

آموزش خود هیپنوتیزم

تالیف جانگه پارسر



شما با یادگیری خود هیپنوتیزم به کلید مغز خود دست می یابید و قادر خواهید بود خود را آنطور که می خواهید برنامه ریزی کنید ناراحتی ها را از خود دور کنید خود را موظف به رسیدن به خوشبختی کنید می توانید قدرت های ماوراطبیعه را در خود به وجود بیاورید و به زودی می فهمید که خود هیپنوتیزم خیلی به شما در انجام تمرینات ذهنی کمک می کند. تمام کسانی که کارهای خارق العاده انجام می دهند و درون خلسه فرو می روند؛ خواسته یا ناخواسته خود را هیپنوتیزم می کنند.

این بهترین روش خود هیپنوتیزم است که برگرفته از دو کتاب اسرار خود هیپنوتیزم نوشته صمد ولیزاده و خود هیپنوتیزم نوشته استاد کابوک است.

حالات و درجات خود هیپنوتیزم:

تقسیم بندی حالات هیپنوتیزم بر اساس میزان خلسه و تضعیف خود آگاه¹ فرد صورت می گیرد که در اینجا به چهار دسته تقسیم شده است:

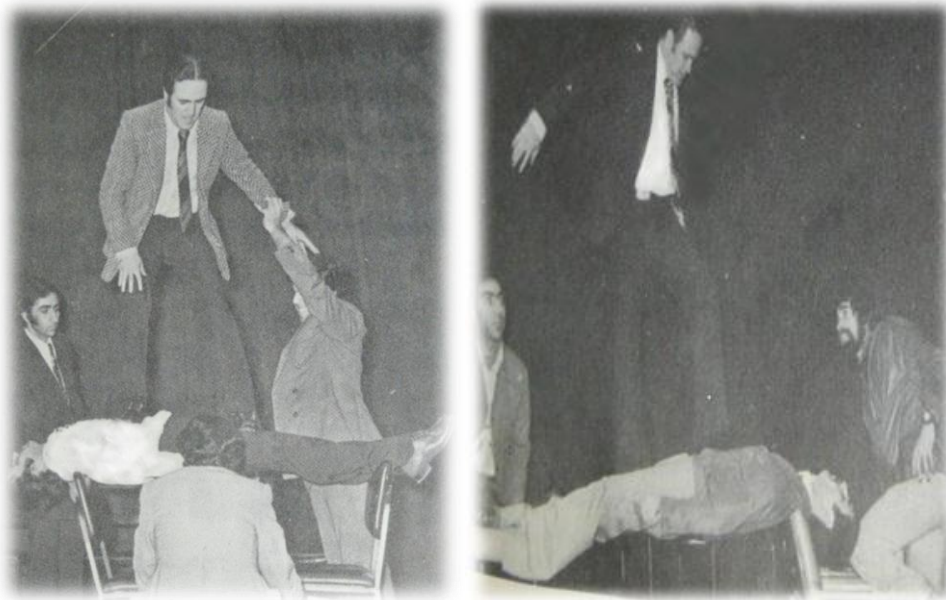
1- راجع به خود آگاه و ناخود آگاه انسان، در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم استاد کابوک مفصلاً توضیح داده شده است. به طور خلاصه میتوان گفت که: خود آگاه کنترل حواس پنجگانه را به عهده دارد مانند: حس شنوایی یا بینایی. و ناخود آگاه برنامه درونی انسان است و حس ششم وابسته به آن است. انجام کارهای ماوراطبیعه توسط ناخود آگاه انجام می شود و در تمام تمرینات شما به ناخود آگاه خود دست می یابید.

1) حالت سوگژستیف:

این حالت اولین مرحله هیپنوتیزم است و در این حالت فرد در بدن خود احساس سنگینی می کند. او صداهای اطراف را می شنود و احساس می کند بیدار است.

2) حالت کاتالپسی:

در این حالت فرد در بدن خود احساس سستی و سنگینی بیشتری می کند و اگر مدتی در این حالت بماند انقباض و خشکی را در بدن خود احساس می کند. در این حالت فرد می تواند تحت تلقین قرار بگیرد و خشکی بدن می تواند تا حدی باشد که بدن فرد را روی دو صندلی قرار داد به طوری که گردن او روی دسته یک صندلی و پاهای او روی دسته صندلی دیگری قرار بگیرد.



در تصاویر بالا استاد کابوک را مشاهده می کنید که یک نفر را با هیپنوتیزم وارد حالت کاتالپسی کرده است و روی بدن او ایستاده است در حالی که سر فرد روی لبه یک صندلی و پاهای او روی لبه صندلی دیگری است.

3) حالت سَمنامبول:

در این حالت خود آگاه فرد غیرفعال است. در این حالت اگر به بدن فرد سوزنی فرو کنیم او احساس درد نخواهد کرد. در این حالت قدرت های نهفته ذهن آشکار می شود. شما در این حالت قادر خواهید بود خود را آنطور که می خواهید برنامه ریزی کنید.

4) حالت تُتارژی یا مرگ کاذب:

در این حالت بدن فرد تحت تلقین کاملاً سنگین شده و مانند شخصی است که مرده است حتی در آخرین درجه از این حالت، رنگ چهره تغییر می کند در این حالت می توانید روح خود را از بدن جدا کنید و در محیط به صورت شناور حرکت کنید و از دیوارها عبور کنید و به هر جایی که می خواهید بروید در این حالت هیچ محدودیت مکانی و زمانی ندارید. پس از بازگشت به کالبد همه کارهایی که کرده اید را به خاطر خواهید داشت و فکر خواهید کرد که خواب دیده اید. البته طبق گفته استاد کابوک فقط بیست درصد افراد به مرحله چهارم می رسند.

بهترین روش خود هیپنوتیزم:

باید این عمل را در تنهایی و سکوت انجام بدهید بنابراین در محیطی قرار بگیرید که کسی مزاحم شما نرود سپس روی زمین دراز بکشید و دست هایتان را کنار بدنناتان روی زمین قرار بدهید بهتر است به چیزی فکر نکنید در آرامش کامل چند نفس عمیق بکشید تنفس عمیق به صورتی است که باید ابتدا هوا را وارد شش ها کنید تا جایی که دیگر قادر به تنفس نباشید سپس تا جایی که قادر هستید نفس خود را نگه دارید سپس به آرامی هوا را از راه دهان خارج کنید.

عضلات بدن خود را شل کنید و با اعتقاد کامل در ذهن خود بگویید:

«با شمارش هر عدد بدن من بی حس تر و سنگین تر شده و در حالت خلا فکری فرو می روم.»

سپس از 100 به طور معکوس بشمارید باید به طور آرام و ذهنی بشمارید سرعت شمارش شما باید تقریباً برابر با سرعت نفس کشیدنتان باشد. در حین شمارش تصور کنید که بدنتان شل و بی حس می شود. وقتی شمارش تمام شد، تصور کنید بدنتان بی حس تر و سنگین تر شده است.

سپس پنج بار در ذهن خود بگویید:

«با شمارش هر عدد خودآگاه من به خواب رفته و کم کم هیپنوتیزم می شوم.»

دوباره از 100 به طور معکوس بشمارید. پس از پایان شمارش احساس بی حسی و آرامش در شما به وجود می آید. اگر این طور شد در مرحله اول هیپنوتیزم قرار دارید به خود تلقین کنید هر لحظه هیپنوتیزم من قوی تر شده و هر لحظه احساس سنگینی و بی حسی بیشتری می کنم. برای ورود به درجه دوم پنج بار در ذهن خود بگویید:

«با شمارش هر عدد بدن من خشک تر و منقبض تر شده و هیپنوتیزم من قوی تر می شود.»

سپس با تصور اینکه بدنتان مثل یک تکه سنگ سفت و منقبض می شود از 100 به طور معکوس بشمارید. پس از پایان شمارش احساس خواهید کرد بدنتان خشک و منقبض شده است ممکن است فقط عضوی از بدن شما خشک و منقبض بشود که مساله مهمی نیست و به تلقین پذیری شما مربوط می شود. تا چند دقیقه خود را در این حالت نگه دارید به طوری که تصور کنید بدنتان خشک تر و سفت تر می شود. سپس پنج بار به خود بگویید:

«پلک های من سنگین تر شده و چشمان من بسته خواهد شد.»

سپس این حالت را تصور کنید و پنج بار بگویید:

«با شمارش هر عدد پلک های من سنگین تر شده و پس از پایان شمارش چشمان من باز نخواهد شد.»

از عدد پنج به طور معکوس بشمارید بعد از اتمام شمارش اقدام به باز کردن چشم هایتان کنید البته چون بار اول است که خود را هیپنوتیزم می کنید نباید قدرت زیادی را برای باز کردن چشم هایتان را به کار بگیرید. در آینده وقتی در خود هیپنوتیزم مهارت لازم را به دست آورید هر چقدر تلاش کنید نمی توانید چشم هایتان را باز کنید اما در دفعات اول باید کمی مراعات کنید.

اگر چشمانتان باز نشد یعنی در مرحله دوم هیپنوتیزم قرار دارید و باید به مرحله سوم بروید اما اگر چشمانتان باز شد نگران نباشید باید خود هیپنوتیزم را متوقف کنید و در زمانی دیگر آنرا تکرار کنید. اگر در مرحله ای از هیپنوتیزم حالتی که تصور کرده اید ایجاد نشد به این علت است که تلقین پذیری شما کم است و یا به جملاتی که در طول خودهیپنوتیزم به خود گفته اید، اعتقاد کامل نداشته اید اما به مرور زمان موفق خواهید شد.

برای ورود به مرحله سوم تصور کنید یک بادکنک بزرگ به دست راست (یا چپ) شما متصل است و پنج بار به خود بگویید:

«با شمارش هر عدد دست راست (یا چپ) من سبک شده و خود به خود بالا می آید.» سپس از عدد 10 به طور معکوس بشمارید و در حین شمارش تصور کنید دستتان سبک شده و بالا می آید خودتان هم کمی به بالا آمدن دست خود کمک کنید. در دفعات بعدی دستتان بدون دخالت شما خود به خود بالا خواهد آمد¹.

اگر دستتان بالا آمد پنج بار به خود بگویید:

«دستتان منجمد شده و پایین نخواهد آمد.»

سپس تصور کنید دستتان مثل یک سنگ محکم شده است و نمی توانید آن را حرکت بدهید.

1- بالا آمدن دست از طریق ذهن به تلقین پذیری شما بستگی دارد برای اینکه بفهمید چقدر تلقین پذیر هستید آزمایش زیر را انجام بدهید: بیایید و بدن خود را شل و دستانتان را در کنار بدنتان به حالت آزاد قرار دهید. سپس چشمانتان را ببندید و با صدای بلند از 13 به طور معکوس بشمارید. سپس چند ثانیه صبر کنید و از 6 به طور معکوس بشمارید و بگویید: «ای روح من دستان مرا بالا ببر» به محض اینکه این جمله را بگویید دستانتان خود به خود بالا خواهد آمد. اگر اینطور نشد دوباره این کار را انجام بدهید مطمئناً موفق خواهید شد. افراد کمی هستند که اصلاً در این کار موفق نمی شوند. این افراد خیلی سخت هیپنوتیزم می شوند و برای خودهیپنوتیزم شدن به یک استاد حرفه ای هیپنوتیزم احتیاج دارند.

سپس با نا امیدی اقدام به حرکت دادن دستتان کنید برای پایین آوردن دست خود تلاش زیادی نکنید چونکه کاتالپسی کامل توسط یک استاد حرفه ای هیپنوتیزم ایجاد می شود. همین که با اندکی تلاش دستتان تکان نخورد کافی است برای پایین آوردن دستتان باید از تلقین استفاده کنید به همان روشی که دستتان را بالا بردید. پنج بار به خود تلقین کنید:

«با شمارش هر عدد دست راست من سنگین شده و پایین خواهد آمد.»

سپس از عدد 10 به طور معکوس بشمارید و در حین شمارش تصور کنید دستتان سنگین شده و پایین می آید. پس از اینکه دستتان پایین آمد و در جای خود قرار گرفت باید هیپنوتیزم خود را قوی تر کنید. تصور کنید بدنتان مثل یک تکه سنگ منجمد شده و قادر به حرکت دادن بدنتان نیستید. سپس پنج بار به خود بگویید:

"نمی توانم بدنم را تکان بدهم."

سپس اقدام به حرکت دادن بدنتان کنید. اگر بدنتان تکان نخورد نشان می دهد در حالت عمیقی از مرحله هیپنوتیزم قرار گرفته اید.

در این حالت می توانید هرچه که می خواهید را به خود تلقین کنید. از جمله:

- از این پس 7 صبح از خواب بیدار خواهم شد.
- من قادر خواهم بود فکر دیگران را بخوانم.
- من عصبانی نخواهم شد و دروغ نخواهم گفت.
- از فردا آینده به من الهام می شود.

البته برای اینکه کارهای سختی مثل خواندن فکر دیگران محقق شود باید خود را چند بار با این دستورات هیپنوتیزم کنید و این کار مثل یک میانبر است که شما را زودتر به نتیجه می رساند اما در کنار آن باید تمرینات تله پاتی و ذهن خوانی را هم انجام بدهید.

برای عمیق تر کردن هیپنوتیزم خود می توانید از روش های زیر استفاده کنید:

- تصور کنید از داخل یک چاه پایین می روید.
 - تصور کنید از پله های مارپیچ یک برج پایین میروید.
 - تصور کنید از فضای خارج از سیاره زمین سقوط می کنید.
- هدف از این روش ها این است که شما سقوط را به طور ذهنی تجربه کنید پس می توانید موارد مشابه دیگری را نیز به کار بگیرید.

پس از مدتی که کاملاً در هیپنوتیزم کردن خود موفق شدید میتوانید دیگر مراحل طولانی بالا را تکرار نکنید. برای این کار باید یک کلمه انتخاب کنید و خود را با جمله زیر هیپنوتیزم کنید:

از این پس با تکرار کلمه ... هیپنوتیزم می شوم.

پس از آن با تکرار آن کلمه هیپنوتیزم می شوید به خاطر داشته باشید اگر از روش تکرار کلمه استفاده می کنید باید از روش های عمیق تر کردن هیپنوتیزم هم در کنار آن استفاده کنید.

بیدار شدن:

برای خروج از خلسه باید به خود تلقین کنید که با شمارش هر عدد کم کم بدن شما به حالت عادی بر میگردد و شما از بیدار می شوید. سپس از 100 به طور معکوس بشمارید و در حین شمارش تصور کنید که بدنتان خشکی خود را از دست می دهد و کم کم به حالت عادی بر میگردد.

پس از پایان شمارش سه نفس عمیق بکشید و بدنتان را حرکت بدهید.

برای موفق شدن در خودهیپنوتیزم باید صبر داشته باشید. هیچ کس بار اول موفق نمی شود موفقیت در این کار به تلقین پذیری و باور شما بستگی زیادی دارد. خود من پس از دو هفته موفق شدم به مرحله سوم خود هیپنوتیزم برسم.

نکته مهم در خودهیپنوتیزم این است که تا رسیدن به حالت کاتالپسی نباید هیچ حرکتی کنید. کوچکترین حرکت بدن باعث می شود از حالت خلسه بیرون بیایید. رسیدن به حالت پایدار در هیپنوتیزم پس از یک ماه تمرین به دست می آید. پس در این کار به هیچوجه عجله نکنید. این را هم بدانید که بدون استاد رسیدن به مراحل بالاتر از کاتالپسی برای اکثر افراد غیرممکن است.

خودهیپنوتیزم بهتر است با راهنمایی های یک استاد حرفه ای هیپنوتیزم انجام شود. البته بدون استاد هم موفق خواهید شد ولی باید همت زیادی به خرج بدهید.