

الفصل الثاني

تحليل التنويم المغناطيسي

التنويم المغناطيسى Hypno كلمة يونانية تعني النوم
Hypnotism / Hypnotic / Hypnotist كلمات استخدمت للمرة
الأولى من قبل J.Braid فى عام 1843 فى كتابه. Neurology
ويعود استخدام التنويم المغناطيسى فى ميدان العلاج النفسى
الى الألمانى ميسمر Franz Mesmer الذى رسخ نظرية التنويم
المغناطيسى العلاجى، وأسماه Animal Magnetisme أى
المغناطيسية الحيوانية.

تعريف التنويم المغناطيسى:

لا يوجد طريقة عالمية متعارف عليها فى تعريف التنويم،
يرى يكون العقل الواعي معطلا لكن العقل الباطن مستيقظا هو حالة
متغيرة من الوعي، لها قيمة تكيفيه اجتماعية وتربوية وبيولوجية.

التنويم ممكن أن يعمل على تعديل درجة الإثارة والتنبيه
والتحكم فى السلوك فى اختيار وانتقاء المثير وتحديد الاستجابة
واللذان يكون لهما دور كبير فى الحفاظ على الحالة العقلية والنفسية
والجسدية للإنسان، وعلى مستوى الإثارة عنده.

استخدامات التنويم المغناطيسى:

- علاج حالة الاكتئاب .
- علاج الأمراض النفسية والعقلية والأعراض السكوسوماتية التنويم
يستخدم فى مجال التربية والتعليم ونجاحه وفعاليتيه
فى المدارس وعلاج الخوف المرضي (فوبيا) من المدرسة،
والتعامل مع قلق الامتحانات وصعوبات القراءة وانخفاض تقدير
الذات وتقوية الدافعية للدراسة.

حقائق تاريخية عن التنويم المغناطيسي:

في العصور الوسطى كان التنويم يستعمل من قبل السحرة واعتبروه من السحر الأسود.

□ خلال الحرب العالمية الثانية كان ونستون تشرشل يمضي ليله كله واعيا.

حتى يتجنب التعب كان يضع نفسه في مرحلة التحول والتغير عن طريق جلوسه على كرسي والعد عكسيا من 100 إلى 1.

□ استخدم التنويم بنجاح في الحربين العالميتين الأولى والثانية لمعالجة الرجال الذي يعانون من العصاب الناتج عن الحرب.

□ عام 1960 استطاع دكتور ريكوف الروسي أن يحول عدد من الناس العاديين إلى رسامين وفنانين باستخدام التنويم.

□ عام 1981 أصبحت السويد الدولة لأولى في العالم التي أدخلت التدريب على التنويم المغناطيسي ضمن برامج مدارسها.

□ في دائرة شرطة لوس أنجلوس كان يخصص كورسات لمدة أربعة أيام تدرس لرجال الشرطة وتدور حول استخدام التنويم المغناطيسي في الجريمة.

التنويم المغناطيسي .. بين الواقع والخيال!!

يعتبر التنويم المغناطيسي من الأساليب النفسية العلاجية التي استخدمت لعلاج الأمراض النفسية وحل المشكلات النفسية والاجتماعية، ويذهب بعض العلماء الى أن تاريخ التنويم يرجع الى مائتي عام تقريبا، وهذا يعني أن تاريخ التنويم المغناطيسي قصير مقارنة بالمجالات العلمية الأخرى ، ومازال هذا العلم يحمل الكثير من الغموض ويشكل لغز للمهتمين

والمختصين في مجال علم النفس والطب النفسي .. وحتى الآن مازالت الجهود مستمرة في تطوير هذا العلم.

أن مجالات استخدام التنويم المغناطيسي عديدة ومتنوعة، حيث نستطيع استخدامه في مجال الأمن، فيمكن إحياء المجرم ببعض الأفكار ومن ثم نزع الاعتراف منه تدريجياً.

كذلك يمكن استخدام التنويم المغناطيسي في مجال التربية، حيث بدأت من خلال التنويم تعليم الأطفال والمراهقين المنحرفين عادات جيدة وسلوك مقبول الى جانب رفع الدافعية للعلم والتحصيل الدراسي.

ومن خلال التنويم كذلك يمكن تغيير الاتجاهات السلوكية الشاذة وتعديلها. أيضا يمكن معالجة بعض الذين تعرضوا للأزمات المالية الصعبة والمفاجئة.

أن مجالات التنويم عديدة ولذلك ينصح خبراء التنويم عدم افساح المجال لأي شخص بممارسته، حيث قد يشكل خطورة واساءة الى الشخص عندما يمارس بطريقة خطأ.

هناك بعض الأفلام السينمائية والتلفزيونية تعرض احداث ووقائع لها علاقة بطريقة ما بالتنويم المغناطيسي، وهذه الافلام فيها اساءة كبيرة الى هذا الأسلوب العلمي في العلاج، لكنها تهدف الى التجارة من أكثر الحالات التي تعالج بالتنويم المغناطيسي هي المتعلقة بالقلق والمخاوف والاكتئاب وحالات الهستيريا وحالات السمنة - الهزال.

التنويم المغناطيسي لا يمكن استخدامه ليتعارض مع مبادئ وقيم اي شخص وان ابتعاد بعض الناس عن التنويم يرجع ذلك الى التشويه الذي يتعرض له المعالجين.

الا أنه يجب القول أن العلاج بالتنويم المغناطيسي له فوائد ولقد سجلت أرقى المستشفيات الحديثة نجاحاً مذهلاً في هذا المجال ويستخدمه أشهر العلماء والمعالجين النفسيين والاستشاريين في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس عامة والطب، وبذلك ازداد الاستعداد لقبول هذا العلاج من قبل المجتمع ولا يزال العلم متحيراً في شأن التنويم المغناطيسي على الرغم من انه يمارس من قديم الزمان .

استخدم التنويم المغناطيسي في مصر القديمة واليونان وبابل :

يعتبر البعض التنويم المغناطيسي من اعمال السحر والشعوذة غير ان هذا لا يمنع ان يكون له اليوم استخدامات طبية.

اكتشف التنويم المغناطيسي الطبيب السويسري فرانز انطوان يسيمر في القرن الثامن عشر .

التنويم المغناطيسي ليس له في الحقيقة أية علاقة لا بالنوم ولا المغناطيس .

ان مظاهر التنويم المغناطيسي توضح العلاقة الوثيقة القائمة بين الروح والجسد .

عملية التنويم تعتمد على أن المنوم يبدأ في التركيز البصري على شيء محدد (نقطة معينة في سقف الغرفة مثلاً) وينصت الى صوت المنوم حتى يغمض جفنيه وتسترخي كل عضلات جسمه متتبعا في ذلك كل التعليمات الصادرة اليه .

يصبح صوت المنوم هو المسيطر الوحيد على شعور ووعي النائم احياناً .

يخفض المنوم صوته شيئاً فشيئاً حتى لا يكاد يسمع ثم يكرر عبارات مهمة تحوي كلمات مثل: نائم- حالم- مسترخ، ثم يبدأ في ادخال صور تتولى عملية تعميق التنويم .

مثال لحالة بسيطة وشائعة للتنويم المغناطيسي: نقوم بتنويم شخص ط مغناطيسياً ونوحي له ان الماء الذي سيرتشغه سيكون ممثلاً بالفلفل بعدها نوقظه من النوم سيبصق الشخص حينئذ باشمئزاز ولن يكون بمقدور أي إنسان في العالم أن يبعد عن ذهنه هذه الفكرة وبغية انتزاعها منه يتوجب تنويمه مجدداً .

المنوم المغناطيسي يجب ان يكون على دراية وخبرة كافية. يجب أن تتصف شخصيته ايضاً بالوقار والاحترام والمحبة حتى يستطيع أن يهيمن على الآخرين بما يمتلك من قوة الشخصية والارادة.

حالياً يستخدم القليل من الاطباء وخاصة النفسيين التنويم المغناطيسي لعلاج مشاكل الاعصاب والارق والصداع وادمان الكحول او المخدرات.

يتبادر الى الازهان حين قراءة المواضيع المتعلقة بالتنويم المغناطيسي الجرائم التي قد ترتكب من قبل المنوم كان يعتدي على الشخص المنوم .

جميع الاطباء الذين يستخدمون التنويم المغناطيسي حالياً يشترطون وجود احد اقارب او اصدقاء الشخص معه.

الشخص الواقع تحت التنويم المغناطيسي لا يقوم باي عمل لا يريد به حيث لا يمكن اجباره على القيام باعمال لا يرغب بها.

اثناء عملية التنويم ان الشخص يبقى مفتوح العينين وانه يستوعب جميع ما يدور حوله ولكنه لا يستطيع الاجابه الا على الشخص القائم بعملية التنويم المغناطيسي.

يهتم بعض الأطباء الأمريكيين منذ بعض الوقت بالتنويم المغناطيسي الذاتي. وهي تقنية مشتقة من الإيحاء الذاتي تساعد بشكل جاد على صقل الشخصية والتحرُّر من بعض العادات السيئة واكتساب أخرى أكثر ملائمة .

تُستخدَم هذه التقنية من أجل التخلص من التدخين والكحولية والتثبيط الجنسي والخوف والشعور بالدونية ومن بعض الآلام النفسية والجسدية. وتقوم هذه الطريقة على خلق صورة عن الذات تندمج تدريجياً مع الشخصية بحيث يصبح الإنسان ما يريد أو ما يفكر فيه.

وهذه الحالة، أي حالة التنويم، هي ظرف مؤقت ينطوي على تغيير انتباه الفرد. والمنوّم المغناطيسي هو الشخص المستخدم للتنويم. وهناك أدلة علمية تشير إلى فائدة التنويم إذا تم على أيدي محترفين أكفاء.

مثلاً يستخدم بعضهم التنويم المغناطيسي لمعالجة المرضى الذين يعانون مشاكل عضوية أو نفسية.

استخدم الناس وسائل التنويم منذ الأزمان الغابرة لكن ممارسة التنويم تعرضت للنقد في بعض الأزمان، إما بسبب سوء استعماله أو جهل حقيقته، أو بسبب المعتقدات الخاطئة والادعاءات المبالغ فيها. أما اليوم فتقبل المنظمات المهنية التنويم المغناطيسي لمعالجة المرضى الذين يعانون مشاكل طبية أو نفسية.

فهو حالة من الهدوء تشبه النوم، يصل إليه المريض بمساعدة الطبيب، لكنها تختلف عن النوم في أن المريض يستمر في الإستماع إلى طبيبه والإستجابة لما يقوله. وتكون هذه الحالة مناسبة لمساعدة الشخص على قبول ما يطلبه منه الطبيب دون مقاومة. أول من استخدم التنويم الإيحائي (المغناطيسي) :- أول من استخدم التنويم المغناطيسي هم المصريون القدماء ثم اليونانيون والبابليون، ثم انتشر في معظم بلاد العالم وانقرض في كثير من البلاد. وقيل أن مكتشف التنويم المغناطيسي هو الطبيب السويسري فرانز أنطوان وذلك في القرن الثامن عشر. والتنويم المغناطيسي ظاهرة قديمة قدم التاريخ ولكنها لم تدرس دراسة علمية إلا حوالي القرن الثامن عشر على يد عالم فرنسي اسمه مسمر، الذي لم يستطع الحصول على تأييد المجتمع الفرنسي لدراسته هذه واعتبرت من نسج الخيال.

وفي أواخر القرن التاسع عشر ظهر عالم اسمه ريد هو الذي أعطى للتنويم المغناطيسي اسمه وبعده ظهر طبيب الأعصاب الفرنسي الكبير جاركوت الذي كان استاذ فرويد الطبيب النفسي الشهير، واستعمل التنويم المغناطيسي في العلاج ولكنه ترك هذا الأسلوب بعد اكتشافه نظرية التحليل النفسي وانغمسه فيها إلى نهاية حياته. وحين ظهر العالم النفسي ميلتون ايركسن في سنة 1967 استخدم هذه الظاهرة بطريقة مدروسة لعلاج المرضى النفسيين وجعلها جزءا من العلاج النفسي.

نبذة تاريخية :

مارست حضارات وجماعات عديدة عبر التاريخ أساليب وطقوساً يمكن وصفها بالتتويم المغناطيسي. وممن وصفوا تجارب التتويم المصريون القدماء والإغريق وبعض الحضارات القبلية. وهناك إشارات إلى السُّبات العميق في الكتب السماوية لأناس استغرقوا في نوم عميق كأصحاب الكهف، إلا أن ذلك لا يعد تتويماً مغناطيسياً.

المسمرية. يعزى التطور العلمي للتتويم المغناطيسي إلى جهود فرانز أنطون مسمر وهو طبيب نمساوي، اشتهر خلال السبعينيات من القرن الثامن عشر الميلادي. وقد أطلق على نظريته المغناطيسية الحيوانية. اعتقد بعض الناس يومئذ أن المرض ينشأ، ويتطور عندما تُقطع سبيل سوائل مغناطيسية خفية، أو يساء توزيعها. واستخدم مسمر حوض استحمام وعصي مغناطيسية، لتوجيه السوائل المزعومة نحو مرضاه، وأدعى كثير من المرضى شفاءهم بهذه المعالجة.

وفي عام 1784م تشكلت لجنة فرنسية للتحقيق في مزاعم مسمر وأتباعه. وقررت اللجنة أنه لا وجود للسوائل المغناطيسية. وفُسرت حالات الشفاء، بأنها وليدة خيالات المرضى.

ساعد كثير من مرضى مسمر وطلابه على نشر فكرة المغناطيسية الحيوانية. حتى صارت تدعى بالمسمرية. واصل تلاميذ هذه المدرسة إجراء تجاربهم باستخدام بعض وسائله، لكن سرعان ما اكتشف بعضهم، أنه لا لزوم للمغناطيسات أو السوائل.

الدراسات العلمية. كان أول من استخدم مصطلح التتويم المغناطيسي جيمس بريد، وهو طبيب بريطاني درس الإيحاء وحالة التتويم في منتصف

القرن التاسع عشر الميلادي. أوضح بريد أن هذه الحالة مغايرة للنوم، وأن التنويم المغنطيسي مجرد استجابة جديدة لا وليد قوى جبرية، وربما كانت أهم إسهاماته؛ محاولته تعريف التنويم المغنطيسي بأنه ظاهرة يمكن دراستها علمياً. وفي نفس الفترة بدأ جيمس إسدايل، وهو طبيب أسكتلندي، كان يعمل في الهند، باستخدام التنويم مخدراً في العمليات الجراحية الرئيسية، بما فيها عمليات بتر الساق. وقد أجرى زهاء 200 عملية باستخدام التنويم.

وفي أواخر القرن التاسع عشر الميلادي أجرى طبيب الأمراض العصبية الفرنسي جان مارتن شاركو، تجارب تعتبر حدثاً في تاريخ استعمال التنويم. ووجد أن التنويم يلطف كثيراً من حدة الحالات العصبية، وقد انتشرت سمعة عيادته لعلاج الأمراض العصبية بين علماء زمانه، ومنهم عالم النفس الفرنسي ألفرد بينيه، والطبيب النمساوي سيجموند فرويد. وفي أواخر القرن التاسع عشر الميلادي درس الطبيبان الفرنسيان هيبوليت بيرنهام وأوجست ليبو، الدور الذي يقوم به الإيحاء في إحداث حالة التنويم. كما استخدم التنويم لمعالجة أكثر من 12000 مريض.

أما فرويد فاهتم خاصة بنتائج أعمال شاركو وبيرنهام، وأستخدم التنويم في دراساته المبكرة لحالة اللاوعي. إلا أنه تخلى لأسباب عديدة عن استخدام التنويم في عيادته، رغم مواصلته اعتبار التنويم ظاهرة مهمة تستحق البحث. كما أنه عدل في أواخر عمره نظرتة السلبية إلى التنويم. وفي أوائل القرن العشرين حاول العالم الفيسيولوجي وعالم النفس الروسي إيفان بافلوف اكتشاف سبب عضوي للتنويم؛ إذ اعتقد أن حالة التنويم تقوم على أساس التثبيط أو الاختصار لاندفاعات عصبية في الدماغ.

وشاع استخدام التنويم المغنطيسي على يد الأطباء وعلماء النفس خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية؛ إذ استخدم التنويم لمعالجة الإعياء

في أعقاب المعارك والاضطرابات الذهنية الناجمة عن الحرب. وبعد الحربين وجد العلماء استخدامات إضافية للتويم في العلاج الطبي .

التويم الإيحائي (هيفنوزا) هو حالة ذهنية تتسم بموجات دماغية صافية وهادئة ومسترخية، ففي هذه الحالة يكون الذهن قابل بشكل كبير للأقتراحات والإيحاءات. التويم الإيحائي هو حالة طبيعية جداً، ويمكن القول بأن كل شخص سبق ومر بتجربة كهذه. فعندما تستغرق في قراءة كتاب معين، وعندما تركز كل التركيز بمشهد أو فيلم معين، وعندما يغرق ذهنك بالأفكار والتركيز بموضوع معين.. الخ.. فهذه كلها حالات طبيعية من التويم الإيحائي، حيث ينصب التركيز الذهني الشديد الذي يضع كل الأشخاص والأشياء من حولك خارج نقطة التركيز تلك. وقد لعب التويم المغناطيسي لآلاف السنين دوراً كبيراً في مجال الشفاء والمداواة. فحسب "منظمة الصحة العالمية" 90% من عامة السكان قابلين للتويم الإيحائي .

الأهمية الحقيقية من التويم الإيحائي في حالات العلاج هي في أنه عندما يكون الذهن في حالة التركيز والاسترخاء العالي، يكون العقل مفتوحاً وقابلاً للإقتراحات والإيحاءات الإيجابية والمشجعة، وعندما تتمكن هذه الإقتراحات والإيحاءات من التغلغل والترسخ في العقل بسهولة وليونة أكثر، لتأخذ مفعولها بشكل أفضل وأسلم.

التويم الإيحائي أو المغناطيسي هو واحد من مباحث علم النفس، أول من استخدمه هم المصريون القدماء ثم اليونانيون والبابليون ولكن أعاد اكتشافه في العصر الحديث الطبيب السويسري فرانز انطوان ميسمر في القرن الثامن عشر عندما استخدمه لتخدير مرضاه، وقد أعتقد الناس أن ما يفعله ميسمر هو نوع من السحر والشعوذة، وقد قامت المنظمة الطبية في فيينا من حرمانه من عضويتها.

يستخدم الآن الاطباء النفسيين التنويم الإيحائي لعلاج مشاكل الاعصاب والارق والصداع وادمان الكحول او المخدرات .

ما التنويم المغناطيسي :

أظهر العلماء أن حالة التنويم جزء طبيعي من السلوك الإنساني، وأن لها تأثيراً في تجارب الإنسان النفسية والاجتماعية والبدنية. ولايمت التنويم المغناطيسي للسحر بصلة، كما لا يملك المنوم قوة خارقة، إذ تتوقف تأثيرات التنويم على طواعية الشخص المنوم ودوافعه. ويؤدي أي تغيير في صفة انتباه الشخص، أو درجة تركيز انتباهه إلى تغييرات في تجربته الباطنية والخارجية.

تقارن حالة التنويم بحلم النائم، أو سيره وهو نائم. لكن في الواقع لا يمت التنويم بصلة إلى النوم؛ لأنه يتطلب تركيزاً ذهنياً أعمق وأنشط. ويستطيع الأشخاص المنومون التكلم والكتابة والسير، وهم عادة على وعي تام بما يقال ومياً فعل.

يستخدم المنوم وسائل حتى يوحى بالتنويم إلى شخص آخر.

وتتغير درجة انتباه هذا الشخص بمجرد استجابته لهذه الوسائل، مما يؤدي إلى تغييرات أو ظواهر أخرى. مثلاً قد يمر الشخص بدرجات مختلفة من الإدراك والوعي والخيال والذاكرة والتفكير، أو يصبح أكثر استجابة للإيحاء. وربما أمكن تكوين ظواهر إضافية أو إزالتها كظواهر الإحساس وتورّد الوجه خجلاً وإفراز العرق والشلل وتوتر العضلات أو فقدان الإحساس بالألم. وقد دلت العلماء على أن بإمكان التنويم إحداث تغييرات في وظائف الجسم وأجهزته.

وليست تجارب التنويم فريدة في نوعها؛ إذ يمكن حدوث ظواهر التجارب كلها أو بعضها حتى دون استخدام وسائل التنويم. مثلاً نجد بين الأشخاص القابلين جداً للتنويم مزيداً من الاستجابة أيضاً للإيحاء حتى قبل تنويمهم. وبالطبع تزداد هذه الاستجابة خلال التنويم.

في الماضي اعتقد الناس أن بإمكان التنويم المغناطيسي حمل الأشخاص على ارتكاب أفعال إجرامية أو أعمال أخرى ضد إرادتهم.

ولكن لا نجد اليوم دليلاً على ذلك؛ إذ في مقدور هؤلاء الأشخاص مقاومة الإيحاء إليهم، ذلك لأنهم لا يفقدون السيطرة على أفعالهم أثناء تنويمهم، وبإمكانهم التمييز بين الحق والباطل.

يمكن عزو كثير من سوء الفهم الشائع عن التنويم المغناطيسي إلى الطريقة التي يؤدي بها أمام الجمهور؛ إذ يتعرف عليه كثير من الناس لأول مرة لدى مشاهدتهم لشريط سينمائي أو لعرض سحري. وكثيراً ما يجعل هذا العرض التنويم المغناطيسي، يبدو وكأنه تجربة سهلة الأداء، مما قد يغري من لم يتلقوا تدريباً كافياً بتجريب عملية التنويم على أنفسهم أو غيرهم.

إذن هو:

صورة من صور الإيحاء، فيمكن من خلالها السيطرة على تصور وأفكار شخص آخر، كل هذا عن طريق الإيحاء فقط دون تدخل أي عقاير طبية أو كيميائية، ويمكن من خلاله أيضاً أن يسيطر شخص ما على توجهه الشخصي نحو فكرة معينة.. ويعتبره البعض نوعاً من أنواع الطب البديل، ويمكن أن يتخذ العديد من الصور، صورة تتحرك بطريقة تجذب الانتباه، ضوء خافت له تردد معين، صوت بتناغم خاص، في ليل أفريقيا تدق الطبلية

بتناغم معين، ويرقص عليها الأفارقة بأسلوب انسيابي ساحر على أضواء النيران وسط الغابات المغطاة بالسواد، المتابع فجأة يجد أن ضوء الصباح قد بدأ يتسلل إليه، لقد خُثر تماماً وفقد إحساسه بالوقت.

**** حال الشخص أثناء عملية التنويم المغناطيسي :-**

1. يقل شعور الشخص المنوم بأي شيء خارجي يسبب له الألم.
2. تزيد قدرته على تخيل الصور والمواقف.
3. يمكنه أن يسمع أو يتخيل أشياء لا وجود لها.
4. يستجيب لأي عبارة أو طلب من الطبيب المعالج.

فوائد التنويم المغناطيسي :-

1. أن طريقة العلاج تناسب بعض المرضى وتساعدهم في التخلص من المشكلات النفسية مثل القلق والكآبة والإضطراب.
2. يمكن للمعالج أن يشجع المريض على تذكر أشياء من مشاهد وأحداث قديمة من الذاكرة.
3. يمكن للمريض أن يتحدث عن نفسه بحرية تامة مما يمكن الطبيب من التعرف على المريض وحالته وعلاجه.
4. يمكن عن طريق التنويم علاج بعض الحالات النفسية ويمكن الإقلاع عن بعض العادات السيئة كالتدخين وكذلك لمن يرغبون في التخلص من الوزن الزائد.

صفات الطبيب والمريض :-

أولاً: يجب أن يكون الطبيب على دراية تامة وخبرة بالتنويم، ذو شخصية قوية ومؤثرة، يتحلى بطول البال والصبر والوقار.

ثانياً: يجب أن يكون المريض مقتنع بفاعلية التنويم وفائدته بالنسبة إليه لأنه لن يستطيع الطبيب السيطرة عليه والتأثير عليه إلا برغبته.

كيفية التنويم المغناطيسي :

يقوم المريض بالتمدد على ظهره مسترخياً تماماً في غرفة هادئة منعزلة عن الضوضاء ذات إضاءة منخفضة ويقوم الطبيب بالسيطرة الكاملة على تركيز المريض فكرياً وحسياً وهو ما يسمى بالسيطرة الروحية على العقل والجسد، تبدأ عملية التنويم بأن يطلب من المريض التركيز على نقطة مضيئة في أعلى الغرفة وأن ينصت لصوت المنوم بتركيز كامل إلى أن تغمض عيناه وتسترخي عضلاته، منفاذاً بذلك كل التعليمات والأوامر الموجهة إليه إلى أن يصبح صوت المنوم هو الصوت الوحيد الذي يستمع إليه المريض، ثم يخفض الطبيب صوته تدريجياً إلى أن يصبح همساً، إلى أن يصل لتعميق النوم والسيطرة الكاملة والمريض أثناء ذلك يستطيع أن يستوعب ويدرك كل ما حوله ولكنه لا يجيب إلا على الطبيب وما يأمر به يظل راسخاً في باله فلا يستطيع أحد التأثير عليه أو تغييره إلا بعد تنويمه مرة أخرى. تقسيم الشخصيات حسب قابليتهم للتنويم:

المجموعة الأولى: تكون قابليتهم متدنية أو قليلة جداً للتنويم

ويتصفون بخاصية مسيطرة في علاقاتهم الشخصية وعندهم شعور عميق بالمسؤولية وفي الغالب يكونون أشخاص غير عاطفيين وواقعيين ويتصفون بالإهتمام بالمستقبل.

المجموعة الثانية: تكون قابليتهم عالية للتويم فإنهم يتصفون بالحساسية المرهفة ويكونون عاطفيين في معاملاتهم ويثقون في الآخرين ثقة كبيرة ويتركون أمورهم تقاد من قبل الآخرين فيتعلقون بالماضي وينسون المستقبل.

المجموعة الثالثة: يقعون في متوسط القابلية للتويم وعادة تكون صفاتهم الشخصية في محل معتدل بين الشخصيتين السابقتين. التويم المغناطيسي الذاتي .

خطوات التويم الذاتي:

1. اختر وضعاً مريحاً كالجلوس أو الإستلقاء على السرير لمدة 10 دقائق على الأقل بعيداً عن أي إلتهاء خارجي.
2. اغمض عينيك وركز على إرخاء كامل جسدك من الأقدام إلى الرأس.
3. ابتدأ باسترخاء قدميك وأصابعهما وردد لنفسك كلمة "استرخي" مرارا حتى تشعر بوخزة دفاء في كل عضلة من عضلات جسمك ابتداء من القدمين وتابع الإسترخاء مهما حصل لأن مع مرور الوقت ستزيد طاقتك على ذلك.
4. عندما تشعر باسترخاء كامل لقدميك حافظ على تركيزك الفكري على إرخاء باقي أعضاء الجسم والشعور بزوال أي توتر عصبي يرتابك.
5. تابع مسيرتك وركز على عضلات الأرجل والكاحلين وعضلة الساق والركب والبطن والصدر والظهر.
6. اشعر باللذة عندما يزول التوتر والإنكماش من كل أجزاء جسدك.

7. عندما تصل إلى الصدر حاول التنفس ببطء وعمق واستنشاق الهواء وزفرة بسرعة مسترخية ومنظمة حتى تشعر بالإسترخاء التام.
8. بعد استكمال تلك الوسيلة على كل أجزاء جسمك أعد استعمالها مرة ثانية وبسرعة متزايدة مع التركيز على الأجزاء الكاملة في جسدك.
9. بعد حصولك على حالة استرخاء كاملة وعميقة حول أفكارك بعيدا عن الروتين المألوف وابتعد عنك كل الهواجس والإضطرابات الفكرية واقترح على نفسك أمنية تستطيع تحقيقها عندما تستيقظ تماما من تنويمك المغناطيسي الذاتي فتردد مثلا أنك ناجح في إمتحان الغد وستحول أي شعور بالقلق إلى ثقة قوية ، عليك أن تردد تلك الإقتراحات عدة مرات.
10. حاول تلك الوسيلة الفعالة والسهلة وستحصل على نتائج مفعمة ومرضية خصوصا إذا ما استعملتها مرة أو مرتين في اليوم.

الفكرة :

إن للتنويم المغناطيسي تطبيقات عملية متعددة في مجال الطب النفسي، ولكنه لا يكون علاجا بحد ذاته لأي نوع من أنواع الأمراض والعلل وإنما هو مجرد إحدى الطرق التي تسهل العلاج اللازم. يهتم حاليا الأطباء في مختلف دول العالم المتقدمة بالتنويم الإيحائي لما وجدوا فيه من نتائج مذهلة في معظم الحالات المستعصية وخاصة في الأمراض النفسية والعصبية ويوجد الكثير من المعاهد تدرسه وتخرج معالجين متخصصين. * التنويم المغناطيسي خاصة تستعمل قدرة الإيحاء في عدة مراحل أو ظروف حياتية للتنعم بحياة رغيدة والتغلب على التوتر الفكري.

وسيلة تأمل وإسترخاء :

إن التتويم المغناطيسي الذاتي قد يعتبر كأفضل وسيلة للإسترخاء والسيطرة على الضغط النفسي والتوتر العصبي والإجهاد خصوصا أثناء ضغط العمل أو في الأيام العصبية لدى المرأة أثناء الدورة الشهرية، والتي تكبح بأغلبية الأشخاص لفترات متفاوتة المدى وتزعجهم وتنغص حياتهم وتصبغها بغشاء أسود وتقودهم إلى اليأس والإكتئاب وتؤثر على صحتهم العامة مسببة 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 ويمارسها لبضعة أيام وتقوم هذه الوسيلة على خطوات بسيطة يمكن لأي شخص مدرك أن يتعلمها بسهولة.