اولین قسمت برنامه‌ی روزانه از همین ساعت شروع می‌شود. وقتی موفق شدید کامپیوتر ضمیر ناخودآگاه شما به موقع شما را بیدار خواهد کرد منتهی با رسیدن به این مقصود دیگر نباید گذاشت بی‌نظمی در آن راه یابد. همیشه نظم و باز هم نظم و اجرای مرتب کارهای تنظیمی را از خود بخواهید، باز هم بخواهید و به انجام برسانید. وقتی نظم و تکرار در زندگی شما وارد شد، از درب دیگر تنبلی خارج می‌شود. این‌جا است که استعداد شما خود را نشان خواهد داد، خوشحالی و نشاط با قابلیت شما طلوع خواهد کرد.

باز متذکر می‌شوم در این راه هر چه به دست آوردید، نظم و ترتیب را در زندگی شما وارد کرد، دیگر آن را کم نکنید، محکم از آن حفاظت به عمل آورده و در برنامه‌ی زندگی خود آن را بگنجانید. اجازه ندهید بی‌نظمی در آن رسوخ کند، بدین ترتیب این نظم و ترتیب در سراسر برنامه‌ی روزانه شما پیش رفته و تماماً آن را فرا خواهد گرفت، همین نمایانگر شخصیت شما در جامعه خواهد بود.

برای تقویت نیروی مغناطیسی، می‌توانید تلقیناتی به شرح زیر تهیه و با کمال دقت و شجاعت، اطمینان و درستی قبول کرده و با خود بگویید:

- روز به روز قدرت من زیاد می‌شود،

- نیروی مغناطیسی من، روی به فزونی می‌گذارد.

یا بگویید و تکرار کنید:

- همیشه خود را نیرومند می‌سازم،

- هر قدمی که بر می‌دارم، هر نفسی که می‌کشم، نیروی خود را بیشتر می‌کنم.

بدین ترتیب خود را به تلقینات (تلقین به نفس) عادت دهید. با هر غذا و هر لقمه‌ای که می‌خورید، با هر نفسی که می‌کشید، یا هر کاری را که به انجام می‌رسانید، با هر استراحت، با اجرای هر برنامه‌ای مفید و منظم بر قدرت خود بیفزایید و تلقین کنید:

- من کاملاً راحت هستم،
- من کاملاً سالم هستم،
- من خوشبختم،
- از کارهای خود که انجام می‌دهم، همیشه خوشنود می‌باشم،
- من خوب صحبت می‌کنم،
- من صحیح قضاوت می‌نمایم،
- کارهای من که در برنامه گنجانیده شده همه و همه سنجیده و پسندیده می‌باشند.

این متن تلقینات که متذکر می‌شوم نمونه‌ای است که می‌توانید از آنها استفاده کرده و در این ردیف، تلقیناتی را تهیه و یادداشت نمایید و مکرراً در اتاق نیمه روشن، به خویشتن تلقین کنید.

امروز دیگر گذشته را باید کنار گذاشت، رشته‌ای را که به آینده دلخواه، شما را وابسته می‌سازد، محکم‌تر سازید. اگر در گذشته روزگاری گذرانیده‌اید که در آن سستی، کمرویی، ناخشنودی، محنت و ترس همراه بوده دیگر ورق را با اراده‌ی نیرومند خود برگردانید، با مطالعه‌ی دقیق، برنامه‌ی منظم، آینده‌ی خود را بسازید،

آینده‌ای که در آن روشنایی، سلامتی، خوشبختی و خوشبینی، از پایه‌های اساسی آن محسوب می‌شود.

تکرار، تکرار، باز هم تکرار، تکرار تلقینات در ضمیر ناخودآگاه شما، آثاری باقی می‌گذارد که در آن فعالیت، نیرومندی، تصمیم و پیشرفت و موفقیت، قوه‌ی ابتکار، شجاعت، قابلیت و استعداد، کامیابی، اطمینان و اعتماد، مشخص و معین است و شك و تردید، ترس و دو دلی، هر دمبیلی دیگر در آن راه نداشته و نخواهد داشت. به خویشتن تلقین کنید:

- موفقیت‌های من در ابتکار و پشت کار من است،
- به خویشتن اعتماد و اطمینان دارم،
- انجام کارهایم امکان‌پذیر است،
- با کمال آرامش، دوران‌دیشی با عزمی راسخ، به هر کاری شروع می‌کنم، چون اراده‌ی قوی دارم، با نیرومندی به انجام می‌رسانم.
- من می‌خواهم، من می‌توانم.

عنوانی است که صبحگاهان سرود شروع زندگی پر اراده‌ی شما است اراده کردن، توانا بودن، ابتدا و انتهای این سرود زندگی پرتلاش می‌باشد تکرار این سرود، راه پرنشاطی را برای پیشرفت شما هموار می‌سازد، پس همیشه اراده کنید، قدرت و توانایی از خود نشان دهید، تکرار نمایید و مرتباً به خود تلقین کنید:

(من می‌خواهم، من می‌توانم)

در سر راه شخص پر اراده و مصمم، هیچ‌گونه خطری متصور نیست، او کار را با مطالعه و شناسایی کامل شروع می‌کند و به انجام می‌رساند، اگر مشکلی یا خطری پیش آید با توجه به جوانب آن مسأله را با تأنی، تفکر تعمق حل کره و آن را از میان بر می‌دارد. راه را هموار می‌سازد، (سایت هیپنوتیسم دات آی آر) با انجام

تمرینات و تلقینات، شما همین حالت را خواهید داشت، آزمایش آسان است قدم اول را با اراده بردارید تا در قدم‌های دیگر موفقیت را احساس نمایید، پس همواره به خویشتن چنین تلقین کنید:

- من اراده‌ی قوی دارم،
- من قادر هستم،
- من توانا هستم،
- می‌خواهم توانا باشم.

این نوع تلقین‌ها را تا می‌توانید انجام دهید.

مشکلات را خود انسان با تلقینات منفی ایجاد می‌نماید. درد کشیدن، یعنی زنده بودن، اگر به زندگی علاقه‌مند هستید پس با جان و دل درد را نیز پذیرا باشید، وقتی خود را با این فلسفه آشنا سازید، همان دردکشیدن برای شما خوشبختی بار خواهد آورد، دیگر چیزی را که شما را ناراحت کند احساس نخواهید کرد، این تلقین منفی است که درد را برای شما بخصوص برای نالیدن تحمیل می‌نماید.

تلقین در زندگی نقشی بزرگ دارد، اگر اساس بیماری‌ها را در نظربگیریم متوجه خواهیم شد که افکار ناسنجیده و ناراحت کننده‌ی عصبی در بیشتر آنها موثر است. این تلقینات منفی، مرتب در شخص ایجاد ناراحتی‌ها کرده تا این‌که آثار یک نوع بیماری خود را نشان داده است. کنترل این تلقینات از ابتدای امر، رد تلقینات منفی، قبول تلقینات مثبت، شخص را به طرف سلامتی و خوبی می‌کشاند، پس بهتر که از ابتدا با اراده‌ی خود تصمیم قبلی تلقینات مثبت را قبول کرده، در آموختن این علم و دانش از آن استفاده کنیم بدان جهت باز هم اشاره می‌کنم اگر تاکنون برنامه‌ی روزانه را به اجرا نگذاشته‌اید حتماً هم از حالا شروع کنید تا نتیجه‌ی کامل از زحمات خود به دست آورید.

موفقیت کامل با کسانی است که توانسته‌اند از ابتدای کار موضوع را جدی گرفته مرتباً تمرینات لازم را انجام دهند.

ترس را از خود دور کنید، تمرینات و تلقینات را مطابق دستورات لازم مرتباً انجام داده، با داشتن افاق نیمه روشن، انجام تمرینات در آن، تنفس عمیق توأم با ورزش طبق برنامه‌ی روزانه، شما را به موفقیت نزدیک خواهد کرد.

به طوری که بارها اشاره شده و باز هم تذکر می‌دهم داشتن برنامه و انجام تمرینات برای تقویت اراده و نیرومند ساختن تمرکز فکری، بالاخره سلامتی جسم و جان می‌باشد، به عبارت دیگر خودشناسی و خودسازی در داشتن یک برنامه‌ی روزانه منظم می‌باشد، کسی که می‌خواهد با قدرت مغناطیسی بر دیگران مسلط شود، باید ابتدا بر نفس خود مسلط گردد، باید از هر لحاظ خود نیز سالم باشد، از سلامتی به حد کافی ممتاز شود، این امتیاز را شما از خود و تمرینات و تلقینات خود به دست خواهید آورد.

قسمت تمرینات عملی

ورزش

مدتی است با تنظیم برنامه‌ی روزانه تمام اعمال و افعال شما با دخالت اراده انجام می‌گیرد، برای نشاط و فرح و آماده شدن به کارهای روزانه، ابتدا برنامه‌ی ورزشی را شروع می‌کنید. به عبارت دیگر نخستین برگ برنامه‌ی روزانه مربوط به ورزش می‌باشد. ورزش صبحگاهی، در هوای آزاد و تمیز، شما را ورزیده کرده، ناملایمات زندگی را برای شما هموار خواهد ساخت.

ورزش سنگین با توجه بر این که جریان خون را بیشتر متوجه قسمت سر می نماید برای عامل خوب نیست، ولی از نظر زیبایی اندام لازم است تمرین های ورزشی سبک انجام گیرد. با توجه به این که در موقع پاس دادن (حرکات دست) عامل از قسمت کمر و دست ها خسته می شود، لذا ورزشی بخصوصی برای عامل واجب و لازم می باشد بخصوص این تمرین ها باید تنفس عمیق را همراه داشته باشد، بهترین جای و مکان، عالی ترین وقت و زمان برای این منظور، صبحگاهان و ابتدای روز است و هنوز هوا سالم می باشد، به آلودگی های گوناگون، اندود نشده با اراده از خواب بلند شوید، دو دلی را به خود راه ندهید، با اطمینان خاطر برنامه را شروع کنید.

تمرین 1

حالت اولیه: صاف ایستاده، بازوها را به حالت آزاد در پهلوها قرار داده، انگشتان دست را مشت نمایید.

1- پای راست را مختصری جلو بگذارید، بازو و آرنج راست را تا کرده با بالا گرفتن شانه راست، دست چپ را به طرف چپ باز نموده، عضلات بازو و شانه را سفت نمایید، ضمناً نفس را داخل ریه ها کنید.

2- با خارج کردن نفس از ریه ها، به حالت اولیه برگردید.

3- پای چپ را مختصری به جلو گذاشته، بازو و آرنج چپ را تا کرده و با بالا گرفتن شانه چپ دست راست را به طرف راست باز نموده، عضلات بازو و شانه را سفت نمایید، ضمناً نفس را داخل ریه ها کنید.

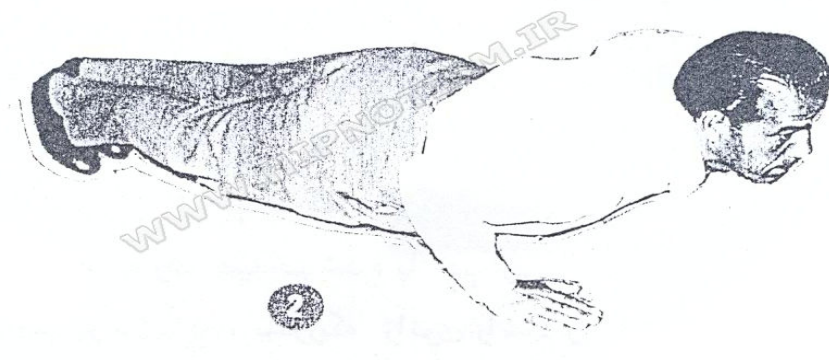


4- با خارج کردن نفس از ریه‌ها، به حالت اولیه برگردید.
این تمرین را تا حد احساس خستگی انجام دهید.

تمرین 2:

همه با این ورزش آشنایی کامل دارند، می‌دانید که بهترین تمرین برای پرورش عضلات شکم است، به شرط این‌که تعداد آن محدود باشد.
حالت اولیه: با تمام بدن روی شکم دراز کشیده و سنگینی بدن را روی پنجه‌های دست و نوک انگشتان پاها بیندازید به طوری که دست‌ها زیرشان‌ها قرار گرفته، پاها بهم چسبیده باشند.

1- با راست کردن دست‌ها بدن را ملایم بالا می‌کشید، کمر و زانوها نباید خم شود، سعی کنید سر را بالا بگیرید تا فشار زیادی به چشم‌ها وارد نشود، ضمناً نفس را داخل ریه‌ها نمایید.



2- دست‌ها را از آرنج خم کرده، سینه را به طرف زمین آهسته نزدیک سازید. با آهنگ آن، نفس را خارج کنید تا به حالت اولیه برگردید. این تمرین را تا حدی تکرار کنید که کمی خسته شوید، پس از اتمام آن می‌توانید برای رفع خستگی به پشت بخوابید.

تمرین 3:

حالت اولیه: مستقیم ایستاده پاشنه‌ها را بهم بچسبانید به طوری که پنجه‌ی پاها با همدیگر زاویه‌ی 45 درجه تشکیل دهند، دست راست را به شرح زیر بالای سرتان بگیرید.

1- دست راست را از جلو محکم به طرف پایین بیاورید.



2- ضمناً با پایین آوردن دست راست، دست چپ را به بالای سرتان برسانید، حالت 1 و 2 باید با هم انجام شوند.
حالت 3 و 4 مربوط به دست چپ است، این تمرین باید محکم و با سفت کردن عضلات سینه و شانه‌ها و بازوها انجام شود.

عمل تنفس عمیق را با تمرین تطبیق دهید.

تمرین 4:

حالت اولیه: راست ایستاده دست‌ها را افقی باز کنید، پاها، تقریباً نیم متر از هم فاصله داشته باشند.

1- به طرف چپ خم شده با خم کردن کمر دست راست را به نوک انگشتان پای چپ برسانید، به طوری که زانوی راست را مختصر خم نمایید، دست چپ را راست به طرف بالا در امتداد دست راست نگاهدارید، با انجام این تمرین نفس را از ریه‌ها بیرون کنید.

2- بدن را بالا آورده به حالت اولیه برگردانید، ضمناً نفس را داخل ریه‌ها بنمایید.

3- عمل شماره یک را با دست چپ انجام داده، نفس را آهسته خالی می‌کنید.

4- بدن را بالا آورده به حالت اولیه برگردانید و نفس را داخل ریه‌ها بنمایید.



به تناوب این دو عمل را انجام دهید تا کمی احساس خستگی نمایید.

تمرین 5:

حالت اولیه: راست بایستید، پاشنه‌ها و کف پاها از همدیگر فاصله داشته باشند.
1- پاشنه‌ها را کمی از زمین بلند کرده، زانوها را از جلو جمع و چمباتمه بزنید، به طوری که تمام سنگینی بدن روی کف پاها بیفتد، با همراه آن دست‌ها را از جلو پایین آورده، ملایم نفس را از ریه‌ها خارج نمایید.



2- آهسته با داخل کردن نفس به ریه‌ها، مستقیم بلند شوید، پاشنه‌ها را پایین آورده به وضع و حالت اولیه برگردید، ضمناً دست‌ها را کمی از پشت سر از طرفین تا بالای سرتان بالا ببرید.

این تمرین را روز اول 5 مرتبه انجام داده در عرض يك هفته به ده مرتبه برسائید، پس از اتمام تمرین دست‌ها را پایین آورده وضع ایستاده به خود گرفته کمی رفع خستگی کنید.

به طور کلی می‌توانید تمرینات ورزشی دیگری را انتخاب نمایید، غرض تقویت و نیرومند ساختن بدن و عضلات است بخصوص به هنگام پاس دادن (حرکات دست) باید طوری انجام دهید که در موقع عملیات در خود ناراحتی یا جزئی‌ترین خستگی احساس نکنید.

در تمرینات ورزشی نکات زیر را رعایت کنید:

- تمرینات ورزشی را با تنفس عمیق تطبیق دهید.
- از تمرینات سنگین که ممکن است ناراحتی ایجاد کند، بپرهیزید.
- همواره با تمرینات ورزشی تلقین به نفس کنید.

با خویشتن بگویید:

با هر تمرین ورزشی و تنفس عمیق روز به روز بهتر شده و نیروی مغناطیسی من افزون‌تر می‌شود.

پایان جزوه چهارم

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 پنجم 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.

از دیگر تالیف‌های استاد فریدون فریور

1- دانلود کتاب هیپنوتیزم و تلقین

2- کتاب کتاب نقطه سیاه

3- مجموعه 12 جزوه آموزشی و عملی آموزش هیپنوتیزم، دگر هیپنوتیزم و مانیه تیزم

شما میتوانید محصولات فوق‌العاده را در سایت <http://hipnotism.ir> و با در سایت <http://paydownload.ir> دانلود کنید

پیروز و موفق باشید.

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

