



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

نویسنده : فریدون فریور
منبع: <http://hipnotism.ir>



عزیزان من:

دیگر فکر نمی‌کنم که به دستورات لازم عمل نکرده‌اید به طوری که اظهار می‌داشتید شما به این دانش علاقه‌مند هستید، می‌خواستید آن را یاد بگیرید، دیگر چه بهانه می‌توانید برای خود بسازید. با دسترسی به نوشته و یادداشت‌های من کاملاً می‌توانید تمرینات را انجام داده و موفقیت خود را تضمین نمایید. اطمینان دارم این جزوه‌ها را برای بایگانی کردن در کتابخانه خود نمی‌خواستید. پس هم اکنون شما دارای برنامه‌ی روزانه، اتاق نیمه روشن بوده و مرتباً تمرینات را انجام می‌دهید. ورزش می‌کنید، تلقین به نفس را تمرین کرده با خویشتن خلوت می‌نمایید، در خودشناسی و خودسازی، گام‌های بلندی برداشته‌اید، دارای یک شخصیت عالی هستید، می‌دانید که این شخصیت باید چگونه باشد، پس به درس‌های خود ادامه می‌دهیم و منتظر دریافت یادداشتی از طرف شما می‌باشیم تا با کمال اطمینان موفقیت‌های شما را تبریک بگوییم.

درس ششم

شخصیت عامل

به طوری که قبلاً هم اشاره شده، اساسی‌ترین و شناخته‌ترین طریقه برای تقویت و تربیت اراده، داشتن برنامه روزانه است. ابتدا با تنظیم برنامه کارهای روزانه انجام خواهید داد، پس از مدت زمانی با ادامه‌ی تمرینات می‌توانید هر آن نسبت به تکمیل برنامه، مسایلی را بر آن اضافه کرده و از خود بخواهید با یک اراده‌ی قوی، آن را به انجام رسانید به طوری که اشاره شد این خواسته‌های شما برای تکمیل

برنامه‌ی روزانه است. اساس نظام آن نباید پیچیدگی پیدا کند، در این هنگام است که می‌توان گفت: (خواستن و توانستن) به حد اکمال خود رسیده است، به عبارت دیگر شخص به مرحله‌ای از خودسازی رسیده که می‌تواند بخواهد و انجام دهد، بدون این‌که در کار خود احساس شکست یا ناراحتی نماید. در حقیقت اگر شکستی هم در کارهایش داشته باشد آن را مثل بُردی قبول خواهد کرد. از نظر احساسات هیچ‌گونه ناراحتی در خود حس نخواهد کرد و در برگي از دفتر خاطرات زندگانی و سرگذشت خود آن را يك تجربه‌ی مفید ثبت خواهد نمود.

تدریج، مکرر، مرور و کنترل: این چهار کلمه در فرهنگ تربیت و تقویت اراده، همیشه به چشم می‌خورد. با این کلمات باید مانوس شد، آشنایی بیشتر با آنها لازم می‌باشد.

پیشرفت در دانش مانیه‌تیزم، با انجام تمرینات، به تدریج صورت می‌گیرد. در آموزش این دانش، عجله نباید کرد. عجله بودن و در کاری عجله نشان دادن خود ایجاد ناراحتی می‌کند. این علم را باید به تدریج و با حوصله آموزش دید.

تمام تمرینات بخصوص تلقین به نفس باید مکرر صورت گیرد. یکی از رموز ایجاد رابطه بین شعور باطن و شعور ظاهر همین مکرر و تکرار کردن تلقین و تمرینات دیگر است.

مرور به گذشته، مقایسه‌ی امروز با دیروز، یا این ماه با ماه گذشته، شما را به حقایق امر و این‌که اراده‌ی شما تقویت شده یا نه؟ آگاه می‌سازد. این آگاهی برای شما لازم است و باید از این اصل پیروی کرده و نسبت به گذشته و آنچه در آن آموخته‌اید مرور داشته باشید.

کنترل اعمال بخصوص در فعل ارادی، شما را به موفقیت نایل می‌سازد. تلقین به نفس کنید از هر فعل ارادی، سلامتی خود را بخواهید، در اتاق خلوت، اعمال خود را که انجام داده‌اید کنترل نمایید. قضاوت کنید، رضایت خاطر خود را از هر لحاظ فراهم سازید.

پس این چهار کلمه شما را هیچ‌وقت کسل نخواهد کرد. موفقیت در این کلمات است، کوشش کنید، چون حب حیات از آنها نیروی ایمان بگیرید. فراموش نکنید که شما در راه خودشناسی و خودسازی قدم گذاشته و با نیروی خارق‌العاده مانیه تیزم گره دوستی بسته‌اید. به کارهای خود ایمان داشته باشید.

تدریج، مکرر، مرور و کنترل، هر کدام چرخي از ارابه‌اي هستند که شما را به طرف قدرت، موفقیت، ایمان می‌برد.

وقتی اراده‌ی شما قدرت خود را نشان دهد، در این هنگام است که از کارهای خود لذت برده، خوش‌بینی و انسان‌دوستی را در خویشتن احساس خواهید کرد. رضایت خاطر شما حاصل خواهد شد.

قبلاً اشاره شد، شرح حال بزرگان و دانشمندان را مطالعه کنید، شایستگی‌های آنان را جمع‌آوری نمایید، به ذهن بسپارید. از آن مزایا و رفتارها آگویی برای خود بسازید. از خویشتن بخواهید تا از آنها پیروی کنید. این شخصیت شما، اگر به حد هریک از شخصیت‌های مورد نظر نرسد، لااقل گوشه‌هایی از زندگی آنان را حاوی خواهد بود. این خود در مرحله‌ی بسازندگی شخصیت چون یک هنر است، پس در حد پایین هم قرار بگیرید یک هنرمند خواهید بود. در حد بالا بزرگ‌تر از انانی خواهید شد

که هر يك را به تنهائي در مدنظر داريد، از هم اکنون تصميم بگيريد و اقدام كنيد. گامي به سوي زندگي حقيقي برداريد.

يك شخصيت در سطح عالي چه محاسني را مي‌تواند داشته باشد؟ راجع به اين موضوع تاکنون فکر کرده‌ايد؟ حال شرح مي‌دهم:

اين شخصيت اول از همه يك شخص اجتماعي است، چون در يك جامعه زندگي مي‌کند، خوش‌رو، خوش‌حرف و مهربان است.

صداقت دارد، راست گفتار، راست کردار و راست پندار است.

با راهنمايي‌هايي که ديگران را مي‌کند، او را در قضاوت صادق مي‌شناسند. تصميماتي که مي‌گيرد، به جاي خود زيبا است، پسندیده است. در کارها سرعت عمل دارد، روشنفکري و جامعه‌دوستي را در اعمالش نمايش مي‌دهد. خدمت مي‌کند، از ديگران توقعي ندارد، محاسن ديگري نيز دارد، مشکل مي‌توان به آنها دست يافت، در پشت پرده‌ي شخصيت عالي ايشان پنهان است روي هم مورد پسند ما مي‌باشد. اين الگويي است که مي‌توانيم نقاشي کنيم يا مجسم سازيم و خود را تابع آن بدانيم.

تبعيت از اين اخلاق و رفتار و مزايي شخصيت‌هاي مختلف و برتر انتخاب يك الگوي کامل، نياز به تمريناتي دارد که ابتدائي آن پشت کار مداومت و انجام تلقين به نفس، بالاخره ايجاد عشق و علاقه به خواسته‌هاي خود مي‌باشد.

برنامه‌ي روزانه تمام اين مسایل را به نحو احسن براي شما حل مي‌کند. ديگر مشکلي را نخواهيد داشت چون ادامه‌ي برنامه‌ي روزانه تمام آنها را براي شما عادي جلوه داده و راه را براي برداشتن قدم‌هاي جدي و بزرگ‌تر هموار مي‌سازد.

زندگی بدون هدف، نشاط ندارد. حیات را تصادفی تلقی کردن، از بی‌مایگی است، ناشی از افکار ناسازگار است.

حال که در تقویت اراده برنامه‌ریزی می‌کنید باید با تمریناتی که بتواند دائماً اراده را وا دارد تا در امور زندگی مستقیم دخالت نمایند، آشنا شوید.

نخستین موضوعی که توجه ما را به خود معطوف می‌دارد نظم و انتظام است. شخصیت عالی همیشه آن را حفظ می‌کند، او می‌داند که چه کاری انجام دهد، او متوجه است که چه موقعیتی دارد، با هر شرایطی با اراده‌ی قوی، ارکان شخصیت مورد پسند خود را تشکیل و نگاه می‌دارد.

این نظم و ترتیب را چگونه به دست آورده است؟ با اجرای برنامه‌ی روزانه که به طور جدی پیگیری کرده، خواسته‌های خود را با دخالت اراده به انجام رسانیده است.

بیشتر در شخصیت عالی، یا شخصیت عامل بررسی می‌کنیم:

او خوش‌برخورد است، به هم‌نوع خود اظهار محبت می‌کند.

او حس همدردی دارد، جویای حال دیگران است.

او رفتاری خوش‌آبند دارد، اطمینان دیگران را به خود جلب می‌کند.

او متین است و بردبار، در هر کار حوصله به خرج می‌دهد.

او خوش کلام است، اطمینان مردم را به خود جلب می‌کند. اعتماد به نفس دارد، گفتارش مورد قبول مردم می‌باشد.

او این خصوصیات را به وسیله تمرین، در مدت زمانی به دست آورده. او می‌داند این عوامل و مشخصات در شخصیت یک عامل خوب و مجرب نقش بزرگی دارد.

به طوري که در کتاب هیپنوتیزم و تلقین زیر عنوان شخصیت عامل اشاره شده و ذیلاً جملات آن را به شرح زیر تجزیه و بیان می‌کنم:

- 1- عامل داراي چشم‌هاي نافذ است، نگاه مخصوص و جذاب دارد.
 - 2- عامل خوش بنیه و خوش صورت است، همیشه پاکیزه می‌باشد.
 - 3- عامل صابر است، حقد و کینه و حسادت را بر دل راه نمی‌دهد.
 - 4- عامل گفتار و کردار و پندار نیکو دارد.
 - 5- عامل معتاد هیچ يك از مکيفات نمی‌باشد.
 - 6- عامل ترسو نیست، شجاعت دارد.
 - 7- در دست و اعضاي دیگر بدن او، تکان‌هاي بي‌خود و بي معني وجود ندارد.
 - 8- شوخي نمی‌کند، احترام همه را دارد، عفيف و صادق است.
 - 9- خوش بیان است، به عزت نفس دیگران بی‌احترامی نمی‌کند، کسی ر تحقیر نمی‌کند، پست نمی‌شمارد.
 - 10- در انجام کارهايش عجله نشان نمی‌دهد، به خويشتن ايمان دارد.
 - 11- صميميت و خيرخواهي، حسن نيت را در کارهايش نشان می‌دهد.
- باز هم اگر سخن کوتاه کنیم:

ارزش و برتري شخصیت عامل در تحت دو عنوان خلاصه می‌شود:
 الف) ارزش معنوي: شامل غلبه بر نفس، متانت و خوش‌حرفي، عصمت و عفت.
 ب) ارزش مادي: شامل حرکات دست، نگاه مغناطیسي.
 شخصیت عامل را این دو نوع ارزش، مشخص کرده و معرفی می‌نماید.

شکل ظاهری اندام انسان، در نتیجه‌ی فعالیت‌های مختلف دستگاه‌های داخلی (گوارش و گردش خون، تنفس و غیره) ساخته می‌شود. هر یک از این دستگاه‌ها در قسمتی از بدن جای داشته و با توجه به فعالیت‌های مخصوص خود، قسمتی را چون محفظه برای خود تخصیص و انجام وظیفه می‌نمایند. مغز نیز همین‌طور در جای‌قرار گرفته که مجموعه‌ی سر، آن را کاملاً مصون از خارج نگاه می‌دارد. پوست بدن هم پوششی برای این سازمان تشکیل داده، مجموع اندام را پوشانیده است. عامل‌ها توجه به فعالیت اعضای مختلف بدن و دستگاه‌های داخلی، می‌تواند تمرینات ورزشی انجام دهد و با تلقینات لازم خود را برای زندگی خوب آماده سازد. با گرفتن رژیم، انجام ورزش، تمام دستگاه‌های داخلی را وادار به خوب کار کردن بنماید. سلامتی انسان در درست کار کردن این دستگاه‌ها می‌باشد به همین جهت عاملین تا می‌توانند برنامه‌ی روزانه‌ی خود را طوری تدوین می‌نمایند که به این دستگاه‌ها آسیبی نرسد. عامل کوشش می‌کند این سلامتی را هیچ وقت از دست ندهد تا اندام وی و (سایت هیپنوتیسم دات آی آر) ترکیب بدنش از حال طبیعی خارج نشود، حتی خوش لباسی هم در شخصیت عامل نقش بزرگ دارد. با توجه به عرف و عادت و محیط زندگی، باید لباس خود را انتخاب کرده و به تن نماید. نتیجه این‌که، در شخصیت عامل سلامتی بدن و ترکیب آن و زیبایی اندام، خوش لباسی نیز موثر می‌باشد و مراعات آن لازم است.

حال به مرحله‌ای رسیده‌ایم که به نظر بن بست می‌آید، ولی آن طرف دیوار باید راه پیدا کرد. در گذشته کاهنان و دست‌اندرکاران این دانش اجازه گذر کردن از این دیوار و یا دروازه‌ی بزرگ را به کسی نمی‌دادند. این جزو اسرار نگفتنی آنان محسوب

می‌شد. درست است که علم بود، ولی هر کسی را به شاگردی قبول نمی‌کردند، یاد گرفتن این علم جرأت می‌خواست، عشق می‌خواست، وقتی تاریخ هیپنوتیزم و مانیه تیزم را از کتاب‌های مختلف مطالعه می‌کنیم در می‌یابیم که این علوم در نتیجه‌ی تحقیقات یک عده از دانشمندان، شاخه‌ای از درخت دانش روان‌شناسی شناخته شده، سپس چنان روی به پیشرفت نهاده است که شاخه از تنه‌ی درخت کشتن‌تر گردیده است.

برای یادگیری این دانش باید ارزش‌های معنوی و مادی در عامل تقویت شود. در شخصیت عامل باز هم خصوصیات را متذکر می‌شوم که داشتن آنها از نظر تقویت نیروی مغناطیسی لازم به نظر می‌رسد.

- به هیچ نوع از بیماری‌های مسری مبتلا نباشد.
- به هیچ یک از انواع مکيفات معتاد نباشد.
- پاک و پاکیزه باشد.
- در خوراک قانع باشد.
- گوشت تناول نکند یا لافل کمتر مصرف نماید.
- از خوردن مواد غذایی حاد و حار پرهیز نماید.
- نیروی بدنی خود را بیخود و بی‌جهت مصرف ننماید.
- در موقع خواب سر را به طرف شمال و پاها را به طرف جنوب دراز نماید.
- خواب و استراحت و کارش مرتب و منظم باشد.
- بنیه‌ی بدنی و زیبایی و ترکیب اندام از شرایط است.
- باید صبح‌خیز باشد و از هوای صبحگاهی استفاده نماید.

- دست و پا و اعضاي بدن خود را بي خود حرکت و تکان ندهد.
- صورتي بشاش و حالي خوش داشته باشد.
- نگاههاي نافذ داشته و کمتر مژه بزند.
- بايد صبور و شجاع باشد.
- متانت و خوش حرفي از شرايط است.
- کریم باشد و از بخل و حسادت بپرهیزد و مهربان باشد.
- با ديگران شوخي نکند.
- عفت و عصمت داشته باشد.
- بر نفس خود مسلط بوده و ارادهي قوي و عزمي راسخ داشته باشد.
- تمرکز فکري داشته باشد

بارها گفتارهايي در اين خصوص بيان شده و مافوق همهي اينها بايد گفت و تأکيد کرد که:

مانیه تیزور باید ایمان داشته باشد.

خودشناسي و خودساي مرحله اي است که با گذرانیدن آن به خود ایمان پيدا خواهید کرد. تلقين به نفس و تکرار تلقينات مناسب با توجه به نکات بالا، در شما ايجاد ایمان شده، خواهید توانست با خويشتن بگوئيد:

- من قادر هستم، مي توانم ، قدرت دارم،
- مي توانم در جامعه يك فرد مفيد باشم،
- قدرت نفوذ کلام من بي اندازه است،

- با اراده‌ی قوی خود، هر تصمیم و کاری داشته باشم می‌توانم انجام داده و موفقیت داشته باشم.

در ردیف این خصوصیات، آنچه بیشتر مهم است باید عامل آنها را داشته باشد، عبارتست از:

- نداشتن اعتیاد. آنچه شخصیت را پایمال کرده و دستگاه‌های داخل بدن را تنتبل و رنجور می‌سازد.

- داشتن تسلط بر نفس. تمرکز فکری، پاکیزگی، بالاخره داشتن ایمان که از همه مهم‌تر می‌باشد.

عامل باید طوری سخن گوید که شنونده آن را قبول نماید. تلقینات وی ایجاد القاء کند.

عامل باید طوری رفتار نماید که بیننده را مجذوب خود سازد.

عامل باید طوری فکر کند که صحیح و درست باشد.

از نظر دیگر، ورزش، تنفس عمیق، اجرای برنامه‌ی روزانه را همیشه و همه وقت، مرتب به مرحله‌ی اجرا گذارد، اراده‌ی خود را در تمام کارهایش و افکارش دخالت دهد.

با توجه به رابطه‌ی که میان عامل و معمول است به طوری که کاملاً فکر عامل را به وسیله‌ی امواج مغناطیسی در مانیه‌تیزم، معمول درک می‌کند، و احساس می‌نماید، چنانچه به یک قسمت از بدن عامل فشاری وارد بیاید معمول آن را احساس می‌کند. معروف است در مکتب به کف دست مجنون چوب می‌زدند، لیلی در همان دست احساس درد می‌کرد. این همان حالتی است که بین دو نفر به

وسيله امواج رابطه ايجاد مي‌شود. مثل برادران کورسيکان، که يکي در اسارت شلاق مي‌خورد، ديگر برادر درد آن را احساس مي‌کرد. به طور کلي مانیه تيزور بايد خصوصياتي را دارا باشد که به ترتيب ذکر شد، چنانچه کسي بتواند تمام اين خصوصيات را در خود جمع نمايد، نيروي مغناطيسي او بيشتر وقوي و نيرومند خواهد شد.

موضوعي که بايد تذکر دهم اين‌که در ردیف خصوصيات اشاره به (در موقع خواب سر را به طرف شمال و پاها را به طرف جنوب دراز نمايد) شده بود. به طوري که مي‌دانيم چند نيرو چون جاذبه‌ي زمين که تمام موجودات را به طرف مرکز زمين مي‌کشد و جذب مي‌نمايد، يا نيروي مغناطيسي که قطب نما را به طرف شمال متوجه مي‌سازد. اين نيروها و ديگر جاذبه‌ها به طور کلي چه از خود زمين و چه از طرف جو و ستارگان و فضا، آفتاب و کهکشان و غيره در بدن انسان تأثيراتي باقي مي‌گذارند. با توجه به گردش زمين که از سمت چپ به راست مي‌باشد، خوابیدن به نحوي که شرح آن گذشت و مراعات اين که از دست راست خوابیدن، با طرز قرار گرفتن دستگاه‌هاي داخلي بدن بخصوص دستگاه گوارش، از نظر بهداشتي و مغناطيسي زمين بهترين طرز خوابیدن است. همچنين در رختخواب خيلي نرم، خوابیدن و روي خود را با لحاف سنگين و ضخيم پوشانيدن از نظر مغناطيس بدن مقبول نمي‌باشد.

چطور که در روز بدن انسان غير از ريه‌ها، از طريق پوست عمل تنفس و تعرق انجام مي‌دهد، شب نيز همين حالت و فعاليت وجود دارد بدین ترتيب پوشانيدن بدن بدان کيفيت صحيح نخواهد بود.

یا خوردن آب به موقع صبح و ناشتا، یا در موقع غذا خوردن، از نظر بهداشتی صحیح نیست، برعکس بعد از غذا به مدت تقریباً سه ساعت خوردن آن درست نخواهد بود. زیرا در این موقع معده (سایت هیپنوتیزم دات آی آر) گرم فعالیت و مشغول آماده کردن مواد غذایی داخل معده و رد آن به روده‌های کوچک و بزرگ و مراحل دیگر هضم می‌باشد، وادر کردن آب سرد، در گرماگرم فعالیت معده از نظر بهداشتی و به تأخیر انداختن عمل هضم، صحیح نبوده و کار معده را مختل خواهد کرد، سلامتی بدن را به خطر خواهد انداخت.

با این کیفیت خوب زندگی کردن، با خاطر آسوده زیستن، مرتب و منظم بودن، کار رابه موقع انجام دادن، بهترین و سیله‌ی تقویت اراده و مسلط شدن به خویشتن و دیگران می‌باشد.

قسمت عملی

حمام و اقسام آن

در درس‌های گذشته گاهی اشاره به پاکیزگی و پاک بودن شده و برای همه نیز مقدور است، این شرط را همیشه مراعات کرده، خویشتن را پاک و پاکیزه نگاه دارد. نخستین چیزی که امروز می‌توان درخصوص آن صحبت کرد، حمام و انواع و اقسام آن است، البته در کتاب‌های مختلف راجع بدان مشروحاً صحبت می‌شود. در اینجا فقط از نظر ردیف کردن شرایط عامل، به آن اشاره می‌کنم چون منظور از حمام بهداشت بوده و استفاده از مزایای طبیعت است.

هر روز پس از پایان عملیات ورزشی، بخصوص بعد از تمرین و راهپیمایی و خشک شدن عرق بدن، می‌توان حمام گرفت. امروز در همه جا و بخصوص در هر خانه وسایل حمام موجود است، می‌توان به هر حال از آن استفاده کرد.

چنانچه دسترسی به حمام نبود، می‌توانید به جای استحمام از یک حوله‌ی مرطوب استفاده کرده و آن را با فشار ملایم به تمام اعضای بدن کشید و به آن قناعت نمود.

با توجه به سن و سال می‌توانید با آب سرد یا ولرم یا گرم استحمام نمایید. این موضوع بستگی به مقاومت بدن شما در برابر سرما و گرما دارد، البته دوش آب سرد از هر لحاظی بهتر است و روی اعصاب بدن نیز تأثیر خوبی می‌گذارد.

آب ولرم آبی است که نه سرد است و نه گرم. چنانچه حرارت آن با حرارت بدن یعنی 37 درجه تطبیق نماید استحمام با آن خوش‌آیندتر و بهتر خواهد بود.

اگر وسیله‌ی استحمام فراهم باشد، حمام سرد یا ولرم هر روز بعد از ورزش مفید است. منتهی خشک کردن بدن به طوری که پوست بدن را سرخی فرا گیرد، بهتر خواهد بود، در آینده عوارض بد چون دردهایی ناشی از رماتیسم و غیره نخواهد داشت، همچنین از نظر سرماخوردگی مواظبت‌های لازم را باید به عمل آورید.

اگر مقدور باشد هفته‌ای یک بار استحمام با آب گرم لازم است تا می‌توانید این حمام را یک ساعت فاصله با وقت غذا انجام دهید.

با توجه به شرایط بالا می‌توانید هر روز حمام آب سرد یا ولرم ر بگیریید و هفته‌ای یک بار نیز حمام آب گرم را فراموش نکنید.

حمام با آب دریا و در ساحل دریا، چنانچه مقدور باشد مفید و تضمین کننده‌ی سلامتی بدن شما است.

اگر به کرانه‌ی دریا رفته باشید، صبحگاهان با خوردن مختصری چای یا شیر و اگر باشد یک فنجان قهوه، می‌توانید حمام دریا بگیرید. این نوع استحمام با توجه به موادی که در آب دریا موجود است بی‌اندازه مفید بوده و از دردهای رماتیسمی نیز جلوگیری می‌کند. البته این نوع استحمام دارای شرایطی است که باید مراعات گردد:

- 1- قبل از دریا رفتن یک فنجان چای یا قهوه یا شیر بیاشامید.
 - 2- وقت استحمام را به صبحگاهان تعیین نمایید.
 - 3- بعد از خارج شدن از آب، با کف دست بدن و دست و پای خود را با مختصر فشار بزنید تا بدین طریق جریان خون در بدن به الت عادی برگردد و سرعت معمولی خود را پیدا کند.
- حمام آفتاب را وقتی که حرارت آفتاب سوزنده نیست، می‌توان گرفت. بدان جهت بهترین وقت آن مثل حمام دریا، صبحگاهان می‌باشد تا می‌توانید از مدت زمان کوتاه شروع کرده و از آفتاب استفاده کنید، و به تدریج به مدت آن بیفزایید. چنانچه در شهری سکونت دارید که آفتاب آن سوزنده و تند است، موقع صبح که تابش آفتاب مستقیم نیست و مایل می‌تابد این حمام را بگیرید. اگر شخصی هستید عصبی مزاج و یا خدای نکرده ریه‌های شما ناراحتی (سل) دارند، حمام آفتاب برای شما مفید نخواهد بود، بعد از پیدا کردن سلامتی و معالجه‌ی کامل می‌توانید به مدت کم، از این حمام سود ببرید، البته در صورت ناراحتی ریه‌ها، بایستی آن شرط

سلامتی را که قبلاً اشاره نموده‌ام مراعات نمایید. به خاطر بیاورید که : مانیه تیزور باید به هیچ نوع بیماری‌های مسری مبتلا نباشد.

ساحل دریا مزایایی دارد که شاید شمردن آنها به این سادگی نباشد، ولی از همه مه‌تر هوای سالم و صاف صبحگاهی و مرطوب بود آن است که بی‌اندازه مفید می‌باشد. دیگر این‌که وقتی مختصر ریگ‌های ساحلی از تابش آفتاب گرم شدن می‌توانید از آن نیز کاملاً استفاده کرده و با جمع کردن و ریختن آن روی بدن و دراز کشیدن و سپس خود را به دریا زدن و شنا نمودن بی‌اندازه مفید است، منتهی نباید در آن نیز افراط نمود تا پوست بدن احساس ناراحتی نماید.

اکنون که شرحی از دریا و حمام داده شد، بهتر که اشاره شود:

بهترین ورزش صبحگاهی، با این شرایط دلپذیر، در روی ماسه‌های ساحلی دریا، با وزش باد ملایم، بخصوص از طرف آب‌های بی‌انتها، راهپیمایی و پیاده‌روی است، البته این پیاده‌روی دارای شرایطی است که به ترتیب متذکر می‌شوم:

- 1- در موقع پیاده‌روی سر را بالا گرفته و گردن را نیز مستقیم نگاه دارید.
- 2- پاها را از ران حرکت دهید، با تصمیم قدم بردارید و دست‌ها را نیز مطابق حرکت پاها، به حرکت آورید. پای چپ را که به جلو می‌گذارید دست راست را به جلو و با پای راست دست چپ را به جلو ببرید.
- 3- وقتی پاها را روی زمین (ماسه‌ها) می‌گذارید، سعی کنید ابتدا پاشنه پاها به زمین نهاده شود.
- 4- موقع برداشتن گام ابتدا پاشنه‌ها از زمین برداشته شود و بعد از آن انگشتان پا را از زمین بلندو جدا نمایید.

این طرز راه رفتن روی ماسه‌های ساحلی بوده و راهی است که کاملاً صاف و یک نواخت می‌باشد.

وقتی کل دستورات را در نظر می‌گیریم متوجه خواهیم شد که بهتر زیستن، بهداشت را مراعات کردن و نیک فکر نمودن، از مزایا طبیعت استفاده بردن، درست کار کردن و علاقه به آن نشان دادن، بالاخره برنامه‌ی روزانه داشتن، یعنی اراده را به کار گرفتن و وقت را به هدر ندادن، تماماً برای شخصی که می‌خواهد مانیه تیزور شود لازم است. تمام این شرایط را به تدریج شما خواهید توانست در خویشتن جمع نمایید، فقط مختصر اراده نشان دادن و گام نخستین را برای پیمودن راه برداشتن لازم است، شاید مشکل به نظر برسد ولی اطمینان داشته باشید، یادگیری این دانش هیچ مشکلی ندارد، فقط و فقط علاقه نشان دهید به مرور زمان و تکرار تمرینات، تلقین به نفس، موفق خواهید شد.

اندام یا تناسب بدن، در شخصیت عامل نقش بزرگی دارد. کسی که می‌تواند با این شرایط زندگی کرده و تمرینات ورزشی و تلقین به نفس انجام دهد، باید هم اندامی کاملاً متناسب داشته باشد.

آنچه از شخصی به ظاهر می‌رسد آن را اندام می‌نامیم که شامل چندین شاخص است، یکی از آنها بلندی قد و دیگری وزن بدن است، برای محاسبه‌ی وزن و قد در یک شخص متعادل، فرمول‌هایی به کار می‌برند، ساده‌ترین آنها در یک انسان بالغ چنین است:

وزن برابر است از سانتی‌متر اضافه از یک متر به کیلوگرم.

به عبارت دیگر و ساده‌تر، اگر بلندی قد يك انسان بالغ 180 سانتی باشد، وزن متعادل او 80 کیلوگرم نشان می‌دهد.

با انجام ورزش‌های مختلف، از نظر شخصیت عامل و اندامش، تقریباً این نسبت وزن و قد، قابل ملاحظه است، چنانچه عاملی چاق باشد ترکیب اندام وی طبیعی نخواهد بود، باید خود را به هر ترتیبی باشد با انجام تمرینات ورزشی یا گرفتن رژیم غذایی، البته بدون خوردن داروهای لاغری وزن خود را به پایین بکشاند. درباره‌ی زن‌ها این فرمول قابل قبول است منتهی باشد یکدهم از وزن نیز کسر شود، یعنی اگر زنی دارای قد 180 سانتی‌متر باشد ترازو وزن ایشان را لااقل باید در حدود 72 کیلوگرم نشان دهد.

تذکر

تاکنون کتاب‌های مختلفی در این خصوص مطالعه کرده‌اید و اطلاعاتی از این دانش دارید. گاهی به دستورات آنها عمل کرده و یا دو دلی داشته‌اید که آیا می‌توانید مانیه‌تیزور شوید یا نه؟ یا این‌که کار را طوری ساده تصور کرده‌اید که به بعضی از نکات لازم و حساس آن اصلاً اعتنا نکرده و سطحی مطالعه کرده‌اید. حال به شما اطمینان می‌دهم اگر به دستورات ما عمل کنید و به کارهایتان علاقه نشان دهید، مرتباً از وضع خود و پیشرفت‌های خود ما را مطلع سازید، راهنمایی‌های لازم را به شما داده و موانعی را که ممکن است در پیش داشته باشید و در کار آموزشی شما پیش آمده باشد رفع نمایم تا کاملاً افق باز این دانش را به شما باز شناسیم و روشنایی آن را درک و احساس نمایید.

به طوري که در جزوه‌ي سوم اشاره شده از دوست عزيز، گزارش کار و فعاليت شما را خواسته بوديم، چون از نظر آموزش به مرحله‌اي از درس‌ها رسیده‌ايم که باز نیاز به گزارش کار داريم، با مطالعه اين جزوه يك بار ديگر ما را از پيشرفت خود و وضع درس‌ها آگاه سازيد تا بتوانيم دستورات لازم را از نظر رفع موانع به شما بدهيم. آرزوي آگاهی از موفقيت‌هاي شما را داريم.

پایان جزوه ششم

از ديگر تاليف های استاد فریدون فریور

1- کتاب هیپنوتیزم و تلقين

2- کتاب نقطه سیاه

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

شما ميتوانيد محصولات فوق را در سايت <http://hipnotism.ir> ويا در سايت <http://paydownload.ir> دانلود کنید

