

پرتو جوی گرامی

موسسه کابوک تنها مرکز نشر و توزیع
کتابهای استاد کابوک می باشد لطفاً
با تهیه محصولات کابوک از سایت
اصلی این موسسه به آدرس
www.kabook.ir

ضمن خرید محصول اصلی با آخرین ویرایش ها
شرایط را جهت پشتیبانی محصول

K A B O O K . i r
برای خود فراهم آورید
و دزدان اینترنتی را ناکام گذارید
با تشکر فراوان

مدیریت موسسه کابوک : امید طاووسی
پشتیبانی 09133037251
استاد آزاد



خوب

پرستیز

نوشتم:

کابوک

شما با مطالعه این کتاب به پانصد سال جلو تراز زمان حال خود خواهید آن دیشید، یعنی به پانصد سال دیگر که خود همینو تیزم، به ۵۵۰ مورد جهان در هر مذهب، مسلک و مردم سرایت کرده است شاید زودتر و شاید هم دیرتر. «کابوک»



خود همینو تیزم

چاپ دوم

نوشته شعبان طاووسی «کابوک» متخصص در همینو تیزم

• دارای گواهینامه همینو تیزم از امریکا
• دارای گواهینامه یوگا از نیویورک
• عضو انجمن ادوانس اتیکال همینو تیزم نیو جرسی
• فوق لیسانس در رشته حقوق جزا از دانشکده حقوق و علوم
 سیاسی دانشگاه تهران
• عضو سازمان همینو تیزم حرفه‌ای بین‌المللی



کانون انتشارات کابوک
«خودهیپنو تیز»

تالیف: شعبان طاوی (کابوک)

چاپ اول: مرداد ماه ۱۳۶۰

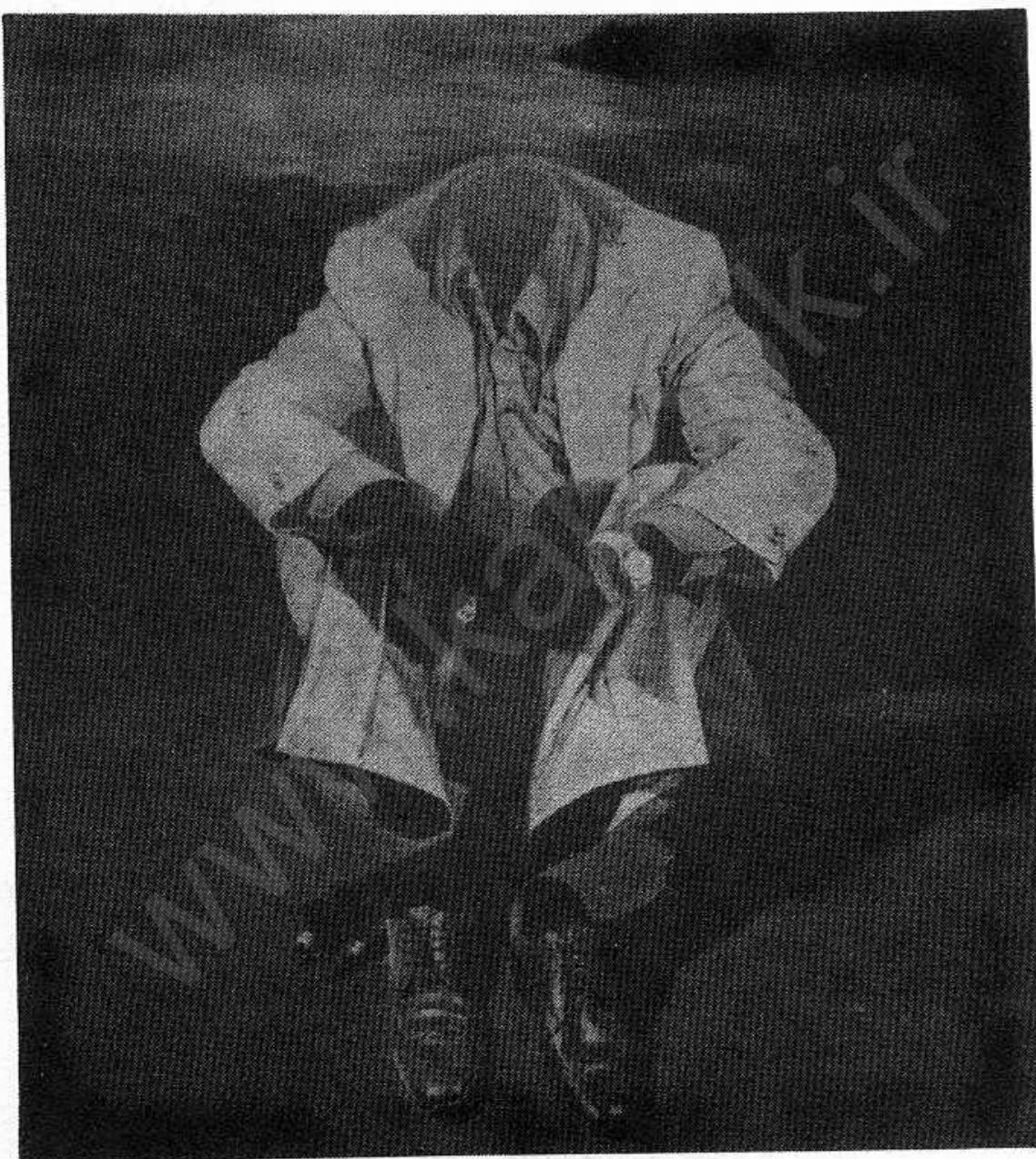
چاپ دوم: با تصحیح و اضافات شهریور ماه ۱۳۶۲

چاپ: پنگوئن

تیراز: ۶ هزار جلد

حق چاپ محفوظ

چه کنیم که انسان امروز خشنود تر باشد.



آیا چیزی ماده بر معنا و سقوط اتوريتهای اخلاقی موجب امروز نوی اضطراب و ناخشودی در انسان شده است؟

یا : دورافتان از طبیعت و محرومیت از دریافت بارهای مثبت حیاتی^۱

۱ - اتوريته Authority کلمه انگلیسی است و معنی قدرت و توانائی است ولی در اینجا بمعنی « اعتبار و اهمیت » است.

۲ - حیات = زندگی .

یا : جنگ و اعدام و قتل و انقلاب و بی قانونی؟

یا : انبوهی جمعیت و پوچی و بی ریشگی و گمنامی انسان

در شهر بزرگ؟

یا : برخورد شدید فرهنگها و شکستن دستاوردهای سنتی؟

یا : نارسائی رژیم‌ها و اعمال بعضی قوانین مغایر با طبیعت

انسان و زمین؟

یا : فعل و افعالات فیزیکی و بیولوژیکی درون آدمی؟

یا : سکوت در فضاهای مغایر با شرایط اقلیمی و زیستی و روانی

انسان؟

یا : آلودگی هوا و صدا و آب و فشارهای ترافیکی و انعکاسات

بیماری‌گونه و عصبی آن؟

یا : القات^۱ ایمان و ناسنجیده رسانه‌های همگانی؟

یا : بی اعتمانی به حیثیت بیولوژیکی انسان؟

یا : عدم کنترل تکنولوژی^۲؟

یا : جهل؟

یا : فقر؟

یا : ...

یا : ...

یا : ...

براستی انسان امر و زچه‌چیز مرموزی را در میان دستاوردهای
تکنولوژیک خود گم کرده که علیرغم تمام پیشرفت‌های ایش دائم در
نارضایی و ناخشنودی بسر می‌برد^۳؟

۱ - سنت = روش، طریقه.

۲ - بیولوژی = علمی که درباره جانداران صحبت می‌کند، در اینجا معنی

جاندار، زنده.

۳ - القات = تلقین‌ها، گفتارهای بی‌دریبی.

۴ - تکنولوژی = فنی، صنعتی، علم مربوط به صنایع.

بیاید آن «آنی» را که گم شده جستجو کنیم و از نظرات یکدیگر باخبر شویم.

کلیشه و نوشته های بالا ابتکار و اثربری کی از دوستان بنام آبرآ ویز می باشد، که حسن آغازی است.



گاهی پیش از پانصد سال جلوتر

«خودهیپنو تیزم» به همه مردم جهان سرایت خواهد کرد، همه مردم جهان را فرا خواهد گرفت زیرا شبیه پوشش و کفش و لباس همه مردم بدان نیازمند هستند. «خودهیپنو تیزم» کلید مغز، عواطف و احساسات است، بعبارت دیگر «خودهیپنو تیزم» نسخه خوشبختی و داروی خونسردی و آرامش در مقابل همه بحرانها در ویدادهای ناگوار و تلغخ زندگی است.

«خودهیپنو تیزم» کشف تازه‌ای است، شبیه کشف ماشین سواری که چون همه مردم جهان بدان احتیاج دارند، لذا همه تلاش می‌کنند آن را برای خود تهیه کنند، همانطور که همه مردم جهان به برق احتیاج دارند، به «خودهیپنو تیزم» نیز احتیاج دارند، شاید بتوان گفت احتیاج به «خودهیپنو تیزم» بیشتر و بالاتر از برق و ماشین است، شاید هم معادل هر دو، زیرا برق و ماشین احتیاجات مادی را

رفع می کند، ولی «خود هیپنوتیزم» احتیاجات معنوی را تأمین می نماید فقط با داشتن ماشین و برق نمی توان خوشبخت، خوشحال، آرام، خونسرد و سالم بود، ولی با دانستن فن خود هیپنوتیزم بدون داشتن ماشین و برق میتوان، خوشبخت، خوشحال، آرام، خونسرد و سالم بود.

«خودهیپنوتیزم» چه وقت همه جامعه ما را فرا خواهد گرفت؟ «خود هیپنوتیزم» چه وقت، سایر کشورهای جهان و همه کشورهای جهان را فرا خواهد گرفت؟ صد سال؟ دویست سال؟ پانصد سال؟ من حدا کثر پانصد سال پیش بینی می کنم، شاید هم خیلی زودتر بتواند فرا گیر همه گردد.

افشای راز بزرگ

رازی بزرگ و بسیار ارزشمند را فاش می کنیم، رازی که بزرگان در هر ان و پیشوايان همیشه در سینه مخفی نگاه میداشتند، به هیچکس و حتی به شاگردان خود نیز نمی گفتند، مگر به خاصان، مگر به کسانی که از هفت خان تجریبه و تحمل و مصائب می کذشتند، و حالا من به رایگان شمارا با این راز بزرگ آشنا می کنم، این راز عظیم، اسم اعظم را برای شما من فاش می کنم.

رازی که اگر با پول بخواهید آن را به سنجید، غیرقابل تقویم است.

بنابراین حالا شما باید، خوشحال باشید، خوشحالی زایدالوصف، اگر به شما بگویند برنده یک میلیون تومان شده اید، چقدر خوشحال خواهید شد؟ حالا باید صدقندان خوشحال شوید، زیرا با اطلاع و آگاهی از این راز میتوانید خیلی بیش از آنچه تصور می کنید و میخواهید، تقدیمی خوبی خوشبختی را به چنگ آورید.

رازی، سری، عاملی، نیروئی، چیزی هست که مردان بزرگ تاریخ را موفق کرده و می‌کند.

راهنما و رهبر مخفی و مستتری در آنسوی ظاهر حیات هست که یکی را دانشمند، دیگری را رهبر، آن یکی را ثروتمند و برخی دیگر را موفق و کامیاب می‌کند.

این «سر کبیر» این «راز عظیم» در درون شما است، شما در عین فزدی کی به آن، خیلی از آن دور هستید. چرا؟

برای اینکه راز فزدیک شدن به این «عظیم» را نمیدانید، راز در چنگ کرفتن این راز را نمیدانید! حالادر این کتاب این راز برای شما فاش خواهد شد.

در این کتاب

در این کتاب شما با فواید، کاربرد و کلیه فنون و ماهیت خود هیپنوتیزم آشنا خواهید شد، شما هم خواهید توانست خود را هیپنوتیزم نمایید. در نتیجه شاید بتوان گفت به اکسیر^۱ حیات دست یافته اید، کلید در گنجهای کهر را بدست آورده اید، به سر اکبر^۲ پی برده اید. بشما شادباش می‌گویم، تبریک می‌گویم، زیرا در راهی گام بر میدارید کتابی را مطالعه می‌کنید، وقتی را صرف می‌کنید که میلیونها برای بھر و ثمره دارد. تاجیکه بھر و ثمره آن را نمی‌توان با پول مقایسه کرد، این گفتار تا چه حد صحیح است؟ این کتاب را دو تا چندبار مطالعه کنید، روشن مطالعه

۱ - اکسیر: جوهری که ماهیت جسمی را تغییر دهد، مثلاً جبوه را نقره و مس را طلاق نماید، در مثال هر چیز بسیار مفید و کمیاب را اکسیر گویند.
۲ - سر اکبر = راز بزرگ.

شما باید روشنی باشد که در مقدمه کتاب روانشناسی هیپنوتیزم خوانده‌اید ، یعنی «تنها» باشد، و «رلکس»^۱ باشد «نم کز» داشته باشد «دقت» داشته باشد و زیر مطالب کتاب خط فرمز بکشید، حاشیه کتاب را بنویسید ، و در پایان نتیجه و عقیده خود را در مقابل عقیده و ادعای من بیان دارید و به آدرس : تهران صندوق پستی ۱۸۱ کابوک ارسال نمایید . حالا این شما و این مطالب جادو کننده کتاب که از هر حیث تازه ، نو و بدیع است و یا حداقل به شکل بدیعی ^۲ گفته و نوشته شده است .

کابوک - دهم مردادماه ۱۳۶۰ تهران

۱ - رلکس = شل ، و انها ده
۲ - بدیع = نو ، تاره

از قطر کتاب نتو سید

از ضخامت، کلقتی یا قطر کتاب نتو سید، از آنچه که شما باید بترسید و نگران باشید مطالب کتاب‌ها است نه قطر کتاب‌ها، برخی کتاب‌ها کوچک هستند و ناز ک و لی مطالب آنها خسته کننده و بی‌محتوی و تلف کننده وقت است. بنابراین شما باید از کتاب‌هایی بترسید که وقت شما را تلف می‌کنند، بدآموزی می‌کنند مطالب ارزنده و مفیدی ندارند، ولی برخی کتاب‌ها هستند که با داشتن قطر زیاد آموزنده، شیرین و پر از مطالب علمی و مفید هستند، بعنوان مثال کتاب ژرف بالسامو و غرش طوفان مجموعاً ۱۰ جلد و هر جلد در حدود ۴۰۰ صفحه است که شامل تاریخ انقلاب فرانسه و داستان مانیه تیزم می‌باشد، که هر کس این کتاب را شروع کند بسختی قادر است لحظه‌ای از کتاب جدا شود و کتاب را به زمین بگذارد.

کتاب خود هیپنو تیزم نیز شامل چهار قسمت است که هر قسمت بارگاه خاصی مشخص و جدا شده است و هر قسمت در حدود صد صفحه است که شما از هر قسمت که خوشتان آمد می‌توانید شروع بخواندن کنید و بعلاوه در هر صفحه در هر بخش شما مطالب علمی ارزنده و فراوانی یاد می‌گیرید، بعلاوه مطالب کتاب بزبانی ساده و شیرین نوشته شده است که از خواندن مطالب لذت خواهید برد و بعلمومات شما افزوده خواهد شد. حالا این شما و اینهم مطالب کتاب تابه ذائقه شما چه خوش آید.

دعوت مجامع علمی

در چند صفحه آینده دعوتنامه‌های مجامع علمی را ملاحظه خواهید فرمود، که از نگارنده بعمل آمده است. این دعوتنامه‌ها از طرف دانشکده‌ها و بیمارستانها بعمل آمده است، مطالعه مشاهده این دعوتنامه‌ها عکسها و گزارش‌ها این فواید را دارد که خوانندگان محترم :

اولاً - متوجه می‌شوند که در حال حاضر هیپنو تیزم مورد توجه و تأثیر مجامع علمی است.

ثانیاً - اعتماد و توجه خوانندگان نسبت به هیپنو تیزم و هیپنو تیزور بیشتر خواهد شد.

شرح مفصل عملیات هیپنو تیزم، بحث‌ها، کفتگوها و سخنرانی‌هادر کتاب جداگانه‌ای تحت عنوان خاطرات هیپنو تیزم در آینده چاپ خواهد شد.

تاریخ ۱۳۴۲ ماه زیر
تاریخ ۸ مهر ۶۰
پیوست



بیانی
سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران

به : آقای شعبان طاوسی (کابوک)

موضوع : بررسی طرح ترک سیگار آقای نادعلی اسماعیلی

محترماً بدانمیله از جنابعالی خواهشمند است جهت بررسی پرروزه
ترک سیگار آقای نادعلی اسماعیلی و تصمیم گیری نهایی در این مورد
روز سه شنبه ۲۷ اسفند ماه ۱۳۴۲ در سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی
ایران بخش علوم آمیشگاهی و صنایع تخصصی ری حضوریم رسانید.
بدیهی است شرکت شما در این جلسه بحیار مفید خواهد بود ، قبل از
همکاری جنابعالی کمال تشکر را دارد .

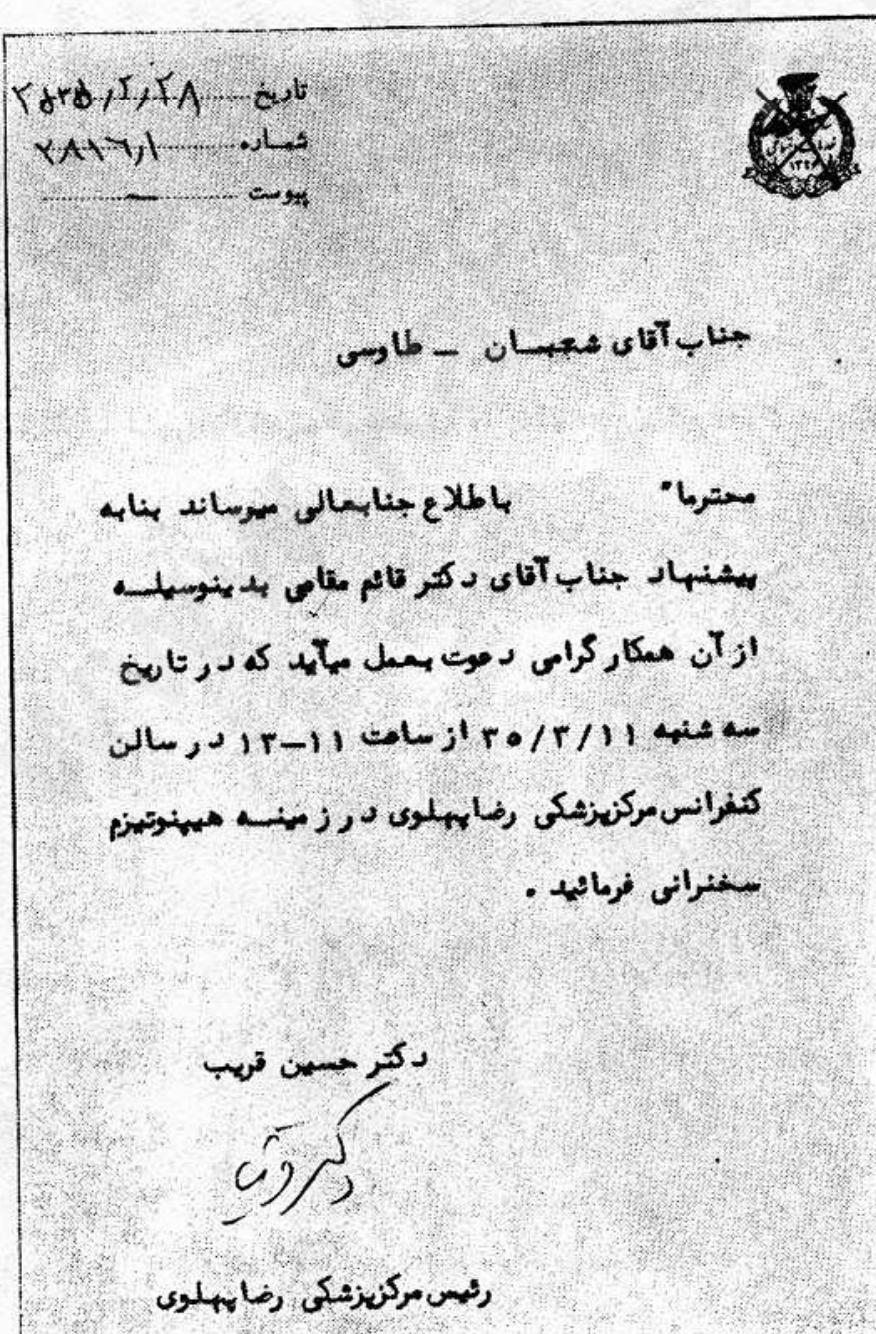
معاون علمی سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی

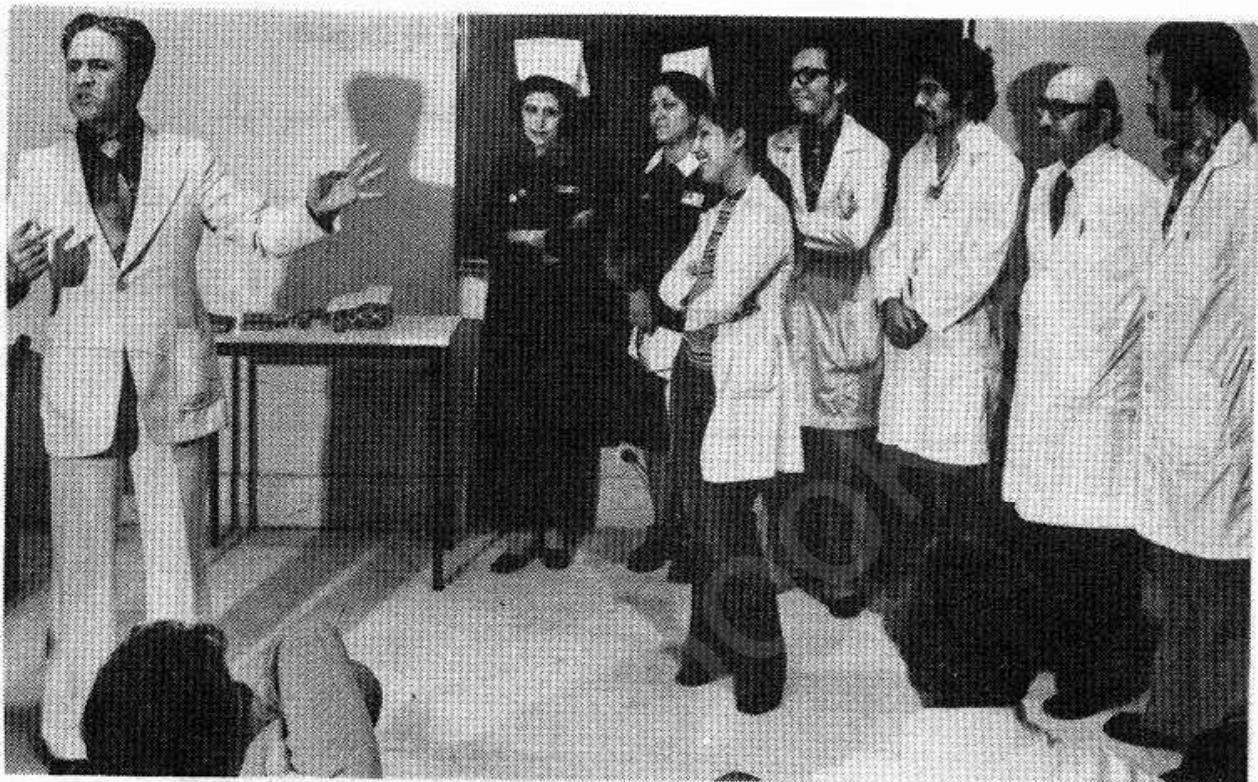


آدرس : متاول دانشگاه تهران - خیابان فروردین بلوار سزاوار تلفن ۰۳۴۹ - ۰۶۴۰۰۷۱

دعوت به بیمارستان شهدا (رضا پهلوی سابق)

بطوریکه در نامه‌زیر ملاحظه می‌فرمایید در تاریخ ۱۳۵۵/۳/۱۱ دعوت شده که در بیمارستان شهدا واقع در شمیران حاضر شده و برای پزشکان بیمارستان درباره هیپنوتیزم سخنرانی نمایم.

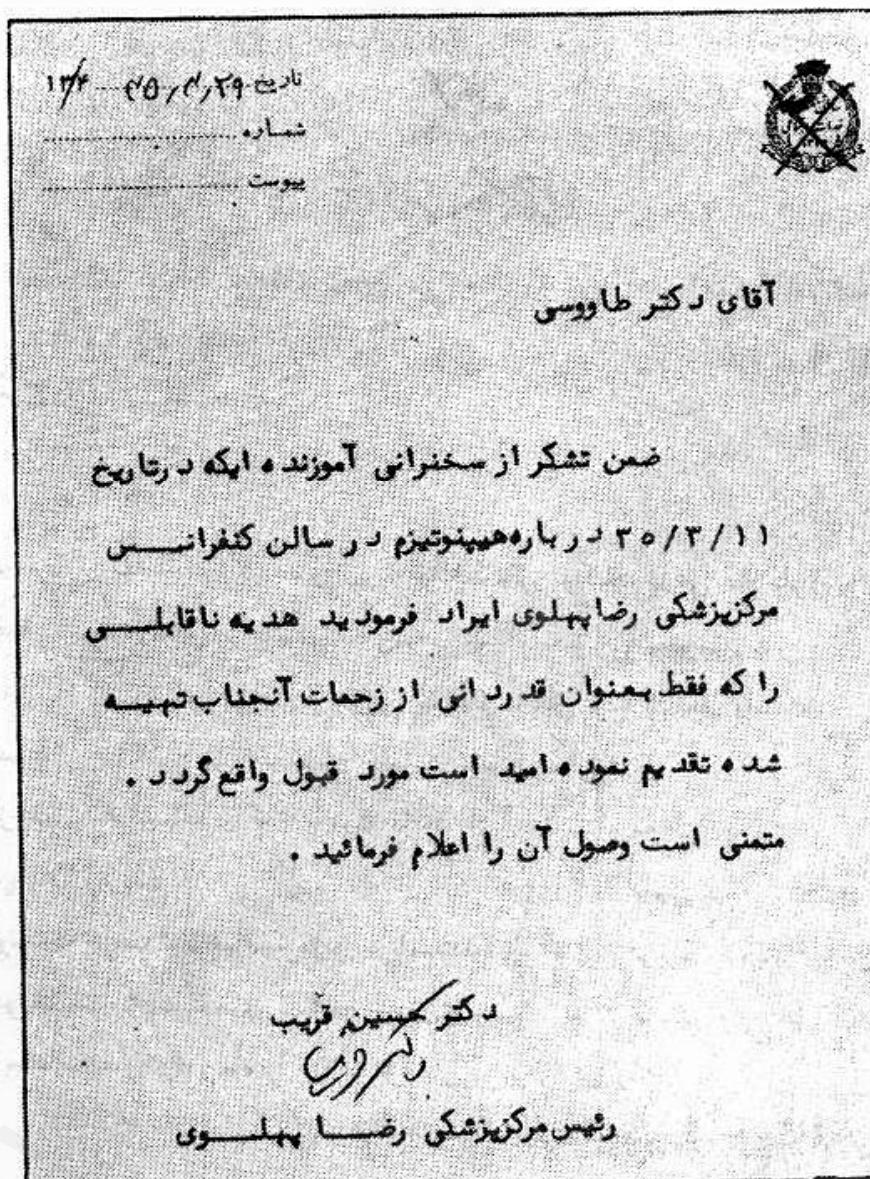




هملت فقر الزیر هشکان و پرستاران بیمارستان شهداء برای هیپنوتیز مهدوی دارو طلب شده‌اند



یکی از آقابان بزهکان و یکی از پرستاران هیپنوتیزم شده‌اند



دوست بزرگوار جناب آقای دکتر حسین قریب
هدیه بسیار ارزنده و بزرگ جناهای و اصل شد از لطف جناهای بی نهایت
سپاسگزارم. برگزاری و تشکیل این قبیل مجتمع سخنرانی که کاملاً تازگی دارد، خدمت
بزرگ اجتماعی است در عین حال که جالب، جدید و آموزنده میباشد موجب می شود که
در بیان گذاری تاریخ روانشناسی هیپنوتیزم و معرفی دانش جدید در دیدیف پیشگامان شناخته
شوید، بالاخره باید کسانی باشند که آنچه را که دیگری در گمنامی بوجود آورده معرفی نمایند.

شعبان طاووسی (کابوک)



از مردمانه لجه‌سنجی نموده زمینه کنایه‌نشاهی (شاره آمار ۳۰۰۰)
پ. تیمسار معلم سیاست رستگار نامدار
تیمچه سرگرد از آن
نموده

پیش

محترماً "تفاهم میگردد در صورت موافقت مقرر فرمایند ما هن دوبار
جناب سرگرد ~~باوسی~~ بمنظور تدریس موارد استعمال هیئت‌تیزم در
امور پژوهشی بمنظور ایراد سخنرانی به مرکز پژوهشی رضا بهلوي وابسته
بسازمان نهادنی خدمات اجتماعی تشریف بیاوردند .
از اقدام مساعدی که خواهید فرمود از آن تیمسار معلم نهایت
سپاسگزار است .

~~بخصوص~~ ~~آنکه~~ نامه‌تایی
رونوشت جهت ابلاغ بافسر مذبور برای استاد ایرانی فرستاده میشود
خواهشمند است دستور فرمایند محل تدریس مدت تدریس و روزها
و ساعات تدریس در ماه را اعلام تا به نزدیکی این مورد داشته باشد .

رئیس دایره خدمات پرسنلی سرعنگ ۲ ~~بد~~ پیمانی

اقدام کنده سرگرد پیمانی

بطوریکه در نامه فوق مطالعه می‌شود ، کابوک بمنظور تدریس هیئت‌تیزم در
دانشکده پژوهشی بیمارستان شهدا دعوت شده است .

 مدرسه عالی علوم اقتصادی و اجتماعی

تاریخ ۱۱ مرداد ۱۳۹۰

شماره ۱۱۵۲۴۶

پیوست

جناب سرگرد شعبان طاووسی

بدریتوسیله از آنچنان دعوت مینماید بمنظور
استفاده دانشجویان اینمدرسه عالی در تاریخ ۱۴/۱۲/۹۲

جهت برگزاری یک جلسه درباره روانشناسی علم و عملی
(هیئت‌توییز) به بابلسر تشریف فرمائید بدینه است
آنچنان در مدت اقامت و همچنین هزینه رفت و برگشت مهمان
اینمدرسه عالی خواهد بود .

دکتر عبد الرضا عدل حباطبائی

رئیس مدرسه عالی علوم اقتصادی و اجتماعی



ثانی: بابلسر

بطوریکه در نامه فوق مطالعه می‌شود کابوک برای سخنرانی و نمایش
عملی هیئت‌توییز به مدرسه عالی علوم اقتصادی و اجتماعی دعوت شده است

شما چه نظری دارید؟

شما هم عقیده و نظر خود را بنویسید

نظریه مطالعه کنندگان کتاب

بعد از انتشار کتاب روانشناسی هیپنوتیزم، از تاریخ ۱۳۵۳ تا حال نامه‌های بسیار زیادی از سراسر ایران، امریکا، انگلستان، فرانسه، ایتالیا، ترکیه، افغانستان و هندوستان برای نگارنده نوشته شد، که این کتاب را در دردیف کتابهای استثنائی و در دردیف شاهکارهای جهانی میدانستند، کرچه نگارنده بهیچ وجه چنین عقیده‌ای را ندارم و اگر اکثر خوانندگان از کتاب روانشناسی هیپنوتیزم تعریف کردند، این از دید کام خودشان است، اکثر در نامه‌های خود نوشته‌اند که شما در آغاز کتاب نوشته‌اید، «شما عاشق این کتاب خواهید شد بشرط آنکه نیم تا یک ساعت آن را ورق بزنید»

بهینیم علل اینکه اکثر نوشته‌اند که ما عاشق کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم»،

شده ایم چیست؟ آیا همان اصول در کتاب حاضر، کتاب «خود هیپنوتیزم» هم رعایت شده است یا خیر؟

چرا کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» خوانند را جذب میکند

علت اول: دیکتور هو کو میگوید: سخنی بگوی که دیگران را بکارآید نه آنکه خون آید. در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» سخنانی گفته شده که هم دیگران را بکارمی آید و هم خوش می آید بقول یکی از خوانندگان کتاب، کسی که این کتاب را مطالعه می کند پانصد سال از زمان خودش جلوتر می اندیشد، بخصوص دو مبحث «قانون بازتاب شرطی» و «تسلسل سیر قهرائی» که از عقیده پاولوف و فردید برداشت خاصی شده است، نتیجه مطالعه این دو مبحث، خواننده را به این نتیجه میرساند، که اولاً - هر فرد در هر شرایطی میتواند از نظر روانی سالم باشد و آرامش داشته باشد، ثانیاً اعدام، زندان و تنبیه باید در اجتماعات طرد و فراموش شود زیرا وقتی بتوان موش و گربه و سگ را با هم تربیت کرد، بطریق اولی انسانها را بهتر میتوان تربیت کرد. بعلاوه در این کتاب اثبات علمی وجود خدا معنی واقعی و با بدیع ترین شکل برای اولین بار در دنیا مورد بحث قرار گرفته است.

علت دوم: در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» علمی ترین مطالب با ساده ترین شکل بیان شده است، با مطالب علمی داستانها و مثالهای واقعی و ساده شروع شده اند.

علت سوم: یکی از ادباء می کوبد: «یک سر قلم باید در قلب نویسنده باشد و از سر دیگر آن بر روی صفحه کاغذ خون بچکد» بعبارت دیگر «سخنی که از دل

برآید، لاجرم بر دل نشیند» در کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» ادویه عشق و احسان، شور و اشتیاق بکار رفته است و سراسر آن سخن‌نامی است که از دل و جان مایه گرفته است، نه بخاطر پول و مادیات.

علم چهارم: اکثر کتابهای علمی که شما بدست می‌کیرید، قادر نیستند شمارا جذب کنند، قادر نیستند شمارا بطرف خود جلب نمایند، شیرین و خواندنی نوشته نشده‌اند، مطالب واضح، بی‌پرده و روشن نوشته نشده‌اند، ولی شما وقتی کتاب ۸۰۸ صفحه‌ای روانشناسی هیپنوتیزم را بدست می‌کیرید و آن را ورق می‌زنید، کمتر قادر هستید آن را به زمین بگذارید، و هر کجا کتاب را که باز کنید و مطالعه کنید، مانند عسل شیرین، مطبوع، گوارا و گیرا است، بعلاوه سراسر کتاب مملو از هزاران مطالب علمی و ارزش‌دار است و هر صفحه را که مطالعه می‌کنید مشاهده می‌نمایید که بمعلومات شما افزوده می‌شود، و مطالبی را یاد می‌کیرید که مانند بازار و سیله‌ای بکار روزانه شمامی خودد، با مطالعه کتاب روانشناسی هیپنوتیزم لحظه به لحظه، دقیقه به دقیقه متوجه می‌شوید که وقت شما تلف نشده است بهمین دلایل است که عدم زیادی نوشته‌اند که کتاب ۸۰۸ صفحه‌ای شمارا در مدت کوتاهی مطالعه کردیم، عده‌ای می‌نویسند ما درسه روز آنرا مطالعه کردیم که البته برای من غیر قابل باور است، عده‌ای می‌نویسند در یک هفته آنرا مطالعه کردیم، عده‌ای می‌نویسند ها سه بار کتاب شمارا مطالعه کردیم، عده‌ای می‌نویسند که مامطالعه کتاب شمارا حفظ می‌کنیم، زیرا همه کتاب پر از مطالبی است که بکار روزانه می‌خورد و هر کس باید این مطالب را حفظ باشد.

برخی کتابهارا با زور و فشار اراده هم نمی‌توان مطالعه کرد
یکی از خواهند کان نوشته بود با اینکه علاقمند بمطالعه هستم، اهل مطالعه

هست، با وجود این برخی کتابهara هرچه زور می‌زنم، نمی‌توانم بخوانم، چند صفحه که می‌خوانم، خسته می‌شوم، سر درد می‌گیرم و به کناری پرتاب می‌کنم، و قادر نیستم کتاب را لاقل تا نصف بخوانم چه رسید بهاین‌که تا آخر مطالعه کنم، ولی کتاب شما، هافند سیر جریان آبی مطالعه کننده را همراه خود می‌برد، بعبارت دیگر هیپنوتیزم می‌کند، نه تنها خسته کننده نیست، بلکه صفحه به صفحه آن رفع خستگی می‌کند. یکی از خوانندگان می‌نویسد: «قرنها می‌گذرد تا شاهکاری اینچنین به وجود باید».

البته من خود می‌دانم که این تعریف و تمجیدها همگانی نیست، زیرا هر کس بمطالعه کتاب خاصی علاقمند است، مثلاً کسی که عاشق کتابهای سیاسی است، از کتابهای روانشناسی کمتر لذت خواهد برد، بهر حال گیرائی و جذابیت کتاب روانشناسی هیپنوتیزم علل دیگری هم دارد، که این علل از درون خواننده ناشی می‌شود، که هر کس مطابق ذاته خود و مزه‌ای که از آن درک می‌کند آن را دلنشیز می‌یابد.

آیا کتاب حاضر، کتاب «خود هیپنو تیزم» هم دارای همین خصوصیات هست؟

کتاب «خود هیپنوتیزم» خواننده را راضی خواهد کرد، و آنچه را که خواننده به دنبال آنست، به او خواهد داد، در این کتاب واقعیت «خود هیپنوتیزم» نمایان شده است و احتمالاً خواننده خواهد فهمید که چطور خود را هیپنوتیزم کند، گرچه ممکن است نتواند. زیرا دانستن با توانستن فرق می‌کند، ممکن است دونفر فن شنا و فن رانندگی را مطالعه کرده باشند، ولی یکی از آنها با حفظ

بودن و دانستن فن را نندگی، تواند را نندگی بکند، اینجاست که عرض می‌کنم دانستن با توانستن فرق می‌کند، بنابراین «توانا نبود هر که دانابود». کوتاه سخن آنکه کتاب «خودهیپنو تیزم» خواننده را راضی خواهد کرد، ولی نگارنده چندان راضی نیست، زیرا کتاب «روانشناسی هیپنو تیزم» در خارج از اجتماع نوشته شده است ولی کتاب «خودهیپنو تیزم» در درون اجتماع نوشته شده است، من هر روز از ساعت ۵ تا ۶ شب در اطافی تنها در زاویه دهکده‌ای آرام «یصدا مدت چندین سال مشغول نوشتمن کتاب «روانشناسی هیپنو تیزم» بودم، ولی کتاب خودهیپنو تیزم در تهران شلوغ، در میان آهنگ‌آهن پاره‌های متجر که و هوای زهرآسود نوشته شده است، برای نوشتمن کتاب خودهیپنو تیزم در هر هفته یک یا دو روز هر روز شاید یک یادوساعت فرصت پیدامی کردم آن را بنویسم، بطوریکه هر جلسه تاجله آینده دشته مطلب در مغزم گسیخته می‌شد، مطالب کم می‌شد، ولی کتاب «روانشناسی هیپنو تیزم» همه روزه هر روز ۴ تا ۶ ساعت مدام نوشته می‌شد.

هنگام نوشتمن کتاب «روانشناسی هیپنو تیزم» من درون کتاب بودم، درون صحنه‌ها بودم، غرق در کتاب بودم، متصل بودم، ولی هنگام نوشتمن کتاب «خودهیپنو تیزم» من خارج از کتاب بودم. بیرون از کتاب بودم، خارج از صحنه بودم، منفصل بودم.

شما خواننده محترم با مطالعه کتاب «روانشناسی هیپنو تیزم» تعریف کر، آرامش، شوق، عرفان، را از کلیات آن درک خواهید کرد، ولی هنگام مطالعه کتاب «خودهیپنو تیزم» عدم تعریف فکر، عدم آرامش، فشارهای عصبی، وقت کم، خستگی و فشار را از کلیات آن استنباط خواهید کرد. بهر حال من از نوشتمن کتاب «خودهیپنو تیزم» صدد صدر راضی نیستم، انشاء الله در چاپهای بعد بتوانم، خود را راضی کنم، زیرا در کتاب «خودهیپنو تیزم» فقط توانسته‌ام شما خواننده محترم را راضی کنم. کتاب خودهیپنو تیزم در سه هزار جلد چاپ شد، تجدیدنظر بسیار کلی و

اساسی دا از هم اکنون شروع کرده‌ام انشاء الله در چاپ بعدی این تغییر اساسی و کلی را که شاید کتاب را خیلی جالب‌تر، مهیج‌تر نمایند و اعجازانگیز‌تر باشند ملاحظه خواهید فرمود.

در پایان کتاب «روانشناسی هیپنوتیزم» قول نوشتند کتاب «خود هیپنوتیزم» را داده بودم، و ۷۶ سال هم‌طول کشید، معدّل کم من فرست کافی برای نوشتن آن نداشتم بالاخره نامه‌ها، تلفن‌ها و مراجعت‌های مکرر عاشقان بیقرار خود هیپنوتیزم مرا مجبور کرد که بهر نحوی شده، آنچه را نوشته و تجدید نظر نکرده‌ام چاپ و منتشر نمایم. ولی این قول را میدهم در چاپ‌های بعد خود هیپنوتیزم بتوانم خودم را راضی کنم، زیرا نویسنده معمولاً وقتی از نوشته خود راضی بود، آن نوشته شاید اعجاز آفرین بشود.

دوستدار شما کابوک - ۱۳۵۹

وفای به عهد

اکنون که مشغول نوشتند این سطور هستم دو سال از چاپ اول کتاب «خود هیپنوتیزم» می‌گذرد، و مدت دو سال است که من مشغول تجدیدنظر در مطالب کتاب هستم و حالا اگر شما این کتاب را با چاپ اول مقایسه کنید، ملاحظه خواهید کرد که در شکل و ماهیّت تغییرات زیادی حاصل شده است.

تغییرات در شکل

فقط تغییرات مهم را ذکر می‌کنم. در چاپ اول تقسیمات رنگی داخل کتاب دو بخش بود، در این چاپ چهار بخش شده است.

کلیشه‌ها و تصاویر کتاب در چاپ اول بسیار خراب بود، عکس‌ها روشن و واضح نبودند، ولی در این چاپ عکس‌ها بهتر شده‌اند طرز چاپ و حرروف‌چینی بکلی عوض شده، فهرست مطالب از آخر کتاب به اول کتاب منتقل شده، رئوس مطالب تغییر کرده.

از نظر ماهیت

جملات و برخی نوشه‌های کتاب توسط دوست عزیز ما جناب آقای دکتر رضائی دکتر درادبیات و استاد دانشگاه تهران تصحیح شده عنوان‌های بسیار زیادی نظیر «قرآن و خودهیپنوتیزم» و «رپورتاژی از کار در اویش» و بخصوص ده صفحه در خصوص مرحله تکامل انسان یا کلاس‌های صعود انسانی و بسیاری مطالب و اشعار دیگر اضافه شده است که اگر بخواهیم یکی یکی تغییرات را بنویسیم خود فهرست جداگانه‌ای نیاهد شد، پیر حال در این چاپ بالاخره توانستم خود را هم رانی کنم و حالا باور قزدن و مطالعه کتاب ملاحظه می‌فرمایید که اگر بگوئیم شاهکاری بی نظیر بوجود آمده است سخنی به گزاف نگفته‌ایم و فقط این‌قابل کتاب‌ها است که نه تنها عمر و وقت خواننده را تلف نمی‌کند، بلکه ده‌ها سال به بی‌دانش و سوء تحریف خواننده می‌افزاید.

بُتَّل

قرآن و خود هیپنوتیزم

پیش بینی‌های علمی و جهانی قرآن بر کسی پوشیده نیست و هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم هم در قرآن دقیقاً کلمه به کلمه و حتی اسرائیل میتوان گفت: نقطه به نقطه تعریف شده است.

برای روشن شدن این حقیقت تعریفی را که دانشمندان و متخصصین بزرگ روانشناسی هیپنوتیزم از هیپنوتیزم خود هیپنوتیزم کردند نکرار می‌کنیم و آیه‌هایی هم که در قرآن در این باره وجود دارد بیان می‌کنیم، تا مقایسه‌ای بین آن‌ها بعمل آید.

تعریف هیپنوتیزم در روانشناسی جدید: آن اس - جی - دان بلت یکی از متخصصین بزرگ هیپنوتیزم انگلیسی است، که در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم در حدود نصت صفحه درباره معروفی ایشان، تأثیرات و عقاید و تعاریف هیپنوتیزم طبق

طبق تعریفی که «وان پلت» از هیپنوتیزم می‌کند: «هیپنوتیزم عبارت از تمرکز فوق العاده ذهن است».

فکری با ذهن راچگونه میتوان متصرکر کرد؟ در این باره در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم در مبحث تمرکز فکر مفصل بحث شده است، در اینجا بطور اختصار اشاره میشود، خیره شدن به نقطه سیاه، خیره شدن به شمع، به خودشید صبح و خودشید غروب، گوش کردن به ضربان قلب و تنفس و صدای قرآن و نظایر آن فکر را متصرکر می‌نماید. یکی از راههای دیگر هیپنوتیزم شدن ذکر گفتن است، ذکر «هو» و «حق» که در اویش و عرفانی گیرند یکی از راههای وصول به «الله» یا خودهیپنوتیزم شدن است. تکرار ذکر های دیگر نظیر «سبحان الله» - «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» - «اللَّهُ أَكْبَر» ذاکر را به وصول حق رهمنمون میسازد، و ذاکر وقتی یکی از این ذکرها را طبق دستور و شرایط معینی زیاده تلا تاهزاده بار تکرار کرد، بحالات خلسله و جذبه یا خودهیپنوتیزم در میآید، که این حالت خاص روحی و روانی دارای دو فایده است، یکی حالت روحانی و مذهبی و دیگری حالت آمادگی برای تلقین پذیری و معالجه.

گفتار قرآن در باره ذکر: گفته‌یم که تکرار ذکر «حق» ذاکر و مومن را به حالت خاصی بنام خلسله و جذبه یا «خودهیپنوتیزم» درآورده و به احادیث نزدیک می‌کند و هر مسلمانی کم و بیش آگاه است، که در قرآن اشاره و شواهدی روشن و واضح در این باره وجود دارد، پیغمبر (ص) و امامان نیز در این باره گفتارهای زیادی دارند، وحالا بطور اختصار چند آیه از قرآن کریم می‌آوریم.

اول

خداآنند می‌فرماید: «فاذکرونی اذکر کم» یعنی «پس مرا ذکر کوئید: ا منهتم شمارا یاد کنم»

دوم

آیه دیگر از قرآن

«الذین يذکرون الله قیاماً قعوذاً وعلی جمودهم» یعنی «مؤمنین از جمله هستند که در حال استاده نشته و خوابیده ذکر خدای را می‌کویند»

سوم

آیه‌ای دیگر از قرآن

«الذین يذکرون الله قیاماً و قعوذاً وعلی جنوبهم و متفکرون فی خلق السموات والارض» یعنی: «کاینکه ذکر خدارا می‌کویند در حال نشته وایستاده و باحال سجده و فکر می‌کنند درباره آفرینش آسمانها و زمین»

چهارم

نشانه‌ای دیگر از کفتار خدا

«واذْكُرْ رَبَّكَ فِي تَفْسِيرِ تَضْرِعًا وَخَفْيَةً وَدُونَ الْجَهِيرَ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغَدْوِ وَالاَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ»

معنی آیه

«ذکر بگو خدای خود را در ضمیر خود در حال گریه و پنهانی آشکار نباشد در کفتار صبح و شام و میاش از غفلت کنند گان»

در کتاب تاریخ تصوف دکتر فاسم غنی تحت عنوان منشاء اسلامی تصوف به آیه‌های بسیار ذیادی از قرآن اشاره شده است و در قرآن نیز آیه‌های بسیار دیگری درخصوص ذکر و نظر وجود دارد، ییغمبران و امامان نیز اساس تعلیمات و راهنمائی هایشان بر مبنای تمرکز فکر بوده که کلید آرامش فکر و روان است.

در این مقدمه بهمین اندازه کفايت می‌شود، احتمال دارد در آینده در صورت فرصت کتاب مستقلی تحت عنوان «قرآن و خود هیپنوتیزم^۴» نوشته شود. ناینجا مقدمه کتاب پایان می‌پذیرد، حالا دارد اصل مطلب کتاب می‌شود. این کتاب شامل چهار قسم است که هر قسم با پشت جلد رنگی مشخص و

جدا شده است.

قسمت اول - احتیاج به خود هیپنوتیزم

قسمت دوم - احساس در خود هیپنوتیزم، در حال هیپنوتیزم چه حال و احساسی داریم.

قسمت سوم - چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم.

قسمت چهارم - بهره برداری از خود هیپنوتیزم.

فهرست مطالب کتاب

- | | |
|----|--|
| ۱ | خودهیپنو تیز م |
| ۲ | تقدیم کتاب |
| ۳ | چه کنمیم که انسان امروز خشنودتر باشد |
| ۴ | حاجی پیش تر |
| ۵ | افشای راز بزرگ |
| ۶ | دراین کتاب |
| ۷ | از قطر کتاب نمرسید |
| ۸ | دعوت مجتمع علمی |
| ۹ | دعوت به بیمارستان شهدا (رضا پهلوی سابق) |
| ۱۰ | شما چه نظری دارید؟ |
| ۱۱ | چرا کتاب « روانشناسی هیپنو تیز م » خوانده را جذب میکند؟ |
| ۱۲ | برخی کتابها را با زور و فشار اراده هم نمی توان مطالعه کرد |
| ۱۳ | آیا کتاب حاضر ، کتاب « خودهیپنو تیز م » هم دارای همهین خصوصیات است |
| ۱۴ | وفای به عهد |
| ۱۵ | قرآن و خود هیپنو تیز م. |

قسمت اول

احتیاج به «خود هیپنوتیزم» مانند احتیاج به برق و روشنایی است

- ۴۷ احتیاجی که هر خانواده به هیپنوتیزم دارد.
- ۵۰ گله و شکایت خانم (ص).
- ۵۲ هیپنوتیزم داروی دردآکثر اختلافات خانوادگی است.
- ۵۳ «خود هیپنوتیزم» کلید مغز، عواطف و احساسات شما است.
- ۵۵ انسان اجمامع امر و زایران چه میخواهد؟ آرامش! آرامش.
- ۵۶ تبدیل مورچه به شیر.
- ۵۷ عقیده هاری آرونز درباره فواید «خود هیپنوتیزم».
- ۵۸ ۱- خودبینی و نشاط در زندگی.
- ۵۹ ۲- ازدیاد مقاومت جسمی و فکری.
- ۶۰ ۳- معالج بیخوابی.
- ۶۱ ۴- بیدار شدن از خواب در هر موقع دلخواه.
- ۶۲ ۵- تقویت حافظه.
- ۶۳ ۶- تقویت تمرکز فکر.
- ۶۴ ۷- تیزبینی و تیزشنوائی.
- ۶۵ ۸- سرعت در یادگیری.
- ۶۶ ۹- موفقیت در امتحانات و یادآوری خاطرات بسیار دور.
- ۶۷ ۱۰- دندانپزشگی.
- ۶۸ استفاده از هیپنوتیزم در دندانپزشگی در ایران.
- ۶۹ ۱۱- ترس از سن، صحنه نمایش، سخنرانی، رادیو تلویزیون.
- ۷۰ ۱۲- بیدار کردن استعدادهای خفته.

۶۶	۱۳- زایمان بی درد بوسیله خود هیپنو تیزم .
۶۶	۱۴- معالجه لکنت زبان .
۶۶	۱۵- کمروئی ، ترسوئی و اعتماد بنفس .
۶۶	۱۶- ترک بسیاری از عادات .
۶۷	۱۷- انحراف جنسی .
۶۷	۱۸- وحی و الهام .
۶۷	شعر ا و خود هیپنو تیزم
۷۰	شعرائی که فن هیپنو زرا ندانند عرفان را بخوبی نمی توانند بفهمند
۷۱	هیپنو تیزم در آنجمان ادبی حافظ
۷۳	۱۹- « خود هیپنو تیزم » در کاراته
۷۳	معالجه خانمی که هستگام تزریق بیهوش میشد
۷۴	۲۱- محرکات ذهنی و وسوس
۷۵	۲۳- درمان چاقی و لاغری بوسیله « خود هیپنو ز »
۷۶	علت فتوانستن
۷۷	۲۴- بیماری پرخوری
۷۷	۲۵- آر و تمدن شدن از طریق خود هیپنو تیزم
۸۰	سیاستمداری که به علت خسیس بودن در انتخابات شکست خورد
۸۱	علت خسیس بودن

بخش دهم

خاطرات هیپنوتیزم در آمریکا

- چرا خاطرات آمریکا اینجا آورده شده است
۸۵
خبر مسافرت من به آمریکا در روزنامه اطلاعات
۸۵ سخنرانی کابوک در بازدروش «خود هیپنوتیزم» ایرانیان در آمریکا
۹۰ هیپنوتیزم خانم دکتر جینات کینز
۹۹ دعوت از پروفسور هاری آرونز به ایران
۱۰۱ دریافت گواهینامه هیپنوتیزم
۱۰۱ شرکت در کلاسهای یوگا در نیویورک
۱۰۴ شرکت در کلاس یوگا
۱۰۸ حقیقتی که به رؤیا بیشتر شباهت داشت

بخش نهم

شرح حال کسانی که با تعلیم «خود هیپنوتیزم» شخصیت خود را تغییر داده اند

- جوانی که بیشتر اوقات روزانه خود را در خیالپردازی میگذرانید
۱۱۳ ذهندرسه هم از بزرگترها همتر سیدم
۱۱۳ علت ایجاد اختلالات روانی
۱۱۶ نتیجه توقع پدر
۱۱۷ تصور زشت بودن
۱۱۷ خیالپردازی
۱۱۷ رفع ناراحتی ها
۱۱۸

۱۱۸	احساس‌گناه
۱۱۸	آقای (ف) به علت نداشتن آمر کز فکر، نمی‌توانست درس بخواند
۱۲۱	در آرزوی بازی و تفریح
۱۲۱	هرگز پدر
۱۲۲	احساس‌گناه
۱۲۳	احساس‌گناه مجدد
۱۲۴	علت ایجاد اختلالات و عدم تمرکز فکر
۱۲۵	پراکندگی و آشفتگی فکر
۱۲۸	ترس در همه موارد
۱۲۹	خوشگل و خوش قیافه بودن
۱۳۰	نصایح مادرم
۱۳۰	زن‌ها مانند مادرم
۱۳۱	معاشقه پدر و مادر
۱۳۱	قضایت نادرست مادرم
۱۳۱	انجام برخی کارهای خصوصی مادرم
۱۳۳	از بین رفتن نیروی جنسی
۱۳۴	عمل روانی ناراحتی‌های این دانشجو
۱۳۶	وسواس فکری
۱۳۷	هر روز در آرزوی هرگز
۱۴۲	نفرت از دستشوئی
۱۴۲	نفرت از زنگ سفید
۱۴۳	خودکشی
۱۴۳	نفرت از چهره شوهر
۱۴۵	رفع ناراحتی‌های این خانم
۱۴۷	کهروئی، زودرنجی و حساسیت
	دانشجویانیکه برای تحصیل بخارج میروند قبل از هر چیز
۱۵۱	احتجاج به آموزش خود هیپنو تیزم دارند
۱۵۳	دختر ۱۷ ساله شاعری بزرگ
۱۵۴	دختر ۱۴ ساله من در انگلستان
۱۵۶	نامه‌های دخترم

قسمت دوم

در حال « خود هیپنوتیزم » چه حال و احساسی داریم

- | | |
|-----|---|
| ۱۶۶ | هیپنوتیزم خواب نیست |
| ۱۶۷ | فراموشی در هیپنوتیزم |
| ۱۶۸ | هیپنوتیزم خطر یا ضرری ندارد |
| ۱۶۹ | الهام در هیپنوتیزم |
| ۱۷۰ | نقاشان و هنرمندان |
| ۱۷۱ | هیپنوتیزم شدن بیشواایان مذهبی |
| ۱۷۲ | مراسم مذهبی و خود هیپنوتیزم . |
| ۱۷۳ | مراحل و حالات خواب هیپنوتیزم طبق نظر یوهاری آرونز |
| ۱۷۴ | متهم یکی از پاسداران را خواب کرد |
| ۱۸۶ | آزمایشات من درباره روح |
| ۱۸۸ | سایر استعدادهای سماوی بول |
| ۱۸۹ | کلید خوشبختی و سعادت |
| ۱۸۹ | حکمرانی بر دنیا |
| ۱۹۰ | تلاش عرفای ایران |
| ۱۹۰ | انسان بخوابیدن احتیاج ندارد |
| ۱۹۲ | پدیدهای هیپنوتیزم طبق تجربیات هاری آرونز . |
| ۱۹۳ | دسته اول - کنترل دستگاه ارادی بدن . |
| ۱۹۴ | دسته پنجم - قدرت خارق العاده حافظه . |
| ۱۹۵ | ج - حالت عکسبرداری حافظه . |
| ۱۹۶ | دسته ششم - ازدیاد حساسیت خارق العاده . |
| ۱۹۹ | بی اثر بودن موعظه و نصیحت . |
| ۲۰۱ | فلج عضلانی . |

- ۲۰۴ سفت شدن اعضاء بدن .
 تأثیر همینو تیز م بر روی اعضاء داخلی بدن و عدد مترشحه داخلی .
 ۲۰۵ اثر همینو تیز م بر روی قلب .
 ۲۰۶ اثر همینو تیز م بر روی رگهای خونی .
 ۲۰۷ ۳- تأثیر همینو تیز م بر روی دستگاه تنفسی .
 ۲۰۷ ۴- تأثیر همینو تیز م بر روی دستگاه گوارش .
 ۲۰۸ ۵- ترشحات و اعمال دفع ادرار .
 ۲۱۰ ۶- تغییرات متابولیسم بدن به وسیله همینو تیز م .
 ۲۱۰ ۷- تأثیر همینو تیز م بر خونری قاعدگی زنان .
 ۲۱۱ ۸- همینو تیز م و سوختگی .
 ۲۱۲ دنیای نامفهوم درون همینو تیز م شونده .
 ۲۱۵ حال همینوز از زبان شمس تبریزی .
 ۲۱۶ چند مائدہ ای از آندره زید .
 ۲۲۲ مائدہ هشتم - شوق جاویدی .
 ۲۲۳ عطش لذت .
 ۲۲۴ ضربه کلمنگی بر خود پرستی .
 ۲۲۵ مائدہ دوازدهم - تکیه گاه منطبق .
 ۲۲۶ مائدہ سیزدهم - حق شناسی دلپذیر .
 ۲۲۶ گریز از خویش - گریز به آینده .
 ۲۲۷ مائدہ چهاردهم - اگر عیوه نمیرد - حذف کامل «بودن» .
 ۲۲۸ گفتار عرفا از تذكرة الاولیاء .
 ۲۲۹ گفتار از بازیلد بسطامی .
 ۲۳۱ «خود همینو تیز م» مارا با خود کجا می خواهد ببرد .
 ۲۳۳ پرنده در تلاش رهائی خود از تخم است .
 ۲۳۴ نمایش اعجاز انگیز و حیرت زای طبیعت .
 ۲۳۶ چگونگی درک کوثر مادرزاد .
 ۲۳۷ رسیدن عرفا به «او» .
 ۲۳۸ حالتی از خلصه از کتاب دهیان .
 ۲۳۸ حالتی از خلصه با خود همینوز .

قسمت سوم

بخش اول

چگونه خود را هیپنوتیزم کنید

۲۴۵

ساده نوع روش خود هیپنوتیزم .

۲۴۵

خود هیپنوتیزم با وسیله استاد .

فصل اول

« خودهیپنوتیزم » به روش « آمریکائی - اروپائی »

۲۴۹

ظرف استفاده از روش خود هیپنوتیزم غربی .

۲۵۰

آمادگی فکری و روانی .

۲۵۳

خطاو رمیه و آن از پر اانا استفاده کرد .

۲۵۹

ثبت نکاه .

۲۶۰

۶- رالکس یا شل کردن تمام بدن از شخصت پا تا فرق سر .

۲۶۳

۷- تصور پائین رفتن یا انجام کار روزانه .

۲۶۵

۸- تصور پرواز دست راست یا چپ .

۲۶۶

تلقین بخود برای عمیق تر شدن هیپنوتیزم .

۲۶۶

چه کنید که هر جمله خوابمان عمیق تر شود .

۲۶۸

ناچه درجه می توانید هیپنوت خود را عمیق کنید .

۲۶۹

آخر هیپنوتیزم نشدید ؟ .

فصل دوم

« خود هبیه و تیزم » به روش هندی

- ۲۷۳ بھاکتی یو گا .
 ۲۷۵ هاتا یو گا .
 ۲۷۶ راجا یو گا .
 ۲۷۷ هاتا یو گا یاروش اصلی خود هبیه نوز از طریق هندی .
 ۲۷۸ درس اول - یاما .
 ۲۷۹ شعور باطن چتھونه ممکن است متumer کر شود .
 ۲۸۰ آهیمسا (ستم نکردن و بی آزاری) .
 ۲۸۱ دوم - ساتیما (صداقت داشتن) .
 ۲۸۱ ۳ - آستیما (دزدی نکردن).
 ۲۸۴ ۴ - برھما کاریا (پاکداهن و عفیف بودن) .
 ۲۸۵ چرا باید عفیف و پاکداهن بود ؟ .
 ۲۸۶ ۵ - اپاری گرافا (از کسی چیزی قبول نکردن) .
 ۲۸۷ نیاما یا (آینین مذهبی) .
 ۲۸۷ اول - سا او چا (خلوص) .
 ۲۸۸ دوم - سانتو شایا (قناعت) .
 ۲۸۹ سوم - تا پاسیما (ثبات و ریاضت) .
 ۲۹۱ چهارم - سواد هایا (مطالعه) .
 ۲۹۲ درس سوم - آسانایا (ورزش‌های بدنسی) .
 ۲۹۳ چرا باید بدنسی حرکت باقی بماند ؟ .
 ۲۹۴ شوالیط نگاه کردن به شمع .

- ۳۹۶ خیره شدن به شعله شمع در شما چه حالتی ایجاد خواهد کرد .
- ۳۹۷ خارش ، پشه یا مگس .
- ۳۹۸ خاتمه آهنین خیره شدن به شمع .
- ۳۹۸ «ذکر» یا «مانتر» در آهنینات یوگا .
- ۳۹۹ فرق یوگا و ورزش .
- ۴۰۱ خود همیضو قیزم بعد از آساناها .
- ۴۰۳ کدامیک از «آساناها» کدام بیماری ها را معالجه می کند .
- ۴۱۲ روح بخاری .
- ۴۱۳ تنفس های معروف به روش هندی .
- ۴۱۴ سایر تنفس های یوگا .
- ۴۱۶ درس پنجم - پراتا یا هارا یا خودداری از شهوت .
- ۴۱۸ درس ششم - دهارانا (تمرکز افکار) .
- ۴۲۲ چگونه و چه وقت حرکات یوگا را باید انجام داد .

بخش یکم

تئوری تم رکز فکر

- کلاس یاد رجات صعود انسانی .
 ۳۴۳
 بشر کلاس دوم - مرحله تشخیص و فرق تذاری یا مرحله نفس لوامه .
 ۳۴۶
 بشر کلاس سوم - مرحله انتخاب بهترین مرحله نفس متفکر و
 ۳۴۹ سه نوع اراده .
 ۳۵۰
 دوران جوش و خروش .
 ۳۵۱
 بشر کلاس چهارم - مرحله عقل کامل یا مرحله ملهمه .
 ۳۵۲
 بشر کلاس پنجم - یا مرحله نفس مطمئنه ،
 ۳۵۷
 لطافت و نورانیت .
 ۳۵۰
 ارزش زمان و مکان .
 ۳۵۱
 بشر کلاس ششم - یا مرحله نفس راضیه .
 ۳۵۲
 رضا و تسلیم کامل .
 ۳۵۳
 فدا کردن زندگی .
 ۳۵۴
 خدمت به همنوع .
 ۳۵۵
 تجلی انوار کشف والهام .
 ۳۵۶
 باختن جان .
 ۳۵۷
 بشر کلاس هفتم - مرحله نفس کامله یا مرضیه .
 ۳۶۴
 شرح حال زندگی یک یوگی .
 ۳۶۴
 باباجی - یوگی - مسیح هندوستان .
 ۳۶۶
 مأموریت باباجی - تماس با مسیح .
 ۳۶۸

- ۳۷۰ قیاده باباجی - انتقال از مکانی به مکان دیگر .
 ۳۷۱ سوزاندن یکی از مریدان .
 ۳۷۲ زنده کردن مرد ه ،
 ۳۷۳ بی معنی بودن فاصله .
 ۳۷۴ گزارش غیرقابل باور - انسانی که خود را به نور تبدیل می کند - بلندشدن
 و معلق ماندن سنگ در فضا - معلق ماندن زنی در فضا .
 ۳۷۵ ظهور نور در فضا و تبدیل آن به یک یوگی .
 ۳۷۶ خصوصیات اخلاقی و اندرزهای یک عارف بزرگ .
 ۳۷۷ پیش بینی بد برای آینده .
 ۳۷۸ فصل سوم - خود هیپنوتیزم به روش ایرانی .
 ۳۷۹ مبحث اول - روش خود هیپنوتیزم در اویش ایرانی .
 ۳۸۰ اول - توبه .
 ۳۸۱ داستان بیداری سید گیلان .
 ۳۸۲ مرشد یاری .
 ۳۸۳ دوم - ورع - بحثی از اقتصاد .
 ۳۸۴ ضرر و زیان بزرگ خانه های خاندار .
 ۳۸۵ سوم - زهد - پادشاهی که پادشاهی خود را بخشید .
 ۳۸۶ هر دی که تنش بوی عطر گل میداد .
 ۳۸۷ چهارم - فقر
 ۳۸۸ نتیجه بحث درباره فقر .
 ۳۸۹ پنجم صبر - داستانی از صبر .
 ۳۹۰ فدا کاری و صبر پنهان آن هفتم
 ۳۹۱ سه حالت در صبر .
 ۳۹۲ آموزش توکل از غلام - توکل و بستن پای شتر .
 ۳۹۳ ششم - توکل .
 ۳۹۴ عقیده صوفیه درباره نفس .
 ۳۹۵ انزوا .
 ۳۹۶ خوابیدن و نخوابیدن .
 ۳۹۷ هفتم - رضا .

۴۲۷	احوال .
۴۲۸	حال مراقبت .
۴۲۹	معنی دوم مراقبت .
۴۳۰	مراقبه دمیان .
۴۳۱	۲- حالت قرب .
۴۳۲	۳- حالت محبت - ماه را نمی توان دزدید .
۴۳۳	۴- حالت خوف .
۴۳۴	عارف از خدا نمی ترسد .
۴۳۵	۵- حال رجاء - حال شوق .
۴۳۶	۶- حال انس ل- حال اطمینان .
۴۳۷	۷- حال مشاهده .
۴۳۸	۸- حال یقین .
۴۳۹	اول - فنا - فراموشی آسم .
۴۴۰	دوم - سماع .
۴۴۱	گزارش از کار دراویش قادری .
۴۴۲	شکل وقیافه دراویش .
۴۴۳	صحابه با خلیفه .
۴۴۴	سخنانی عجیب و باور نکردنی .
۴۴۵	خلیفه دروغ نمی آفت .
۴۴۶	شروع مراسم .
۴۴۷	شرح یکی از جلسات عرفانی .
۴۴۸	شور والتهاب دراویش خانقاہ - فروکردن سیخ‌های بلند در آوندها
۴۴۹	خوردن تبغ ناست
۴۵۰	خوردن لامپ
۴۵۱	فروکردن سیخ درسینه و شانه‌ها
۴۵۲	زدن سر به دیوار - درد نیائی دیگر
۴۵۳	دراین هیاهو من چه کردم
۴۵۴	مرید هر آدشن - آزمایش برق ۲۲۰ ولت
۴۵۵	پایان مراسم

- ۴۷۳ تبدیل اشرافی‌ها به زنبور - نواقص کار در اویش
- ۴۷۵ خلاصه مبحث سوم
- ۴۷۸ فصل چهارم - روش‌های هفتگانه «خود همینو تیز م»
چاکراها یا مرآکز قدرت فوق العاده در روح انسان -
- ۴۸۴ دو نوع سلسله‌اعصاب
- ۴۹۲ چگونه از روش‌های هفتگانه استفاده نمائیم -
- ۴۹۳ چه وقت و پس از چه مدت نتیجه عملیات ظاهر می‌شود
- ۴۹۴ دختر خانمی که وقتی کتاب بدست می‌گرفت گریه می‌کرد
برخی تصور می‌کنند که باید کبار همینو تیز م شدن نتیجه می‌گیرد.

قسمت چهارم

بهره برداری از خود همپنوتیزم

۵۰۳	خودکاوی از راه خود همپنوتیزم
۵۰۵	نسخه خوشبختی
۵۱۰	فرق خودکاوی با آگاهی مه مولی
۵۱۱	۲- روش معالجه از طریق خود همپنوتیزم
	نسخه موافقیت - چگونه به کمال همپنوتیزم از خود رهبر و فرمانده لایقی در زندگی بسازید
۵۱۴	چه عواملی باعث شکست می شوند
۵۱۵	شانزده خصوصیت لازم برای موافقیت
۵۲۵	آخرین سخن در آخرین صفحه کتاب - شما می توانید موافق شوید
۵۲۷	تشکیل کلاس خود همپنوتیزم
۵۲۸	بالاتر و ماوراء همپنوتیزم
۵۲۹	از همین نویسنده
۵۳۰	

پایان کتاب خود همپنوتیزم

نوشته: کابوک

فَسْمَتُ اول

لِحَبَّاجِي

