

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

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





دوست عزیز

گزارش کار شما را دریافت کردم، آرزو دارم بیشتر و بهتر از این به فعالیت و برنامه ی خود دقت کرده و ادامه دهید.

دستوراتی که در جزوه‌های قبلی داده شده از نظر خودشناسی و خودسازی، باید همیشه اجرا و انجام گیرد، دیگر شما در این راه قدم گذاشته‌اید و باید هم با اراده-ی قوی، آن را ادامه دهید. وقتی به مراحل آخرین این راه می‌رسید، خواهید دانست که حقیقتاً چه می‌خواهید و چه خواسته‌های شما است، فعالیت شما، ادامه‌ی کار شما، آینه‌ای است که آینده خود را در آن مشاهده خواهید کرد. حال می‌پردازیم به گفتار خود از جزوه‌ی نهم:

درس دهم

بقیه‌ی درجات خواب در خواب‌های مخلوط یا مرکب

درجه‌ی دوم: حواس عامل و معمول یکسان می‌شود:

در حالت دوم که سنگین‌تر از حالت اولی است طوری عامل و معمول از نظر احساسات به هم نزدیک می‌شوند که می‌توان گفت حواس آنان با همدیگر یکی شده و هر چه یکی احساس می‌کند، ان دیگری نیز همان را احساس می‌نماید.

به طور مثال می‌توان گفت اگر در یک قسمت بدن عامل سوزنی فرو برند و احساس ناراحتی نماید، معمول نیز در آن عضو بدن احساس سوزش از نوک سوزن خواهد نمود.

با ارتباط دادن معمول با دیگران، در این حالت می‌توان استفاده کرده بدین ترتیب که وقتی با یک بیماری که نمی‌دانیم ناراحتی ایشان از چیست و چه بیماری دارد، ارتباط پیدا نماید، بیماری را درک و آن را تشخیص می‌دهد مثلاً می‌گوید بیمار زخم معده دارد، به طور کامل ناراحتی بیمار را درک و احساس می‌نماید، آن را بازگو می‌کند، به همین جهت این حالت و حالات بعدی را باید علمی‌ترین و معنوی‌ترین قسمت دانش مانیه‌تیزم معرفی کرد، بخصوص حالات بعدی سمنامبول نمایشگر موضوعاتی است که نویسندگان مورخین عالم را به خود جلب نموده و شاهکارهایی را به وجود آورده است.

درجه سوم، روشن بینی بدون ارتباط

در این حالت نیروی روشن بینی معمول بیشتر است، بدون ارتباط جسمانی با اشخاص، ارتباط معنوی پیدا کرده و تمام احساسات و ادراکات را دریافته و بیان می‌کند، به طوری که اگر کسی بیمار باشد می‌تواند درد و آلام ایشان را دریافته و تشخیص بیماری او را بدهد. علل و اسباب این‌که چگونه به آن بیماری مبتلا گردیده و هم اکنون در چه وضع و ناراحتی بسر می‌برد، روشن توضیح دهد. از این خصوصیات می‌توان استفاده کرده و بیماری کسانی را که از مرض رنج می‌کشند تشخیص داد.

در گذشته نیز بشر این حالات را می‌شناخت، در جامعه‌های مختلف از آن نمونه‌هایی می‌توان به یاد داشت. داستان برادران کورسیگان، که یکی از برادران اسیر دشمن شده و او را در زندان شلاق می‌زنند، برادری که آزاد است و مسافات از او دور می‌باشد، درد و رنج برادر را احساس می‌کند و بر خود می‌پیچید. یا در ادبیات خودمان داریم که در مکتب میرزا معلم مجنون را چوب و ترکه می‌زند، لیلی دردی را احساس می‌نماید.

درجه چهارم: مقدمه‌ی روشن‌بینی کامل

در هر درجه از خواب سمنامبول که سنگین‌تر می‌شود حالت روشن‌بینی معمول افزون‌تر می‌گردد. در این درجه از خواب، معمول بدون این که پاکت نامه تازه رسیده را باز کند می‌تواند نوشته‌های داخل پاکت را بخواند. با چشم بسته کتاب می‌خواند، و دور دست‌ها را می‌بیند. از دیده و مشاهدات خود سخن می‌گوید، این حالت مقدمه‌ای برای روشن‌بینی کامل معمول است.

درجه پنجم: روشن‌بینی کامل

این حالت آخرین درجه‌ی روشن‌بینی در معمول است که ان را می‌توان روشن‌بینی کامل نام نهاد. معمول در این حالت همه چیز را می‌بیند، اگر هم در دوردست‌ها قرار گرفته باشد، صداها دور را می‌شنود، حرکات را تشخیص می‌دهد، رنگ مثبت و منفی نیروی مغناطیسی را مشاهده کرده و مشخص می‌سازد. گذشته و حال را در می‌یابد، همه را بیان می‌کند معمولاً وقتی می‌خواهند معمول را به این

درجات از خواب سمنامبول ببرند، اتاقی را انتخاب می‌نمایند که تاریک و مناسب باشد، در این درجه‌ی خواب می‌توان پیش‌گویی ه کرد. ابتدا از معمول، گذشته را می‌پرسند، سپس از حال سوال می‌کنند، بعد به آینده می‌پردازند. با توجه به احوال گذشته و حال، می‌توان توضیحات مربوط به آینده را قبول یا رد نمود به طوری که مورد اطمینان قرار گیرد. البته معمولی را می‌توان بدین خواب‌ها برد و نتیجه خوب گرفت که چندین ماه به طور مرتب با ایشان در خواب‌های مغناطیسی کار نمود و اگر کسی در چند جلسه به این خواب‌ها برود، کاملاً استثنایی هستند.

درجه ششم: مترجم حال عامل و معمول

چنانچه خواب سمنامبول را عمیق‌تر ایجاد نمایند و از درجه‌ی پنجم نیز سنگین‌تر شودف از پاس‌ها و تلقین، بخصوص نیروی اراده‌ی قوی و تمرکز فکری استفاده شده و حالت ششم به دست می‌آید.

این حالت مترجم حال عامل و معمول می‌باشد. هر حالتی که عامل دارا باشد معمول ان را نشان می‌دهد، چنانچه عامل یک شخص عصبی باشد که حتماً نباید باشد، معمول آن حالت را نشان داده و اظهار ناراحتی می‌کند و یا کاملاً این حالت را به خود گرفته عصبانی می‌شود، همچنین معمول خصوصیات خود را هم به نمایش می‌گذارد. این درجه‌ی خواب یا حالت خلسه (اکستاز) می‌باشد معمول کاملاً درون خود را که نمی‌خواهد کسی از آن اطلاع داشته باشد، بروز می‌دهد. اگر یک شخص مذهبی باشد اعمال مذهبی انجام می‌دهد، اگر بر عکس، یک شخص خوشگذران باشد، می‌خواند، می‌رقصد، می‌خندد، ممکن است چشم‌هایش باز

باشد و در این عملیات اگر چشم‌هایش را ببندند خوابش یک درجه سبک‌تر می‌شود.

درجه هفتم: حالت جمود مطلق

در این درجه از خواب سمنامبول، تمام بدن معمول حالت کاتالپسی به خود می‌گیرد. گویی بعد از گذراندن درجات مختلف خواب، احساس خستگی کرده می‌شود. خواهد بدین ترتیب استراحت نماید. در این حالت می‌توان سر و پاهای وی را روی صندلی قرار داد و به شکل پل نکه داشت و حتی اشیایی سنگین روی بدن وی گذاشت، البته این نوع آزمایش‌ها جنبه نمایشی را هم دارد، به طور کلی معمول قدرت تحمل آن را دارد که ساعت‌ها به این حال باقی بماند و احساس خستگی نیز نخواهد نمود.

عامل وقتی به این خواب‌ها اقدام می‌کند باید دارای حوصله و صبر کامل باشد، جزئی‌ترین خستگی و ناراحتی عامل، معمول را هم ناراحت خواهد کرد. حالت سمنامبولی به صورت (سایت هیپنوتیسم دات آی آر) بیماری نیز مشاهده شده که آن را بیماری خواب‌گرد نامیده‌اند زیرا شخص مبتلا در خواب طبیعی بدین حالت می‌افتد. با چشمان بسته از رختخواب بلند شده و راه می‌افتد، بیشتر کارهای خارق‌العاده انجام داده و دوباره به رختخواب خود بر می‌گردد، بدون این که از کارهای انجام داده کوچک‌ترین خاطره‌ای را به یاد داشته باشد.

4- حالت لتارژی

بعد از سوگژستیف، کاتالپسی، سمنامبول و درجات هفتگانه آن، از خواب‌های اصلی این حالت لتارژی است. در این حالت کاملاً بی‌حسی در معمول ایجاد می‌شود به طوری که اگر سر و صدایی در اتاقی که معمول در آن به این حالت افتاده روی دهد، معمول آن را نخواهد شنید، حتی اگر تیراندازی نیز شود صدای آن را نخواهد شنید و از خواب بیدار نخواهد شد.

در این حالت هر عضوی از بدن معمول را مختصر مالش بدهند به حالت خشکی در می‌آید، از گلوی معمول صدای تنفس وی به طور مشخص به گوش می‌رسد، دهانش کف آلود می‌شود چشم‌های بسته یا نیمه بسته دارد. تنفس معمول در این حالت طبیعی است، باید به یاد داشته باشید معمولی را هر وقت به این نوع خواب‌ها می‌برید تلقین کنید:

- اعضای ریسه‌ی بدن شما خوب و طبیعی کار می‌کنند،
- خوب نفس می‌کشید،
- قلب شما درست و مرتب، عالی وظایف خود را انجام می‌دهد،
- دیگر اعضای بدنتان سالم کار می‌نمایند،
- راحت هستید.

این نوع تلقینات را باید مرتباً تکرار نمایید، در این حالات کاملاً وضع معمول را تحت کنترل قرار دهید، جزئی‌ترین حرکاتش را در نظر بگیرید. در خود نباید احساس ترس کنید، زیرا ترس در معمول تأثیر سوء می‌گذارد، باید شجاع باشید، دلدلی را به خویشتن راه ندهید.

در حالت لتارژی رگ‌های معمول به طور کلی انبساط پیدا می‌کنند، چنانچه دست معمول رابلند کرده و رها سازید، می‌افتد، از این لحاظ این حالت را لتارژی (لیثاغوس- موت کاذب) نام نهاده‌اند.

5- حالت خروج احساسات از بدن

قبلاً اشاره شد که خواب‌های مانیه‌تیزمی ترتیب خود را از نظر سنگینی و سبکی حفظ می‌کنند. به ترتیب و به تدریج سنگین می‌شوند، در هیپنوتیزم این حالات مرتب نیست ممکن است با یک وسیله هیپنوتیزم کننده، چند نفر را به خواب برد، ولی هر یک از آنان خواب بخصوص و متفاوتی را قبول نمایند، ولی در مانیه‌تیزم چنین نیست. تمرکز فکری و اراده و مدت زمان در این خواب‌ها مستقیماً دخالت دارند، به تدریج خواب‌ها سنگین شده‌اند از یک حالت سبک به یک حالت دیگر سنگین تبدیل می‌شود، اصرار و دقت، حوصله و صبر، قدرت و استقامت عامل است که ساعت‌ها می‌تواند اراده‌ی خود را به کار گیرد، تمرکز فکری خود را حفظ نماید تا بتواند معمول را به خواب‌های سنگین سوق دهد.

بعد از لتارژی، حالات دیگری نیز در معمول مشاهده می‌شود که یکی از آنها حالت خروج احساسات از بدن معمول است، آن را تجزیه‌ی قالب نیز نام نهاده‌اند.

عامل باید در این حالت شرایطی را مراعات نماید:
الف) اتاق حتماً باید تاریک باشد.

ب) چند نفر معمول ردیگر در خواب سمنامبول قرار گیرند.

ج) نظم و سکوت در اتاق حکم فرما باشد.

در این حالت شعاع مغناطیسی به تدریج از بدن معمول خارج شده و در پشت سر وی چند قدم دورتر متراکم شده، دو ستون به رنگ‌های زرد و آبی به وجود می‌آورد. معمولی که در حالت سمنامبول یا روشن‌بینی است آنها را مشاهده می‌کند، مرتباً گزارش می‌دهد، همچنین بدن معمولی که در این حالت است بی‌حس می‌باشد به طوری که اگر سوزنی به بدن وی فرو برند احساس نمی‌کند، ولی چنانچه بدان دو ستون دست بزنند، معمول اظهار ناراحتی می‌کند. باز اگر به عملیات ادامه دهیم، آخرین حالت به دست می‌آید که حال به شرح آن می‌پردازم.

6- حالت تخلیه قالب

با سنگین شدن خواب و حالت پنجم، حالت ششم حاصل می‌شود. در این حالت دو ستون به هم نزدیک شده، تشکیل یک آدم تمام خلقت نوری می‌دهد که آن را معمولی که در حالت سمنامبول است مشاهده می‌کند. این مجسمه‌ی نوری از همه جا می‌گذرد، هیچ چیز مانع حرکت او نمی‌تواند باشد، به طوری که می‌توان این مجسمه را به جاهای دور دست فرستاد و مأموریت داد تا انجام دهد. در این عملیات غیر از سه شرط قبلی که در حالت پنجم شرح دادم، یک شرط دیگر باید مراعات گردد، یعنی این عملیات و تجربیات باید حتماً در هوای خشک، صاف، بدون بارانی، انجام گیرد تا موفقیت کامل به دست آید. مرتاضان گاهی از این حالت استفاده می‌کنند، خویشتن را به این حالت انداخته و کارهایی را در دور دست‌ها انجام می‌دهند.

معروف است مرتاضی در هندوستان در مدت کوتاهی خود را به این حالت برده و از داروخانه‌ای در انگلستان دارویی را خریداری کرده و به نیازمند آن داده است. از این نوع داستان‌ها گفته شده و بین مردم بازگو می‌شود. این خود حقایقی که می‌توان از این دانش در مرحله‌ی نهایی بیان کرد، یا این که لاقلاً با عقاید اسپریت‌ها، یا احضارکنندگان ارواح، آن را تطبیق داد. البته این مسأله را نباید به سادگی برگزار کرد، باید در آن بیشتر بررسی و غور نمود.

طریقه‌ی بیدار کردن

قبلاً در جزوه هفتم، صفتحه‌ی یازده، به طریقه‌ی بیدار کردن اشاره شده، حال برای کامل یاد گرفتن این فن که از نظر پایان دادن به خواب‌های مغناطیسی لازم می‌باشد، صحبت می‌کنم.

وقتی برای نخستین معمولی را خواب کردی، سعی کنید او را به مدت زمان طولانی در خواب نگاه ندارید. بارها مشاهده شده عاملین مبتدی با خواب کردن معمول و موفقیت در آن، شوقزده شده، می‌خواهند در یک جلسه و در نخستین بار، با یک معمولی که آن هم سابقه‌ی خواب را ندارد، تمام تمرینات را که در کتاب یا جزوه مطالعه کرده‌اند به مرحله‌ی اجرا در آورند. مثلاً معمول را بخندانند، یا او را به گریه بیاندازند، هوای اتاق را برای معمول گرم کنند، یا برعکس سرما را بر بدن معمول مسلط سازند. دیگر تمرینات را به ترتیب انجام دهند، ساعت‌ها خود و معمول را مشغول دارند.

درست است که با هر تمرینی عامل مجرب می‌شود، همچنین معمول خوابش سنگین‌تر می‌گردد، ولی در عین حال در این حالت نگاه‌داشتن و ساعات متمادی را گذرانیدن، به اجرا گذاشتن تمرین‌های متعدد، سبک یا سنگینف کار درستی نخواهد بود.

مثلاً معمول را در خواب کاتالپسی به مدت طولانی، صحیح نیست، بهتر که کارهای سنگین را به مدت کم اجرا کرد تا در موقع بیدار کردن نیز دچار اشکال نگردید. حال معمول را به خواب برده‌اید، می‌خواهید بیدار نمایید. ابتدا پاس‌های بیداری را انجام می‌دهید، و همراه حرکات دست تلقین می‌کنید:

- دیگر خواب بس است،
 - کاملاً سلامت هستید، بیدار شوید،
 - از یک تا پنج می‌شمارم، تا به عدد پنج رسیدم از خواب بیدار می‌شوید،
 - یک — دو — سه — آرامش کامل دارید، راحت هستید، چهار —
 - به تدریج خوابتان سبک می‌شود،
 - پنج — بیدار شوید.
- معمول با این تلقینات خوابش سبک و سبک‌تر شده و از خواب بیدار می‌شود. برای حسن ختام بهتر است ضمناً تلقین کنید:
- تمام اعضای بدنتان به حالت طبیعی بر می‌گردد.
 - قلب و ریه شما، اعضای ریسه‌ی بدن شما به طور عادی انجام وظیفه می‌کنند،
 - با آرامش کامل و راحت از خواب بیدار می‌شوید،

- از یک تا پنج می‌شمارم، با ذکر شماره‌ها به تدریج خوابتان سبک و سبک‌تر می‌شود.
 - یک .. دو .. سه .. چهار .. با گفتن عدد پنج از خواب بیدار شوید،
 - پنج، بیدار شوید، چشم‌هایتان را باز کنید.
- در خواب‌های سبک و ساده، فقط با گفتن بیدار شوید، در حال طبیعی هستید، معمول از خواب بیدار می‌شود، ولی در خواب‌های سنگین باید بیشتر حوصله به خرج داد. پاس‌های لازم را انجام داد تا در موقع بیدار شدن در خود احساس سنگینی و خستگی نکند، وانگهی از پاس‌های رفع خستگی نیز می‌توانید استفاده کنید.
- گاهی معمول از خواب دیر بیدار می‌شود. این دیر بیداری را ممکن است چندین علت باشد، یکی این که اگر معمول به خواب‌های سنگین فرو رفته باشد تا برگشت به حالت طبیعی، قدری وقت می‌خواهد، باید در این موارد عامل از خود صبر و حوصله نشان دهد.
- دیگر این که ممکن است از خصوصیات خود معمول باشد، در خواب طبیعی هم شخصی خوش‌خواب و دیر بیدار باشد، در نتیجه از این خواب هم دیر بیدار می‌شود، پس هیچ جای نگرانی نخواهد بود.
- سوم این که عامل موقع خواب کردن معمول، آن دقت لازم را که نیاز است فراموش کرده و مراعات ننموده، در حقیقت در کار خود سهل‌انگاری کرده که، نباید بکند، در این موقع نیز معمول از خواب دیر بیدار می‌شود، عامل در این مواقع نباید بد حوصلگی نشان دهد چون ممکن است آثار و عوارض عصبی و روانی در معمول

باقی گذارد، به تدریج و با اراده‌ی محکم و قوی، باید تلقینات را انجام داد تا معمول از خواب بیدار شود.

البته نمی‌توان که همیشه از تلقینات آمرانه استفاده کرد، ولی مواردی پیش می‌آید که عامل اجباراً از تلقینات به طور امر استفاده می‌کند، یکی از این موارد همین دیر بیدار شدن معمول از خواب است.

در تلقینات امری لحن و اهنگ تلقین نیز فرق می‌کند، تند می‌شود، امر می‌دهد، مثلاً چنین تلقین می‌کند:

- صدای مرا به خوبی می‌شنوید

- از یک تا پنج می‌شمارم، وقتی به عدد پنج رسیدم از خواب بیدار می‌شوید،

- یک .. دو .. سه ..

وقتی که عدد پنج را می‌گویید، کف دو دست را به هم می‌زنید تا تولید صدا کند، حتماً دیگر معمول در این موقع از خواب بیدار خواهد شد، در این موارد تلقین‌های که حاکی از آرامش باشد بعداً باید داده شود و چندین بار هم تکرار گردد.

در مواردی نیز می‌توانید وقت بیدار شدن را به عهده‌ی خود معمول بگذارید خود معمول را تلقین کنید که اعداد را بشمارد، با رسیدن به عدد معهود از خواب بیدار شود، همین طور نیز به سادگی بیدار می‌شود.

موقع بیدار کردن معمول تا می‌توانید صبور باشید، عجله نشان ندهید، بهتر چطور که با آرامش خواب کرده‌اید با آرامش کامل و با خونسردی نیز معمول را از خواب بیدار نمایید.

اگر معمول باز هم از خواب بیدار نشد، البته این یک امر استثنایی است می‌توانید معمول را به حال خود بگذارید تا خواب مصنوعی به تدریج به خواب طبیعی تبدیل شود و سپس خود بیدار می‌شود، در این موقع تلقین کنید:

- من شما را به حال خود می‌گذارم، پس از مدتی این حالت شما به خواب طبیعی تبدیل خواهد شد، سپس از خواب با آرامش کامل بیدار می‌شوید.

باز هم اگر اصرار در بیدار شدنش دارید، می‌توانید این دستور را نیز انجام دهید، با زدن ضربات ملایم به پاشنه‌ی پاهای معمول می‌توانید او را از خواب بیدار نمایید .

باز هم اگر معمول بیدار نشد، می‌توانید از خودش بپرسید که چگونه تو را باید بیدار کرد؟ او پاسخ می‌دهد و دستورش را اجرا می‌کنید تا از خواب بیدار گردد.

گاهی می‌توانید با صدا زدن معمول با نامش، او را از خواب بیدار نمایید. بعد از بیدار دن بهتر است او را وادارید چندین نفس عمیق بکشد، یا این که مختصری تمرین ورزشی بکند تا کاملاً خستگی و اشفتگی از وی زایل گردد و حالت طبیعی خود را دریابد. به همین منظور این تلقین را نیز انجام داده و به او بگویید:

- کاملاً به حالت طبیعی هستید،

- در خود احساس خوشحالی و راحتی می‌کنید.

اگر بتوانید معمول را از نظر خواب‌های مغناطیسی راضی نگه دارید، نه تنها او به شما و کارهای شما علاقه‌مند خواهد شد، بلکه بیشتر با شما همکاری کرده و خواهید توانست عملیات سنگینی و خواب‌های متعددی را از ایشان بخواهید و از کارهای خود نتیجه‌ی مثبت بگیرید. حال مسایلی دیگر داریم که باید به آنها اشاره شود.

تغذیه و خودشناسی

در خودشناسی و خودسازی، مسأله تغذیه و استفاده از مواد مختلف غذایی در اهمیت خود باقی است، برای این منظور لازم بود که در این جا به آن نیز اشاره شود.

در تغذیه برای سلامتی بدن باید شرایطی را مراعات کرد ، بدین ترتیب:

- 1- باید همیشه معده را سبک نگه داشت.
- 2- غذا باید چند ساعت قبل از خواب تناول شود.
- 3- غذای مصرفی باید احتیاجات بدن را تأمین نماید.
- 4- ساعات غذا باید در برنامه‌ی روزانه مشخص و معین شود.
- 5- در موقع غذا خوردن فکز در فکر خوردن آن باشید.
- 6- مخلوط کردن چند نوع غذا در یک وعده غذا صحیح نخواهد بود.
- 7- برنامه‌ی روزانه را باید طوری تنظیم کرد که حقیقتاً در موقع خوردن غذا دارای اشتها باشید.
- 8- روزی دو وعده غذا کامل (صبح و ظهر) و یک وعده (شب) به طور سبک و کم میل شود.
- 9- غذا باید آهسته میل شود، عجله نباید از خود نشان دهید.

- 10- در موقع غذا خوردن کمی آب نیز مصرف شود، میوه بعد از غذا میل شود، تا دو سه ساعت بعد از غذا دیگر نباید آب سرد خورد.
- 11- پس از صرف غذا کارهای سنگین و پرحمت نباید انجام داد.
- 12- قبل از خوابیدن بعد از غذا تقریباً نیم ساعت مطالعه کنید یا قدم بزنید.

تغذیه و بهداشت

بشر مثل دیگر مخلوقات به آنچه نیاز دارد برای ادامه‌ی زندگی خود محتاج آن است، جستجو و پیدا کرده‌ها به مصرف غذایی خود می‌رساند تا بتواند زندگی کند. هم چنین برای پیدا کردن این نوع مواد احتیاجی، حواسی را دارا می‌باشد و آنها را تقویت می‌کند تا بهترین مواد غذایی و پرسودترین را بتواند در اختیار گرفته و به موقع تناول کرده و یا فراهم سازد.

تنها انسان نیست که این حواس را دارد، بلکه تمام حیوانات نیز از این حواس که گاهی از ان انسان قوی‌تر می‌باشد، در پی این نیاز خود می‌باشند برای کنترل این مواد مختلف، می‌کوشند تا مفیدترین آنها را انتخاب کرده در دسترس خود قرار دهند، به همین جهت برخی از آنان را در محیط و سرزمین خود تکثیر نموده و زمین‌هایی را برای این کار انتخاب کرده و آن(سایت هیپنوتیسم دات آی آر) را شخم زده و آماده‌ی کاشت نباتات و یا تربیت حیوانات نموده است، حتی برای این که بتواند زمین را حاصل‌خیز سازد به وسیله‌ی کود و موادی آن را تقویت کرد و با وسیله‌ی ممکن در حاصل‌خیزی آن کوشیده است تا نتایج بهتری از کار به دست بیاورد.

بعضی از این مواد غذایی با دخلو تصرف متخصصین تغذیه، چندان به مذاق انسان خوش می‌آید که می‌خواهد از آن بیشتر استفاده کند. به عبارت دیگر بیش از حد

معمول تناول نماید، همین بیشترها سبب می‌شود شخص تعادل جسمانی خود را از دست بدهد، در این صورت نیاز دارد برای به دست آوردن تعادل خود رژیم یا یک نوع سیستم غذایی را پیش گیرد تا بلکه بتواند بار دیگر سلامتی را به دست آورد. با این ترتیب می‌توان دریافت که چرا عده‌ای رژیم غذایی انتخاب کرده‌اند از خوردن بعضی از این مواد لازم، خود را محروم می‌سازند، چون افراط در غذا تعادل بدنی را با این کیفیت، بهم زده است، در برابر آن افراط مجبور است این تفریط را که رژیم باشد مراعات نماید، تا بتواند مواد قندی اضافی یا مواد دیگر مضر را که در بدن دارد از خود دفع کند، باید قبول کرد که چرا چنان کنیم تا چنین راقبول نماییم. از اول کاری را انجام می‌دهیم که نه به آن و نه به این نیازی نباشد، چون رژیم نیز با این کیفیت که ملاحظه می‌شود برای بشر مضر است و انتخاب آن را نباید همیشه پیشنهاد نمود، مگر دکتر معالج که در کار خویش خبره است، دستور برقراری و ملاحظه رژیم غذایی را به بیمار بدهد.

ما فرض می‌کنیم که بیمار نیستیم، کاملاً سالم هستیم، از آب و هوای خوب و غذای خوب استفاده می‌کنیم، به همین جهت نیز بیمار نمی‌شویم در اطراف خود مواد مختلف غذایی را جمع کرده‌ایم، گاهی از این و گاهی از آن احتیاجات غذایی را رفع می‌کنیم. برنامه‌ای برای بهتر زیستن، عمر طولانی کردن، کار سالم انجام دادن، بالاخره دنیای بهتر ساختن تنظیم کرده‌و به مرحله‌ی اجرا می‌گذاریم. می‌خواهم سوال کنم این همه غذاهای خوب و خوشمزه، مقوی و خوشبو برای چیست؟ نه این که می‌خواهند شخص با اشتها خوب از آنها استفاده کند؟ البته همین است که آشپزهای متخصص و تحصیل کرده در ساختن غذاهای گوناگون

متلذذ و متنوع می‌کوشند ولی باید به خاطر داشت که در نوع غذاهای عالی و خوب نیز نباید تناول متعادل را از دست بدهیم، چون معلوم گردیده بهترین مواد غذایی هم چنانچه به بدن انسان بیشتر از نیاز برسد ایجاد بیماری می‌کند. پس در حقیقت منظور ما این است که سالم باشیم و بیمار نشویم، به همین جهت نیز باید اطلاعاتی از مواد مورد نیاز که مصرف غذایی دارند داشته باشیم تا بتوانیم با یک غذای معتدل، یک زندگی معتدل برای خود فراهم سازیم، این نیز مرحله‌ای است از خودشناسی و خودسازی. در این قسمت هم مطالعه و تحقیق لازم به نظر می‌رسد.

قدرت بدنی انسان در نتیجه‌ی ورزش و تمرین زیاد می‌شود. نظر از نیرومند شدن این نیست که دیگران را به روز مطیع خود سازیم، بلکه برای این است که بتوانیم در برابر شداید زندگی مقاومت بکنیم و به زندگی ادامه دهیم، به همین لحاظ در قسمت ورزشی این برنامه، تمرینات ملایم را انتخاب کرده‌ام. در موقع غذا خوردن نیز باید در نظر داشت، منظور از خوردن این نیست که ما چاق شویم و دارای یک شکم بزرگ و سنگین باشیم، بلکه می‌خواهیم از زندگی و حیات استفاده برده و با خوش‌کامی و خوش‌روزی یک عمر طولانی توأم با سلامتی داشته باشیم، پس باز هم لازم است در انتخاب غذا قدری فکر خود را به کار بیندازیم از ابتدای امر تعادل خود را حفظ کرده و با توجه به اندام خودمات و با عنایت به وضع اجتماعی که داریم، این حیات طولانی یا کوتاه را با خوشبختی و زندگی عالی سر بیاوریم و مفید جامعه‌ی خود نیز باشیم.

غذاهایی که مصرف می‌شود باید طوری انتخاب شوند که در معده بیشتر از حد معمول و طبیعی باقی نمانند. این مرحله که هضم باشد مدتی لازم دارد، باید در این مدت مواد غذایی تناول شده از معده به طرف روده‌ها سرازیر شوند و پایین بروند. غذایی که بسیار چربی داشته باشد کار معده را سنگین کرده و بیشتر از مدت معمولی در مرحله‌ی هضم می‌ماند، اباراً معده باید خارج از وظایف خود فعالیت نشان دهد. این نخستین گام به طرف بیماری است که با میل خودمان آن را می‌خواهیم. فکر می‌کنیم که به جای آب سالم و یا آب میوه، یا غذای تمیز و لطیف، صبحانه ساده، فلان غذای چربی‌دار را می‌خوریم و برای بدن ما مفید واقع می‌شود، با این کیفیت ورزش هم کرده، رسم پهلوانی یاد می‌گیریم. این یک اشتباه بزرگی است که باید از برنامه‌ی روزانه حذف شود به طوری که اشاره شد برنامه‌ی روزانه از این نوع افراط‌ها باید پاک گردد، به جای آن صبحانه‌ی کامل و کم چربی و مقوی میل شود.

شخصیت مانیه‌تیزور در این است که از نظر قیافه و ساختمان بدنی که به چشم می‌آید، ترکیب و اندام داشته باشد، این نوع افراط‌ها در تناول غذا از دست مانیه-تیزور این امتیاز را بیرون می‌کشد، مراعات این شرط از همه‌ی شروط دیگر الزام می‌باشد.

البته در این قسمت نظر این نیست که یک کتاب اشپزی هم جزو جزوه‌ها تنظیم نمایم، فقط از نظر شناسایی بعضی از مواد غذایی که به آنها نیاز است اشاره‌ای کرده می‌گذریم، در صورت امکان اگر نیازی داشته باشید می‌توانید از کتاب‌های

مختلف که چاپ و منتشر شده است استفاده کرده و اطلاعات بیشتری به دست آورید.

در کتاب (هیپنوتیزم و تلقین) در قسمتی که مربوط به تغذیه است به تعدادی از مواد غذایی اشاره شهردو از نظر ایجاد کننده‌ی کالری و داشتن نیروی حیاتی، بالاخره ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در مواد غذایی اشاره‌ای شده است، حال می‌خواهم با شرح قدری مفصل دوست عزیز را در جریان بگذارم. که کتاب را می‌توانید در سایت www.hipnotism.ir دانلود کنید در این جا باز اشاره می‌کنم: تا می‌توانید:

گوشت نخورید یا کمتر از آن استفاده کنید.

چای و قهوه کمتر مصرف کنید.

نوشابه‌های الکلی را از سر سفره و خانه‌ی خود تبعید نمایید.

به طور کلی از مصرف موادی که حاد و حار هستند پرهیز کنید.

موضوع را در جزوه‌ی بعدی مطالعه می‌کنیم.

آرزوی آگاهی از موفقیت‌های شما را داریم.

پایان جزوه دهم

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

