

## الفصل السادس

### تطبيقات التنويم المغناطيسي الصحيّة،!

**هل التنويم المغناطيسي يمكنه تحسين نوعية الحياة بالنسبة للأفراد مع وجود الأمراض المزمنة؟!**   
لقد استُخدم التنويم المغناطيسيُّ بوصفه العلاج النفسي لمجموعة متنوعة من الأمراض مع النجاح الواضح، وفي حين أنه من غير المرجّح أن المنوّم وما يبيّنه من اقتراحات غير قادرين على معالجة الأمراض الجسديّة، ولكن يمكن أن تُستخدم لتعزيز الاسترخاء، والتخفيف من وطأة الألم الجسدي، وغيرها من المضايقات، وبالتالي يمكن أن يُقدّم مساهمة إيجابية لنوعية الرعاية والحياة.

فعلى سبيل المثال، قد أظهرت الدراسات أن المنوّم أمكنه من خلال الإقتراحات إفادة المرضى، من الذين يعانون من الربو، وأمكنه أن يقلل من استخدام كل من هجمات (التنفس)، فضلاً عن زيادة معدلات تدفق التنفس إلى الذروة.

والتنويم المغناطيسي قد استُخدم أيضًا، على نحوٍ فعّال في معالجة متلازمة الأمعاء سريع الانفعال، أيّ «استمرار الغثيان والقيء» لدى المرأة الحامل، والغثيانات الاستباقية التي يعاني منها مرضى السرطان من تلقي العلاج الكيميائي.

وأمكن أيضًا سرعة شفاء الجروح والحروق، ولكن هذه المسائل تحتاج إلى مزيد من الدراسة التي تسيطر عليها بعناية.

على الرغم من أن استخدامات التنويم المغناطيسي قد تترافق مع النتائج الإيجابية العلاجية، وأنه ليس من الواضح أن عملية التنويم المغناطيسي نفسها هي المسؤولة عن الآثار. ولاحظ أن العنصر النشط في بعض المعالجات المسماة بـ(التنويم المغناطيسي).. قد تكون مجرد الاسترخاء، أو نوعًا من الأثر الوهمي، الذي يُعزى إلى استخدام أحد الطقوس.

ومن المعروف جيداً، على سبيل المثال أن (الاستجابة للاسترخاء)، وتقنية التأمل، يمكن أن يغيرا ضغط الدم ودقات القلب، واستهلاك الأكسجين، ومستويات معينة من أجهزة الإرسال العصبية.

الأدب الشعبي، يتضمن تقارير متفرقة من التحسينات السريرية للاسترخاء، وحتى في علاج مرضى السرطان.

من ثم فإن العلاج بالتنويم المغناطيسي، يعد من الأساليب ذات الصلة، فمثل هذا الاسترخاء، يحقق هذه النجاحات وتكون واضحة، ولكن عادةً ما تكون غير موثقة توثيقاً جيداً، ومن الصعب التمييز في هذا القبيل، بين معجزة العلاج، والمعجزة من العفوية، التي قد تحدث في بعض الأحيان في ظل هذه الظروف.

إن أنسب استخدام للتنويم المغناطيسي في علاج السرطان، أنه مكمل للعلاجات الطبية التقليدية، مثل العلاج الكيميائي، وذلك بهدف تعزيز نوعية الحياة للمريض، مع التقدم في العلاج.

### **التنويم المغناطيسي، هل يمكن أن يُستخدم في الحد من الألم؟!**

التنويم المغناطيسي استُخدم، على حدٍ سواء لأغراض طبية ونفسية، وحتى الآن يعدُّ في هذا المجال أنجح وأفضل الوثائق، وتشير الدراسات السريرية أن التنويم المغناطيسي يمكنه - على نحو فعال - تخفيف الألم في المرضى الذين يعانون من الألم والحروق، والسرطان واللوكميا، والولادة، وإجراءات طب الأسنان.

وفي مثل هذه الحالات، يكون التنويم المغناطيسي مفيداً بشكل خاص في حالات الألم المزمن، حيث يحمي المريض من خطر مسكنات مثل المورفين، وما يقود إليه من مخاطر الإدمان.

كما استُخدم التنويم المغناطيسي، كمسكن وحيدٍ في آلام البطن، والثدي، وأمراض القلب، على الرغم من أنه يبدو من غير المحتمل أن أكثر من حوالي (١٠ ٪) من المرضى، هم الذين يمكن أن تجدي معهم الإجراءات الرئيسية للتنويم المغناطيسي.

وفي دراسة مقارنة لتجارب تسكين الألم، وُجد أن التنويم المغناطيسي بين الناس، وفقد الإحساس بالألم من خلال المنوم المغناطيسي، متفوق على المورفين والإسبرين، والوخز بالإبر، ووُجد أن فقدان الإحساس قليلاً يقلل من الألم والمعاناة الحسية.

### **هل التنويم المغناطيسي يؤدي إلى زيادة الأداء البدني؟!**

إن البحوث فشلت - إلى حد كبير - في العثور على أدلة على أن التنويم المغناطيسي يمكن أن يعزز حقوق الأداء، والعديد من الدراسات المبكرة التي يبدو أنها تُسفر عن نتائج إيجابية للتنويم المغناطيسي تحتوي منهجيتها على عيوب خطيرة، مثل عدم تحصيل معلومات أساسية كافية.

وبصفة عامة، يبدو أن نوم العضلات يؤدي لزيادة القوة، والقدرة على التحمل والبراعة في الحواس، أو أن التعلّم لا يزيد عن كونه ما يمكن إنجازُه من قبل أفراد من خارج دوافع التنويم المغناطيسي.

### **التنويم المغناطيسي هل يمكن أن يُحسّن الذاكرة؟!**

حالة خاصة من حالات تحسين الأداء، هو تحسين الذاكرة مع الشهود والضحايا كثري النسيان، أو في الحالات العلاجية لمساعدة المرضى، لتذكّر التجارب الشخصية، أو صدمة الأحداث التي وقعت في مرحلة الطفولة المبكرة.

ففي تقرير صدر عام ١٩٩٤م، من قبل لجنة التقنيات من أجل تعزيز حقوق الأداء، وهي وحدة تابعة للولايات المتحدة والمجلس الوطني للبحوث، خلص إلى أن المكاسب التي تنتجها عملية التنويم نادراً ما تكون مأساوية.

التنويم المغناطيسي يستخدم أحياناً لاسترداد ذكريات منسية عن الحوادث، كما هو الحال مثلاً في حالات الاعتداء الجنسي على الأطفال، ورغم أن التقارير تحتوي على عدد من

النجاحات المثيرة، في استخدام هذا الأسلوب، فإن معظم هذه التقارير هي سرّدية، وتفشل في الحصول على أدلة مستقلة، من الذكريات التي تظهر.

كما أن مكتب التحقيقات الاتحادي، قد نشر مجموعة من المبادئ التوجيهية لمن يرغب في استخدام التنويم المغناطيسي عدلياً، والاحتياطات التي ينبغي أن تكون ماثلة أمام العاملين في العيادة.

### التنويم المغناطيسي الذاتي، "Selv – Hypnosis"

إن التنويم المغناطيسي الذاتي، قد يُعتبر أفضل وسيلة للاسترخاء، والسيطرة على الضغط النفسي، والتوتر العصبي والإجهاد، التي تكبح قدرات أغلبية الأشخاص لفترات متفاوتة المدى، وتزعجهم وتغصّ عليهم حياتهم، وتصبغها بغشاء أسود، قاتم، وتقودهم إلى اليأس والاكتئاب، وتؤثر على صحتهم العامة، مسببةً فرط الضغط الدموي وحالات طبية أخرى يمكن السيطرة عليها، باستعمال تلك الوسيلة البسيطة، التي يمكن القيام بها في البيت، أو حتى في العمل لبضع دقائق، بعد أن يتعلمها المرء، ويتدرب عليها ويارسها لبضعة أيام، وتقوم هذه الوسيلة على خطوات بسيطة، يمكن لأي شخص مدرك أن يتعلمها بسهولة كما يلي:

- اختر وضعاً مريحاً، مثل الاستلقاء على السرير لمدة ١٠ دقائق على الأقل، بعيداً عن أي مؤثرات خارجية.
- أغمض عينيك، وركز على صنع إرخاء كامل لجسدك من القدمين حتى الرأس.
- ابدأ باسترخاء قدميك وأصابعهما، وردد لنفسك كلمة (استرخي) مراراً، حتى تشعر بوخزة دفء في كل عضلة من عضلات جسمك، ابتداءً من القدمين، وتابع الاسترخاء مهما حصل لأنه مع مرور الزمن ستزيد قدرتك على ذلك.
- عندما تشعر باسترخاء كامل لقدميك، حافظ على تركيزك الفكري على إرخاء باقي أجزاء الجسم، والشعور بزوال أي توتر عصبي يتتابك.

- تابع مسيرتك، وركّز على عضلات الرجلين والكاحلين، وعضلة الساق والركب والبطن والصدر والظهر.
- أشعر باللذة، عندما يزول التوتر والانكماش من كل أجزاء جسدك.
- عندما تصل إلى الصدر، حاول التنفس ببطء وعمق، واستنشق الهواء وأزفره بسرعة مسترخية ومنتظمة، حتى تشعر بالاسترخاء التام.
- بعد استكمال تلك الوسيلة على كل أجزاء جسمك، أعد استعمالها مرة ثانية وبسرعة متزايدة، مع التركيز على الأجزاء الكاملة في جسمك، مثل القدمين والرجلين والذراعين والبطن والصدر والوجه والرأس، مع شعورك بدفء عارم يغمر جسدك، وتركيز تفكيرك على ذلك الشعور، مع تكرارك لنفسك بوجوب الاسترخاء، خصوصاً عندما تصل إلى الصدر وتستعمل التنفس العميق والمنتظم.
- بعد حصولك على حالة استرخاء كاملة وعميقة، حوّل أفكارك بعيداً عن "الروتين" المألوف، وأبعد عنك كل الهواجس والاضطرابات الفكرية، واقترح على نفسك أمنية تستطيع تحقيقها عندما تستيقظ تماماً من تنويمك المغناطيسي الذاتي، فتردد مثلاً أنك ستستطيع القيام بمشروع خاص وصعب بنجاح وحماسة، وأنت ستحول أيّ شعور بالغضب إلى شعور بالمحبة والثقة تجاه نفسك والآخرين، ومعاملتهم بكل محبة ورفق، ومسامحتهم على أخطائهم ومسامحة نفسك، والتعالي على الحقد والضغينة، عليك أن تردد تلك الاقتراحات عدة مرات أثناء التنويم المغناطيسي الذاتي.
- حاول عمل تلك الوسيلة الفعالة والسهلة، وستحصل على نتائج ممتعة ومُرضية، خصوصاً إذا ما استعملتها مرةً ومرتين في اليوم، وتذكّر أنه كلما ثابرت عليها، كلما أصبحت سهلةً بحيث إنك ستتمكن بعد بضعة أسابيع، من الاسترخاء التام بسرعة وفي أصعب الظروف.

- والخلاصة: أن التأمل والاسترخاء، ما هي إلا أجزاء من مخطط ممتاز، للحفاظ على الصحة العاطفية والجديّة وجودة الحياة، وقد تساعد على استرجاع الشباب المفقود، وحتى إطالة الحياة، بعون الله ﷻ.. وتحسين القدرة على التركيز والاستماع.
- فالتنويم المغناطيسي خاصةً، يستعمل قدرة الإيحاء في عدة مراحل أو ظروف حياتية للتنعم بحياة رغيدة، والتغلب على التوتر الفكري والهواجس واليأس والقنوط، والاستمتاع بحياة مملوءة بالسعادة والهناء.

### تقنيات التنويم المغناطيسي الذاتي !

عرّف الإنسان التنويم المغناطيسي منذ آلاف السنين، ومارسه على الناس والحيوانات واستعمل هذا التنويم في الخير، وفي الشر للأسف، بل إن الطبيب الألماني "Franz – Anton Mesmer"، الذي له الفضل في إعادة إحياء هذه القدرة الإنسانية القديمة قدم الدهر، حين اكتشف هذا الرجل أنه يملك تلك القوة المغناطيسية، التي أسماها (المغناطيسية الحيوانية)، والقدرة على نقل الآخرين إلى حالة من النوم، والقدرة على شفائهم من الأمراض، قد اتهمه البعض بالسحر، وآخرون عللوا الأمر بأنه موهبة خاصة لديه هو شخصياً.

ولكن في كل الأحوال فالتنويم المغناطيسي أو الإيحائي، ما هو إلا قدرات إنسانية موجودة لدينا نحن جميعاً، وبعيداً عن هذا التاريخ الطويل الذي استعرضناه فيما سبق، أسوق إليكم تمرينين مهمين، في إطار تقنيات التنويم الإيحائي الذاتي.

### • الأول: تقنية النقطة الوسطى، "Navel Technique"

هذه التقنية تُستخدم للحماية من الضغوط النفسية، والإجهاد العصبي، ومن أجل الراحة وهدوء الفكر والشعور:

- أوجدْ لك مكاناً هادئاً منفصلاً عن الناس، وليكن غرفتك مثلاً بعد أن تغلق الباب وافصل الهاتف ونّبّه الآخرين على عدم الإزعاج.
- اضبطجع على ظهرك فوق سريرك، وأغلق عينيك.

- تنفّس ببطء وبعمق شديدين، بحيث ترتفع معدتك، إذ تمتلئ بالهواء عند الشهيق وتهبط حين الزفير.

- خلال هذا التنفس العميق من الرئة، قم بتركيز عين ذهنك الداخلية على سرّتك أو مركز البطن، أي تخيّل صورة هذه المنطقة في ذهنك، وتمسك بالصورة من أجل طرد بقية الصور التي تدور في الخيال.

- استمر بالتنفس العميق من الرئة وإليها، في ذات الآن الذي تتمسك فيه عينُ خيالك بصورة منطقة وسط البطن، أو ما نسميها (السّرة) بالعربية، وكلما وفدتُ على الذهن أفكاراً أخرى اطردّها، ببساطة وبدون توتر، عد إلى ما أنت عليه.

هذا التمرين البسيط، يهدف فقط إلى الراحة النفسية، والتخفيف من التوترات العصبيّة، ويمكن أن تنجح في الوصول إلى حالة الاسترخاء التام، بعد دقيقة أو دقيقتين من مصارعة الأفكار والصور الداخلية الأخرى، وأحياناً قد تحتاج إلى وقت أطول.

يمكن أن نضيف لهذا التمرين، ذكرَ إيماء قصير ومعبرٍ، يساعد على تسريع عملية الاسترخاء، من قبيل أن تقول لنفسك في داخلك : (أنا مسترخٍ ... أنا مسترخٍ ...) تقول هذا وتكرّره، بينما أنت تفكر في وسط البطن، وتركز ذهنك على صورة (السّرة) المناسبة هذه المنطقة لها اعتبار كبير في الممارسات الروحية والسيكولوجية، وتعتبر مركز إنتاج الطاقة حسب الديانات الهندوسية والبوذية.

- الثاني: تقنية البطارية الكونية، "The Cosmic Battery Technique"

يستخدم هذا التمرين، لمعالجة مشكلة الخجل والتردد وضعف الثقة بالنفس، والتي هي - في الغالب - من مخلفات الطفولة، والتربية السيئة المحافظة للغاية، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هناك عوامل، أو أحداثاً تحصل في فترة الشباب، أو حتى ما بعدها من قبيل الخيبة في الحب، أو الفشل التجاري والمهني، والتي تنعكس على نفسية المرء وسلوكه، فيغدو خجولاً متردداً مضطرباً.

من المؤكد أن الخيبة أو الفشل يمكن أن يتجاوزه المرء في حينه، بإعادة تقييم الحدث، والبحث عن الجوانب الإيجابية في هذا الذي حدث، لأننا إن استسلمنا للخيبة أو الهزيمة الواحدة، فإنها تفتح الباب على مصراعيه، لما لا يعدُّ ولا يُحصى من الإحباطات والهزائم. لكن على أية حال إن كنا فقدنا القدرة في السيطرة على تيار السلبية الذي غزانا، فحريٌّ بنا أن نتبع هذه التقنية لأنها تساعدنا في الخروج من الحالة السلبية، وتعيدنا مجددًا إلى وضعنا الطبيعي الإيجابي.

وتذكَّر - عزيزي القارئ - أن السلبية والمرض والخمول والفشل، ليست هي القاعدة الطبيعية للسلوك والعمل الإنساني، بل إنها الشذوذ، أما الصحة والجمال والنشاط والتفوق فهي القواعد، وهي قدر الإنسان الحقيقي الشجاع.

• والآن، لنذهب معًا لهذه التقنية، ونرى كيف نطبقها، وإليك دليل الممارسة خطوة بخطوة:

- إذا كان ممكنًا لك - عزيزي القارئ - أن تمارس هذا التمرين، في مكانٍ منعزلٍ هادئٍ في الخارج، في حديقة أو بستان أو شاطئ منعزل فيها ونعمت، وإلا فبمقدورك أن تمارسه في الداخل، أي في غرفتك بعيدًا عن أعين الآخرين .
- استلقِ على ظهرك فوق الأرض، بحيث تحس بلمس الأرض العارية، سواء كانت أرض الحديقة أو أرضية الغرفة، دع ذراعيك يستلقيان إلى جنبك، بحيث يكون باطن الكفين إلى الخارج جهة السماء، ودع ساقيك يمتدان إلى أقصاهما، بحيث يلامس كعبُ القدم الأرض، ويفتح باطن القدم قليلاً صوبَ السماء.
- أغلق عينيك، وتنفس بعمق، وحاول أن تفرِّغ ذهنك من كل الأفكار، عبّر انشغالك بالتنفس ومتابعة الأكسجين، الذي يدخل إلى الرئة حاملاً الصحة والحياة والزفير الذي يخرج آخذًا معه التوترات والخمول والتعب.



- بعد ثوانٍ أو ربما دقائق من هذا التنفس العميق، والتأمل في دخول النفس وخروجه، ستشعر بأن جميع الأفكار الأخرى قد ولّت هاربةً، وعاد الذهن صافيًا رائقًا، استشعر صفاء ذهنك، وكن واعيًا له ومستمتعًا به، عندما تستشعر أنك مسترخٍ، قم بالتنفس بشكل أعمق، بحيث تفرّغ الرئة بالكامل من الهواء، وتعيد ملئها بالكامل أيضًا، وافعل هذا بتلقائية، وحسب الإيقاع الطبيعي للتنفس، إنما فقط بشكل عميق، وهذا هو المهم، افعل هذا عشر مرات.
- إذا كنت تمارس التمرين في الخارج، افتح عينيك وتطلّع إلى السماء بشمسها، إن كان الوقت نهاريًا، أو نجومها إن كان الوقت ليلاً، أما إن كنت تمارس التمرين في الداخل فأغلق عينيك، إنما تخيّل الشمس أو النجوم والقمر أمام شاشة الذهن، أو جفن العين من الداخل.
- تخيّل هذا الذي في السماء الآن، الشمس وأشعتها الفضية التي تملأ الكون، أو تخيّل كلّ هذا، واستعرضه في ذهنك، وانظره كصور متلاحقة تملأ شاشة الخيال، تخيّل هذه السّعة الرهيبة للكون، وهذا الجمال العظيم، والإبداع الرهيب في الخلق، وهذا التنوع المفرط، وتلك القوة الجبارة، التي لا تُحَد ولا تُعَد، ابقَ في حالة تخيّل لكل هذا لأطول فترة ممكنة.
- الآن، ابسط أصابع كفيك على سعتيها، وشُد أصابع قدميك إلى الأعلى، وتخيّل نفسك، وأنت تتلقى فيوض الطاقة الكونية بأصابعك المشرّعة، وكأنها (رادار هوائي)، أو جهاز استقبال للأمواج الكهرومغناطيسية... تخيّل أن الطاقة الكونية تهبط متسلّلةً عبر أطراف أصابع يديك وقدميك... أكرر: تخيّل أطرافك، وكأنها هوائيات (مهم جدًا)، وتخيّل أن الطاقة الكونية تتسرب عبر أطرافك، لتملأ جسمك بالطاقة والحياة والعافية والقوة.

- تنفّس بعمق، ومع كل جرعة أكسجين تأخذها رثّاك، تخيّل نفسك وأنت تتجرع شحنة هائلة من الطاقة الكونية، تخيّل جسدك وكأنه بطارية كونية تشحن من هذا الفضاء العظيم الذي لا يُحد.
- قل لنفسك بصوت مسموع، أو في داخلك: (إنني أشحن نفسي بالطاقة الكونية مع كل نفسٍ أرتشفه، إن طاقتي الكامنة تتسع وتكبر وتنمو بشكلٍ رهيب، إنني أغدو أقوى، أكثر شجاعةً مع كل نفسٍ أتلّقه، إن وعيي يتنامي بهذه القوة التي تكبر وتكبر وتنمو بسرعة، إنني أخلص شيئاً فشيئاً من خجلي وعدم ثقتي بنفسي، إنني واثقٌ من قوّتي وواثقٌ من شخصيتي).
- في هذه المرحلة، التي ستكون فيها قد بلغت اليقينَ من أنك قوي، تنفس بعمق أكبر وأكبر، وانتبه إلى هذه الطاقة التي بدأت تعتلج في داخلك، مهم جداً أن نعي ومنتبه لمظاهر القوة، لأن هذا سيعززها أكثر فأكثر.
- قل لنفسك الآن: (بمثل هذه البطارية القابلة لإعادة الشحن مرات ومرات، وبلا انقطاع، يمكنني أن أجمع كل طاقات الكون في داخلي، وبالتالي يمكنني أن أمتلك القوةَ على فعل كل شيء، طاقة الكون فيّ كطاقة الشمس والرياح والكواكب، أنا قوي، أنا قوي للغاية، أنا أملك إرادة قوية، وبمثل هذه الإرادة، وبمثل هذه البطارية الكونية العظيمة، القادرة على تلقي الشحنات الكونية الجبارة، بمثل هذا لا يبقى في داخلي أي شعور بالخوف، أو الخجل أو الضعف أو التردد، ليس إلا القوة والشجاعة والثقة العظيمة بالنفس، أنا أعرف أنني لن أكون من الآن فصاعداً متردداً أو خجولاً أو خائفاً، لأنه ليس لمثلي أن يخاف أو يخجل أو يتردد، أنا قوي أنا قوي، أنا قوي ...).
- الآن، قرّب بين كفيك، وشبك الأصابع ببعضها، وقرّب القدمين إحداها إلى الأخرى، بحيث تلتصق القدمان إحداها مع الأخرى، ويتلامس الإصبعان

الكبيرتان إحداهما مع الأخرى، وتنطبق الساقان والفخذان، الآن تحيّل أن كل هذه الطاقات الكونية التي تلقيتها من الفضاء الكوني الفسيح، أنها تسري في جسمك في دورة لا تنقطع، ولا يتسرب منها شيء إلى الخارج لأن الدائرة مغلقة.

- كرّر لنفسك الآتي: (جسمي مثل البطارية المتكررة الشحن، جسمي بطارية، مشحونة بالكامل بالطاقة، إنني أفيض بالطاقة الكونية العظيمة، إنها تغمري وتشع من كل كياني).

- إذا كانت عيناك مغلقتين، افتحهما الآن، انفض واقفاً، تمدّد نحو الأعلى برفع جسمك على أصابع القدمين، مع رفع ذراعيك إلى الأعلى، تنفس مجدداً بعمق وأشعر نفسك بالإيحاء التالي: (أنا ممتلئ بالطاقة، أنا مشبع بالطاقة، أنا لا أخجل ولا أخاف، ولا أتردد، وليس لدي ضعف أو عدم ثقة).

- إذا كان ممكناً، ولم يكن لديك مانعٌ صحي، يمكنك أن تأخذ حماماً ساخناً، ليس فائراً، بل ساخناً لكن بدرجة معقولة، ثم أعقبه بحمام بارد، بهذا ستختبر الديناميكية التي تولدت فيك، عقب هذا الشحن الكوني لبطاريتك (جسمك)، إذا كان خجلك أو ترددك ذا جذور عميقة جداً في عقلك الباطن، وبحيث يتكرر دائماً، وفي كل موقف تقريباً، في هذه الحالة كرّر التمرين مرتين في اليوم الواحد، واحدة في الصباح وأخرى في المساء، ولمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع، لكن لو كان ضعفك أو ترددك وخجلك، لا يظهر إلا في حضور أناس معيّنين ولمرات قليلة، فلا تحتاج إلا إلى تكرار التمرين لمدة أسبوع واحد، أو في الأكثر عشرة أيام، ومرتين في اليوم أيضاً.

### **الخروج من الجسد!**

أحد الخبراء في التنويم المغناطيسي، يقول لنفسه، إنني - وبفضل ربي - معالج ومكتشف، ولا أستطيع أن أخطو خطوة، إلا بعد أن أكتشف العواقب لأي أمر، ويتساءل: أتعرفون كيف؟!!

- ويحيب عن نفسه، بقوله:

عن طريق التنويم المغناطيسي لأبي وأصدقائي، وكل من يريد ذلك، وهذا الأمر أتبعه منذ أن كان عمري ١٧ سنة. وأمرُ التنويم المغناطيسي سهل وجيد، ولا توجد به أية خطورة، ويقول:

- لاحظوا الأم كيف تنوّم طفلها،؟!!

- إنها تضعه في حجرها، وتقوم برّجه حتى ينام، صحيح،؟!!

أما الكبير، الكامل العقل، فطريقة تنويمه هي مخاطبة عقله الباطن، بكلمات تُشعره بالاسترخاء والنعاس.. مثل: سوف تنام، سوف ينزل النعاس بالعينين، أنت الآن نائم أنت تطير كالفرّاش.. وهكذا، حتى تسيطر عليه كلياً، وتقوم بتوجيهه.

- ومن جملة اختبار المنوّم للمنوّم، أن يقول له: ماذا يوجد في خزانتي.؟!!

- أو ماذا يوجد في جيبي.؟!!

- فإنه سيذكر ما هو موجود بالضبط.

وعملية التنويم لا تستغرق عند المنوّم المتمرّس، أكثر من دقيقتين، أما للمبتدئ فهي من ٥ إلى ٦ دقائق، أما قانونياً: فإذا ارتكب المنوّم مغناطيسياً جريمة، أو قتل شخصاً، أو اعتدى على أحد، فالقانون لا يحاسب المنوّم، بل يحاسب المنوّم، لأن المنوّم مغناطيسياً خارجاً عن السيطرة على نفسه وأفعاله.

ويقول أيضاً: أما إذا أردت أن تنوّم نفسك، وتتحكم فيها فيجب عليك أولاً، أن تقوم بتسجيل شريط كاسيت، وتقول به ما تريد أن تفعله وأنت نائم.. مثلاً عندما أريد أن أنوّم نفسي.

أقول هكذا، اذهب يا علي إلى المكان الفلاني، وادخل إلى المكتبة الفلانية، واقرأ الكتاب الفلاني، وهكذا، وبعدها تقوم بتوجيه نفسك إلى الاستيقاظ من النوم المغناطيسي.

الطريقه جميله جدًا، ولطيفه، وأكثر اصحابي عندما أقول لهم أنهم فعلوا كذا وكذا ليلة أمس، يفاجأون بي، ويندهشون مني.

ولكن نصيحة لكم من أخيكم الطيب، يجب أن تنوّموا بعض الأشخاص، قبل أن تنوّموا أنفسكم، حتى تعلموا كلّ خفايا هذا العلم، وأيضا حتى تعلموا كيف توجهون أنفسكم، وإلى أي مكان، ولا تخافون من شيء، حتى لو لم تستيقظوا من العملية، سوف تستيقظون بعد ساعات قليلة، وأكثر نجاح العملية يكون بالنهار، لأنك ستستيقظ بعد قليل من التنويم، وتذكر كلّ ما رأيت بالنام، أما لو عملتها بالليل، فسوف يكون نسبة نجاحها من ٥٠ إلى ٦٠ بالمائة.

هكذا يقول، جرّبوها ولن تخسروا.. فقط احصلوا على الكلام، الذي يقال في البداية، والكلام الذي يقال لإنهاء العملية.

### **حقيقة الذات، والخروج من الجسد !**

إن البحث عن حقيقة الذات أمرٌ متأصل في طبيعتنا الداخلية، وتجربة الخروج من الجسد، هي تقنية طبيعية مسبقة لبرجة داخلنا، ومن خلالها قد نكتسب البصيرة، لأن عقلك الباطن (لا وعيك)، هو أداة قوية جدًا، ويمكنك التأثير فيه بواسطة التكرار المستمر كلّ ليلة. تشمل تقنيات الإرخاء العضلي المتقدم كمقدمة للطرح النجمي، إرخاء كل المجموعات العضلية في الجسم، هذه هي القاعدة أو المبدأ الأول، والذي يسبق أي خطوة في تقنيات الطرح الروحي / النجمي.

عادةً ما تبدأ بالرقود على ظهرك بحيث تشعر بالراحة التامة، ذراعاك ممدودتان إلى جانبيك، وترتدى ملابس فضفاضة، اخلع كل المجوهرات والساعات والنظارات، تأكد من أن تنزع عنك، كل ما قد يثير أو يجذب انتباهك، أو يشتت تفكيرك.

جو الحجرة لابد وأن يكون مريحًا، ولا بد وأن تكون مظلمةً إظلامًا تامًا، أو مظلمة قدر  
الإمكان، ولا بد وأن يتوافر فيها الهدوء التام، يراعى تعطيل التلفون،.. إلخ، وبمجرد أن  
تشعر بالراحة الجسدية، ابدأ في الاسترخاء، صفّ ذهنك من كل ما يصرف الانتباه.

بينما أنت راقد على ظهرك ابدأ بقدميك، استمر في ثنيهم لمدة ٥ - ١٠ ثوانٍ، وامددهم  
مرة أخرى، افعل هذا لكل مجموعة عضلية بالترتيب، صاعدًا من قدميك إلى رأسك، بمجرد  
أن تصل إلى رأسك، تكون قد استرخيت بالكامل، ابدأ في التأمل، وركّز على كل مجموعة  
عضلية على حده، وحاول أن تشعر بها وهي تسترخى.

هدفك هو أن تكون مسترخيًا جدًّا، وأن يكون عقلك منفصلاً، أو مستقلاً تمامًا عن  
جسدك المادي، ولن تقضي وقتًا طويلاً قبل أن تشعر بحضور قوي، قد تشعر بوخز خفيف في  
يديك، أو أجزاء أخرى من جسدك، كما تبدأ في فقد الانتباه / الوعي.

لابد وأن تمارس عملية الاسترخاء السابقة لفترة طويلة، قبل أن تشّرع في تجربة أي شيء  
آخر، إذ أن البحث عن حقيقة الذات، أمر متأصل في طبيعتنا الداخلية، وأن تجربة الخروج من  
الجسد، هي تقنية طبيعية مسبقة لبرمجة داخلنا، ومن خلالها قد نكتسب البصيرة، إذ أن عقلك  
الباطن (لاوعيك) هو أداة قوية جدًّا، ويمكنك التأثير فيه بواسطة التكرار المستمر كل ليلة،  
وأنا أنصحك باستخدام عباراتك الخاصة، ولكنني أورد هنا عبارة خاصة يجب أن تؤثر فيك  
كثيرًا:

- أنا كائن روحياني، والطرح النجمي جزء طبيعي من تكويني، عندما أستغرق في النوم  
الليلة، سوف أقوم بالخروج من جسدي بدون خوف، وعندما أقرّر العودة لجسدي  
المادي، سوف أعود بسهولة، وعندما أستيقظ سوف أتذكر كل الأحداث، وكل  
التفاصيل.

• ردد جملةً من إنشائك كل ليلة قبل النوم ثلاث مرات، فإن (ثلاثة) عدد مثالي للتكرار مع العقل الباطن، حيث إن التكرار أكثر من هذا، سيفقدك الاهتمام، وسيقلل تأثيرها على العقل الباطن.

• التخيل الإبداعي، يعنى تكوين صورة في العقل، واستعمالها كوسيلة تركيز، إذ توجد عدة تقنيات تستخدم لحث الطرح النجمي، يُستخدم فيها التخيل الإبداعي قبل أن تبدأ التخيل لابد أن تسترخي، والوصية باستخدام أسلوب الاسترخاء المتقدم السابق الإشارة إليه، هو أحد وسائل التخيل / التصور الإبداعي وفيما يلي شرحها:

١- تخيل أن هناك حبلاً يمتد من السقف إلى جسدك عند الضفيرة الشمسية، من حالة الاسترخاء تسلق بعقلك هذا الحبل، صاعدًا إياه، اسحب وعيك معك - لا تتخيل الحبل حاول أن تشعر به، كما لو كنت تسير في الظلام - حاول أن تشعر بيديك تتحرك واحدة فوق الأخرى، وتسحبك إلى الأعلى.

٢- تخيل أنك تطير عاليًا في الجو مثل الطيور - معظم الممارسين يقولون: أن هذا يحفز الطرح النجمي، حاول أن تشعر بالانزلاق أثناء التحليق على تيارات الهواء الساخن، عندها حاول أن تكسر مسار طيرانك، ثم الخروج من جسدك .

٣- تخيل وجود شيء على بعد ٣ أمتار من جسدك، لاحظ شكله ولونه وحجمه، ثم عندما يتجسد أمامك بشكل كامل سر - بو عيك - تجاهه، تخيل أنك تهتز / تتأرجح للأمام وللخلف (لا تهتز بشكل فعلي وإنما تخيل)، حاول أن تستشعر الاهتزاز التخيلي، وبشكل تصاعدي زد من سرعة التأرجح، حتى تصل لنقطة حرجة، واندفع خارجًا من جسدك.

• وفيما يلي تقنية التحرك خلال الطرح النجمي:

١ - استعمل منبهاً لإيقاظك في الصباح الباكر.

٢ - ابق مستيقظاً لمدة ٥ - ١٠ دقائق، مركّزاً على فكرة الخروج من الجسد، ومحاولة الاحتفاظ بالفكرة واضحة في عقلك.

٣- قبل أن تدخل في مرحلة الأحلام، وعند الشعور بأول الإشارات استعمل الجملة التى قمت بتأليفها ورددتها ٣ مرات.

٤- ابحث فى حلمك عن الأشياء التى تبدو غير منطقية.

٥- حاول أن تغير بيئة حلمك - أحلام الطيران غالباً ناجحة، كمدخل للطرح النجمي.

٦- حاول أن تشعر بالأشياء المحيطة بك حقاً، لا تراقبها فقط، ولكن اشعر بها بقوة - مثلاً اشعر بحرية تحليق الطيور.

٧- عندما تنجح فى السيطرة والشعور الفعلي بأحلامك، ستكون قادراً على الخروج من جسدك.

أما تقنية اللانوم واللايقظة، فمبدئياً، أنت تستخدم فيها التنويم المغناطيسي الذاتى، حيث يكون العقل مستعداً لتقبل الإيحاء، تمام الاستعداد، بينما تنتظر النوم بدلاً من أن تترك تصوّرات عشوائية تقتحم عقلك، أبعد هذه الصور العشوائية، عن طريق تحيّل صورة محدّدة، وإذا حدثت تغييرات بسيطة فى الصورة، أو عندما تجد نفسك غير قادر على الاحتفاظ بها واضحةً فى عقلك، فاعلم أن النوم يستعد لاقتحام عالمك، عند هذه النقطة أخبر نفسك - عقلياً - أنك سوف تمر بتجربة الخروج من الجسد، وعندما تفعل، اترك نفسك تستغرق فى النوم.

أما تقنية العين الثالثة، فعندما تسترخي كليه رُكز على المنطقة التى بين عينيك على جبهتك - هذه المنطقة تسمى العين الثالثة، وهى منطقة ارتبطت بقدرات وسائطية على مر الأجيال.

فى الحقيقة توجد غدة تسمى (الغدة الصنوبرية)، التى كان يُعتقد أنها أداة ربط بين الكائنات المادية والروحية، استمرّ فى التركيز على منطقة العين الثالثة، حرّك عينيك المغلقة تجاه هذه المنطقة، ولا ترهق عينيك حيث ينبغي أن تكون مستريحاً أثناء وجودك فى هذه الحالة، وأن تسترخي تماماً، حاول أن تخرج من جسدك من هذه النقطة - المنطقة - سيمكنك هذا



بسهولة، لا تياس إذا لم تعمل معك هذه الطريقة من أول مرة، أو إذا انغمرت في النوم، واصل التدريب، وسوف تصل لنتائج رائعة.

أما تقنية التحكم في تردد الذبذبة، فتعني أن تبدأ بالاسترخاء الكامل، وعندما تدخل في حالة الاسترخاء الكامل ستبدأ في الإحساس بذبذبات، هذه الذبذبات هي شيء عادي، وطبيعي، إنها القوة التي تسري خلال جسدك، في بعض الأحيان تكون قوية جدًا، وأحيانًا تكون هادئة جدًا.

ركز أكثر على الذبذبات، وحاول أن تحركهم لأسفل، باتجاه قدميك ثم صعودًا باتجاه رأسك، لا بد أن تتمكن من السيطرة عليها عندما تكون مستعدًا للخطوة التالية.

زد سرعة الترددات / الذبذبات، لتتلاءم مع ذبذبة روحك، هذا لن يتحقق إلا بالتجربة والخطأ، ولا بد أن تحرك الذبذبة إلى رأسك، ادفعها للخروج من قمة رأسك، عندها يجب أن تكون خارج جسدك.

وحول تقنية السقوط، لا بد وأن تكون أمضيت ١٢ ساعة على الأقل مستيقظًا، أو أن تكون مرهقًا جسديًا، ارقد في وضع مريح، وحاول أن تشعر بأنك تفقد وعيك بما يحيط بك، وبأنك تغوص داخل نفسك - مثل أحلام اليقظة - وكلما تشعر بأنك ستنام اسحب نفسك لأعلى ببطء.

حاول أن تقيس وعيك، بينما أنت تنجرف داخليًا وخارجيًا عن طريق ملاحظة الموجودات المحيطة بك، حيث إن كل إعادة ستقربك أكثر من النوم، فاسحب وعيك خارجًا كما أشرنا، وكلما تعمقت في حالة اللانوم هذه لاحظ الاهتزاز / الأرجحة، كما لو كنت في قارب ولا تقاومها، عندما تزداد قوة أترك هذه التموجات تحملك معها، فكلما ازدادت قوة ازداد هدوءًا، وكن واعيًا بكل ما يحدث.

حان الوقت لتتوقف عن التركيز، على أن تبقى متيقظًا، اترك الأمواج تزداد وتنمو ،  
وأنت سلبِيّ تمامًا - لتماماً كل ما يحيط بك - لا تحاول تغيير أيّ شيء أو السيطرة على أي شيء  
بأية طريقة.

هنا قد تنام وتفقد وعيك، حاول أن تبقى واعياً أطول مدة ممكنة، استشعر كما لو أنك  
تغوص بدون أن تفكر، قد تشعر بأنك أخف وزناً أو كأنك مخدّر بشكل ما، مرةً أخرى  
لا تقاوم ما يحدث.

وبالنظر إلى العلم المادي وعلوم الطبيعة، لا يوجد مفاهيم أو آليات تفسر كيفية حدوث  
هذه الظواهر، لكن يوجد في "الباراسايكولوجي" (فرضيات) تحاول تفسيرها، مثلاً عملية  
السفر الأثيري "astral traveling"، أو مايسمى الخروج من الجسد، حسب هذا العلم:  
جسم الإنسان يتكون من سبعة أجسام متطابقة، وكلها تأخذ شكل الجسم المادي الذي  
يهمنا هنا اثنان.

• الأول: الجسم المادي المحسوس،

• الثاني: الجسم الأثيري "astral body".

أثناء اليقظة يكونان متطابقين تمامًا، مع وجود هالة حول الجسم يمكن مشاهدتها  
بواسطة أدوات تصوير خاصة، تقوم برصد مجالات واسعة من الترددات، التي لا يمكن  
مشاهدتها بالعين المجردة.

• أثناء النوم أو عند الاقتراب من النوم، يبدأ الجسم الأثيري بالانفصال والارتفاع  
بضعة بوصات فوق الجسم المادي، وكلما دخل الإنسان في النوم العميق، كلما زاد  
الانفصال، ولكنه يكون متصلًا بخيط أثيري فضي.

• يرجع علم "الباراسايكولوجي" الأعلام إلى أنها الأحداث، التي يتعرض لها هذا  
الجسم خلال سفره فترة النوم.

• بما أن الإنسان فاقد للوعي، فإن القليل جداً من التجارب هي التي يتذكرها، إذا كان عند الإنسان قدرةً على محاكاة حالة النوم (جسدياً)، وإبقاء العقل في حالة وعي (حالة ما قبل النوم)، وهي الحالة التي لا تدوم طويلاً عادة، لو تمكن الإنسان من الإبقاء عليها، فإنه يعي كل ما يحدث له، وبإمكانه التحكُّم في المكان الذي يذهب إليه، بإمكانه الذهاب لأيِّ مكان مثلاً، ثم العودة والإخبار عما حدث وسمع ورأى بالتفصيل.

• السفر الأثيري لا يخضع للوقت، بإمكانك الانتقال في دقيقة والعودة، والشعور بمرور وقت طويل، وعند العودة يتفاجأ الشخص بأن الوقت لم يزد عن عشر دقائق.

• ما يراه الشخص أكثر من مجرد حلم، بل هو أوضح من الواقع، عند استخدام جهاز تصوير الهالات لإنسان نائم، تكون الهالة فوق جسم الإنسان، وترتفع بدلاً من أن تكون محيطاً بالجسم، كما هي في حالة اليقظة مع اتصال في منطقة الجبهة، بما يشبه الخيط الأثيري.

• عند الوفاة، تختفي الهالة الأثيرية وتنفصل تماماً.

طبعاً، هذه النقاط لا تخضع للقوانين العلمية المعروفة، ولا يوجد تفسير لماذا تحدث،

### **أخطار التنويم المغناطيسي !**

لا خطر في التنويم المغناطيسي، إلا إذا أُسيء استعماله، لذا لا يجوز لغير المتخصص المؤهل ممارسته.

وبإمكان كثير من الناس تعلُّم التنويم، لكن هذه المهارة لن تغني عن التدريب في علم النفس والطب، ويحتاج ممارسو التنويم إلى ما يكفي من العلم والخبرة، قبل أن يصبحوا أهلاً لتحليل حالة ما، والتأكد من صلاحية التنويم لعلاجها وتقييم النتائج، إذ يعجز الشخص المفتقر للتدريب، عن مواجهة المضاعفات التي قد تنشأ عن سوء استعمال التنويم مثلاً قد

يعالج المنوّم غير المؤهّل حالةً تشخيصُها خاطئٌ، أو قد يغفل عن تفاصيلٍ مهمة، وقد يطمس إيجاء غير ملائم حقيقة المرض أو أعراضه.

وقد يؤدي استخدام وسيلة أو طريقة خاطئة من التنويم، إلى إرجاع الأمراض لمرض مغاير تمامًا، وقد لا تكتشف الأعراض فلا يكتسب المريض المهارات اللازمة، لحل المشكلة الحقيقية، وفوق ذلك قد تهمل وسائل علاج بديلة، أو قد تستخدم لكن بصورة غير فعّالة. يستخدم بعض الناس ما يسمّى بالتنويم الذاتي، لكن لا يجوز استخدامه، إلا إذا قرر الخبير أنه العلاج الملائم لمشكلة معينة، كما ينبغي على من يرغب في تعلم هذا النوع من التنويم، أن يتلقّى علمه على أيدي متخصصين مؤهّلين، إذ قد تنجم مضاعفات عن إساءة استعمال التنويم الذاتي.