

تمرینات

عملی

خود

پسینوتیزم

(جلد اول)

نوشته: استاد رهنما، بنیانگذار مکتب علوم درونی تایما

## (( اخطار شرعی ))

ہر کوئی بھی، رو نویسی و چاپ از روی

مطالب این کتاب و بہ اشتراک گذاری

آن بہ ہر منظوری شرعاً حرام است۔



## مقدمه

با نام و یاد خدا آغاز می کنیم، اولین جلد از کتاب تمرینات عملی خود هیپنوتیزم را و امیدوارم که شما وقت کافی برای انجام این تمرینات که در عین سادگی بسیار مهم بوده داشته باشید.

آن چیز که در فراگیری این علم، چه دگر و چه خود هیپنوتیزم مهم است این است که شما ماهیت آن را خوب شناخته و با چگونگی انجام آن نیز به صورت دقیق آشنا بشوید. متأسفانه در فیلمهای تلویزیونی و سریالهایی که بیشتر در شبکه های ماهواره ای پخش می شود، چهره هیپنوتیزم را به گونه ای به نمایش می گذارند که به هیچ وجه با واقعیت این علم همخوانی ندارد. لذا بیشتر کسانی که به دنبال یادگیری این علم می روند، چون ذهنیت قبلیشان غلط است، بهمین دلیل تصور دیگری از هیپنوتیزم در فکر خود دارند و چون در واقعیت کار را به گونه دیگری می بینند، خیال می کنند که این هیپنوتیزم با آنی که آنها می شناختند فرق می کند. در حالی که واقعیت همانی است که آنها با آن روبرو شده بودند.

حال شما نیز باید هر چه که در باره هیپنوتیزم از قبل شنیده یا خوانده اید را به دور ریخته و تمرینات این کتاب را با ایمان و اعتقاد کامل انجام بدهید تا به نتیجه مطلوب برسید.

موفقیت شما آرزوی قلبی من است، سربلند باشید.

رهنما

## گفت و گوی خودمانی

قبل از اینکه به تمرینات خود هیپنوتیزمی پردازیم، لازم می دانم نکات مهمی را در قالب یک گفت و گوی خودمانی با شما در میان بگذارم.

مهمترین موردی که شما باید به آن توجه کنید آن است که باید بدانید هدف از انجام این تمرینات چیست و شما با انجام آنها چه چیزی به دست خواهید آورد؟

بسیاری، خود هیپنوتیزم را یاد می گیرند برای اینکه بتوانند با ارواح مردگان ارتباط برقرار کنند و یا اینکه موجودات ماورائی را احضار کنند و از آنها مکان گنجها را بپرسند. عده ای نیز قصد دارند با یاد گیری هیپنوتیزم به قدرتهای درونی دست پیدا کنند و دست به کارهای محیرالعقول بزنند.

خلاصه، هرکس از یاد گرفتن هیپنوتیزم منظوری و هدفی دارد. اما هیچکدام از این افراد به این موضوع فکر نکرده اند که آیا اصلاً با هیپنوتیزم می شود به این چیزها رسید یا خیر؟ در حقیقت هیپنوتیزم هیچ رابطه ای با احضار ارواح یا موجودات ماورائی دیگر ندارد. هر چند که چون دایره عمل این علم بسیار گسترده است، ممکن است که بتوان با تمهیداتی از آن برای مقاصد دیگر نیز بهره برداری کرد؛ اما در اصل این علم برای منظور و اهدافی ارزشمند تر از اینهاست و باید از آن درست استفاده کرد. حال شما بگوئید که از فراگیری این علم چه هدف و منظوری را تعقیب می کنید؟ جواب این سؤال را بعداً می توانید به ما هم بگوئید.

در سطور آینده در این باره بیشتر توضیح خواهیم داد.

## استفاده درست از هیپنوتیزم

همانطور که در کتاب آشنایی با هیپنوتیزم توضیح دادیم، آن علمی است که به ما قدرت نفوذ در ناخود آگاهی برای ایجاد تغییرات لازم در جهت بهسازی روحی و روانی و حتی جسمی را می دهد. پس از این لحاظ می توان گفت : هیپنوتیزم کلید مغز و بهترین وسیله برای ایجاد تغییرات دائمی و پایدار در ضمیر ناخود آگاه است .

حال نکته مهمی که در اینجا وجود دارد آن است که، در این مسیر خیلی چیزهای دیگر با هم تلاقی کرده و به یکدیگر مربوط میشوند. بعنوان مثال، مواردی مانند احضار روح و یا ارتباط با مردگان و دیگر موجودات ماوراءالطبیعه، به این دلیل از طریق هیپنوتیزم امکان پذیر می شود که، چون در هیپنوتیزم انسان وارد دنیای ناخود آگاهی شده و این دنیا هم محل ومسکن و مأوای تمامی موجودات ماورائی و همچنین مسیری برای ارتباط با ارواح است؛ لذا در این حالت این ارتباطها ممکن است صورت بگیرد، حتی علیرغم اینکه اصلاً شخص آگاهانه برای انجام چنین کاری تلاش نکرده باشد. پس این ماهیت هیپنوتیزم است که چنین چیزهایی را درون خود دارد. بنابراین گاهی اوقات ممکن است فرد هیپنوتیزم شده، خودبخود به روحی متصل گردد و یا حتی به او وحی و الهام شود. مثلاً این امکان وجود دارد که فردی در این حالت، حتی پیشگویی هم بکند. زیرا که هیپنوتیزم تمام محدودیتها را کنار گذاشته و شخص بدون اینکه خبر داشته باشد به منابع عظیمی از قدرت و اطلاعات دسترسی پیدا می کند.

این مطالب را برای این بازگو می کنیم که، اولاً - شما از مسیر خودتان منحرف نشده و فعلاً فقط در فکر این باشید که از طریق این علم خود و زندگی خویشتن را تغییر دهید. بعدها فرصت برای وارد شدن به این قبیل ماجراها زیاد است . ثانیاً - اگر موقعی هم بدون اینکه خودتان بدانید درگیر این مسائل شدید ما را در جریان بگذارید تا راهنمایی های لازم را برای استفاده از این امکان عظیم را در اختیار شما قرار بدهیم.

هیپنوتیزم دنیای بسیار شگفت انگیزی است و اطلاعات ما در باره ساختار این دنیا بسیار ناچیز است. لذا هر شخصی که این حالت و این دنیای جدید را تجربه می کند؛ همیشه حرفهای تازه ای برای گفتن دارد. زیرا تجربه هر کس در نوع خودش منحصر بفرد بوده و با تجربه اشخاص دیگر بطور کل متفاوت خواهد بود.

از امروز و از همین حالا که تصمیم به آغاز این تمرینات می گیرید، دفتری را برای خود آماده ساخته تمام احساسات و حالات و عواطفی را که در این مسیر تجربه می کنید به دقت در آن یادداشت کنید. بعدها این دفتر کمک مؤثری برای پیشرفت شما در این راه خواهد بود.

حال با هم تمرینات این کتاب را آغاز می کنیم. اما قبل از آن به چند نکته مهم توجه کنید.

۱- اولین نکته آن است که، هیپنوتیزم یک استعداد ذاتی است و قابلیت هیپنوتیزم پذیری همه مردم به یک اندازه نیست. لذا ممکن است برای کسی این امر در مدت یک ماه تمام بشود و برای فرد دیگری ممکن است یک سال و یا بیشتر طول بکشد. البته می توان با انجام تستهای هیپنوتیزمی استعداد هر فرد را تا حد زیادی تعیین کرد. اما باید بیاد داشته باشید که هیپنوتیزم حالتی روحی و روانی است و وضعیت روحی و جسمی هر کس می تواند در کوتاه یا بلند مدت روی استعداد هیپنوتیزم پذیری وی تأثیر گذار باشد. بهمین دلیل ما توصیه می کنیم زمانی که تمرینات خود را شروع می کنید باید از نظر عصبی در وضعیت نرمالی قرار داشته باشید. اما اگر بنا به دلایلی اعصاب شما بهم ریخت و متشنج شد؛ تا برگشتن به وضعیت عادی تمرینات را متوقف کنید. همچنین اگر دیدید کار به کندی پیش می رود نباید ناراحت شوید؛ بلکه همانطور که گفتیم، این طبیعی است.

اما اگر فرض مثال مدت زمانی طولانی، مثلاً یک سال تمرین کنید و نتیجه ای نگیرید؛ مشخص است که اینجا مشکلی وجود دارد و باید بررسی شده و تا حل آن مشکل از انجام تمرینات بیشتر خود داری کنید.

۲- گام بعدی این است که، شما باید محل مناسب و وقت مناسبی را برای تمرین انتخاب کرده و حتی المقدور محل و ساعات تمرین را تغییر ندهید. زیرا که ثابت ماندن این موارد باعث شرطی شدن جسم و روح شما نسبت به انجام تمرینات شده و اینگونه، وقتی که در ساعت معین و در مکان مشخصی هر روزه تمرین مشخصی را انجام می دهید، سیستم عصبی شما نسبت به این امر عادت کرده و دفعات بعد شما را خیلی سریعتر در این حالت قرار می دهد. پس حتی تلقینات خود را نیز نباید تند تند عوض کنید؛ بلکه باید اجازه بدهید که بدن شما یک دستور را برای مدت زمان طولانی و بصورت یکنواخت دریافت کرده و آن را تبدیل به عادت کند. و این رمزپروزی شماست. زیرا هدف ما هم همین است که عاداتهای مطلوب را در شما بوجود آوریم. بهمین دلیل وقتی شما در یک مکان و ساعت معینی هر روز اقدام به تمرین می کنید؛ روزهای اول، فشار زیادی از نظر تمرکز فکر روی شما وارد خواهد آمد و شما مجبور خواهید بود که با تلاش آگاهانه و تقلای بسیار خود را در این حالت قرار بدهید. اما وقتی که شما تمرینات را تکرار کردید، بنا به قانونی که ذهن شما به شکل اتوماتیک از آن تبعیت می کند، در دفعات بعدی کارها سریعتر پیشرفته و کم کم زمانی میرسد که به محض وارد شدن در آن محل و اتخاذ حالتی که برای تمرین در نظر گرفته اید ( مثلاً دراز کش یا نشسته) خود بخود در حالت هیپنوتیزمی یا تمرکز فکر فرورفته و بعد از آن تلقینات راحت تر مورد پذیرش ضمیر باطن قرار می گیرد.

۳- نکته مهم دیگری که قبلاً هم به آن اشاره کرده ایم مخفی نگه داشتن تمرینات است. شما باید راز خود را برای کسی فاش نکنید تا با خیالی آسوده بتوانید کار خود را پیش ببرید.

ع- بوجود آمدن حالت هیپنوتیزم در بدن با فشار و تقلای آگاهانه صورت نمی گیرد. بلکه این کار یک عمل ظریف ذهنی و روحی و روانی است؛ بنابراین در قدم اول نیاز مبرمی به آرامش جسم و روح است تا تمرینات جسمی و کلامی به بهترین شکل اثر خود را بر ذهن و ضمیر باطن ما گذاشته و به مرور آن را تحت نفوذ و کنترل ما در آورد.

پس شما باید محیط تمرین خود را آرام کرده و حدالمقدور در ساعاتی تمرین کنید که سرو صدا کمتر باشد. همچنین یک دست لباس گشاد و راحت با رنگ روشن (مثلاً سبز یا آبی) که هیچ فشاری به بدن شما وارد نکند برای خود تهیه کرده و از آن فقط موقع تمرین استفاده کنید.

به هنگام انجام تمرینات نباید از نظر روحی بهم ریخته باشید؛ هر چند که گاهی اوقات اگر در حالت عصبانیت تمرین کنید ممکن است به برگشتن آرامش شما کمک کند. و سرانجام اینکه، محیط تمرین نباید بوهای بد و حشرات مزاحم داشته باشد.

حال به تمرینات اصلی پرداخته و توصیه می کنم آنها را به دقت و با آرامش تمام انجام دهید تا نتیجه لازم را به دست آورید.



## تمرین اول ، تمرکز فکر

هیپنوتیزم در اصل همان تمرکز فوق العاده ذهن بر روی یک چیز مشخص است . بنابراین اگر کسی تمرکز فکر نداشته باشد، محال است هیپنوتیزم شود. زیرا وی باید در ابتدا فکر خود را بر روی تلقینات هیپنوتیزور یا سخنان و تصاویر ذهنی خود متمرکز کند تا به سرزمین ناخود آگاهی وارد شود. اما اگر شخص، فاقد تمرکز کافی فکر باشد و نتواند برای چند دقیقه افکار خود را روی یک موضوع مشخص متمرکز کند؛ پس هیپنوتیزم هم نخواهد شد. ( البته ممکن است که مانیه تیزم بشود و یا با استفاده از داروهای جدید در این حالت قرار بگیرد. اما به صورت طبیعی نمی تواند در این امر توفیقی بدست آورد. )

البته ما تمرینات تمرکز فکر را به صورت یک کتاب مستقل برای شما خواهیم فرستاد؛ و اما منظور از تمرین تمرکز فکر در اینجا ، آشنا کردن شما با ابتدائی ترین تمرینات در این زمینه است تا شما با انجام آنها این حالت را در پائین ترین حد خود تجربه کنید. بعدها نیاز به این خواهید داشت که به صورت حرفه ای از قدرت تمرکز فکر خود استفاده کنید.

حال به اولین تمرین تمرکز فکر می پردازیم و شما با انجام آن خود را محک می زنید و میزان تمرکز فکر خود را می سنجید. در صورت عدم موفقیت به هیچوجه عصبانی و نا امید نشوید. زیرا که این امر کم کم میسر خواهد شد و تلاش آگاهانه و جسمی شما ذره ای در افزایش آن تأثیر نخواهد داشت . پس بهتر است، در ابتدا به تعریف تمرکز فکر پردازیم. ( البته تمرکز فکر در کتاب مستقلی بطور کامل تدریس خواهد شد و این توضیح فقط محض آشنایی شماست. )

## آشنایی با تمرکز فکر

**تمرکز**، یک کلمه عربی بوده و از مرکزیت می آید و وقتی با کلمه « فکر » همراه می شود، معنی جمع کردن تمامی حواس بر روی یک موضوع مشخص را می رساند .

لابد تا بحال برای شما پیش آمده که سرگرم تماشای یک فیلم جذاب و مهیج و یا مشغول خواندن یک کتاب شیرینی باشید و بعدی در تماشای فیلم یا مطالعه کتاب غرق شده باشید که اگر صدایتان کنند و یا به شما دست بزنند بازهم متوجه نشوید . این حالت را « تمرکز فکر » می گویند . در این حالت چون حواس شما بر روی یک موضوع مشخصی جمع شده است، لذا حواس از انجام کار طبیعی خود باز می مانند. مثلاً اگر چشمان شما بطور کامل روی یک تصویر متمرکز شوند ، دیگر بقیه چیزها را نمی بینند. البته این بدان معنی نیست که چشمها از کار می افتند؛ بلکه اساس احساس چیزی در بدن ما، حواس خود آگاه ماست. یعنی خودِ خودِ ما، بنابراین اگر ما بر روی چیزی متمرکز شویم، چون به سمت آن کشیده شده ایم، لذا متوجه محرکات دیگر نخواهیم شد. مثلاً اگر سر کلاس نشسته باشیم و حواس ما به منزل و روی چیز مشخصی متمرکز شده باشد، در حقیقت مانند آن است که ما اصلاً در کلاس حضور نداریم و بهمین دلیل اگر استاد چیزی بگوید ما آن را به یاد نخواهیم آورد. زیرا آنجا نبوده ایم تا به یاد بیاوریم که وی چه گفت . به یک معنی، تمرکز فکر انتقال خود آگاه ما بطور کامل روی یک چیز مشخص است و این می تواند به معنی خروج آگاهی از بدن هم تعبیر گردد.

حال ببینیم در این حالت چه اتفاقی می افتد؟

## تمرکز فکر، کلید ورود به جهان نافود آگاهی

وقتی که ما فکر خود را روی یک موضوع مشخصی متمرکز می کنیم، در واقع خود آگاه خود را به آنجا انتقال داده ایم. لذا در این حالت ناخود آگاه ما بیرون می آید و از این لحظه بعد دیگر این ما نیستیم که حرف می زنیم، یا کاری را انجام می دهیم. بلکه این ضمیر ناخود آگاه ماست که این کارها را می کند. بهمین دلیل است که وقتی کسی از حالت هیپنوتیزمی خارج می شود چیزی را به یاد نمی آورد. زیرا در این حالت تمام اعمال به عهده ضمیر ناخود آگاه است.

حال، از آنجایی که ضمیر باطن منشاء تمام قدرتها و توانائی های ماست، پس اگر کسی به آن دسترسی داشته باشد، در حقیقت می تواند شخص هیپنوتیزم شده را حداقل برای لحظاتی تحت فرمان خود در آورد. در این حالت است که اتفاقات عجیب و غریبی رخ می دهد. بسیاری از بیماریها شفا می یابند؛ معجزات رخ می دهد، حتی شخص می تواند خاطرات زمائی را که در شکم مادر بوده را نیز به یاد آورد و خلاصه اینکه، فرد هیپنوتیزم شده می تواند کارهای بسیار عجیب و غریبی را انجام دهد و لی بعد از بیدار شدن و خروج از حالت هیپنوتیزمی چیزی را به یاد نخواهد آورد.

این بحث بسیار شیرین است؛ اما جای آن در این کتاب نیست. زیرا ما در کتاب آشنایی با هیپنوتیزم آن را بطور کامل توضیح داده ایم. مخلص کلام اینکه، چون ضمیر باطن جایگاه تمام ضعفها و ناتوانی های ماست. بهمین دلیل اگر کسی بتواند به ناخود آگاهی خویش مسلط شود؛ می تواند تمام اینها را به قدرت و توانایی و شجاعت بدل کند. (بعداً به این موضوعات بطور مفصل خواهیم پرداخت.)

حال ببینیم برای داشتن تمرکز فکری قوی چه باید کرد؟

## آیا شما تمرکز فکر دارید؟

ابتدا باید دید که شما از تمرکز فکر خوبی برخوردار هستید یا خیر؟

با مطالعه سطور بعد شما خواهید دانست که از چه میزان تمرکز فکر برخوردارید . توجه کنید:

اگر در هنگام کار و یا مطالعه ، بطور مدام افکار شما از این شاخه به آن شاخه میپرد و شما مجبورید که دوباره یک متن خوانده شده را برای فهم درست آن از نو بخوانید ؛ بدانید که تمرکز فکر ندارید . اگر وقتی که قصد یادآوری خاطره ای دور را دارید، فکر شما مدام خاطرات دیگری را به یاد شما می آورد ، معنی آن این است که شما فاقد تمرکز فکر هستید. و یا در آن لحظه تمرکز نداشته اید .

اما اگر هنگام مطالعه کتاب و یا انجام کار به قدری حواس شما جذب موضوع مورد نظر می شود که حتی اگر صدایتان کنند هم ، چیزی را نمی شنوید ، باید به شما تبریک بگویم . زیرا شما دارای تمرکز فکر خوبی هستید .

حال می دانید که جزء کدام دسته هستید. اگر شما حتی جزو کسانی هستید که از تمرکز فکر خوبی برخوردارند، باز هم مطالب آینده را بخوانید . اما اگر جزء کسانی هستید که تمرکز فکر خوبی ندارند ، ناراحت و نا امید نشوید . زیرا این کار با تمرینات منظم و در دراز مدت عملی است و شما هم می توانید دارای تمرکز فکر خوبی شوید . بزرگترین استادان تمرکز فکر امروز همان شاگردان گیج و آشفته فکر دیروزند . از قدیم گفته اند : عاقبت حوینده یابنده بود .

حال به اولین تمرینات ابتدایی تمرکز فکر توجه کنید.

## تمرینات تمرکز فکر ابتدایی

من در اینجا دو تمرین ابتدایی و بسیار راحت را برای شما می آورم و امیدوارم که انجام آنها برای شما نیز راحت و میسر باشد. این دو تمرین آنقدر راحت هستند که ممکن است شما را در مؤثر بودنشان به شک بیاندازد. اما مطمئن باشید که تمرینات مؤثری هستند و شما را قبل از ورود به دایره تمرینات اصلی کاملاً آماده می سازند.

### تمرین اول

در این تمرین من از شما می خواهم که هر روز حداقل دو بار، در هر ساعتی که وقت داشتید ( ترجیحاً شب قبل از خواب یا صبح خیلی زود) هر بار به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بیشتر نه ، عمل بسیار ساده ای را که از شما می خواهم انجام بدهید ( برای مدت یکماه ). طرز عمل به این صورت است که در مکانی خلوت و بدون سروصدا و در شرایط خوب روحی و بعد از گذشتن حداقل ۳ الی ۴ ساعت از صرف غذا ، در یک حالت بسیار راحت روی صندلی یا مبل نشسته و یا روی زمین می نشینید و به دیوار تکیه می دهید . پاهای خود را نیز هر طور که راحت هستید قرار بدهید . البته اگر بتوانید چهار زانو بنشینید ، بسیار خوب است . سپس چشمان خود را بسته و بدون اینکه به چیز خاصی فکر کنید فقط ناظر افکاری باشید که در ذهن شما جریان پیدا می کنند.

بطور قطع و یقین از تعداد زیاد افکاری که به سرعت برق در ذهن شما در حال رفت و آمدند شوکه خواهید شد . این تمرین برای شما مانند یک بازی و سرگرمی جلوه خواهد کرد و تنها کاری که شما باید

بکنید این است که بعد از پایان هر تمرین در دفتر مخصوص این تمرین روز و ساعت و تاریخ را یادداشت کرده و در آن ذکر کنید که فکر شما بیشتر به چه چیزی مشغول می شود؟

هدف ما از انجام این تمرین آن است که شما با افکاری که ذهن شما را اشغال کرده اند ، روبرو شوید. البته بدون قصد انجام هیچ کاری ، زیرا برای ما مهم در اینجا آن است که بدانیم، چه چیزهایی ذهن شما را بخود مشغول می کند؟ زیرا با شناختن افکار مزاحم و سپس از بین بردن ریشه آنها، دیگر در جریان تمرکز فکر شما مانع می شوند. بگذارید موضوع را با مثالی روشن سازم .

فرض می کنیم که شما خدای نا کرده بیمارید و یا گرفتاری دیگری دارید ؛ مانند بدهی سنگین به یک یا چند نفر، مسلماً در چنین حالتی فکر شما مدام به آن گرفتاری متوجه شده و تا زمانی که موضوع حل نشود، شما نمی توانید تمرکز خوبی داشته باشید . حال این گرفتاریها از دو حالت خارج نیستند . یا قابل حلند و یا راه حلی ندارند. اگر مشکل شما راه حل داشته باشد، پس با حل آن مشکل باید تمرکز فکر شما بهتر شود. زیرا عامل اغتشاش فکر شما از بین رفته است . اما اگر مشکل شما خدای نا کرده فاقد راه حل بوده و یا حل آن نیازمند امکانات خاص و یا زمان طولانی است، در این صورت ما به شما مکانیزمی را آموزش خواهیم داد که با استفاده از همان موضوع بازهم به تمرکز خوبی دست یابید . یعنی اگر مثلاً مشکل شما بدهی سنگینی است که در حال حاضر قادر به پرداخت آن نیستید ، راه حلهایی وجود دارند که به ما کمک می کنند که در عین حفظ آرامش و خونسردی ، بتوانیم با استفاده از همان مشکل فکر خود را نه تنها متمرکز کنیم ، بلکه حتی در حل مشکل هم موفق شویم . یعنی با یک تیر دو نشان بزنیم . بعد ها با این روش بطور کامل آشنا خواهید شد .

حال به تمرین دوم می پردازیم .

## تمرین دوم

این تمرین بسیار جالب را من سالها قبل ( ۲۰ سال پیش ) از حرکات درویش گرد الهام گرفتم. (درویش کرد به طوایف و گروههای مختلفی تقسیم می شوند؛ اما همگی آنها در فن خود هیپنوتیزم بسیار استادند. البته آنها هرگز از نام هیپنوتیزم برای اعمال خود استفاده نمی کنند و آن را خلسه و جذب می نامند ، اما ماهیت عملشان همان خود هیپنوتیزم قوی است ). آنها هفته ای یکبار در محلی بنام « خانقاه » گرد هم آمده و به همراه « پیر » و « مرشد » خود دست به انجام اعمال و حرکاتی مانند سماع و ذکر گویی زده و سرآخرو زمانیکه شدت در حال از خود بیخودی یا همان هیپنوتیزم قوی قرار دارند ، عملیات خطرناکی مانند، خوردن شیشه، بلعیدن تیغ صورت تراشی، گرفتن سیم لخت برق در دست ( بدون اینکه برق به آنها کوچکترین آسیبی برساند) و اعمال شگفت انگیز دیگری را انجام می دهند .

البته ذکر این نکته لازم است که بدانید ، آنها حتماً قبل از اینکه چنین اعمالی را انجام بدهند در حدود یک تا دو ساعت را به عملیات سماع و ذکر گویی اختصاص می دهند تا به قول خودشان گرم شوند . در این بین آنها برای رسیدن به تمرکز فکر کاری را انجام می دهند که شما هم باید برای رسیدن به تمرکز فکر خوب آن را انجام بدهید .

آن عملی که درویشان برای رسیدن به تمرکز فکر انجام می دهند ، عبارت است از اینکه سرپا ایستاده و سپس پاهایشان را کمی از هم باز می کنند ( به اندازه عرض شانه ) و در ادامه زانوهایشان را نیز کمی خم کرده و مانند حالت رکوع در نماز اندکی به جلو خم شده و کف دستها را بر روی کاسه زانوها قرار می دهند؛ سپس با صدایی یکنواخت کلمات « هو » و « حق » را پشت سرهم به اینصورت ( هو حق ) تکرار کرده و همراه با تکرار این کلمات سرخود را نیز از سمت چپ به راست بطور کامل می چرخانند. البته

بعد از گذشت مثلاً ده دقیقه، مسیر گردش را عوض می کنند و اینبار در جهت مخالف سر را به گردش در می آورند . در آخرین مرحله ، سر را از بالا به پائین حرکت می دهند . خلاصه آنقدر این کار را تکرار میکنند که سرشان گیج برود و روی زمین بیافتند ، و این همان لحظه و فرصت بی نظیر است . زیرا در این حالت که به انسان حالت گیجی و منگی دست می دهد، درحقیقت تمام سلولهای مغز نیز غافلگیر شده و برای چند لحظه قادر نیستند که به چیزی فکر کنند و این تنها لحظه ای است که مغز انسان کاملاً خالی از هرگونه اندیشه ای است . در این حالت که ذهن شما بطور کامل به ضمیر ناخود آگاه متصل شده، می توان تلقینات مفیدی را بخود ارائه داد .

مثلاً می توان تلقین کرد : روز بروز تمرکز فکر من بیشتر و بیشتر می شود و من هر روز بهتر از روز قبل موفق می شوم فکرم را برای مدت زمان بیشتری روی هر چیزی که بخواهم متمرکز کنم . این تلقین را می شود هر چقدر که بخواهید انجام بدهید . حداقل تا زمانی که گیجی و منگی سلولهای مغز برطرف نشده، چه وقتی که مغز به حالت عادی برگردد، دوباره شما با فکری آشفته مواجه خواهید شد .

پس این تمرین به این صورت شد که شما می توانید در حالت نشسته و یا ایستاده ، شروع به گردش سر در یک جهت نموده و همزمان دردل کلمات « هو حق » را نیز تکرار کنید . اینکار باید به آرامی انجام شود و مثلاً یکبار کلمه « هو » را می گوئید و در همین حال سرتان را از چپ به راست حرکت می دهید، و سپس در برگشت از سمت راست به چپ کلمه « حق » را به زبان می آورید . مدتی بعد مسیر را عوض کرده و همین کار را تکرار می کنید . کمی که بگذرد خود بخود حرکت شما سرعت گرفته و تبدیل به کاری اتوماتیک میگردد و شما دریک حالت بیخود از خود، سرتان را با سرعت به اطراف می چرخانید .



این کار را تا جایی انجام می دهید که سرتان گیج رفته و روی زمین بیافتید . حال از یک کلک جالب استفاده می کنید تا این حالت گیجی و منگی سلولهای مغزی را برای خودتان ذخیره کرده و هر وقت که خواستید تمرین تمرکز فکر را انجام بدهید با استفاده از یک کلید رمز به آن حالت برسید . به اینکار « شرطی سازی » می گویند . برای شرطی سازی شما باید یک کلید رمز انتخاب کنید . مثلاً می توانید وقتی که بر روی زمین افتادید، در همان حالت گیجی دستان خود را مشت کرده و ۳ بار با شدت و حرارت در دل بگوئید : "خوبه عالیه" . دوباره مشتتان خود را باز کرده و باز آنها را بسته و همین کلمات را زیر لب تکرار کنید . سپس اگر دیدید که گیجی سر بر طرف شده و مغز شروع به فکر کردن می کند کار را تعطیل کرده و دوباره فردا در همان ساعت این تمرین را انجام می دهید .

در مدت یک ماه آنقدر این تمرین را انجام می دهید که ذهن شما آن را بعنوان یک عادت بپذیرد . سپس هرگاه که خواستید تمرین تمرکز فکر را انجام بدهید، آرام در جایی نشسته و چشمان خود را می بندید . سپس، بمحض بستن چشمهایتان می توانید دستهای خود را مشت کرده و کلید رمز (همان جمله، خوبه ) عالیه ) را چند بار تکرار کنید. می توانید مشت خود را چند بار باز و بسته کرده و آن کلمات را در دل تکرار کنید. البته در وهله اول اصلاض مهم نیست که این کلید شرطی خوب شکل بگیرد یا خیر؟ بلکه مهم انجام تمرین است . ممکن است شما در زمره کسانی باشید که ذهن آنها نسبت به این تمرین هیچ واکنشی نشان ندهد . اگر اینگونه شد ، ما تمرینات دیگری را به شما آموزش خواهیم داد .

همچنین همینطور که قبلاً گفتیم ، در آن حالت از خود بیخودی شما می توانید تلقینات مفیدی به خود ارائه بدهید .

## سفن آخر در باره تمرکز فکر ( نتیجه گیری از بحث )

در اینجا یک جمع بندی می کنیم تا بدانیم که در کجای کار قرار داریم .

در ابتدا گفتیم که تمرکز فکر عبارت است از جمع کردن حواس روی یک موضوع مشخص . حال در اینجا بد نیست به این نکته هم اشاره کنم که ، هر کس به تناسب شغل و وظایفی که دارد ذهن شلوغی خواهد داشت . مثلاً هرگز نمی توان شلوغی ذهن یک کارگر ساده را با یک سیاستمدار یکی دانست . اگر در هنگام تمرین نظارت بر افکار، خوب دقت کنید؛ خواهید دید که، افکار زیادی مربوط به موضوعات مختلف به سرعت در ذهن شما جابجا میشوند و همینکه شما می خواهید فکر خود را روی یکی از آنها متمرکز کنید ، سریعاً ذهن شما به چیز دیگری مایل می شود .

اوایل تمرین حتی یک وقت بخود می آئید و می بینید که مثلاً مدت ده دقیقه است که در بی خبری مطلق فکر شما روی یک موضوع خاص متمرکز شده است .

ذهن ما بیشتر روی مسائلی متمرکز می شود که ما بطور روزمره با آنها درگیریم . مثلاً درگیری بین رئیس و مرئوس، دعوی بین زن و شوهر، فکر و خیال بدهی و کرایه خانه و خلاصه هر چیز دیگری که شما از صبح تا شب با آن سروکار دارید می تواند سوژه خوبی برای این باشد که ذهن شما به صورت ناخود آگاه روی آن متمرکز شود .

حال به تمرین دیگری می پردازیم که بسیار مهمتر از تمرین تمرکز فکر است و آن تمرین « ریلاکسیشن » یا « تن آرامی » است .

## ریلاکسیشن ( آرام سازی بدن یا وانهادگی )

اگر شما یک کاسه آب را پر کرده و سپس آن را بچرخانید ، آب درون کاسه نیز همراه با آن می چرخد. حال اگر شما کاسه را ثابت نگه دارید ، آب هم ساکن می شود .

حال اگر درون کاسه کمی خاک بریزید و آن را خوب به هم بزنید ، آب گل آلود خواهد شد . و در ادامه اگر کاسه را حرکت دهید آب نیز همچنان گل آلود می چرخد. حال بمحض ثابت نگه داشتن کاسه ، ملاحظه خواهید کرد که گل ته نشین شده و آب کاملاً صاف و زلال می گردد. به نوعی که شما می توانید ته کاسه را ببینید.

مثال فکرو اندیشه های ما نیز مانند این کاسه و آب درون آن است. اگر ما در حال حرکت باشیم، سلول های مغز ما نیز همزمان با ما حرکت می کنند . به همین دلیل است که گفته می شود : ذکر گفتن در حال راه رفتن هیچ ارزشی ندارد. همچنین در نماز هم باید زمانی که بدن آرام می گیرد، اذکار را قرائت کرد. در هیپنوتیزم هم قبل از تمرکز فکر ، مهمترین کار داشتن آرامش است . آرامش از درون و بیرون . یعنی همانطور که بدن ما به هنگام تمرینات باید آرام بگیرد، فکر و اندیشه و روان ما هم باید در حال آرامش باشد . « ریلاکس » کردن و یا همان « شُل » کردن اعضای بدن یک تمرین بسیار مهم است و شما باید حد اقل روزی دوبار آن را انجام بدهید. باید بدانید که تمرکز فکر بدون ریلاکس بدست نمی آید و هر کس که بتواند خود را بهتر ریلاکس کند، بهتر نیز هیپنوتیزم می شود.

ما در اینجا یک تمرین بسیار ساده برای ریلاکس کردن را به شما آموزش داده و باقی را به کتابهای آینده واگذار می کنیم . این تمرین بسیار ساده است .

## تمرین ریلاکس

هدف از این تمرین بدست آوردن آرامش و در نهایت ، شل کردن کامل اعضای بدن است که مقدمه بسیار مهمی برای هیپنوتیزم است . برای این منظور روزی دو بار در دو وقت کاملاً مشخص، با لباسی راحت این تمرین را انجام می دهید.

ابتدا به پشت دراز می کشید . بهتر است روی تشک ن خوابید . بلکه یک عدد پتو را دو لایه کرده و روی زمین انداخته و سپس روی آن دراز بکشید .

ابتدا دست و پا را از هم باز کرده و با چشمان بسته سعی می کنید که به شکل ارادی و آگاهانه تمام اعضای بدن خود را شل کنید . وقتی می گوئیم : تمام اعضای بدن ، یعنی حتی تا پلک چشمها را هم سعی می کنید که شل کنید . سپس چند نفس عمیق می کشید . به این شکل که از بینی نفس را به داخل کشیده و به اندازه ۵ شماره در داخل نگه داشته و بعد سریعاً باز از طریق بینی آن را به بیرون می فرستید . حال خیلی آرام پای راست را به اندازه یک وجب از زمین بلند کرده و آنقدر در هوا نگه می داریم تا کاملاً خسته شده و دیگر قادر به نگه داشتن آن نباشیم . پس در اینحالت اجازه می دهیم که روی زمین بیافتد . همین تمرین را با پای چپ انجام می دهیم .

سپس سر را بلند کرده به نحوی که سر شانها همچنان روی زمین باقی مانده و چانه بر روی سینه و گلو فشار بیاورد ، در همین حال هر دو دست را نیز از زمین بلند کرده ( باز به اندازه یک وجب ) و آنها را مرتباً مشت کرده و باز می کنیم . عمل بازو بسته کردن را تا زمانی که دستهای ما خسته بشود انجام می دهیم . در همان حالی که دستها را بازو بسته می کنیم ، سعی می کنیم که هماهنگ با دستها، سر را هم از

سمت چپ به راست و بالعکس می چرخانیم. آنقدر این کار را تکرار می کنیم که دیگر ادامه آن امکان نداشته باشد. حال یک بار دیگر و بلافاصله، پاها و دستها را با هم از زمین بلند کرده و تمامی حرکاتی را که تا کنون توضیح دادیم (گردش سر و بازو بسته کردن مشتها و نگه داشتن پاها در هوا) با هم انجام داده تا جایی که دیگر امکان ادامه آن برای ما نداشته باشد. پس در اینجا تمام عضلات بدن را رها کرده و تا جایی که امکان دارد بدن خود را شل و آرام می کنیم.

حال دردل خود ۲۱ بار تلقین می کنیم: هر بار من این کار را بهتر و بهتر انجام داده و در هر جلسه بدن من بیشتر از بار قبل شل می شود و من احساس آرامش زیاد تری نسبت به جلسه قبل خواهم کرد. این تلقین را حفظ می کنید و یا اگر خواستید به میل و سلیقه خود یکی بهتر از این بنویسید و آن را حفظ کرده و تکرار کنید.

بعد از اینکه تلقین را تکرار کردید؛ چند بار با خود می گوئید: حال من کاملاً خوبه و من احساس خوبی دارم. سپس به آرامی چشمان خود را باز کرده و ابتدا به سمت راست و سپس چپ غلطی زده و آرام از روی زمین بلند شوید.

برای یکماه تمرینات فوق را انجام داده و احساسات خود را پایان هر جلسه یاد داشت کنید. اگر هم در حین انجام تمرینات خوابهای عجیبی دیدید؛ آنها را هم یاد داشت کرده و ما را از آن مطلع سازید. در راه دستیابی به قدرتهای والای انسانی، موفق باشید.