

١٣ - التنويم الذاتي السريري^(١)

التنويم تعبير غامض، وغير محدد، وقد ظل موضوع جدال وحوار. وهناك من يجد فيه فائدة علاجية وإن كان هذا الرأي غير مجمع عليه. وهناك من يعتبر التنويم الذاتي غير مقبول في الوسط الطبي والسيكولوجي، أو حتى من قبل العامة، والأسباب في ذلك كثيرة أحدها:

١ - هو اقترانه بأجواء الشعوذة والسحر، والتنويم المغناطيسي على المسارح. إذ يلجأ المنوم المغنطيسي إلى الحيل في التنويم، فيثير التوتر بالتركيز على الجوانب الروحانية. ولذا فقد أخذ الناس ينظرون إلى التنويم على أنه أمر مخيف ومرعب، يفقد الإنسان معه إرادته، وسيطرته على ذاته، فيقوم بأعمال خرقاء سخيصة نتيجة لاستلاب إرادته، كتقليد صوت الدجاجة، أو الارتجاج من البرد .

وعلى أية حال، إن التنويم يقترن عند الناس بالسحر والأمور الروحانية، ويفقد الإنسان فيه سيطرته على ذاته، ويكون المنوم تحت تأثير إرادة المنوم . وواضح أن جميع الأمور التي يقوم بها المنوم على المسرح ليست حقيقة وصحيحة .

٢ - أما السبب الثاني الرئيسي فهذا أنه لم يتضح حتى الآن ما هو التنويم وماهيته. لقد أخفقت الأبحاث في تحديد صدق تأثيراته، فقد أبانت بعض الدراسات العلمية أن مما يمكن إنجازه تحت تأثير التنويم يمكن الوصول إليه أيضاً وبصورة متساوية ومتعادلة خلال حالة اليقظة، بينما أشارت دراسة أخرى إلى أن موجات الدماغ التي تتبدل خلال حالات الوعي المختلفة، لا يمكن تمييزها عند الأفراد إذا كانوا منومين أو غير منومين \$\$\$

٣ - والسبب الثالث أن التنويم قدم على أساس أنه دواء عام لأنواع كثيرة من المشكلات والاضطرابات . فالكثير من الكتب التي تكلمت عن التنويم، أبانت أن الإنسان في مقدوره أن يتعلم خلال دقائق معدودة كيف يزيل بواسطة التنويم جميع الأمراض والعلل . إلا أنه

(١) الحجاز محمد العلاج التنويمي السريري - دار النفائس .

عندما اتضح أن مثل هذا القول كان محض هراء، وأن التتويم ليس بالصورة التي يطرحها مُروّجوه، فقدت هذه الطريقة الاهتمام بها في الوسط المهني والشعبي أيضاً.

إن النظرة الحديثة إلى التتويم ترى أن جميع التأثيرات، مثل التأثيرات الذاتية، ليست أموراً سحرية . فالتتويم ينظر إليه على أنه إحساس عالي الدرجة لتقابلية الإيحاء، تحت مستوى منخفض من الإثارة والتوتر، ويتأثير الانتباه أو الوعي المركز، والإيحاءات المعدة لزيادة التعاون، يكون المُتَوِّم قادراً على القيام بأعمال يعتقد أنه لا يستطيع القيام بها وهو في حالة اليقظة التامة، ومع هذه الرغبة المتزايدة في محاولة القيام بما هو مطلوب منه، عليه أيضاً أن يفهم أنه يستطيع تنفيذ مطلبه تماماً وبالأسلوب نفسه الذي يطبقه المُتَوِّم عليه . فهذه النظرة ترى أن جميع ضروب التتويم هي عملية تتويم ذاتي، وأنها مسألة مهارة يمكن للفرد أن يخلقها ويكتسبها ويطورها ويستخدمها من أجل الحصول على التأثير الذي يقبده^(١).

وانسجماً مع هذه النظرة الحديثة إلى التتويم يوجد عدد من المفاهيم الخاطئة تحتاج إلى التصحيح، فبعد أن يقوم الاتصال المطلوب بين المُتَوِّم والمُتَوِّم يستعمل المعلومات التالية لجعل المتعالج يطمئن إلى الخبرة القادمة .

١ - هل التتويم هو نوم ؟

ظن في بعض الأوقات أن التتويم هو حالة شبيهة بالنوم. وفي الحقيقة إن كلمة Hypnosis تأتي من كلمة يونانية تعني النوم . وكثير من المنومين لا يزالون يقترحون النوم، أو يذكرونه كجزء من عملية التتويم . والرباط القائم بين التتويم والنوم رباط غير بعيد، فالناس الذين ينومون، يتوقعون أنهم سيكونون غير واعين أثناء التتويم. إن التتويم يختلف عن النوم، إنه حالة تشبه الانتباه عالي التركيز على شيء واحد لاستبعاد أشياء أخرى . إن إيحاء التتويم يمكن أن يستخدم لإحداث التيقظ Alertness، والتركيز، وكذلك الاسترخاء والنعاس. وحتى عندما تصل إلى حالة اللاوعي من خلال إيحاءات النوم والنعاس، فإن الفرد لا يخبر حالة تشبه النوم . إن الشخص الذي يمر باللاوعي Trans يعطي إشارات تدل على استيقاظ مسترخ وليس على النوم . ولكي

(١) المصدر نفسه.

نتجنب تعزيز المفهوم الغلط بأن التنويم هو نوم، فنحن نوصي بالإيحاء بالاسترخاء وليس النوم أثناء جلسة التنويم .

٢ - قد لا يفق الشخص من التنويم :

نظراً لأن التنويم ليس نوماً، فيجب ألا تقلقنا مسألة الاستيقاظ . إن التنويم يتضمن مشاعر الاسترخاء والنعاس رغم أننا يمكننا إحداث حالة من اليقظة والحيوية أو النشاط . وهذا يتوقف على نوع الإيحاء المعطى: إن الإيحاء «ابق متيقظاً» وافتح عينيك، هو كل ما يلزم لإنهاء خبرة التنويم . قد يدخل الشخص في غفلة منه في نوم عادي أثناء التنويم، في هذه الحالة سوف يستفيق بشكل عفوي . ويحدث الدخول في نوم عادي طبيعي إذا كان الشخص المنوم تعباً جداً، أو كان يشعر بالملل الشديد . إن الإخلاء إلى النوم أثناء التنويم ليست له دلالة أكثر من الإخلاء للنوم وأنت تراقب التلفزيون .

٣ - يمكن استخدام التنويم لجعل الأفراد يمثلون أعمالاً ضد المجتمع:

إن اختبار هذه المسألة أمر صعب، لكن نلفت الانتباه إلى أن هناك أشخاصاً مارسوا أعمالاً ضد المجتمع بإيحاءات خارجية دون أن يكونوا منومين . ولا توجد دراسة حاسمة تستطيع أن تبرهن أو تنفي قدرة التنويم على جعل الناس ينهمكون في سلوك ضد المجتمع لا يفعلونه دون تنويم . لكلام أوضح نقول إن المنوم لا يزال يستجيب للإيحاءات التي يوجهها إليه المنوم حتى يأتي إيحاء مخالف لمبادئ المنوم ومعتقداته التي يحترمها، فعندها ينهض من نومه بدلاً من متابعة تنفيذ الإيحاءات، إن الذي ينفذه المنوم من سلوك ضد المجتمع هو الذي يكون مستعداً لتنفيذه بصورة طبيعية بدون تنويم .

٤ - التنويم يضعف العقل :

إن التدريب على التنويم الذاتي يستطيع أن يساعد الفرد على تنمية ضبط ذاتي أعظم، ويزيد المقاومة ضد المؤثرات السالبة . وفوق ذلك فإن التنويم يمكن استعماله في مواجهة الاكتئاب، كما يساعد على كسر العادات السيئة، ويتغلب على المخاوف، والرهابات،

ومعالجة أشكال السلوك الانفعالي اللاكيفي. هل بعد هذا يمكن وصم التنويم بأنه يضعف العقل!!! لا ... له آثار إيجابية.

٥ - المغفلون فقط يستجيبون للتنويم :

هذا الاعتقاد خاطئ أيضاً، فقد أخفق الباحثون في إيجاد أية علاقة بين الاستجابة للتنويم وسمات الشخصية السالبة مثل البساطة، والفغلة، والاتكالية، والخضوع. إن الصفة الوحيدة التي ترابطت مع التنويم هي الانهماك العميق في الفعاليات مثل قراءة الروايات، ومراقبة السينما، وتمثيل الدور الذي يتضمن استخدام الخيال.

٦ - فقط غير الأذكياء يستجيبون للتنويم:

إن الأبحاث تؤيد عكس هذه المقولة، إذ يوجد ترابط إيجابي ضعيف بين الدرجات المرتفعة في الذكاء وقابلية التنويمية. والسبب في أن الناس الذين عندهم تخلف فكري شديد لا يستجيبون للتدابير التنويمية، هو أن التنويم يتطلب قدرة على التركيز.

٧ - المضطربون انفعالياً هم الذين يستجيبون للتنويم :

هذا الاعتقاد خاطئ أيضاً لأن المضطربين جداً عندهم من الفوضى والتشتت الفكري ما لا يسمح لهم باستخدام الإجراءات التنويمية مثل الزمانات. بعض التمرينات على التنويم :

بعد إقامة الاتصال بين المنوم والمنوم، وبعد إيضاح المعتقدات المغلوطة عنده حول التنويم، يبقى أن يختبر المنوم مفعوصه ليتأكد من أنه سيستجيب لأحد هذه التمارين كدليل استجابته للتنويم بعد ذلك، ولكي يختار لنفسه الاستراتيجية التي تناسبه.

تعليمات: نقول للمتعالج: أنت الآن مستعد لتطبيق هذه الاستراتيجيات على تمارين متعددة بحيث يمكنك أن تكتشف أي تكنيك ينجح معك. ليس عليك أن تستجيب لجميع الإيحاءات في هذه التمرينات حتى تكون مفعوصاً تنويمياً جيداً. وطالما أنك قادر على الاستجابة بطريقة ما لبعض الإيحاءات فستكون قادراً على الدخول في التنويم.

- التمرين الأول : ثقل اليدين :

هدف تمرين ثقل اليدين هو أن تخلق شعوراً بالثقل في ذراعك، قبل أن تبدأ فكر بشيء ما يكون من الثقل بحيث يفرض عليك في النهاية أن تخفض يدك إلى الأسفل .
استمد من خبرتك في الحياة، بين الصور التي وجدها الآخرون مفيدة ما يلي :

(أ) حمل كيس التسوق وهو مليء بالكتب الثقيلة ومواد العطاره .

(ب) رفع ثقل .

(ج) محاولة رفع قطعة من الأثاث .

(د) حمل كرة البولينغ .

(هـ) حمل كتاب ضخيم مثل القاموس مثلاً براحة يدك . أنت تريد أن تتصور أنك ترفع شيئاً ثقيلاً يجعل ذراعك في الحقيقة تعباً ويجبرك على إنزالها .

وعندما تختار الأسلوب الذي ينتج ثقل اليدين، اجلس على كرسي، وأغلق عينيك . فمعظم الناس يستطيعون التخيل أفضل عندما يغلغون عيونهم، ارفع ذراعيك أمامك، والكفان إلى الأعلى، حافظ على يديك مستقيمتين ومتوازيتين، وتصور أنك تسند شيئاً ثقيلاً بيدك وذراعك الأكثر سيطرة . وأياً كانت طريقة اختيارك للثقل، فاستعمل ما بوسعك من الحواس لتصورها . انظر إليها، إلى شكلها، لونها، حجمها، تحسسها، استدع مشاعر الثقل التي خبرتها عندما حملت الشيء فعلاً أو رفعته .

بالإضافة إلى استعمال التخيل، أعط نفسك إبهاءات مثل : بما أن ذراعي تشعر بالثقل، فإن العضلات تصبح تعباً، متعبة، إنني أشعر بالجهد في العضلات إن . . . هو من الثقل بحيث لا أستطيع الإبقاء على ذراعي مرفوعة . إنني أشعر بالوزن وهو يشد ذراعي إلى الأسفل، إلى الأسفل، استعمل كلماتك لتوحي بالثقل وهبوط الذراع . ومن المهم أن نقيم مع الإبهاءات عن طريق التخيل طريقة مناسبة، والتفكير بالأفكار المناسبة . سد الطريق على أية أفكار لا تتناسب مع الإبهاءات، استخدم التركيز، إيقاف الأفكار، أو تقنية

دعه يمضي Letting – go بالنسبة لأية أفكار منافسة سالبة، تصور ذراعك تعباً جداً بحيث إنها بدأت تسقط اخفض ثم اخفض إلى الأبعد بإمكانك ترك الذراع عالياً، وتركها تهبط .

التمرين ٢ : رفع اليد :

هذا التمرين أصعب بقليل من التمرين الأول، ويتطلب تركيزاً وتورطاً أشد . فكر في شيء ما يتناسب مع تطور شعور بالخفة في إحدى اليدين . وهذه بعض الصور العامة المفيدة:

(أ) بالون هيليوم كبير تحت كفك .

(ب) عدة بالونات هيليوم مربوطة حول رسفك .

(ج) يدك نفسها هي بالون منفوخ بالهليوم .

(د) يدك قطعة من المعدن سحبت إلى الأعلى بقوة المغناطيس في رأسك، التي هي قوة

كهرطيسية هائلة،

(هـ) يدك مرفوعة بسلسلة من الحبال والبكرات التي ركزت من قبلك أو من قبل غيرك . اشعر بالحرية لاستخدام خيالك في خلق أساليبك وإيحاءاتك، مادام الغرض هو رفع اليد . استعمل استراتيجيات تنتهي إلى شعور قوي بالخفة بحيث ترتفع يدك وذراعك . وعندما تكون مستعداً للبدء . . . ، أغلق عينيك، ومدّ ذراعيك نحو الأمام بشكل مستقيم، استعمل عدداً من الأساسات لتخيل وهم Fantasie فإن كنت تستخدم صورة بالون فارسم شكله وحجمه ولونه وأحسّ بنسيجه وخفته، وتذكر كيف كنت تشعر بالبالونات في السابق . ولكي تجعل إحدى يديك تشعر بأنها خفيفة أكثر من الأخرى، أعط نفسك إيحاءات الخفة مثل : أحس بالخفة في قبضة يدي، وفي كل ذراعي. أحس أن تلك اليد أخف من الأخرى، أحس حركة خفيفة في أصابعي، أحس بيدي ترتفع، إن الذراع ترتفع أعلى فأعلى، إنها ترتفع إلى الأعلى اجعل إيحاءاتك بكلماتك، وتذكر رفع البالون للأعلى وهو يرتفع في السماء . وأخيراً يتحرك نحو الأعلى نحو وجهك، كرر الإيحاءات عدداً من المرات بمقدار ما تحتاج من أجل خلق شعور الخفة ورفع اليد . أعط نفسك وقتاً للاستجابة، وتذكر أن تغلق الطريق أمام أية أفكار تتدخل وتتعارض مع الأهداف والتمرين.

التمرين ٣ - بندول شوفروي Chevrel A pendulum :

يمكن بناء بندول شوفروي عن طريق خيط طوله ٧ - ٨ بوصة إلى خاتم ووزن ، أمسك الخيط بالسبابة والإبهام، مد ذراعك أمامك، بحيث لا يرتاح مرفقك على أي جزء من جسدك، أو على أي شيء آخر . حدق بالبندول وتخيله يتحرك في اتجاه عقارب الساعة، أو إلى الأمام والوراء ، انتظر طويلاً لكي يتحرك البندول في الاتجاه المتخيل. تصور بعد ذلك أن البندول يغير اتجاهه، وانتظر من أجل ذلك حتى يغير اتجاهه مثلاً .

إن حركة البندول مثل حركة لوحة «الويجا» تحدث بسبب بسيط، ليس هناك ما هو سحري حول أي منهما، إنها ليست تنبؤاً، بالمستقبل، وليس لها علاقة بإدراك ما وراء الإحساس كما يدعي بعضهم . إن حركة البندول وحركة الويجا هي نتيجة حركات صغيرة جداً تحدث في أصابعك، ويدك، وذراعك . ومع أنها غير ملحوظة بالنسبة لك، فإن هذه الحركات متفقة مع الحركة المتخيلة . وهذا مثال على كيفية تأثير تفكيرك في سلوكك .

التمرين الرابع : تشمع الذراع :

إن تمرين تشمع الذراع يزودنا بفرصة أخرى لممارسة مهارات التنويم الذاتي . إن هدف هذا التمرين هو جعل ذراعك متيبسة وقاسية لفترة مؤقتة. فكر بأي شيء يمكن أن يتفق مع جعل يدك قاسية ومتيبسة لا تتحرك . بعض الناس يتخيلون ذراعهم في حالة سبيكة أو جبيرة. وبعضهم يتخيل أن ذراعهم هي قضبان من الفولاذ، أو أنها مصنوعة من الخشب. استعمل خيالك لخلق شعور حر بذلك .

أولاً : اصنع قبضة محكمة قاسية، أغلق عينيك لكي تتخيل وهمك، أغلق الطرق أمام أية أفكار تعترض أو تتدخل، وفيما أنت تتابع التوهم بأن ذراعك لا تتحرك، وتقول لنفسك إنها غير متحركة ولا يمكن ثنيها، حاول أن تثنيها، وما دمت مستغرقاً بالأوهام والأفكار المنسجمة مع القسوة، ستجد صعوبة في ثني ذراعك، وعندما توقّف تخيلك بأن ذراعك قاس، فأنت في الحقيقة ستكون قادراً على تحريك يدك بسهولة^(١).

(١) المصدر نفسه.