



پارامترهای صحیحی بر دانش هیپنوتیزم و مانیه‌تیزم

تألیف

هاشم دهقان پور فراشاه

دهقان پور فریاد، هاشم، ۱۳۶۰ -
پارامترهای صحیحی بر دانش هیپنوتیزم و مانیتیزم. - مشهد: تألیف هاشم دهقان پور
فریاد. - - مشهد: راهیان سبز، ۱۳۸۴
۵۲۶ ص.

ISBN: 964-5637-71-6

فهرستویسی براساس اطلاعات قیما.
کتابنامه. ص. [۵۲۶]

۱. خواب مصنوعی. الف. عنوان.

۱۵۴/۷

BF۱۱۴۸ / ۲۵۹ ف

م۸۴-۴۶۸۶۸

کتابخانه ملی ایران

پارامترهای صحیحی بر دانش هیپنوتیزم و مانیتیزم

انتشارات: راهیان سبز

تألیف: هاشم دهقان پور فریاد

چاپ اول: بهار ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه، وزیری

چاپ و صحافی: چاپخانه دقت

طراحی جلد: حمید نیک نام

صفحه آرای: اسفندیار محرابی

قیمت: ۳۹۵۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۵۶۳۷-۷۱-۶ (ISBN: 964-5637-71-6)

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می باشد

آدرس: مشهد - بلوار کلاهدوز - کلاهدوز ۳۶ - پلاک ۲۰۷

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۶۰۳۸۵ ۰۹۱۵۵۱۲۴۰۰۸ ۰۹۱۵۵۰۰۴۸۷۹

<http://www.rekhnedarasar.com>

مقدمه

هر که با مرغ هوا دوست شود
خوابش آرام‌ترین خواب جهان خواهد بود.^۱

به راستی هیپنوتیزم چیست؟

برای پاسخ به سوال فوق در هر عصری طرق گوناگونی وجود دارد. درکی که من از هیپنوتیزم دارم هم بسیار عجیب می‌نماید و هم جدید! بر نوعی بینش خاص استوار است که عمرش از یک قرن تجاوز نمی‌کند، با این همه تعلق خاطر من نسبت به آن بسیار عمیق است، تئوری ما از اعماق وجود انسان‌ها سرچشمه می‌گیرد، تنها یک نقطه تکیه دارد و آن نقطه خود انسان است، نوعی مهارت است که انسان را به امور خطیر زندگی متوجه می‌سازد. عمر کوتاهی دارد با این حال طنین جان فزایش جنبه آرمانی یافته است؛ البته این اثر خود دلیل آشکاری است بر این موضوع که از افتادن کورکورانه در ورطه‌ای غیر علمی بر حذر بوده‌ایم، و بیشتر به مفاهیم بنیادین و فراگیری اصول روان شناختی پرداخته‌ایم.

اگر آن چنان که فروید می‌گوید: "فراوان شناسی خویش چیزی است که به فراسوی خودآگاهی راه می‌برد" پس من هیپنوتیزم را همان فراوان شناسی خویش می‌نامم. با این تحلیل که بادل سپردن به آن در فراسوی خودآگاهی خویش‌تنی خویش را یا بهتر است بگویم خودآگاهی ویژه خود را خواهیم شناخت تا با اتکا به آن در شور وصف ناپذیر یک حس ناب غوطه ور شویم.

بر خلاف دیگر علوم محصور که جنبه تخصصی یافته و افراد عادی نوع بشر جرات تاخت و تاز در آن میادین را ندارند حوزه دانش کلان هیپنوتیزم دارای دامنه‌ای پهناور به وسعت تخیل بشریت است، لذا همه افراد نوع بشر در زمان روبه رو شدن با این پدیده دل‌انگیز می‌پندارند اطلاعات قابل بیانی در این باره دارند پس بدون توجه به ناآگاهی سوار بر سمند نوپای خود توسن کلام را ربوده و با پروازی به ژرفای

ملکوت زبان و قلم را در این وادی سراسر ابهام می‌گسترانند.

آنچه امروز با نام پارامترهای صحیحی بر دانش هیپنوتیزم و مانیه تیزم پیش روی شماست، ریشه در پژوهش‌هایی مبتنی بر حالات دگرگون آگاهی بشری دارد که بیش از پانزده سال ذهن پرسش‌گرم را به خود مشغول داشته است. تحقیقاتی که در ابتدا تنها متشکل از هیجانات و مجموعه‌ای از تئوری‌های بی‌نظم می‌نمود که غالباً از ساختارهای عمیق روان بشر پرده بر می‌داشت، بیش از هر دانشی به عنوان اساسی‌ترین دلیل بر لزوم درک معنای ژرف شعوری ناخودآگاه می‌باشد و بهترین انواع نمود آن: شعر، موسیقی، نقاشی، لطیفه، رویا و لغزش‌هاست، در نهایت شکوفایی اش را در محدوده دانش غنی هیپنوتیزم کسب نمود؛ و با این نام در اختیار شما طالبان راه روشنایی قرار گرفت.

ارزش این کتاب در این است که در راستای پیشرفت دانش هیپنوتیزم با مطالعه و دقت نظری موشکافانه و سخت‌گیری زیاد با تحقیقی تاریخی در مبانی علمی، بازسازی عقلانی تاریخ تکامل هیپنوتیزم، تبیین روان‌شناختی و تجزیه و تحلیل منطقی مولفه‌های آن، در متون به جای مانده از میراث کهن، روان‌شناسی نوین و همچنین تفکیک جنبه‌جادویی و تغییر چهره نمایشی هیپنوتیزم، به دور از تعصب‌های پوشالی، برای برگرفتن توشه‌ای زرین به صورت مفهومی به بررسی تاریخی، پزشکی و روان‌شناسانه نظریه‌ها و معنای دقیق آموزه‌های بزرگان دانش هیپنوتیزم می‌پردازد؛ و آنها را مورد بازخوانی مجدد قرار می‌دهد تا بر خلاف سایر آثار مشابه که یافته‌های این دانشمندان را پذیرفته و بی‌درنگ به معنای ضمنی آنها پرداخته‌اند بدون هیچ پذیرشی شما را به سوی شالوده‌ای سوق دهد تا به درک مفهومی دانش گذشته‌گان پرداخته و در مقام کاشفی ورزیده مروارید نهشته در دل این صدف را از اعماق آب‌های سرد توهمات عمومی استخراج کنید. هرچند کار شاقی می‌نماید اما مسیری است که گام به گام در کنار یک دیگر خواهیم پیمود.

این کتاب را می‌توان به چند طریق توصیف کرد. اما پیش از هرچیز دیگری آن را بررسی علمی هیپنوز دانسته که به طریق اولی ما را به زندگی سراسر ابهام خویش سوق می‌دهد، راهی که ممکن است در سایه سار دل انگیزش تجلی حضور پروردگار را در اعماق وجودمان به روشنایی دریابیم؛ این کتاب بر چشمگیر بودن لحظات پر شور این گونه حضور و احساسی که بر می‌انگیزاند تأکید فراوان دارد. از طرفی این اثر رویکردی است تحلیلی که با پرداختن هم زمان به دو مقوله هیپنوتیزم کهن و مشتقات فراوان آمیخته به خرافاتش و آنچه تحت عنوان هیپنوتیزم بالینی یا نوین می‌شناسیم تفسیری جدید از دانش اولیه یک هیپنوتیزر ارائه می‌دهد. رویکردی که هم ابعاد توپوگرافی هیپنوز را مورد بررسی قرار داده و هم با کنار هم چیدن قطعات پازلی گم شده ما را به سوی سرزمین نشاط انگیز ارتباطات بین فردی و محتویات نامرئی آن هدایت می‌نماید.

متأسفانه در هنگامه غرور و مشغولیت عوام به سخنان بی اساس پاره ای سودجو درآمیخته با نقد منتقدان بی اطلاع اصطلاح هیپنوتیزم از جایگاه واقعی خود که قلب روان شناسی است تنزل کرده و در محاوره ترین انواع گفتمان زیر زمینی رسوخ نموده است. گفتمانی که بعضاً در اعماق شومش سایه های تردید و بی اعتمادی را در داخل و خارج از حوزه های علمی - دانشگاهی گسترده است.

اصول هیپنوتیزم مضامین جالب و شیرینی دارد و برای مولف بسی مسرت است که در دفتری کامل به بررسی این پدیده به ظاهر خارق العاده اما بسیار طبیعی و روزمره بپردازد. به اعتقاد من هیپنوتیزم یعنی تجربه کردن زندگی، فقط و فقط تجربه شخصی شما؛ آنچه هست نه آنچه می پنداریم باید وجود داشته باشد؛ تمام زندگی انسان در هیپنوز سپری می شود و من به عنوان فردی که همواره هیپنوتیزم را زیسته به این موضوع اعتقاد راسخ دارم.

این کتاب اثری تحقیقاتی پژوهشی است که به صورت کاملاً علمی و کاربردی تالیف گردیده است و در آن به سادگی شرح داده می شود که چگونه می توان مفاهیم مرتبط با هیپنوز را برای توجیه پدیده های روزمره ترجمه کرد. به طور خلاصه هدف از انتشار این کتاب کشف ابعاد انسانی و شکوفایی ساختار کمال فردی می باشد.

به گمانم طیف وسیعی از مخاطبین به ویژه متخصصین از مطالعه این کتاب خرسند خواهند بود لیکن تنها در دو بحث کوچک (فصل هشتم و بخشی از فصل دوازدهم) اسلوب و روش علمی قابل پسند برای اساتید فن را رعایت نکرده که در این مقدمه از ایشان پوزش می طلبد و دلیل آن پرداختن بیشتر به نیاز قشر جوان و تازه کار علاقه مند به روش های سنتی می باشد که به تصور من گروه کثیری از مخاطبان کتاب را تشکیل می دهند. این گروه می توانند دستورالعمل های مطرح شده را به کار بسته و با استفاده علمی از آن ها عنان زندگی خویش را در اختیار گیرند؛ به جبران این عمل بخش ارائه تلقین های هیپنوتیزمی و مانیه تیزم را به قسمی تالیف نموده که مطلوب متخصصین، مظاهر افعال و شئون عقلی که علاقه مند تعاملات زاینده اند قرار گیرد.

اگر این کتاب بتواند گامی روشن و ارزنده در جهت مدعیات خود بردارد پس ارغنون می است که به پیمان خود جامه عمل پوشانده و این آغازی است بر زوال و فنای تمامی خرافات جذبه.

هاشم دهقان پور فراراه

زمستان ۸۴

فهرست مطالب

۱۷	فصل اول: هیپنوتیزم چیست؟	
۱۹	۱-۱ آشنایی با هیپنوتیزم	
۲۱	۱-۲ آیا موارد فوق می‌تواند نمونه‌هایی از هیپنوتیزم باشد؟	
۲۳	۱-۳ تعاریف هیپنوتیزم در روان‌شناسی نوین	
۳۰	۱-۴ همه کس هیپنوز پذیرند	
۳۳	۱-۵ تکامل آلفا	
۳۵	۱-۶ ماهیت هیپنوتیزم	
۵۷	۱-۷ واکنش‌های فیزیولوژی رفتاری خواب	
۶۷	۱-۸ پدیده دو خمیری	
۶۸	۱-۹ سخن آخر	
۶۹	فصل دوم: سیر تکاملی هیپنوتیزم	
۷۱	۲-۱ همچون شفا بخش در مغناطیس	
۷۵	۲-۲ فن هلمونت	
۷۵	۲-۳ ماکس ول	
۷۶	۲-۴ دکتر مسمر	
۸۵	۲-۵ پدر گاسنر	
۸۶	۲-۶ کنت ماکسیم دو پویسکور	
۹۰	۲-۷ کشیش آبه فاربا	
۹۱	۲-۸ جان الیوتسن	
۹۳	۲-۹ جیمز برید	
۹۷	۲-۱۰ جیمز اسدایل	
۱۰۰	۲-۱۱ کارل سکتر	
۱۰۰	۲-۱۲ آمبروزا آگوست لیولت	
۱۰۳	۲-۱۳ شارکو	
۱۰۶	۲-۱۴ برنهام	
۱۰۸	۲-۱۵ آشنایی برنهام و لیولت	
۱۱۰	۲-۱۶ اولین کنگره هیپنوتیزم در جهان	

۱۱۰	مذاکره بزرگ	۲-۱۷
۱۱۱	هیپنوتیزم صحنه	۲-۱۸
۱۱۳	ادگار کایکه	۲-۱۹
۱۱۴	مکتب نانت و پاریس	۲-۲۰
۱۲۰	آلبرت مول	۲-۲۱
۱۲۱	کاشف ژرفای درون دکتر فروید	۲-۲۲
۱۳۲	پذیرش هیپنوتیزم در انگلستان	۲-۲۳
۱۳۳	پذیرش هیپنوتیزم در آمریکا	۲-۲۴
۱۳۳	اعلم الملک تقی	۲-۲۵
۱۳۴	سخن آخر	۲-۲۶

فصل سوم: تلقین

۱۴۱	تاریخچه مختصری در مورد تلقین و کاشف تلقین	۳-۱
۱۴۴	دختری که در سر هزار پا داشت	۳-۲
۱۴۵	قوانین کوته	۳-۳
۱۴۵	ماهیت تلقین	۳-۴
۱۴۷	تعاریف تلقین	۳-۵
۱۴۹	تلقین‌پذیری	۳-۶
۱۵۰	تلقین در ادب پارسی	۳-۷
۱۵۲	یادآوری	۳-۸
۱۵۵	قوانین ۳۰ گانه تلقین	۳-۹
۱۵۸	هیپنوتیزم و تلقین‌پذیری ۱	۳-۱۰
۱۶۲	علت افزایش تلقین‌پذیری در هیپنوز چیست؟	۳-۱۱
۱۶۳	اثر تلقین بر ذهن و جسم	۳-۱۲
۱۶۴	آزمایشی جهت تأثیر تلقین بر جسم	۳-۱۳
۱۶۵	هیپنوتیزم و تلقین‌پذیری ۲	۳-۱۴
۱۶۷	اصول ساختن تلقین‌های هیپنوتیزمی	۳-۱۵
۱۷۶	تلقین و ادراک	۳-۱۶
۱۷۸	تلقین‌های کلی برای سلامتی	۳-۱۷

فصل چهارم: برقراری رابطه بین دو پدیده

۱۸۱	بازتابهای شرطی	۴-۱
۱۸۱	یادگیری	۴-۲
۱۸۲	آموزش رقصیدن به حیوانات	۴-۳
۱۸۳	کاشف قانون بازتاب شرطی	۴-۴
۱۸۴	آزمایش‌های پاولف بر روی سگ‌ها	۴-۵
۱۸۶	بزغاله و شیر درون ظرف	۴-۶

۴-۷	ترس‌های شرطی.....	۱۸۶
۴-۸	از بین بردن میل جنسی در موش‌ها.....	۱۸۶
۴-۹	برانگیختگی جنسی.....	۱۸۷
۴-۱۰	انواع یادگیری شرطی.....	۱۸۷
۴-۱۱	بررسی فیزیولوژی هیپوتیزم در سگ.....	۱۸۷
۴-۱۲	بررسی روند خواب مصنوعی در حیوانات ۱.....	۱۹۰
۴-۱۳	مفاهیم شرطی‌سازی کلاسیک.....	۱۹۱
۴-۱۴	بازتاب‌های شرطی و هیپوتیزم.....	۱۹۲
۴-۱۵	تلقین از دیدگاه شرطی‌سازی.....	۱۹۴
۴-۱۶	بررسی هیپوتیزم در حیوانات ۲.....	۱۹۶
۱۹۹	فصل پنجم: ناخودآگاه	
۵-۱	ضمیر ناخودآگاه.....	۲۰۱
۵-۲	تفکر.....	۲۰۳
۵-۳	نحوه استدلال در هیپوتیزم.....	۲۰۵
۵-۴	مدل ضمیر انسان.....	۲۰۷
۵-۵	نویسندگی خودکار.....	۲۰۹
۵-۶	روش پاندول.....	۲۰۹
۵-۷	هیپوتیزم.....	۲۱۱
۲۱۳	فصل ششم: هرم شخصیت	
۶-۱	هرم شخصیت.....	۲۱۵
۶-۲	من.....	۲۱۷
۶-۳	او.....	۲۲۱
۶-۴	من برتر.....	۲۲۳
۶-۵	سازوکارهای دفاعی.....	۲۲۵
۶-۶	نقش مثلث شخصیت در هیپوتیزم.....	۲۲۶
۶-۷	نقش مثلث شخصیت در روش تداعی آزاد.....	۲۲۸
۲۳۱	فصل هفتم: سیر قهقرایی	
۷-۱	رجعت.....	۲۳۳
۷-۲	مکانیسم رجعت.....	۲۳۳
۷-۳	رجعت و هیپوتیزم.....	۲۳۵
۷-۴	ارتباط رجعت با تلقین.....	۲۳۷
۲۳۹	فصل هشتم: تمرین‌های شبه هیپوتیزی	
۸-۱	وضعیت‌های استوار بدن.....	۲۴۱

۲۴۴	تمرین‌های تبادلی	۸-۲
۲۴۵	مودرا	۸-۳
۲۴۵	جهت‌گیری مغزی	۸-۴
۲۴۵	تمرین‌های دیداری	۸-۵
۲۴۹	انواع تمرین‌های دیداری بیرونی	۸-۶
۲۶۰	تمرین‌های شنیداری	۸-۷

فصل نهم: خود هیپنوتیزم

۲۶۳		
۲۶۵	خود هیپنوتیزم	۹-۱
۲۶۶	مؤلفه‌های هیپنوتیزم	۹-۲
۲۶۶	تجارب شبه هیپنوتیزمی	۹-۳
۲۷۳	فواید هیپنوتیزم	۹-۴
۲۷۴	فواید خود هیپنوتیزم	۹-۵
۲۷۵	روش خود هیپنوتیزم	۹-۶
۲۷۶	نکات اساسی	۹-۷
۲۷۷	تمرین‌های عملی	۹-۸

فصل دهم: زیست‌روان‌شناسی

۲۸۹		
۲۹۱	دستگاه عصبی	۱۰-۱
۲۹۱	نورون یاخته عصبی حیرت‌انگیز	۱۰-۲
۲۹۴	مرکز عصبی	۱۰-۳
۲۹۵	نورون‌های مغز موش‌های صحرایی	۱۰-۴
۲۹۵	ارتباط بین دستگاه عصبی و غدد درون‌ریز	۱۰-۵
۲۹۶	اثر تلقین بر نورون‌ها	۱۰-۶
۲۹۷	بخش‌های دستگاه عصبی انسان	۱۰-۷
۲۹۸	شکل دستگاه عصبی	۱۰-۸
۲۹۹	ساختار و فیزیولوژی دستگاه عصبی خود مختار	۱۰-۹
۳۰۲	رابطه سیستم عصبی خود مختار و هیپنوتیزم	۱۰-۱۰
۳۰۲	انواع هیپنوز	۱۰-۱۱
۳۰۸	هیپنوتیزم و سیستم اعصاب پیرامونی	۱۰-۱۲
۳۰۹	علائم و حالات	۱۰-۱۳

فصل یازدهم: دیگر هیپنوتیزم

۳۱۱		
۳۱۶	مبحث اول: دانش اولیه یک هیپنوتیزر	۱۱-۱
۳۱۶	مراحل القاء خلسه هیپنوتیزمی	۱۱-۱-۱
۳۱۷	هدف از مناظره اولیه	۱۱-۱-۲
۳۱۸	سوء تفاهم‌ها درباره هیپنوتیزم	۱۱-۱-۳

۳۱۹	پاسخ به شبهات متداول در خصوص ایجاد دگر هیپنوتیزم	۱۱-۱-۴
۳۱۹	آیا هیپنوتیزرها دارای قدرتی جادویی هستند؟	۱۱-۱-۵
۳۲۰	آیا همه افراد هیپنوتیزم می‌شوند؟	۱۱-۱-۶
۳۲۴	چه کسانی بهتر هیپنوز می‌شوند؟	۱۱-۱-۷
۳۲۶	چه کسانی بهتر و راحت تر هیپنوتیزم می‌شوند؟	۱۱-۱-۸
۳۲۷	آیا هیپنوتیزم عمیق برای بدست آوردن نتایج خوب ضروری است؟	۱۱-۱-۹
۳۲۷	آیا می‌توان کسی را برخلاف میلش هیپنوتیزم کرد؟	۱۱-۱-۱۰
۳۲۷	چه کنیم تا هیپنوتیزم نشویم؟	۱۱-۱-۱۱
۳۲۸	آیا ممکن است شخص هیپنوتیزم شده از خواب مغناطیسی بیدار نشود؟	۱۱-۱-۱۲
۳۲۹	مراحل هیپنوز یا تقسیم بندی درجات خواب هیپنوتیزمی	۱۱-۱-۱۳
۳۳۳	نحوه خارج کردن سوژه از هیپنوز	۱۲-۱-۱۴
۳۳۵	دلایل بیدار نشدن	۱۱-۱-۱۵
۳۳۵	مبحث دوم: آزمون‌های هیپنوتیزمی	۱۱-۲
۳۳۵	آزمون وانهادگی	۱۱-۲-۱
۳۳۵	آزمون‌های تلقین پذیری	۱۱-۲-۲
۳۳۸	تکنیک‌های انتخاب بهترین آزمودنی	۱۱-۲-۳
۳۴۶	مبحث سوم: شبیه ارائه تلقین‌های هیپنوتیزمی	۱۱-۳
۳۴۶	روش مستقیم	۱۱-۳-۱
۳۴۸	روش غیر مستقیم	۱۱-۳-۲
۳۴۸	شیوه آمرانه در تلقین‌های هیپنوتیزی	۱۱-۳-۳
۳۵۰	شیوه ارائه مخیرانه	۱۱-۳-۴
۳۵۰	انواع تلقین‌های هیپنوتیزم	۱۱-۳-۵
۳۵۹	شناخت نقاط خواب آور بدن	۱۱-۳-۶
۳۶۰	تکنیک‌های طلایی یک هیپنوتیزر	۱۱-۳-۷
۳۶۲	تمرین پرورش نگاه	۱۱-۳-۸
۳۶۳	مبحث چهارم: چگونه می‌توان دیگران را هیپنوتیزم کرد؟	۱۱-۴
۳۶۳	روش تثبیت نگاه	۱۱-۴-۱
۳۶۶	القاء آرامش پیشرونده	۱۱-۴-۲
۳۶۷	روش سوم	۱۱-۴-۳
۳۶۹	روش اورماند مک‌گیل	۱۱-۴-۴
۳۷۱	روش آبه فاربا	۱۱-۴-۵
۳۷۲	روش دکتر دیو المان	۱۱-۴-۶
۳۷۲	روش دکتر برنهایم	۱۱-۴-۷
۳۷۴	روش هفتم	۱۱-۴-۸
۳۷۶	دگر هیپنوز با استفاده از تصور رنگها	۱۱-۴-۹
۳۷۷	روش نهم	۱۱-۴-۱۰

۳۷۷	روش دهم	۱۱-۴-۱۱
۳۷۸	روش یازدهم	۱۱-۴-۱۲
۳۷۸	روش دکتر شارکو	۱۱-۴-۱۳
۳۷۸	روش دکتر اشیگل	۱۱-۴-۱۴
۳۷۹	روش سکه	۱۱-۴-۱۵
۳۸۰	چند آزمایش جهت تشخیص خواب بودن آزمودنی	۱۱-۴-۱۶
۳۸۰	ترکیب و تکمیل تکنیک‌ها	۱۱-۴-۱۷
۳۸۲	تکمیل تلقین‌های سبکی و سنگینی	۱۱-۴-۱۸
۳۸۲	مبحث پنجم: عمیق‌سازی	۱۱-۵
۳۸۲	تلقیناتی جهت عمیق کردن هیپنوتیزم	۱۱-۵-۱
۳۸۶	شرطی کردن سوژه	۱۱-۵-۲
۳۸۷	اصول شرطی‌سازی	۱۱-۵-۳
۳۸۷	تست عمق هیپنوز و تلقین پذیری	۱۱-۵-۴
۳۸۷	تلقین‌های بعد از هیپنوتیزمی	۱۱-۵-۵
۳۹۰	مبحث ششم	۱۱-۶
۳۹۰	ترس و اضطراب از هیپنوتیزم	۱۱-۶-۱
۳۹۰	ترس و اضطراب چیست؟	۱۱-۶-۲
۳۹۷	علائم تیپیک ترس در سوژه	۱۱-۶-۳
۳۹۷	هیجان	۱۱-۶-۴
۳۹۸	تنفس عمیق، استرس را از شما دور می‌کند	۱۱-۶-۵
۴۰۱	فصل دوازدهم: تنفس	
۴۰۳	تنفس	۱۲-۱
۴۰۴	تنفس بد	۱۲-۲
۴۰۴	دلائل تنفس بد	۱۲-۳
۴۰۵	تمرین	۱۲-۴
۴۰۵	انواع تنفس از نظر فیزیولوژی	۱۲-۵
۴۰۶	مزایای تنفس خوب	۱۲-۶
۴۰۷	اهمیت تنفس در ایجاد انرژی روانی	۱۲-۷
۴۱۰	تنفس انرژی بخش	۱۲-۸
۴۱۰	تنفس صاف	۱۲-۹
۴۱۱	رابطه تنفس و آگاهی	۱۲-۱۰
۴۱۲	تنفس داذن	۱۲-۱۱
۴۱۳	تمیز نمودن مجاری تنفسی	۱۲-۱۲
۴۱۳	تنفس و هیپنوتیزم	۱۲-۱۳
۴۱۴	تمرین‌های تنفسی	۱۲-۱۴

۴۱۵	تنفس چی	۱۲-۱۵
۴۱۵	تنفس عمیق	۱۲-۱۶
۴۱۶	هیپنوتیزم و وقفه تنفسی	۱۲-۱۷
۴۱۷	تنفس جهت چیره شدن بر احساسات	۱۲-۱۸
۴۱۷	تنفس پاک کننده	۱۲-۱۹
۴۱۸	قدرت تنفس هماهنگ	۱۲-۲۰
۴۱۸	روش های تنفس آرام	۱۲-۲۱
۴۲۳	فصل سیزدهم: بدن بیویلاسمایی	
۴۲۵	اثبات یک پدیده خارق العاده	۱۳-۱
۴۲۷	هاله	۱۳-۲
۴۲۹	عکس برداری از هاله	۱۳-۳
۴۳۱	خودتان امتحان کنید	۱۳-۴
۴۳۲	تمرینی جهت آماده ساختن چشم ها	۱۳-۵
۴۳۲	تقویت اعصاب چشم	۱۳-۶
۴۳۲	تمرین جهت دیدن هاله	۱۳-۷
۴۳۳	مشاهده ی هاله ی اشیاء	۱۳-۸
۴۳۴	تمرین نهایی	۱۳-۹
۴۳۴	بدن الثیری	۱۳-۱۰
۴۳۶	الکترو مغناطیس، آب و خاک	۱۳-۱۱
۴۳۸	آزمایش لاخروسکی	۱۳-۱۲
۴۴۱	فصل چهاردهم: مانیه تیزم یا سیاله مغناطیسی	
۴۴۳	آغازی بر پرتوافکنی بیویلاسم	۱۴-۱
۴۴۸	افکار پریشان دکتر آنتوان مسم	۱۴-۲
۴۵۰	اندام ها تحت تأثیر مغناطیس	۱۴-۳
۴۵۰	آزمایش	۱۴-۴
۴۵۲	مانیه تیزم و افسانه ادیبوس	۱۴-۵
۴۵۷	نورون مولد الکتریسته	۱۴-۶
۴۶۰	مانیه تیزم چیست؟	۱۴-۷
۴۶۱	عوامل مؤثر در مانیه تیزم	۱۴-۸
۴۶۸	مغناطیس کردن دست ها	۱۴-۹
۴۷۲	تمرین تنفسی جهت افزایش نیروی مانیه تیزم	۱۴-۱۰
۴۷۳	قطبین مغناطیسی	۱۴-۱۱
۴۷۷	تمرین ایجاد مانیه تیزم	۱۴-۱۲
۴۸۰	مراکز مغناطیسی بدن	۱۴-۱۳
۴۸۱	پاس های مغناطیسی	۱۴-۱۴

۲۸۲	انواع پاس‌های مغناطیسی	۱۴-۱۵
۲۸۵	ایجاد خواب گردی با پاس‌های مغناطیسی	۱۴-۱۶
۲۸۷	پاس معکوس چشمی برای بیداری	۱۴-۱۷
۲۸۷	راههای جلوگیری از ائتلاف مانیه‌تیزم شخصی	۱۴-۱۸
۲۸۸	روش مانیه‌تیزمی دکتر اسدایل	۱۴-۱۹
۲۸۹	فصل پانزدهم: پدیده‌های جالب در شرایط هیپنوتیزم	

۲۹۱	کار هیپنوتیزمی	۱۵-۱
۲۹۳	توهم	۱۵-۲
۲۹۳	سومنامبولیسم	۱۵-۳
۲۹۵	روش ایجاد سرما یا گرما در بدن	۱۵-۴
۲۹۶	ایجاد حالت کاتالپسی	۱۵-۵
۲۹۹	روش‌های ایجاد سیر قهقرایی در زمان	۱۵-۶
۵۰۳	مثالی از کاربرد واپس‌روی سنی برای کسب مهارت	۱۵-۷
۵۰۴	روش‌های ایجاد بی‌حسی	۱۵-۸

ضمایم

۵۰۹	ضمیمه ۱
۵۱۰	ضمیمه ۲
۵۱۳	ضمیمه ۳
۵۱۴	ضمیمه ۴
۵۲۲	منابع