



درس‌هایی از خودشناسی و خودسازی

دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم (جزوه پنجم)

نویسنده: فریدون فریور

منبع: <http://hipnotism.ir>



دوست عزیز:

هم اکنون جزوه‌ی پنجم را برای مطالعه و ادامه‌ی تمرینات در دست دارید آیا احساس نمی‌کنید که نسبت به روز اول که جزوه‌ی اول را در دست داشتید، فرق کرده‌اید یا نه؟ البته با توجه به دو جهت مختلف:

اگر نسبت به تمرینات و تنظیم برنامه روزانه اقدام نکرده‌اید، شاید بی‌اندازه نادم هستید ولی باز هم یادآور می‌شویم هنوز دیر نشده از همین امروز اقدام نمایید. چنانچه از روز اول اقدام به تمرینات کرده و درست و صحیح برنامه‌ی روزانه را به مرحله‌ی اجرا گذارده‌اید، کاملاً در خود احساس می‌کنید:

اراده‌ی شما قوی شده است.
به زندگی خوشبین شده‌اید.

روحیه‌ای قوی دارید، باز هم احساس می‌کنید که از هر لحاظی نیرومند شده‌اید، از ادامه‌ی زندگی وقایع اتفاقی در آن ترسی ندارید. چون اراده‌ی قوی دارید، می‌خواهید به تمرینات خود ادامه دهید پس به اصل موضوع می‌پردازیم.

درس پنجم

تقویت اراده

درست است که در جزوه‌ها دو قسمت علمی و عملی را مشخص کرده‌ایم ولی در حقیقت قسمت علمی درس‌ها به طور کلی عملی هم می‌باشد، گام به گام پیش می‌رویم، آنچه می‌خوانیم آن را یاد می‌گیریم تا این‌جا متوجه شده‌ایم:

- 1- باید برنامه‌ی روزانه داشته باشیم.
- 2- باید ورزش بکنیم و مرتب برنامه‌ی تلقین به نفس و تنفس عمیق داشته و اندام ورزیده‌ای داشته باشیم.

- 3- در همه‌ی کارهای خود، اراده را دخالت دهیم.
- 4- از چشم‌های خود مواظبت به عمل آورده و بهداشت آن را مراعات کنیم.
- 5- به خویشتن تلقین کرده و همواره در تمام امور تلقین به نفس را فراموش ننماییم.

پس: بحث امروز ما در تربیت و تقویت اراده است، در ظاهر کسی را می‌توانیم با اراده بخوانیم که با بودن مشکلات زندگی و موانع گوناگون جداً در تعقیب هدف و مقصود خود باشد تا خواسته‌ی خود را جامه‌ی عمل نپوشاند از کار خسته نشود. شخصی که اراده قوی دارد برای این‌که از کار نتیجه‌ی خوبی بگیرد هدف را طوری انتخاب می‌کند که مانعی برای انجام آن پیش نیاید، یا غیرممکنی در آن رسوخ ننماید، پس برنامه‌ای که تنظیم می‌کنید ابتدا باید ساده و آسان باشد تا شخص مبتدی از ترسیدن به آن، یا قسمتی از آن در خود احساس شکست ننماید. با توجه به گفتار بالا، لازم است برنامه‌ی روزانه اگر تمام وقت ما را در روز هم نگیرد اقلأً طوری باشد نمایشی از نقش ما در آن مشاهده شود، تا در طی روز انصرافی در ما ایجاد نگردد، به قولی خود را در انظار دیگران هر دم بی‌لی معفی نکنیم، سپس با این ترتیب برنامه خود را توسعه داده و شامل تمام روز و تمام ساعات کار و استراحت می‌کنیم، بهترین روش برای تقویت و تربیت اراده، همانا اجرای برنامه‌ی روزانه می‌باشد پس در تنظیم آن باید بیشتر دقت به عمل آید.

راهی را که برای رسیدن به مقصد یا مقصود انتخاب می‌کنید ایستادگی و مقاومت را توشه‌ی آن سازید، بخصوص توجه داشته باشید سنگ بزرگ علامت نزدن است، مثل لقمه‌ی بزرگ می‌ماند که خوردنش مقدور نیست.

موفقیت در يك عمل ارادي، که برای انجام آن اراده کرده‌اید و خواسته‌ی شما است در تقویت اراده مفید واقع می‌شود، با توجه به این‌که يك عمل ارادي دارای مراحل

است و خواسته‌ی شما باید با تفکر عمیق و مطالعه‌ی جوانب آن به مرور این مراحل را بگذرانند، بدان جهت به این موضوع بیشتر توجه می‌شود. در این جلسات و تدریس سعی من بیشتر در این است که به کتاب‌ها مراجعه نکنم، راهی را که خود پیموده‌ام به دوستان و مشتاقان نشان دهم، ولی مسأله‌ی فعل ارادی کاملاً با روان شناسی ارتباط پیدا کرده و اجباراً به کتاب خودم (هیپنوتیزم و تلقین، نوشته فریدون فریور) اشاره می‌کنم، (این کتاب را می‌توانید در سایت paydownload.ir تهیه فرمایید). در این کتاب به این موضوع چنین اشاره شده است.

برای روشن شدن موضوع تا آنجایی که احتیاج داریم و مورد لزوم است، لازم می‌آید بگویم:

در فعل ارادی چهار مرحله را می‌توان تشخیص داد به شرح زیر:

1- تصور: موضوعی که روی آن می‌خواهیم اراده کنیم، باید موجود باشد تا اراده بدان تعلق گیرد. یعنی هدف و غرض باید تصور شود، نیل بدان از خاطر بگذرد زیرا توجه به اغراض مختلف یا مخالف هم از حرکاتی که برای انجام و فعلیت دادن به غرض منظور باید صورت گیرد، جلوگیری می‌کند پس مقدمه‌ی هر فعل ارادی را می‌توان خودداری از حرکت و فعل دانست.

- شرح: این موضوع بیشتر طالبین دانش هیپنوتیزم، بخصوص مانیه‌تیزم را به خود جلب می‌کند. مرتباً می‌پرسند، فعل ارادی و جلوگیری و خودداری از حرکت و فعل چگونه است، بخصوص در کتاب (تجربیات من در هیپنوتیزم) به این مسأله دقت شده است. از نظر تمرکز فکری، عمل به آن قدری مشکل به نظر می‌رسد در صورتی که چنین نیست، شما می‌خواهید کتابی را مطالعه کنید، ضمن مطالعه می‌خواهید نوشته‌های آن را به یاد

بسپارید، ولی در این موقع تلویزیون نیز یک فیلم جالبی را نشان می‌دهد، دیگر افراد خانواده هم می‌خواهند فیلم را تماشا کنند، شما در ضمن مطالعه زیرچشمی به تلویزیون هم تماشا می‌کنید، اگر خواسته‌ی شما حقیقتاً یادگیری موضوعات کتاب باشد نباید توجه خود را به تلویزیون معطوف دارید، بخصوص اگر دانش‌آموزی که می‌خواهد امتحان بدهد و کتاب درسی را مطالعه می‌کند، نگاه در فیلم تلویزیونی تمرکز فکری را از وی صلب خواهد کرد، چیزی یاد نخواهد گرفت پس برای انجام یک فعل ارادی (مطالعه درس) باید از حرکت و فعل دیگر (تماشای فیلم) که در برنامه‌ی روزانه هم گنجانیده نشده است منصرف شود.

2- تأمل: این مرحله در افعال ارادی ممکن است از لحاظ زمان طولانی یا کوتاه باشد که بستگی با نوع فعل دارد، به عبارت روشن‌ترین بین تصور و صدور کُری برای تأمل کردن فاصله‌ای است که نباید از حد لزوم فاصله طمانی داشته باشد، تا دلیلی بر بی‌تصمیمی شخص محسوب گردد. این مدت برای بررسی و رسیدگی دلایل و مقایسه و مقابله هر کاری با کارهای دیگر و ترجیح و برتری دادن یکی از آنها بر دیگری لازم است، مثلاً برای انتخاب کوتاه‌ترین فاصله بین دو نقطه مبدأ و مقصد تردیدی که حاصل می‌شود مطالعه‌ای که انجام می‌گیرد، مرحله‌ی تأمل نامیده می‌شود.

- شرح: در تنظیم برنامه‌ی روزانه این موضوع بیشتر مورد توجه است، شما در عرض یک روز می‌خواهید کارهایی را انجام دهید، برای تنظیم و ردیف کردن آنها تفکر لازم است. آیا این کار را در برنامه بگنجانیم یا نه؟ از نظر زمانی کدام یک را قبل یا بعد قرار دهیم؟ دوری و نزدیکی راه‌ها، شروع کار و ختم کار، یا نوع کار، محل واقع شدن محل کار، رفتن با تاکسی یا

اتوبوس، پیاده یا سواره، بالاخره مقصود انجام کار به نحو احسن است، این تأمل را باید در هر کار مراعات کرد منتهی خیلی مسخره خواهد بود که یکی برای این تأمل يك روز تمام فکر کند، و وقت را بگذارند و يك فعل ارادي را به همین منظور از میدان کار و عمل خارج سازد، چنانچه این فاصله‌ی زمانی طولانی گردد، بی‌ارادگی شخص را خواهد رسانید، این کار را نکنم یا نکنم مشکلی است که برای ا شخص بی‌اراده پیش می‌آید.

3- عزم: پس از پایان مرحله‌ی تأمل، عزم صورت می‌گیرد. چنانچه قاطع باشد از مظاهر شخصیت بوده و قدرت و ابتکار اراده در این مرحله جلوه‌گری می‌نماید، مرحله‌ی عزم است که قدرت شخص را در انجام کارها به منصه‌ی ظهور می‌رساند.

- شرح: وقتی که کاری با اراده‌ی قوی طرح‌ریزی شد، مراحل تصور و تأمل را گذرانید به مرحله‌ی عزم می‌رسد، تمام محاسبات از نظر فعل ارادي صورت گرفت دیگر باید شروع به کار کرد. قدرت خلاقه‌ی اراده که، ضمناً از خصوصیات يك شخصیت عالی است در این مرحله نمایان می‌گردد.

4- اجرا: پس از مرحله‌ی عزم بالضروره مرحله‌ی اجرا است که در آن فعل ارادي صورت خارجی به خود گرفته و کامل می‌شود. چنانچه در این مرحله موانعی پیش آید رفع آنها از توانایی و قدرت فاعل خارج باشد از اهمیت و ارزش فعل ارادي کاسته نخواهد شد. این مرحله نیز ممکن است کوتاه باشد که در این صورت فعل ارادي به آسانی (سایت هیپنوتیسم دات آی آر) انجام خواهد گرفت و موضوع به صورت سهل پایان خواهد یافت، ولی گاهی نیز ممکن است محتاج به وقت طولانی و کوشش بسیار باشد، در این صورت باید

متمادياً و بدون قطع از تمایلات مخالف آن جلوگیری به عمل آید، مکرر در مکرر تصمیم اتخاذ شود.

- شرح: مرحله‌ی اجرا، مرحله‌ی پایانی يك فعل ارادی است. بیشتر بیماری‌های مربوط به شخصیت و بی‌تصمیمی در خلال این مراحل چهارگانه قرار می‌گیرند، پس برای تنظیم برنامه‌ی روزانه با توجه به مراحل فوق‌الذکر باید اعمالی را انتخاب کرد که به آسانی شخص بتواند آنها را به انجام برساند در غیر این صورت، شکست و انفعال در عامل عدم اطمینان از خویشتن به وجود می‌آورد، برای همین منظور است که باید کارهایی را ابتدا در برنامه روزانه منظور دارید که بتوانید آنها را به مرحله‌ی اجرا برسانید و به تدریج برنامه را سنگین نمایید تا قدرت انجام آن را پیدا کرده و در خود ایجاد نارضایتی ننمایید، برعکس مشوق خود در کارها باشید، به همین ترتیب گزینش کارهای تنظیمی در برنامه‌ی روزانه یکی از اصول اجرای صحیح برنامه و تقویت اراده خواهد بود.

دیگر این‌که خواسته‌های شما باید سنجیده و معقول باشد تا بتوانید از کارهایی که ممکن است ذاتاً ایجاد بدبینی نماید، پرهیز کنید لازم است انتخاب افعال و اعمال برنامه‌ی تنظیمی در جهت صحیح و درست قرار گیرد تا از نظر انجام آنها در مراحل اراده که تصور تأمل، عزم، اجرا باشد، نقصي به وجود نیاید، انجام آن کاملاً مقدور بوده از نظر شخصیت شما، عدم امکان آن شکستی محسوب نشود.

یکی از اعمال حیاتی موجود زنده، تنفس است. اگر يك آن این عمل ترك شود، پایان زندگی این موجود را باید اعلام کرد ولي همین عمل حیاتی، در موقع تولد با درد و فریاد توأم بوده و نخستین عمل تنفس رنج‌آور می‌باشد، بعد از ترك آن موجب مرگ

می‌شود. در اجرای برنامه‌ی روزانه ما این مشکل را در ابتدا احساس می‌کنیم، ولی بعد از اجرای آن این ناراحتی را نخواهیم داشت. در تنظیم افعال ارادی در برنامه‌ی روزانه نیز چنین است و انجام کار با دخالت اراده همین‌طور مشکل می‌باشد ولی پس از مدتی همه این‌ها آسان بوده و ترك آن مشکل خواهد بود. به این ترتیب برنامه‌ی روزانه خود را که حاوی کارهای مختلف است از نظر دو نوع کار تقسیم بندی شده، تنظیم می‌کنید. اینجا است که مراحل مختلف فعل ارادی را و بیماری‌ها، بی‌فایده‌گی و مفید بودن هر موضوع را در نظر گرفته، هوش و ذکاوت را به کار می‌گیرید، هر چند که کار کوچک هم باشد، با مطالعه‌ی جوانب مختلف در برنامه می‌گنجانید. در طول روز البته تلقین به نفس را فراموش نکنید با خود چنین بگویید و تلقین به نفس کنید:

- من قادر هستم و می‌توانم برنامه‌ی روزانه‌ی خود را که قبلاً تنظیم کرده‌ام، به مرحله‌ی اجرا در آورم، موفقیت با من است.
- البته جنبه‌ی مثبت بودن تلقین را همیشه در نظر بگیرید، مثلاً با خویشتن بگویید:
- من قادر هستم: (مثبت)
- می‌توانم تمام برنامه‌ی روزانه‌ی خود را که قبلاً تنظیم کرده‌ام به مرحله‌ی اجرا در آورم. (مثبت)
- هیچ چیزی مانع اقدام من نیست. (منفی)
- مانع يك کلمه‌ی منفی است، نیست هم که جنبه‌ی منفی دارد. با تشکیل جمله‌ای با چنین کلمات منفی، تلقین منفی می‌شود. به جای این‌که به نظر خود مانع ا چون غولی مجسم نمایید، نیست را به نیستی بکشانید، بهتر که به خود بگویید و چنین تلقین به نفس کنید:
- من قادر هستم، اراده‌ی من قوی است،

- برای اجرای برنامه‌ی روزانه تنظیمی خود، توانایی کامل دارم،
 - من کاملاً در کارهایم موفق هستم، چون این خواسته‌ی من است.
 در زندگی مسایلی است که انسان را وادار به کار می‌کند و شخص می‌خواهد
 عملی را بیاموزد، به کار بندد معمولاً این مشوق به کار به چهار دسته شناخته
 شده است:

- 1- سود داشتن و نفع بردن (من از این علم سود می‌برم)
- 2- افتخار کردن (من از این علم افتخاراتی را به دست می‌آورم)
- 3- عشق داشتن (به داشتن این علم عشق می‌ورزم)
- 4- انسان بودن و انسانیت را در نظر داشتن (من با این علم می‌توانم مفید
 جامعه شوم و به مردم کمک نمایم)

این نوع مسایل را در این بحث مطرح کردن مفید است مگر نه این است که
 می‌خواهیم خودمان را بشناسیم و یا خودمان را بسازیم؟ شخصاً آرزو دارم که
 دوستان من، از آنانی باشند که در آینده مفید این جامعه ما قرار گیرند. می‌خواهم
 انسان دوست باشند، انسانی باشند، انسان‌ها را دوست بدارند، کمک به نیازمندان
 و ضعیفان را همواره در نظر داشته باشند، این خود مشوق بزرگ در یادگیری این
 دانش است. با این نیت قدم پیش گذاشته و نتیجه‌ی بهتری از آموزش خود به
 دست خواهید آورد، خوب باشید و خوبی کنید، خوبی را سرلوحه‌ی مرام زندگی
 خود قرار دهید.

در برنامه‌ی روزانه همواره افعال و کارهای ارادی را بگنجانید. سعی کنید اراده‌ی
 خود را در آنها دخالت دهید. ابتدا از کارهای کوچک شروع کرده تا به کارهای بزرگ
 برسید، چون یک ورزشکار وزنه‌بردار، کم‌کم وزنه‌ی وسیله‌ی ورزشی را زیاد کنید، به
 تدریج اراده‌ی خود را در تمام امور دخالت دهید. اگر یک بار به مانعی برخوردید بار

دیگر فکر خود را متمرکز کنید و به کار بپردازید، برنامه را طور دیگر تنظیم نمایید. موافق حال و طبیعت خود، کارها را پیش ببرید، کوچکترین مانعی را با خیال خود بزرگ نکنید، کار که شروع شد پیش می‌رود و بالاخره پایان می‌پذیرد. همیشه شوق پایانی را در نظر داشته باشید.

من در برنامه‌ی روزانه خود راه‌پیمایی را گنجانیده‌ام. در ساعت معین از خواب بیدار می‌شود، کارهای لازم را با ترتیب انجام می‌دهم، ساعت معین از خانه بیرون می‌آیم، طی طریق می‌کنم، تنفس عمیق می‌کشم، اعضای بدن را به هر ترتیبی‌باشد به ورزش و می‌دارم، حرکت می‌کنم و لی دو دلی را به خود راه نمی‌دهم. می‌دانم که مطابق برنامه کدام ساعت این راه‌پیمایی تمام می‌شود، بدین ترتیب یک قسمت از برنامه‌ی روزانه را به انجام می‌رسانم. با عشق و شوق در بهبودی خود قدم بر می‌دارم، از کار خود نتیجه‌ی مثبت می‌گیرم، این یک موفقیت است.

این راه‌پیمایی چندین شرط را باید داشته باشد، حال بدان‌ها اشاره می‌کنم: اول) مقصود از این راه‌پیمایی چیست؟ نتیجه‌ای که می‌خواهیم از این راه‌پیمایی بگیریم معین می‌کنیم. تربیت اندام است؟ یا برای تداوی روحی و برطرف کردن بیماری‌هایی از اعصاب است؟ یا لاغر شدن و وزن سبک کردن می‌باشد؟ بالاخره این مقصود عالی خود را در نظر گرفته مطابق آن این فعل ارادی را به انجام می‌رسانیم. در این خصوص تمرکز فکری پیدا می‌کنیم.

دوم) مقصد را از ابتدا تعیین می‌کنیم. به عبارت دیگر ابتدا تعیین می‌کنیم تا کجا باید این راه‌پیمایی ادامه پیدا کند.

سوم) تمرینات بدنی را در حین پیاده یا تنظیم قدم‌ها انجام می‌دهم از نظر اندام سازی این نوع تمرینات بیشتر موثر می‌باشد.

چهارم) به خود تلقین می‌کنم، من کاملاً سالم هستم، تمام اعضای بدنم بخصوص قلبم مطابق میل من کار می‌کنند.

پنجم) با هر حرکت بدنی و با تنظیم قدم‌هایم، اعمال تنفسی بخصوص تنفس عمیق انجام می‌دهم.

ششم) در حین راه‌پیمایی تمرکز فکری پیدا می‌کنم. با تنظیم تنفس حرکات بدن را کنترل می‌کنم. این کنترل برای همیشه و دائمی است.

در پایان این قسمت لازم است اشاره کنم در آموزش این دانش درست راهی را که شخصاً پیموده‌ام نشان می‌دهم، به همان جهت می‌توانم یقین کنم چنان چه به دستورات داده شده عمل کنید از خود علاقه نشان دهید، حتماً موفق خواهید شد، منتهی متذکر می‌شوم اگر شخصی را معمول قرار دادید و موفق به خواب کردن شدید، به موقع هم باید بیدارش سازید برای این‌که موفقیت خود را کامل نمایی بهتر است کتاب (هیپنوتیزم و تلقین) نوشته‌ی من (فریدون فریور) که در سایت paydownload.ir تهیه کنید و یک بار دقیقاً مطالعه کنید بخصوص قسمت مربوط به بیدار کردن را بخوانید، تا در موقع خواب کردن، موقع بیدار کردن معمول، دو دلی در شما ایجاد نشود. به خویشتن ترس را راه ندهید، آن‌که را خوب خواب کرده باشید، خوب و به آسانی بدون ناراحتی بیدار نمایید، البته در این نوع جلسات اولیه، خواب کردن شما تقریباً زودرس محسوب می‌شود چون بعضی از مشتاقان عجله می‌کنند و این‌که نباید عجله کنند، دست به اقداماتی می‌زنند، چون تمرینات را هنوز کامل یاد نگرفته ولی دستورات ما را کامل انجام می‌دهند و برنامه‌ی روزانه را نیز مرتب به مرحله‌ی اجرا در می‌آورند، شانس موفقیت پیش‌رس آنان بیشتر است. بنا بر تجارب گذشته، این موضوع را مطرح کردم پس اگر معمولی را موفق شدید خواب نمایید، دستورات زیرین را در نظر بگیرید.

- بعد از خوابانیدن معمول، از دیدن وضع ایشان به خویشتن ترس راه ندهید. همین ترس شما سبب ناراحتی‌هایی در معمول می‌شود به همین جهت به خویشتن تلقین شجاعت و مقاومت بدهید. به هیچ‌وجه افکار منفی را به خود راه ندهید، شما که در این موقع عامل هستید هرگونه فکر کنید معمول آن را احساس خواهد کرد، پس شجاعت داشته باشید و قدرت اراده را از دست ندهید، دست و پاچگی در این موقع معمول (سایت هیپنوتیزم دات آی آر) را ناراحت و آشفته می‌سازد.
- بارها در گفتارهایم اشاره کرده‌ام، کار را مرحله به مرحله پیش ببرید. در موقع خواب کردن فقط در فکر خواب کردن باشید، موقع تلقین نمودن، تلقینات مثبت را در نظر گرفته و هیچ وقت تلقین منفی انجام ندهید، در این خصوص هم برای گفتارهای خود و تلقینات، تمرین‌هایی انجام دهید خود را عادت دهید که همیشه تلقین مثبت القا نمایید.
- خواب‌های ابتدایی معمول را از نظر مدت طولانی نکنید، نه تنها خودتان خسته می‌شوید، این خستگی به جهت رابطه‌ی معنوی که بین شما و معمول است به ایشان اثر کرده و معمول در خود احساس خستگی خواهد کرد، یا لاقلاً ناراحت خواب رفته و ناراحت از خواب بیدار خواهد شد.
- قبل از خواب کردن دستورات بیدار کردن را از کتاب من (هیپنوتیزم و تلقین) یاد بگیرید و در جای خود راجع به بیدار کردن دستورات لازم داده خواهد شد، این تذکر فقط برای کسانی است که دست به خواب کردن زودرس می‌زنند.

قسمت عملی

ورزش

حال به قسمت دوم ورزش می‌پردازیم:

تمرین 6

حالت اولیه: با تمام به پشت خوابیده، پاها را جفت به طرف بالای سرتان بلند کرده، دستها را از پشت به کمر حمایل سازید، به طوری که از شانه تا آرنج کاملاً روی زمین قرار گیرد.

1- پای راست را از روی سرتان تا کف زمین پایین بیاورید، سعی کنید زانو خم نشود، ضمناً نفس را بیرون دهید.



- 2- پای راست را به حالت اولیه بالای سرتان آورده با پای چپ جفت کنید، ضمناً نفس را داخل ریه‌ها نمایید.
 - 3- همین عمل را با پای چپ انجام دهید. (مثل حالت 1)
 - 4- به حالت اولیه برگردید (مثل حالت 2)
- وقتی خسته شدید تمرین را پایان دهید.

تمرین 7:

این ساده‌ترین ورزشی است که می‌توانید در هر جا و در هر موقع انجام دهید. حالت اولیه: به طور آزاد صاف بایستید، دست‌ها به پهلوها آویزان باشد.

1- سینه را جلو داده و عضلات شکم را متوجه داخل نموده با بلند کردن بازوها به آرامی نفس را داخل ریه‌ها نمایید. تا می‌توانید از هوای تمیز استفاده کنید.



2- عضلات شکم را آزاد کرده، دست‌ها را پایین بیاورید، ریه‌ها را از هوا خالی کنید تا به حالت اولیه برگردد.
این تمرین را می‌توانید 15 مرتبه انجام دهید.

تمرین 8

حالت اولیه: طنابی را انتخاب نموده، دو سر آن را به دو دست بگیرید، پاشنه‌ها را از زمین بلند کرده وسط طناب را زیر آنها قرار دهید.



- 1- با چرخاندن دست‌ها، طناب را از روی سر به جلو رد کنید.
- 2- سپس با برداشتن جستی از زیر پاها، به عقب سرتان طناب را رد کنید. این عمل را حداقل 30 مرتبه انجام دهید، سعی کنید عمل تنفس را با طرز جست و خیز و حرکت طناب تطبیق دهید. با این ورزش شما آشنایی کامل

دارید، می‌توانید آن را از جلو به عقب یا این‌که با خیز يك پا و دو پا یا با هم انجام دهید.



این ورزش تمام عضلات بدن را چه دست و پا، شکم و قفسه‌ی سینه را ورزیده می‌کند.

تمرین 9

حالت اولیه: راست بایستید، دست‌ها را افقی به طرف جلو قرا دهید. پاشنه‌ها را از زمین بلند کنید به طوری که کف پاها تقریباً ده سانت از همدیگر فاصله داشته باشند.

1- زانوها را خم کرده ، بدنتان را به پایین بیاورید تا به حالت چمباتمه برسید، ضمناً نفس را از ریه‌ها خارج کنید.

2- به وسیله‌ی دست‌ها موازنه‌ی خود را حفظ کرده و تا احساس خستگی چند دفعه جهش‌های کوچک انجام دهید. ضمناً طرز تنفس را با عملیات تطبیق دهید.

3- به حالت اولیه برگردید.

تا احساس خستگی مختصر این تمرین را می‌توانید تکرار کنید

تمرین 10

این تمرین عبارت از تنفس عمیق است. می‌توانید از تمرینات مختلف تنفس که در کتاب هیپنوتیزم و تلقین تا کتاب‌های دیگر استفاده کنید. تنفس عمیق نیز تا به حدی باید انجام گیرد که به ریه‌ها فشار زیاد وارد نشود.



به طور کلی ورزش‌های سبک (سوئدی) را می‌توانید در برنامه‌ی ورزشی خود بگنجانید. بیشترین این عملیات روی اصل این‌که در موقع ورزش به قسمت سر فشار زیاد وارد نشود انتخاب شده است. هر نوع ورزشی که این خصوصیات را دارا باشد می‌توانید انجام دهید.

حال در کلیات به یک عمل ورزشی که حقیقتاً در نوع خود تکمیل‌ترین ورزش محسوب می‌شود اشاره می‌کنم. انجام آن را با توجه به خصوصیات که دارد لازم می‌دانم.

راه‌پیمایی و به عبارت دیگر کوهنوردی، ورزشی است کامل، چون در هوای آزاد، خارج از شهر و دور از جنجال تراکم جمعیت، انجام می‌گیرد. می‌توان گفت بهترین ورزش برای مبتدیان است که می‌خواهند دانش مانیه‌تیزم را یاد بگیرند، قبلاً راجع به این ورزش اشاره‌ای کرده‌ام، حال می‌خواهم که جزییاتی از آن را بیان کرده و انجام آن را از دوستان عزیز بخواهم.

صبح زود هنوز هوا آلوده نشده، از خانه بیرون می‌آیید به طرف خارج شهر، جنگل یا صحرا قدم بر می‌دارید، وقتی به محلی که مناسب است رسیدید، تمرین‌های تنفسی و بدنی را شروع می‌کنید، یا آن‌که در حال طی طریق حرکات مختلف ورزشی را که بیشتر مربوط به قفسه‌ی سینه و عضلات شکم، دست‌ها و پاها باشد انجام می‌دهید. تمام این نوع ورزش‌ها را می‌توانید با شمارش تعداد قدم‌های برداشته شده تطبیق داده و میزان سازید. حرکات مچ دست، حرکات گردن، حرکات مربوط به شکم، بخصوص تنفس‌های عمیق، یکسان با شمارش قدم‌های برداشته شده انجام دهید. این نوع راه‌پیمایی بسیار مفید است، منتهی باید طول راه را در

نظر گرفته، برگشت آن را هم محاسبه نموده با خط سیر معین و تعیین شده به این ورزش ادامه داده و از هوای تمیز و آزاد بیشتر استفاده کنید.

در این راه‌پیمایی یا کوهنوردی شرایطی را باید مراعات کرد:

الف) در موقع انجام این ورزش باید تمرکز فکری داشته باشید. اگر به تنهایی آن را انجام دهید بهتر است، چنان‌که چند نفر همراهتان باشند به فاصله پشت سر هم قرار بگیرید، با همدیگر حرف نزنید، داستان نگویند، آن وقت خواهید توانست این تمرکز فکری را که بیشتر دقت در انجام تمرینات و طرز گذاشتن کف پای بر روی زمین، استقامت بدن باشد بهتر صورت دهید.

ب) تلقین به نفس را فراموش نکنید. همیشه با خویشتن بگویند و تکرار کنید که کاملاً برای تقویت نیروی خود فعالیت می‌کنید و احساس می‌نمایید که هر روز نسبت به روز گذشته بهتر می‌شوید.

ج) قدم‌های شمرده‌ی شما مثل صدای ثانیه شمار ساعت صدا دار، حرکات بدنی شما را کنترل خواهد کرد. این از لحاظ تلقین به نفس و تمرکز فکری، بی‌اندازه مفید خواهد بود. گویی عاملی مرتباً کارهای شما را تحت نظر دارد.

د) با توجه به این‌که راه پیموده شده، بازگشت را هم در پی دارد، وقتی مسافتی را راه‌پیمایی یا کوهنوردی کردید، مختصری خستگی احساس نمودید در موقع بازگشت این خستگی شما پس از ورزش و تنفس، یک نوع خستگی ملایم و خوش آیند به شما خواهد داد، همین اجبار در بازگشت در بدن شما تصمیم شما، قدرت مغناطیسی شما، تأثیر مثبتی خواهد گذاشت. در حقیقت فایده‌ی آن را چندین برابر احساس خواهید کرد.

اگر این راهپیمایی جزو برنامه‌ی روزانه گنجانیده شود بی‌اندازه از نظر مغناطیسی بدن، مفید بوده و آثار آن را چندین برابر ورزش‌های دیگر ملاحظه کرده و موفقیت شما را تضمین خواهد کرد.
آرزوی آگاهی از موفقیت‌های شما را داریم.

پایان جزوه پنجم

پیروز و موفق باشید.

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

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 فوق, این است که صبور باشید و منظم تمرینات هر جزوه را به مدت یک ماه انجام دهید.

از دیگر تالیف های استاد فریدون فریور

- 1- کتاب هیپنوتیزم و تلقین
 - 2- کتاب نقطه سیاه
 - 3- مجموعه 12 جزوه آموزشی و عملی آموزش هیپنوتیزم, دگر هیپنوتیزم و مانیه تیزم
- شما میتوانید محصولات فوق را در سایت <http://hipnotism.ir> ویا در سایت <http://paydownload.ir> دانلود کنید

