

مانیتسم شخصی

چگونه نفوذ و نیروی نامرئی
خود را افزایش دهیم و از آن بهره ببریم

پل ژاگو

ترجمه سهیلا زمانی



ترجمه این کتاب را به پدر و مادر مهربانم
که از تابش خورشید مهرشان، توان جانم
نوشه برگرفت، تقدیم می‌کنم.

فهرست

مقدمه ۷

بخش یکم: مفاهیم عمومی

۱. مفاهیم و دانستنی‌های مقدماتی ۱۱
 ۱. تأثیری برخاسته از هر شخص: «مانیتیسیم شخصی» ۱۱
 ۲. منشأ اصطلاح «مانیتیسیم شخصی» ۱۲
 ۳. نخستین بررسی‌ها و ملاحظات پیشگامان ۱۴
 ۴. هر یک از ما نفوذ و اثری ویژه داریم ۱۵
 ۵. آشکال مختلف جذابیت ۱۷
 ۶. فعالیت نیروهای ذهنی ۱۸
 ۷. نقش صفات اخلاقی ۱۹
 ۸. شدت بدون هماهنگی مساوی است با اثرات معکوس ۲۱
 ۹. نکات اساسی که باید به ذهن سپرد ۲۳
۲. از تئوری تا عمل ۲۵
 ۱. نفوذ شخصی یا مانیتیسیم؟ ۲۵
 ۲. اثرات مقدماتی نفوذ خارجی ۲۶
 ۳. انعکاس نفوذ شخصی بر مانیتیسیم ۲۷
 ۴. تأثیر دانش نظری ۲۸
 ۵. منابع انرژی ۳۰
 ۶. خودتحلیلی ۳۲
 ۷. شما صفات لازم را جهت نیل به موفقیت در دست دارید ۳۵

بخش دوم: اصول و روش‌ها

۳. آرامش و اطمینان ۳۹
۱. نقش مهم و اساسی آرامش ۳۹
 ۲. زیان‌های ناشی از اضطراب ۴۳
 ۳. نخستین گام ۴۵
 ۴. روش‌های فیزیولوژیکی ۴۷
 ۵. کنترل احساسات ۴۹
 ۶. بدون شتاب صحبت کنید ۵۱
 ۷. در جستجوی هماهنگی باشید ۵۲
 ۸. از آرامش تا اعتماد ۵۴
 ۹. فیزیولوژی (علم بیان اعمال بدن) ۵۶
 ۱۰. روان‌شناسی کمروبی ۵۸
 ۱۱. روش ذهنی که باید پذیرفت و در پیش گرفت ۶۰
 ۱۲. درپچه‌ای رو به دنیا ۶۳
 ۱۳. وسایل و روش‌های ارزنده ۶۷
۴. روش درست نگاه کردن (پرورش نگاه) ۷۱
۱. ملاحظات عمومی ۷۱
 ۲. ابتدا مصونیت حاصل کنید ۷۲
 ۳. چشم، یک شیء درخشان ۷۵
 ۴. نخستین تمرین‌ها برای استفاده از نگاه ۷۷
 ۵. مانیتیسیم فیزیکی و نگاه ۷۸
 ۶. تمرین‌های کلاسیک ۸۰
 ۷. تمرین‌های نفوذ مستقیم ۸۲
 ۸. افسونگری ۸۶
۵. تلقین و خودتلقینی ۸۹
۱. تلقین چیست و شامل چه مواردی می‌شود؟ ۸۹
 ۲. آیا می‌توان خود را نسبت به این موارد مصون کرد؟ ۹۳
 ۳. کیفیت ذهنی ۹۵
 ۴. نقش و وجه مشخصه ذهن ناخودآگاه ۹۷
 ۵. اصول تلقین عملی ۹۸
 ۶. تلقین نوشتاری ۱۰۱
 ۷. تلقین تأکیدی ۱۰۳

۸. تلقین به نفس (خودتلقینی) ۱۰۵
 ۹. احتراز از مهلکه (مضرات تلقین) ۱۰۷
 ۱۰. من می‌خواهم و می‌توانم (تلقین‌های مؤثر) ۱۰۹
۶. صورت ظاهر و رفتار ۱۱۱
۱. ساختمان بدنی ۱۱۱
 ۲. صورت ظاهر ۱۱۳
 ۳. تسلط بر خود ۱۱۴
 ۴. حس سنجش ۱۱۶
 ۵. رفتار ۱۱۸
 ۶. تعلیم و تربیت در خدمت نفوذ شخصی ۱۲۰
 ۷. پایداری و مبارزه ۱۲۱
 ۸. دوره تطبیق‌پذیری ۱۲۴

بخش سوم: مانیتیسیم شخصی و نفوذ نامرئی

۷. نفوذ نامرئی شما ۱۲۹
۱. زندگی روانی انسان ۱۲۹
 ۲. عامل جهانی ۱۳۲
 ۳. منابع نیروی درونی ۱۳۴
 ۴. چگونه نفوذ خود را به طور مؤثر اداره کنید؟ ۱۳۸
 ۵. چگونه قوای ذهنی خود را به هم «پیوند دهید» ۱۴۲
 ۶. اشخاص همانندهای خود را جذب می‌کنند ۱۴۵
 ۷. عقاید کهن در باره روح انسان ۱۴۹
 ۸. تحقیق تجربی ۱۵۱
 ۹. دستورات عملی اساسی ۱۵۳
۸. قوه نفوذ نامرئی ۱۵۵
۱. افکارتان را تجزیه و تحلیل کنید ۱۵۵
 ۲. تجرید ۱۵۷
 ۳. آرامش ۱۵۹
 ۴. مرحله کند کردن جریان فکر ۱۶۱
 ۵. انقطاع افکار ۱۶۲
 ۶. خلأ ذهنی (رخوت) ۱۶۴
 ۷. عینیت بخشیدن به افکار (تجسم ذهنیات) ۱۶۵

۸. موانع پیروزی..... ۱۶۶
۹. اهمیت تسلط بر نفس..... ۱۶۷
۹. چگونه نیروی خود را افزایش دهید..... ۱۶۹
 ۱. شرایط اولیه..... ۱۶۹
 ۲. شکل دادن به نیروی روانی..... ۱۷۰
 ۳. روش اعتدالی و روش بسیار فعال (استفاده زیاد یا کم از نیروی روانی)..... ۱۷۵
 ۴. ذخیره نیروی روانی..... ۱۷۶
 ۵. تسلط بر زبان..... ۱۷۹
 ۶. میل به تصدیق و تحسین..... ۱۸۰
 ۷. اثرات فوری ذخیره سازی نیروی روانی..... ۱۸۵
 ۸. زمان انجام کار را تحت اراده خود درآورید..... ۱۸۹
 ۹. چگونه می توان «خواستن» را پرورش داد؟..... ۱۹۱
۱۰. از دقت تا تمرکز فکری..... ۱۹۷
 ۱. خودکارها..... ۱۹۷
 ۲. دقت خود به خودی و دقت ارادی..... ۱۹۸
 ۳. تمرین های دقت..... ۲۰۰
 ۴. تمرکز فکری یا دقت؟..... ۲۰۲
 ۵. تعلیم و تربیت مقدماتی..... ۲۰۲
 ۶. تعلیم و تربیت عالی..... ۲۰۴
 ۷. تصاویر (برداشت های سمعی و بصری)..... ۲۰۸
 ۸. تصویر ذهنی کامل..... ۲۱۰
۱۱. نفوذ مستقیم به طور شدید..... ۲۱۳
 ۱. شرایط لازم..... ۲۱۳
 ۲. اقدامات لازم برای حل مشکلات متوسط..... ۲۱۵
 ۳. انجام عملیات از فاصله دور و با علم بسیار..... ۲۱۷
 ۴. آهنگ تمرینات از فاصله دور..... ۲۱۹
 ۵. چگونه می توان از طریق روح بر دیگران اثر گذاشت؟..... ۲۲۰
 ۶. پروراندن یک جلسه کامل در ذهن..... ۲۲۳
 ۷. مانیتسیم درمانی..... ۲۲۶
 - نتیجه گیری..... ۲۲۹

مقدمه

از دید بعضی ها، واقعیت مانیتسیم بشری تجربه ای متقن و تأیید شده است. از دید عده ای دیگر، در حد ایمان و اعتقادی ساده است؛ بسیاری نسبت به آن اظهار بی اطلاعی و برخی دیگر آن را به سادگی رد می کنند.

با این وجود، این تشعشع ظریف و نیروی خارق العاده به طرزی مؤثر از تمام کسانی که در میان ما هستند، ساطع می شود. حتی یکی از افراد نوع بشر را نمی یابید که روی اشخاصی که به نحوی با آن ها در ارتباط است (آگاهانه یا ناآگاهانه) اثر نگذارد، بر افرادی که به نوعی در طرح ها و ارتباطات شخصی او قرار دارند و حتی بر عواملی که فعالیت بطئی و کند اما مداوم آن ها با شکل گیری خواسته ها و آرزوهای آنان هماهنگی دارد.

تأثیری نامرئی؛ قوی یا متزلزل؛ جذاب، دافع یا خنثی؛ سازنده یا مخرب که به هر حال از فعالیت روحی - روانی ما جدایی ناپذیر است؛ این نیروی نامرئی بدون انقطاع از تمامی افراد به بیرون ساطع می شود.

تمامی افراد بشر باید از فواید این بحث که شناخت قوانین و مظاهر این نفوذ را به ما می شناساند، مطلع باشند؛ مبحثی که هدایت این نیرو را با روشی مؤثر و هماهنگ امکان پذیر می کند. این اطلاعات در کتاب حاضر پیش روی خواننده گشوده شده است.