

الفصل الخامس

العقل البشري، والتنويم المغناطيسي،!

إن العقل البشري ينقسم إلى قسمين:

١ - العقل الحاضر: الذي نحلل به الأمور والأشياء التي نراها ونسمعها ونحسها ونلمسها ونتذوقها، ويشمل ذلك التفكير المنطقي، التفكير التحليلي، الذاكرة المؤقتة، قوة الرغبة.

٢ - العقل الباطني: الذي نخزن فيه تحليل ما ندرك، فإذا تمكنا من تنويم العقل الحاضر والتخاطب مع العقل الباطني نتمكن من تغيير أو مسح أو تقوية ما يوجد بداخل العقل الباطني من معلومات، وذلك عن طريق التنويم الإيحائي "المغناطيسي".

ويعتمد التنويم الإيحائي على رغبة المحتاج لهذا النوع من العلاج؛ فإذا كانت هناك رغبة أصبح من السهل التنويم والعلاج، حيث إن التنويم الإيحائي يعتمد على الحالة النفسية كثيراً من ناحية الاقتناع.

إن علم "Hypnosis"، أو العلاج بالإيحاء يرجع كما ذكرنا إلى عهد قدماء المصريين، عندما كانت هناك معابد النوم، أو ما يُسمَّى بالنوم العلاجي، ولذلك يُشاع خطأً اسم التنويم المغناطيسي على هذا العلم، وإذا أردنا التسمية الواضحة باللغة العربية فهو «علم الإيحاء الذاتي».

غير أنه سُمِّيَ بالمغناطيسي لأن بعض المتنومين يستخدمون المغناطيس فيه لعلاج المرضى وذلك بأن يمرروا فوق جسم المريض المنوم قطعة من المغناطيس بحجة معرفة مكان العلة، وتحديد المنطقة التي بها المرض؛ لكي يبدؤوا في علاجها، ومن هنا جاءت التسمية بـ «التنويم المغناطيسي».

إن جميع حالات الإيحاء لا تتم إلا من الشخص نفسه، ويقتصر دور الطبيب على الإرشاد، وتوجيه الشخص إلى علم الإيحاء وكيف يصل إليه ويمارسه، ثم كيف يستفيد منه.

وحتى تكون الصورة أكثر وضوحًا، فإننا جميعًا نمر بحالات اليقظة والنوم، ويرسل المخ موجات كهربائية تحدد درجة اليقظة أو النوم التي نكون عليها، وهي أربع درجات:

- **أولًا: (البينا):** وهي حالة اليقظة، ويرسل المخ موجات حوالى ١٤ موجة / ثانية.
- **ثانيًا: (الألفا):** وهي حالة ما قبل النوم، أو نهاية النوم أو حالة أحلام اليقظة، ويكون الشخص واعيًا تمامًا، ولكن في حالة استرخاء شديدة، ويرسل المخ ٨ موجات / ثانية.

- **ثالثًا: (الثيتا، والدلتا):** وهي حالات النوم الكامل.

وموضوعنا هنا، يتركز في الوصول إلى حالة (الألفا) بإرادتنا في الوقت الذى نرغب فيه، وتتميز حالة الألفا بأنها أعلى مرحلة يتواصل فيها العقل الباطن والواعي.

- ما أهمية تواصل العقل الباطن والواعي،؟!

إذا عرفنا أن العقل الباطن يمثل حوالى ٩٠٪، فإن أي خلاف بين الواعي والباطن، يكون - غالبًا - لصالح العقل الباطن، والعقل الباطن يمثل بنك المعلومات والذكريات والرغبات والعادات.

والعقل الباطن قادرٌ على تسجيل ٥٠ لقطة في الوقت الواحد، على خلاف العقل الواعي الذى يدرك لقطتين في الوقت الواحد لا أكثر.

وعلى سبيل المثال، فإنك عندما تتحدث إلى شخص آخر فإنك تركّز (العقل الواعي) في كلامك أو كلامه، وقد تكون اللقطة الثانية رؤيتك لعيناه، أمّا العقل الباطن فيُسجل إضاءة الغرفة ودرجة حرارتها ولون ملابسه، وأي ضوضاء خارج الغرفة وغير ذلك، ومشكلة العقل الباطن هي ترتيب الأشياء بأيّ شكلٍ أو دون منطق.

- ما هو المقصود بالتنويم أو الإيحاء الذاتي،؟!

هو إيصال الشخص لدرجة (الألفا)، ويمكن استخدامه بواسطة أي فرد في أي مكان وفي أي زمان.

- ما هي خطوات الإيحاء الذاتي،؟!

- يتم ذلك على ثلاث مراحل:

- أولاً: الإعداد، وذلك بأن تستلقي على كرسي مريح أو سرير، ويساعد على الاسترخاء أن تفك كل ملابسك الضيقة أو ساعة اليد، وأن تخلع نظارتك مثلاً، وتتجنب كل ما يمكن أن يشتت ذهنك أو تركيزك، كجرس منبه أو تليفون، أو أن تكون جوعان، أو عطشان مثلاً.
- إحداث الإيحاء، «الوصول لحالة ألفا»، وهناك عدة طرق لإحداث حالة الألفا، والطريقة التي تنجح مع شخص قد لا تنجح مع الآخر، وتلك الطرق تتلخص فيما يلي:

١- التحديق بالعين، أو بمعنى آخر إجهاد العين، وذلك مثل تركيز النظر - دون إغلاق الجفن - على نقطة أعلى من مستوى النظر، أو التركيز على صورة.

٢- إجهاد عقل، مثل العد من ١٠٠ إلى ١، مع إنقاص العدد ٣، في كل مرة، بمعنى ١٠٠ - ٩٧ - ٩٤ -... إلخ.

٣- الاسترخاء الجسدي التدريجي المتزايد.

٤- استرخاء عقلي بالتخيل، مثل أن تتخيل أنك جالس وحدك في مكان محبوب إليك.

٥- فقد الاتزان، مثل الكرسي الهزاز،

كل ما ذكرناه آنفاً، هو نماذج يحتاج إليها الإنسان، في بداية تعلّمه للوصول إلى حالة الألفا، ولكنها مع التمرين يمكن الوصول إليها بصورة فورية في الشخص ذاته.

٦- الاستماع للاقتراحات، حيث يمكن غرس الاقتراحات في ذهن النائم عندئذٍ، لتخليصه من مشكلاته التي يعاني منها.

- هل ينجح التنويم المغناطيسي لأي شخص،؟! -

لا يمكن إجراء التنويم المغناطيسي على أي شخص، فقد وجدت الدراسات أن حوالي (١٠٪) من الناس، لا يستجيبون إلى أية محاولة للتنويم المغناطيسي، ونسبة تتراوح بين (٥ إلى ١٠٪) يدخلون في حالة عميقة من التنويم المغناطيسي، ففي عام ١٩٧٠م وجد الباحث النفساني "إرنست هيلجارد"، أن الأشخاص الأكثر تأثراً بالتنويم المغناطيسي هم الواصلون من أنفسهم والمتفتحون ذهنياً، والموضوعيون فهم قادرون على الدخول في تجارب تخيلية.

كما وجد هيلجارد أن الأشخاص الذين يستجيبون للأوامر، خلال جلسات التنويم المغناطيسي، هم من الذين عاشوا طفولة قاسية، وعانوا من العقاب الشديد، لذلك يميلون إلى العيش في الخيال، ليتعدوا عن ظروف حياتهم الصعبة في الماضي، وبالتالي يمثلون أفضل موضوع لدراسة تلك الظاهرة.