

الفصل الرابع
كيفية التنويم المغناطيسي

تعتمد بعض طرق التنويم الإيحائي على أن المنوم (مفعول به) - الشخص الواقع تحت التنويم المغناطيسي) يبدأ في التركيز البصري على شيء محدد (نقطة معينة أو بندول) وينصت إلى صوت المنوم (فاعل) - القائم بعملية التنويم) حتى يغمض جفنيه وتسترخي كل عضلات جسمه متتبعاً في ذلك كل التعليمات الصادرة اليه. و يصبح صوت المنوم (فاعل) هو المسيطر الوحيد على شعور ووعي المنوم (مفعول به) ايحائياً - ولكن ثبت علمياً أن المنوم (مفعول به) لا يزال هو المسيطر على حالته ويستطيع إن ينهي عملية التنويم في أي وقت يشاء حتى وإن عارض تعليمات واقتراحات المنوم (فاعل).

تجدر الإشارة هنا بأن التنويم الإيحائي هو ليس عملية سيطره على العقل، ولا عملية غسل الدماغ، ولا سحر أسود ولا أي نوع من أنواع الشعوذه. فالمنوم (فاعل) لا يملك قدرات خارقة أبداً. فالتنويم الإيحائي هو عملياً تعاون بين المنوم والواقع تحت التنويم وذلك يتم فقط بعد موافقة المنوم (مفعول به). والوظيفة الوحيدة للمنوم (فاعل) هي فقط ارشاد المنوم (مفعول به) للتركيز والاسترخاء وتوجيه الأفكار خلال عملية التنويم.^[2] والشخص الواقع تحت التنويم المغناطيسي لا يقوم بأي عمل لا يريده حيث لا يمكن اجباره على القيام بأعمال تخالف قيمه ومعتقداته.

من تطبيقات التنويم الإيحائي:

- تخفيض الوزن
- الإقلاع عن التدخين
- تطوير الذات
- تقنيات الاسترخاء

- تحسن التركيز
- تطوير عادات الدراسة
- التهيؤ للاختبار والتغلب على قلق الاختبار
- تحسن القدرات الرياضية
- تسريع القراءة
- تحسين الإبداعية
- تحسين أداء البيع
- التنويم الذاتي .
- الثقة بالنفس
- التسويق والمماثلة
- قضم الأظافر
- التراجع بالعمل .

أنطوان مسمر 1734-1815 يعتقد الكثيرون أن "التنويم المغناطيسي Hypnosis" ما هو إلا دجل لا علاقة له بالعلم، والبعض الآخر يعتقد أنه يدخل في صميم العلم، وإن العالم لم يعرف عنه أي شيء بعد، وفي هذا يقف التنويم المغناطيسي على الحد الفاصل بين العلم والخرافة، ولكنه على كل حال بحر واسع يختلف تماماً عن الصورة المعروفة له على صورة ساحر ينتقي من بين المشاهدين امرأة حسناء، ويمرر أمام عينيها ساعة في حركة دورية تشبه حركة البندول، ثم يسألها عن ماضيها، فتجيب بكل صراحة، أو تلك الصورة الأخرى عن عينيها تتسعان لتغدو الكون

كله قبل أن يسقط النائم في بحيرة لا سماء لها، وفي كلا الحالتين يستيقظ النائم في دهشة وهو يقسم إنه لا يتذكر أي شيء!

فالتتويم المغناطيسي (علم، وفن) مسجى وموجود، ولكن لا يمكن فيه أبداً معرفة التجارب الحقيقية التي تستخدم العلم وتخدمه، من التجارب الوهمية الخادعة، والتي ترغب في جذب الانتباه أو لفت النظر والشهرة.

تاريخ التتويم المغناطيسي :

من حيث استخداماته في مختلف المجالات ومنها القانون :

يقال إن عادة التتويم المغناطيسي كان يمارسها كهنة الفراعنة، بل كان هناك ما يسمى بمعابد النوم، ثم انتقلت إلى اليونانيين ومعظم الحضارات القديمة قبل أن تنقرض تماماً، ثم ساهمت دراسات شبه علمية في القرن الثامن عشر؛ لتعيد هذا الفن أو العلم إلى الوجود مرة أخرى، وقد استخدم كثيراً في عمليات العلاج النفسي.

أنطوان مسمر 1734-1815 هو أشهر من مارس التتويم المغناطيسي على الإطلاق، ولا يمكن أن نتكلم عن التتويم المغناطيسي دون أن نتكلم عن "مسمر"، وهو أول من أخرج هذا الفن من حيز السحر والدجل، إلى حيز الممارسات الطبية، وكان يؤمن بأن الكائنات الحية غارقة فيما يُدعى بالأثير أو السائل، هذا الأثير له قطبان: موجب وسالب، وأي مرض جسدي ينتج عن اختلال توازن هذين القطبين، ومن خلاله يمكن أن تتواصل عن طريق "المغناطيسية الحيوانية"، ويمكن لشخص ما أن يركّز السائل وينقله إلى شخص آخر، وكثير من اللغط قد أثير حول تجارب "مسمر"، ولكن مشكلته كانت في إنه مارس الكثير من الأساليب في وقت واحد دون أن يفهم أيّاً منها، ولم يشرحها بالأسلوب المناسب.

ومن هذه الأساليب أسلوب اليد، حيث كان يؤمن مثل "أبيقراط" أبو الطب أن دفاء اليد يمكنه معالجة الأمراض وشفاء المرضى، وهو بذلك يحوّل الأثير أو السائل من جسد المعالج إلى جسد المريض، ومارس أيضاً طريقة التحديق في العين واللمس؛ لنقل السائل، وكان يمارس التنويم المغناطيسي بطريقة المسرح، حيث كانت عيادته تشبه إلى حد كبير صالون ضخم، حيث يخلق جواً من الغموض والإثارة بضوء خافت وموسيقى هادئة وبصوته الرتيب الواثق، ثم يُجلس المرضى متشابكي الأيدي حول حوض من الماء وبجانبيهم بعض برادة الحديد والزجاج المطحون، ثم يدور حولهم بعضاً معدنية، وفي الغالب تنتهي هذه الجلسات بصراخ وانفعالات زائدة، وهذا نوع من التطهير النفسي يؤدي في النهاية إلى الاسترخاء والهدوء وإخراج شحنات الغضب والكتب.. ولإزالة البعض يطلق على عملية التنويم المغناطيسي لقب "المسمرية" أو . "MESMERISM" بيان "فرويد" تعلم فرويد من "شاركو" فن التنويم المغناطيسي، وقد قال في كتاب "تفسير الأحلام" عام 1900: إن التنويم المغناطيسي خير حالة للسرد بلا انتقاء؛ لأنه حالة تسبق الاسـ تغراق

في النوم، وهنا تنتقل الأفكار بحرية أكبر، ولكن هناك نوع من البشر لديهم رقابة أكبر قادرة على السيطرة على كل المشاعر حتى في أثناء التنويم المغناطيسي.. وقد آمن العديد من العلماء بوجود التنويم المغناطيسي على أنه طاقة فيزيائية يمكن تسجيلها.

1- هل يمكن أن يصبح أيُّ منا مُنوماً مغناطيسياً؟

تقول الإحصاءات إن 10% فقط من البشر يمكن أن يقفوا تحت تأثير التنويم المغناطيسي، فهذه النسبة تتناقص وتزيد تبعاً لقناعة القائم بالإحصاء أو رفضه للتنويم المغناطيسي؛ لأن معظم هذه الإحصاءات

غير رسمية، فالأولى إذن أن عدداً محدوداً فقط من البشر يمكنهم ممارسة التنويم المغناطيسي، وهذا يحتاج بالتأكيد إلى شخصية قوية مسيطرة وقدرة غير محدودة على الإيحاء، فالمضطرب نفسياً مثلاً لا يمكنه أداء هذه المهمة، وعلى العموم يمارس الإيحاء أو التنويم المغناطيسي بشكل متكرر في الحياة العامة، فيمكن أن تحصل على الشفاء من مرض بسيط بمجرد رؤيتك لطبيب واثق من نفسه يتكلم بطريقة حاسمة، أو الافتتان بشخص قيادي (كاريزما)، أو عندما تأتيك فكرة معينة أو مشكلة ما تستحوذ على كامل تفكيرك فلا تحس بالمؤثرات الخارجية مثل شخص يتحدث إليك أو جرح بسيط دون أن تشعر به.. أحياناً وأنت تركب السيارة في طريق مظلم خالٍ، ومع الإيقاع الرتيب لصوت السيارة أو موسيقى هادئة تنبعث من الكاسيت تجد أن أفكارك ذهبت بك إلى مكان بعيد خيالي.

كيف يحدث التنويم المغناطيسي؟

يبدأ الأمر بالاسترخاء، فمزيد من الاسترخاء، ومحاولة جذب انتباه الشخص نحو نقطة معينة وتحييد ذهنه، وهنا يدخل العقل مرحلة البرزخ بين الاستجابة العصبية العادية الواعية، والاستجابة الناتجة عن تجاوز العقل الباطن، وهو شيء يشبه النوم، وفي هذه النقطة يبدأ المعالج في إعطاء أوامره أو اقتراحاته للنائم، وعليه أن ينفذها أو يرد عن أسئلته.

وفي هذه الحالة يخضع المنوم لسيطرة المعالج شبه التامة، فيقل إحساسه بالألم، ويمكنه أن يسمع أو يتخيل أحداثاً لا وجود لها، ويستجيب لأي طلب من المعالج، ولكن في حدود معينة، فلا يمكنه أن يحكي عن أسرار لا يمكن أن يفشيها في الظروف العادية، أو يفعل أشياء مشينة يأبأها ضميره مثل القتل أو السرقة، ولا يمكن إخضاع شخص للتنويم المغناطيسي دون إرادته الكاملة، وليس كما نشاهد في أفلام "إسماعيل يس"

ينظر إلى المرء بقوة أو يصفق مرتين، أو بعبارة (نام وشد اللحاف)؛ ليسقط تحت سيطرة التنويم المغناطيسي!!

في المجمل يمكن أن يستخدم الإيحاء لحياة أفضل، فمثلاً المصاب بمرض كالسرطان ولا رجاء في الشفاء، يمكن إقناعه بدلا من اليأس وانتظار الموت بالعمل الجاد في الفترة المتبقية من حياته؛ ليتترك بصمة لا تمحى أو إسعاد من حوله، كما استخدم الإيحاء كثيراً في الأمراض الهستيرية، ففي المصاب بالعمى الهستيري يمكن شفاؤه في هذه الحالة طالما هو ليس داء جسدياً، وقد استخدم في تجارب ناجحة في علاج القيء والغثيان مع الحوامل، ومع مرضى السرطان في حالة العلاج الكيميائي، وفي بعض الحالات يمكن تخفيف الألم أو منعه تماماً، ويمكن أن يساعد على تخفيف الوزن أو التحكم به أو التوقف عن التدخين.

وفي عام 1955 أصدر البرلمان الإنجليزي بياناً يقول: لا يوجد خطر محقق في المشاركة في عملية التنويم المغناطيسي، فالخطر له نفس الدرجة في المشاركة في أية لعبة مسلية أخرى.

التنويم وتنمية القدرات الفوق بصرية - تجارب خاصة :

تنمية القدرة فوق البصرية (الاستبصار) يمكن القول ان تنمية قدرة الاستبصار الفوق حسي عند الاشخاص المؤهلين مسبقا هي اسهل بكثير منه عند الاشخاص العاديين. والاشخاص المؤهلين هم من يستجيبون لقوة الايحاء والمدرّبون جيدا للدخول في عملية التنويم المغناطيسي.

على أن تتم عملية تدريبهم على الإدراك الفوق حسي "الاستبصار" على مراحل تبدأ بالتجارب البسيطة وتنتهي بالأكثر تعقيدا. في حالة النوم المغناطيسي يمكن احداث النقلة النوعية حسب استعداد الشخص المؤهل

لمثل هذه النقلة على ان لا تتجاوز هذه النقلة حدود المعقول وان تأخذ مسلكا متدرجا يتناسب مع قدرات الوسيط الخاضع للتجربة. ان عملية تدريب الشخص المؤهل لهذه الغاية سهلة جدا لكنها تحتاج الكثير من الجد والصبر. كما يمكن القول ان الرغبة الباطنية لدى الاشخاص هي بمثابة تذكر سفر للعبور لهذا المسلك حيث يسهل هذا الرضى الباطني تخطي العديد من العقبات التي يمكن ان يواجهها المنوم في هذا المسار، مع التنبيه ان الرضى الشفهي والقبول عند الاشخاص اصحاب التجربة او غيرهم اثناء اليقظة لا يعني للمنوم ان هذا القبول يسمح له عبور اعماق الباطن .

يجب تذكر هذه العبارة والتأكيد عليها (ان ما يعلنه الشخص اثناء اليقظة من رضى وقبول او الرفض لا يعني في علم التنويم انك تحاكي العقل الباطن فطالما سمعنا الرفض من الشخص في امر ما وكان الاصرار الباطني مخالفا له والعكس ايضا، فلا تأخذ في مظهر التعبير اللفظي للاشخاص اثناء اليقظة مأخذ الجد فهذا المظهر التعبيري اثناء اليقظة لا يعبر عن بواطن عقولهم قطعيا ولا يعتمد عليه) إذا اعتمد دائما في تجاربك على قبول الباطن ومدى استجابته وتفاعله مع الايحاء فهو مدخلك الوحيد لاتمام عملك كمنوم والا تتحى جانبا وابحث بجداره عن اخرين يمكن ان تجد عندهم ضالتك.

التجربة الاولى كيف تبدأ ؟ عند اعتماد الوسيط الجيد والذي يمكنك الوصول بعقله الباطني الى درجة جيدة من النوم المغناطيسي حاول ان تستشف طابعه الاستبصاري الخارجي بتجربة بسيطة يمكن ان لا تحصد من خلالها نتائج مؤكده، وهذه التجربة يمكن اعادتها عدة مرات في عدة جلسات مختلفة حتى يمكنك تسجيل بعض التقدم والنجاح بنسبة لا تقل عن 90 %

وهنا يمكن ان تعتمد هذا الشخص كوسيط مؤهل لاكمال تجربتك الاستبصارية على النطاق الفوق حسي .

□ ان افضل ما تبدأ به من تجارب مع الشخص المعني هو اختيار شيء خاص بالنائم يحمل ذكرى جميلة او ماض مؤثر له ارتباط عاطفي .

□ خذ على سبيل المثال خاتم الزواج او دبلة الخطوبة خاصة الشخص النائم .

□ ضع الخاتم تحت فنجان قهوة فارغ مقلوب وضع قرب هذا الفنجان ثلاث فناجين اخرى فارغة مشابهة في الصورة والحجم والوضعية .

□ عند دخول الشخص صاحب التجربة الاستبصارية النوم المغناطيسي وجه اليه ابحاثيا ان يحاول كشف أي من الفناجين المقلوبة التي تحتوي على الخاتم المقصود .

□ حاول اثناء تدقيق النائم ان تساعده ابحاثيا على استخراج ملكاته الباطنية وتشجعه على قدرته من فعل ذلك .

□ من الممكن ان يستفيد النائم من الايحاء التشجيعي التالي: انت الان تملك القوة في اختراق الحواجز انت الان تملك القوة... انت تستطيع ان فعلت ان قوتك الداخلية الاستبصارية على كشف الخاتم تمكن من الكشف ان حاولت ..قل اني احاول ... اذا حاولت.. أنت تستطيع ..انت قادر .. ان التركيز مفتاح الوصول .. حاول استخدام هذا المفتاح .. انت قادر .. أنت تستطيع ان حاولت .. ركز الان واجبني بدقة .

□ ان اجابك الوسيط بصدق، شجعه وطمئنه ان هذه الخطوة ما هي الا اول خطوة في طريق المجد الانساني .

□ وان اخطأ في الاجابة ... لا تعلن له عن فشله اثناء الجلسة او بعدها بل اكتفي بالصمت وأعد التجربة من جديد .

ملاحظات : بعد عدة تجارب سواء كانت بداياتها فاشلة ام ناجحة ستجد ان نسبة الفشل في مجموع التجارب قد تقلص الى حدود معقولة، وبعدها ستجد الوسيط يكتشف الخاتم بكل سهولة ويسر .

□ بعد ان تتأكد من نجاح الوسيط في اكتشاف الخاتم المفقود بكل سهولة ويسر وان الفشل في اكتشاف الخاتم اصبح معدوما .

اجرى التجربة نفسها على نفس الخاتم لكن بعدد فناجين أكثر، ويمكن ان تصل اعداد الفناجين الفارغة الى عدد 9 والعاشر هو الفنجان الذي يحتوي على الخاتم . وان نجحت هذه التجربة الجديدة بعدد لا يقل عن 10 تجارب بنجاح دون ان يعطي الوسيط أي خطأ في الاجابة على مستوى التجارب العشر يمكنك في هذه الحالة اجراء نقله نوعية على مستوى التجربة. يمكنك الان ان تجرب وسيطك في الكشف على اختراق الحواجز. ابدأ التجربة بحاجز كرتوني او خشبي مثل صندوق ملابس خشبي او خزانة ملابس. اذا كنت لا تملك صندوق خشبي، انتبه عند اجراء تجاريك على خزانة الملابس الخشبية ان لا تكون هذه الخزانة اثناء اجراء التجربة مكدسة بالملابس فسوف تلاقي فشل ذريع اثناء التجربة.

إن الوسيط المستخدم في تنمية طاقاته الابداعية البصرية الباطنية (الاستبصار) يصعب عليه في بدء التجارب التمييز بين علاقة الملابس المحاذية لجانب من جوانب الخزانة وبين الخزانة نفسها كما يصعب عليه التمييز بين الوان الملابس ذاتها .

إن التجارب على الاستبصار هي من اصعب انواع التجارب على الاطلاق وعليه يجب ان تسجل الملاحظات بدقة وان تطبق بحذر ونباهة، وبالتجارب المتكررة يتعلم المنوم كيف يكون ناجحا في تطبيقاته التجريبية على الوسطاء .

إن نفاذ صبر المنوم من الاخطاء المتكررة عند الوسيط ليست هي بذات اخطاء اذا دقق وتنبه اليها المنوم، فالوسيط صاحب التجربة هو شخص مبتديء كطلاب الصف الاول الابتدائي فيتوجب على المنوم الأخذ بيد النائم بكل عناية وتوجيهه لخوض المرحلة الدراسية، وتاما النائم مثل هذا الطالب قد لا يعي ما يتوجب عليه فعله او لا يستدرك كيف يمكنه القيام بالواجب الموكل اليه، او قد يفهم السؤال الموجه اليه بشكل خاطئ وكذلك يطبقه بشكل خاطئ .

نعود الآن الى موضوع التجربة "الخرانة" قلنا سابقا يجب ان لا تكون الخرانة مكدسة بالملابس فالرؤية هنا اثناء التجربة تكون مستحيلة .

فرغ الخرانة من محتوياتها.. ضع في الخرانة شيئا واضح المعالم مخالف للعادة مما يوضع في الخرانة من اشائها الخاصة بها. يمكن مثلا وضع مرطبان زجاج ذو حجم مميز. اطلب من وسيطك صاحب التجربة بالكشف عن محتويات الخرانة، ولا تنسى ان تساعده بالايحاء. حينها ستكتشف دقة الاجابة والمهارة المطلوبة التي يقوم بوصفها النائم احيائيا وسوف تعلم من خلال التجارب القادمة كيف تجري مهارتك كمنوم في إيصال المنوم الى الغاية المرجوة وذلك يترتب على دقة أداء التجارب ووضوحها .

- اعد التجربة السابقة بتجارب اخرى على ان تستخدم في كل مرة اشياء جديدة منفردة وواضحة المعالم ومختلفة الاشكال .
- عند الحصول على نتائج ايجابية دون مصادفة اخطاء تذكر، يمكن اجراء تجربة قياس مستوى الماء في خزانات الماء مثلا .
- اعطي للنائم ابحاثا امراً بكشف منسوب مستوى الماء في إحدى خزانات الماء المتواجدة على سطح المنزل مثلا وطبعاً يكون الكشف من الخارج على خزان ماء مغلق. عند التأكد من نجاح التجربة السابقة، تستطيع مثلا ان تطلب منه اختراق سور مثلا (باطنيا) والكشف عما خلفه، وهنا سيرى الوسيط بوضوح تام – هذا اذا كان الوسيط قد مر بمراحل التجارب السابقة التي ذكرناها بنجاح. جرب هذه الطاقة الاستبصارية وقدراتها عند الوسيط في الخارج على بواطن الارض يمكنك دفن أي شيء له معنى تحت سطح الارض وفي اعماق مختلفة واطلب من وسيطك ايجاده وكل مرة حاول ان تزيد عمق اكبر بعد تدريب الوسيط على اكتشاف الاشياء المختلفة ستجد ان الوسيط اصبح برؤية استبصارية اكبر واوضح والنتائج الكشفية اسرع قياسا مما سبق .
- وبتكرار التجارب وبمجموع اعدادها سوف ترى كيف أن (الوسيط) اصبح ذو شفافية ووضوح في كشفه الباطن (الاستبصار) وهكذا تأخذ بيد الوسيط الى العلى والمجد الانساني الذي لا تنتهي عجائبه (فسبحان الله على بديع صنعته) .

□ يمكنك التوقف عن التدخين الإيحاء يبدأ والتدخين ينتهي :

هذه المقالة نشرت للعامه لمناقشة استعمال التنويم الإيحائي المتاح للتعامل مع بعض الأمور مثل التحكم بالعادات، الضغط النفسي، النهم الشديد، التدخين، المخاوف، الأهداف، الثقة بالنفس، التركيز رفع مستوى التعلم، الأرق، موازنة الأهداف والعلاقات وبعض المناطق الأخرى التي توصلنا إلى التعاسة وكذلك الاختلال الوظيفي أو الصعوبة في تحقيق الأهداف الشخصية. قوة الإرادة وتذبذبها هي من الطرق الحاسمه للتعامل مع عادة التدخين. مثل الأمزجة والمشاعر. في يوم تكون قوية. اليوم التالي يمكن أن تختفي. ولا تكون عادتاً ذات إصرار أو فعالية. التدخين البديل يحدث عندما يستخدم التدخين لاستبدال بعض العجز أو النقص في الحياة كالحرمان من (الرفقة، الحب، القبول، الثقة، بالنفس، الأمان، الاستقلالية،... الخ). أو لاستبدال عادة سابقة موجودة مثل المبالغة في التقييم رد الفعل للخوف أو الملل،.. الخ بما أن التدخين عضوي ونفسي معا، فإن النجاح في توقف التدخين يجب أن يغير ليس فقط العادات الذهنية ،ولكن أيضا رد الفعل العضوي.

من المهم أن نحدد فقط أن الذي يحتاجه الشخص هو "الإشباع بالتدخين".

بعض المدخنين يبحثون عن ملء حاجتهم لخفض الشعور بالوحدة أو أن يحصل على النقاطه في بداية أو خلال اليوم. آخرين يشعرون أن التدخين سوف يخفف الضغط أو يوفر لحظات من الراحة. يبقى أكثر يشعرون تدخين السجائر يجعل العلاقات الاجتماعية أكثر راحة. المشكلة تكون أن العادة تم إتباعها لمقابلة حاجة خاصة غالبا تثبت تدمير، إزالة الحاجة بواسطة تدمير المدخن.

بين وسائل التوقف عن التدخين يوجد ما لا يعد من الطرق، البرامج، المنتجات البديلة، الأقراص الطبية، علك المضغ، شرائط وكتب مساعدة النفس،....الخ.ولكن العلاج بالتنويم الإيحائي لا يعمل على الحصول على القوة للمقاومة. بل تم تصميمه ليمنع الرغبة.....عبر الاسترخاء يمكن أن نغير طعم السيجار من مقبول إلي غير مقبول.

العديد من المعالجين بالتنويم الإيحائي يعملون على الاعتقاد أن " ما يمكن للعقل أن يدركه ،يمكنه أن يحققه!"هذا المبدأ شائع في مجالات تأملية ،تفكير ايجابي،قدر روحي و أشياء أخرى في بعض الحالات التقليل التدريجي لعدد السيجارات المدخنة تثبت النجاح. من عدة طرق متاحة المعالج بالتنويم الإيحائي سوف يختار ذلك الأكثر ملائمة للعضو الفردي.

في بعض الحالات ثلاث،أربع،أو خمسة جلسات تملك ميزة أن تكون قابل للضبط للتعامل مع مسببات العادة،الإشباع الممنوح، معالم العضو وأمور مشابهة لا تعد عمل جماعي..

عندما يستغل في تطبيقات العلاج بالتنويم الإيحائي،يمكن أن تنتج نتائج درامية. معلومات لماذا ،متى وأين التدخين يكون مدلل يمكن أن توفر معلومة مفيدة في خطة علاج وقف التدخين.

في برامج إيقاف التدخين تعتمد على القدرة على تصور الإنسان لنفسه كغير مدخن، وخالي من الأعراض الجانبية للعادة، ممتلئ بصحة جديدة ،طاقة وحيوية،هو هدف رئيسي.

التصور يجعل المريض قادرا على تصوير السجائر في عقله كشيء غير متقبل، رديء الطعم،عفن الرائحة وأيضاً ثوري.من نفس الجانب من

الممكن أن يتصور ومن الجانب الآخر يشعر بنفس نظيف، مظهر صحي،
وتذوق حساس.

خلال التصور المدخن يستطيع أن يتصور نفسه أو نفسها
في مظهر أكثر صحة، أكثر نشاط، وفي حالة جسمانية أفضل، مع تنفس
أسهل، رئتان أقوى وفوائد مماثلة. خلال العلاج بالإيحاء الإحساس بالضوء،
باللمس، بالشم، بالسمع وبالتذوق كلهم يمكن أن ينشطوا ويستعملوا لتطوير
ردود الأفعال علي حسب أهميتها للوصول إلى الأهداف.

عندما يحقق المدخن نجاحا في برنامج إيقاف التدخين فإنه
من المهم إعادة تقوية البرمجة التي تؤدي إلى إيقاف الممارسة. عادات
التدخين تكتسب عبر فترة طويلة من الزمن. رغم أن المدخن قد كف عن
التدخين، فإن العادة تبدو ولا تزال نشطة. لكن مثل معظم النشاطات فإذا لم
تستعمل فإنها تميل إلى التلاشي والاختفاء. المعالج بالتنويم الإيحائي سوف
يأخذ احتياطات لتقوية البرمجة خلال هذه الفترة (ربما زوج من الأشهر)
التي تحتاج إليها العادة لتضعف، معطيا تسجيل شخصي للحفاظ على النجاح
حتى تختفي العادة نفسها.

عرف الإنسان التنويم المغناطيسي منذ آلاف السنين ومارسه على
الناس والحيوانات بذات الآن، وأعتد التنويم في الخير كما وفي الشر
وللأسف، وقد كان للطبيب الألماني Franz – Anton Mesmer، الفضل
في إعادة أحياء هذه القدرة الإنسانية القديمة قدم الدهر، وقد أكتشف الرجل
أنه يملك تلك القوة المغناطيسية التي أسماها المغناطيسية الحيوانية والقدرة
على نقل الآخرين إلى حالة من النوم وبذات الآن القدرة على شفائهم
من الأمراض، ولم يكن الرجل يعرف في حينه أن للمخ كل هذه القدرات

على الشفاء حين يكون الوعي هادئاً مسترخياً وحين تكون الأمواج الكهربائية المخية على حالة ال Alpha .

البعض أتهمه بالسحر وآخرون عللوا الأمر بأنه موهبة خاصة لديه، ولكن بكل الأحوال فهي قدرات إنسانية موجودة لدينا نحن جميعاً .

الحقيقة أنني لم أشأ في هذا المقال أن أدخل في التفاصيل التاريخية والنظرية للتتويم المغناطيسي ولم أتحدث عن استخداماته ذات الطابع الاستعراضي، بل توجهت في المقال إلى التتويم المغناطيسي الذاتي والذي يمكن أن يغني المرء عن الاحتياج للآخرين في معالجة علل نفسية وجسمانية مؤلمة .

وقد انتخبت في هذا المقال القصير تمرينين فقط، لأن أحدهما واسع بحيث شغل مساحة كبيرة من المقال وحرمني فرصة ذكر تمارين أخرى لحالات أخرى من العلل النفسية والفسولوجية .

إجراء عملية ولادة قيصرية باستخدام التتويم المغناطيسي :

تمكن أطباء في مستشفى بيامبران في العاصمة الإيرانية طهران، من إجراء عملية ولادة قيصرية باستخدام التتويم المغناطيسي لسيدة شابة، وقد وضعت طفلاً سليماً فيما يعد هذا النوع من العمليات هو الأول من نوعه في العالم .

وأشارت الدكتورة رؤيا خدائي التي أشرفت على العملية، إلى أن قبل إجراء الولادة القيصرية، خضعت السيدة التي أريد توليدها لعملية "هينوتيزم" على مدى نصف ساعة تقريباً ومن بعد ذلك بدأنا إجراء العملية القيصرية التي استمرت هي الأخرى 30 دقيقة وجاء المولود سليماً .

وتابعت الدكتورة رؤيا خدائي "المشكلة الوحيدة التي واجهتنا هنا نزييف دموي بسيط عانت منه السيدة ومع هذا فإن هذه السيدة استعادت وعيها بعد اتمام العملية وهي الآن في صحة جيدة."

وأكدت الدكتورة رؤيا خدائي اخصائية التوليد أن أسلوب التنويم المغناطيسي قد حل في هذه العملية محل التخدير المألوف، مشيرة إلى أن طاقم العمليات كان يراقب بشكل كامل الوظائف الحيوية للأُم من انتظام ضربات القلب وعمل الرئتين وما إلى ذلك، وكان إلى جانبنا طبيب التخدير للاستعانة به عند الضرورة، إلا أن ذلك لم يحدث.

وحول امكانية الإستفادة من أسلوب "هينوتيزم" في عمليات جراحية أخرى قالت الدكتورة خدائي " كلما كانت العملية سهلة، كلما توفرت فرصة الإستفادة من التنويم المغناطيسي بدلاً عن التخدير المألوف حالياً، إلا أنه لا ينبغي أن يغيب عن الذهن هنا أن العملية القيصرية هي من العمليات غير السهلة في دنيا الجراحة، حيث أنه لم يتم حتى الآن إجراء مثل هذه العمليات خارج ايران والسبب في ذلك يعود إلى عدم وجود اخصائيين في التنويم المغناطيسي.

1- تقنية النقطة الوسطى (Navel Technique) :

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

- 1- حدلك مكاناً هادئاً منفصلاً عن الناس وليكن غرفتك مثلاً بعد أن تغلق الباب وتفصل الهاتف وتنبه الآخرين بعدم الإزعاج .
- 2- أضطجع على ظهرك على سريرك وأغلق عينيك .

3- تنفس ببطيء وبعمق شديد ، بحيث ترتفع معدتك إذ تمتلئ بالهواء عند الشهيق وتهبط حين الزفير .

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

5- أستمِر بالتنفس العميق (من الرئة واليها) بذات الآن الذي تتمسك فيه عين خيالك بصورة منطقة وسط البطن (أو ما نسميها السرة بالعربية)، وكلما وفدت على الذهن أفكار أخرى أطردُها ببساطة وبدون توتر وعد إلى ما أنت عليه .

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

يمكن أن نضيف لها التمرين ذكر إichاء قصير ومعبر يساعد على تسريع عملية الاسترخاء من قبيل أن تقول لنفسك في داخلك " أنا مسترخ ... أنا مسترخ ... " تقول هذا وتكرره بينما أنت تفكر بوسط البطن وتركز ذهنك على صورة " السرة " .

بالمناسبة هذه المنطقة لها اعتبار كبير في الممارسات الروحية والسيكولوجية وتعتبر مركز إنتاج الطاقة حسب الديانات الهندوسية والبوذية.

2- 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 أحداث تحصل في فترة الشباب أو حتى ما بعدها من قبيل الخيبة في الحب أو الفشل التجاري والمهني والتي تنعكس على نفسية المرء وسلوكه ، فيغدو مجدداً خجولاً متردداً مهزوزاً .

من المؤكد أن الخيبة أو الفشل يمكن أن يتجاوز المرء في حينه بإعادة تقييم الحدث والبحث عن الجوانب الإيجابية في هذا الذي حصل، أنه إن استسلمنا للخيبة أو الهزيمة الواحدة فإنها تفتح الباب على مصراعيه لما لا يعد من الإحباطات والهزائم والخيبات، لكن على أية حال إن كنا فقدنا القدرة في السيطرة على تيار السلبية الذي غزانا، فحري بنا أن نتبع هذه التقنية لأنها تساعدنا في الخروج من الحالة السلبية وتعيدنا مجدداً إلى وضعنا الطبيعي الإيجابي .

تذكر عزيزي القارئ أن السلب 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. حسناً لنذهب لهذه التقنية ونرى كيف نطبقها .

** دليل الممارسة خطوة بخطوة :

1- إذا كان ممكناً لك عزيزي القارئ أن تمارس هذا التمرين في مكانٍ منعزلٍ هادئٍ في الخارج، في حديقة أو بستان أو شاطئٍ منعزلٍ فيها وإلا فبمقدورك أن تمارسه في الداخل (في غرفتك) بعيداً عن أعين

الآخرين. أستلقي على ظهرك على الأرض بحيث تحس بلمس الأرض العارية سواء كانت أرض الحديقة أو أرضية الغرفة، دع ذراعيك يستلقيان إلى جنب، بحيث يكون باطن الكفين إلى الخارج جهة السماء، ودع ساقيك يمتدان إلى أقصاهما بحيث يلامس كعب القدم الأرض ويفتح باطن القدم قليلاً صوب السماء.

2- أغلق عينيك وتنفس بعمق وحاول أن تفرغ ذهنك من كل الأفكار، عبر انشغالك بالتنفس ومتابعة الأوكسجين الذي يدخل إلى الرئة حاملاً الصحة والحياة والزفير الذي يخرج آخذاً معه التوترات والخمول والتعب .

3- بعد ثوانٍ أو ربما دقائق من هذا التنفس العميق والتأمل في دخول النفس وخروجه، ستشعر بأن جميع الأفكار الأخرى قد ولت هاربة وعاد الذهن صافياً رائقاً، أستشعر صفاء ذهنك وكن واعياً له ومستمتع به، عندما تستشعر أنك مسترخ قم بالتنفس بشكل أعمق بحيث تفرغ الرئة بالكامل من الهواء وتعيد ملئها بالكامل أيضاً، إنما أفعال هذا بتلقائية وحسب الإيقاع الطبيعي للتنفس إنما فقط بشكل عميق وهذا هو المهم، أفعال هذا لعشر مرات .

4- إذا كنت تمارس التمرين في الخارج أفتح عينيك وتطلع إلى السماء بشمسها (إن كان الوقت نهاراً) أو نجومها (ن كان الوقت ليلاً)، أما إن كنت تمارس التمرين في الداخل فأغلق عينيك إنما تخيل الشمس أو النجوم والقمر أمام شاشة الذهن أو جفن العين من الداخل.

5- تخيل هذا الذي في السماء الآن (الشمس وأشعتها الفضية التي تملأ الكون) أو النجوم والكواكب والمجرات والأقمار التي لا تعد .

تخيل كل هذا وأستعرضه في ذهنك وأنظره كصور متلاحقة تملأ شاشة الخيال، تخيل هذه السعة الرهيبة للكون وهذا الجمال العظيم والإبداع الرهيب في الخلق وهذا التنوع المفرط وتلك القوة الجبارة التي لا تحد ولا تُعد، أبق في حالة تخيل لكل هذا لأطول فترة ممكنة .

6- الآن أفرد أصابع كفيك على سعتهما وشد أصابع قدميك إلى الأعلى وتخيل نفسك وأنت تتلقى فيوض الطاقة الكونية بأصابعك المشرعة وكأنها هوائي رادار أو جهاز استقبال للأموج الكهرومغناطيسية.. تخيل أن الطاقة الكونية تهبط متسللة عبر أطراف أصابع يديك وقدميك.. أكرر تخيل أطرافك وكأنها هوائيات (هم جداً) وتخيل أن الطاقة الكونية تتسرب عبر أطرافك لتملاً جسمك بالطاقة والحوية والعافية والقوة .

7- تنفس بعمق ومع كل جرعة أوكسجين تأخذها رئتيك، تخيل نفسك وأنت تتجرع شحنة هائلة من الطاقة الكون، تخيل جسديك وكأنه بطارية كونية تشحن من هذا الفضاء العظيم الذي لا يحد .

8- قل لنفسك بصوت مسموع أو في داخلك " إنني اشحن نفسي بالطاقة الكونية مع كل نفس أرتشفه، إن طاقتي الكامنة تتسع وتكبر وتنمو بشكل رهيب، إنني أغدو أقوى، أكثر شجاعة مع كل نفس ألتقاه، إن وعيي يتنامي بهذه القوة التي تكبر وتكبر وتنمو بسرعة، إنني أتخلص شيئاً فشيئاً من خجلي وعدم ثقتي بنفسي، إنني واثق بقوتي وواثق من شخصيتي " .

9- في هذه المرحلة التي ستكون فيها قد بلغت اليقين من إنك قوي، تنفس بعمق أكبر وأكبر وأنتبه إلى هذه الطاقة التي بدأت تعتلج في داخلك (هم جداً أن نعي وننتبه لمظاهر القوة لأن هذا سيعززها أكثر فأكثر).

10- 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 القوة على فعل كل شيء، طاقة الكون في 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 ، لأن ليس لمثلي أن يخاف أو يخجل أو يتردد، أنا قوي، أنا قوي، أنا قوي... " .

11- الآن قرب بين كفيك وأصابع الأصابع ببعضهما، وقرب القدمين إلى بعضهما بحيث تلتصق القدمين مع بعضهما ويتلامس الإصبعان الكبيرتان مع بعضهما وتتطبق الساقين والفخذين على بعضهما، الآن تخيل أن كل هذه الطاقات الكونية التي تلقيتها من الفضاء الكوني الخالد الفسيح أنها تسري في جسمك في دورة لا تنقطع ولا يتسرب منها شيء إلى الخارج لأن الدائرة مغلقة .

12- كرر لنفسك الآتي: " جسمي مثل البطارية المتكررة الشحن، جسمي بطارية مشحونة بالكامل بالطاقة ، إنني أفيض بالطاقة الكونية العظيمة، إنها تغمرني وتشع من كل مسامات كياني .

13- إذا كانت عيناك مغلقتان، أفتحهما الآن، أنهض واقفاً ، تمدد نحو الأعلى برفع جسمك على أصابع القدمين مع رفع ذراعيك إلى الأعلى، تنفس مجدداً بعمق وقل لنفسك الإحياء التالي: " أنا ممتلئ بالطاقة، أنا

مشبع بالطاقة، أنا لا أخجل ولا أخاف ولا أتردد وليس لدي ضعف أو عدم ثقة " .

14- إذا كان ممكناً ولم يكن لديك مانع صحي، يمكنك أن تأخذ حماماً ساخناً وليس فاتراً بل ساخناً إنما بدرجة معقولة)، ثم أعقبه بحمام بارد، بهذا ستختبر الديناميكية التي تولدت فيك عقب هذا الشحن الكوني لبطاريته (جسمك) .

إذا كان خجلك أو تردّدك ذو جذور عميقة جداً في عقلك الباطن، وحيث يتكرر دائماً وفي كل موقف تقريباً ، في هذه الحالة كرر التمرين مرتين في اليوم الواحد (واحدة في الصباح وأخرى في المساء) ولمدة ثلاث أو أربعة أسابيع، لكن لو كان ضعفك أو تردّدك وخجلك لا يظهر إلا في حضور ناس معينين ولمرات قليلة ، فلا تحتاج إلا لتكرار التمرين لمدة أسبوع أو بالكثير عشرة أيام ، ولمرتين في اليوم أيضاً .

التنويم المغناطيسي والذات :

كان من المعتاد اعتماد التنويم المغناطيسي في التخدير قبل اكتشاف مادة الأيثر المخدرة (ETHER)، أما في يومنا هذا فتستخدم هذه التقنية في معالجة العديد من الأمراض أو في التخفيف من بعض الآثار الجانبية للعمليات كالنزف أو الصدمات أو الخوف، كما ويعتمد التنويم المغناطيسي في تخفيض درجة الألم الجسدي إلى أبعد حد وبالتالي يوفر استخدام المسكنات بما فيها من آثار جانبية رهيبية على المدى البعيد.

في الحقيقة ليس هناك انعكاسات أو آثار سلبية للتنويم المغناطيسي على صحة الإنسان ولكن هناك محذور أخلاقي واحد مهم وحاسم إلا وهو أن لا يساء استعمال التنويم المغناطيسي لإعادة برمجة العقل الباطن بشكلٍ

سلبني وبالتالي إيقاع الشخص الذي نُوم، في مطبات جنائية أو الإساءة إليه واستعباده جسدياً ونفسياً أو زرع أوهام ومخاوف معينة في داخله يمكن أن تتلف حياته بالكامل .

كيف تستعمل التنويم المغناطيسي مع ذاتك :

قبل أن تسعى لممارسة التنويم المغناطيسي مع ذاتك، يجب أن تقرر بينك وبين نفسك ما الذي تريد أن تكتشفه من أغوارك الداخلية أو تغييره في ذاتك، قبل أن ترحل إلى عالم العقل الباطن !...!

يجب أن تكون دقيقاً مع نفسك وواضحاً ويكون لديك هدفاً واحد أو مسألة واحدة تود معرفة حلها أو الإلمام بتفاصيلها، لا عشرة أهداف أو حتى اثنين، لأنك قد تتورط في خلق المزيد من المتاعب دون أن تحل ولا واحدة من تلك العشرة .

الأمر الثاني، يجب أن تكون الإيحاءات المستعملة والتي يراد غرسها في العقل الباطن :

1- **إيجابية ومفيدة:** بالتأكيد ستقول طبعاً وهل أريد أن أوحى لنفسي بالشر أو الأذى، لا طبعاً ليس هذا ما قصدنا ولكن أن تصاغ بشكل إيجابي وحازم ولا مجال فيها للتأجيل ولا ينبغي أن تذكر في النص أي عبارة توحى بالسلب من قبيل " سلتعلم السباحة مهما كنت خائفاً "، مثل هذا الإيحاء سلط الضوء المكثف على كلمة "خوف" حتى وإن سبقتها كلمة " مهما " لأن كلمات من قبيل: مهما أو لكن أو ربما أو لعل أو إنشاء لله أو سوف أو (س)، كلمات لا يفهمها العقل الباطن لأنها لا تملك صوراً معينة تترافق معها، فلو إنك قلت " يسعدني أن أتعلم السباحة " كلمة يسعدني تحمل كماً من صور السعادة، لكن

كلمة، مهماً أو لعل أو ربما، لا تحمل صورة وبالتالي سيقفز العقل
الباطن عليها ليسلط ضوءه على ما ورائها وهو كلمة خائفاً ، وبالتالي
فكأنك تقول :

سأتعلم السباحة كنت خائفاً (بدون مهما) وساعتها لن تتعلم السباحة
أو حتى ربما تغرق لأنك وضعت كلمة الخوف في صميم الإيحاء . كذلك
استعمال كلمات التأجيل من قبيل، سوف، إنشاء الله ربما، كلها تدفع العقل
الباطن لأن يقول لا هذا الرجل لا يريد شيئاً محددًا بالضبط فلم أتعب نفسي
وأجهد من أجل أن أستتبت إيحائياً هوائياً عائماً !!..

إذن ليكن إيحائك لنفسك شبيه بالآتي: يسعدني أن أتعلم السباحة
أو أريد أن أتعلم السباحة !..

حتى لو قفز العقل الباطن على كلمة أريد أو يسعدني فبالنتيجة تبقى
كلمة تعلم السباحة وهذا هو الأمر الذي سيصدره العقل الباطن
إلى المخ ومن ثم إلى الكيان كله وإلى الخارج (الكون الذكي)، بأنك تريد كذا
ويجب أن يكون لك هذا الذي تريده !..

2- يجب أن يكون الإيحاء قصيراً ومباشراً ولا يحمل أكثر من معنى
أو أكثر من احتمال، لأننا لا نريد أن نتسلى أو (نفسط) أو نلعب لعبة
ذهنية، بل نملك ضرورة ونريد تحقيق هدف محدد ومعين بدقة. هذه
الإيحاءات وإن بدت بعضها إستراتيجية وتحتاج ربما لمرات ومرات
عديدة من التأكيد وممارسة التنويم حتى ترسخ في العقل الباطن، ولكنها
كما ترى مباشرة ودقيقة وقصيرة وإيجابية وهادفة ولا تضر أحداً لا القائل
ولا محيطه الأسري أو الاجتماعي .

3- سهلةً على الحفظ والتذكر: من المهم عزيزي القارئ أن تكون الجمل سهلة وقابلة للحفظ والاستنكار والاستنبات لاحقاً في العقل الباطن، فكما إن المزارع لا يذهب إلى الحقل ببذور لا يعرف محتواها، فكذلك من يذهب إلى العقل الباطن ، ينبغي أن يذهب ببذور يعرف ما تحتوي، وتلك لا تكون معروفة إن لم يكن لها جسم لغوي واضح ومحدد مثل هذا القول : " أنا امرأة جميلة "، حيث كل الكلمات مترابطة متماسكة تملك صوراً شخصية، أنا (تلك الكينونة المعروفة) (امرأة - هذا الجنس الذي أملك) (جميلة- تلك الخصلة الرائعة التي لها صورة محددة في ذهني، وأرى إنني أملكها بالتأكيد أو أريد أن أؤكد امتلاكي لها لكي ما تشرق وتتأكد في الخارج) .

حسناً...بعد أن صغت الإيحاء الذي تريده (ويجب أن يكون واحد في المرة الواحدة)، قم بتدوينه على الورق، ثم قم بتدوين الأسباب التي تدعوك لتحقيق هذا الهدف أو تأكيد هذه الخصلة :

لماذا أريد أن أتوقف عن التدخين، أو لماذا أريد أن أؤكد أنني وسيم أو محب للمعرفة أو إنني امرأة جميلة. دون كل ما تعرف من مبررات للاعتقاد بأنك هكذا أو تريد كذا، على سبيل المثال، فتاة " تملك جمالاً متواضعاً يمكن أن يرتقي إلى مستويات عالية فيما لو إنها آمنت به ، لكنها لا تملك للأسف وهي في حالة الوعي اليومي العادي، أن تؤمن به لأن ذهنها مشغول بأكثر من شيء ولأن نظرات الناس لا توحى لها بأنها جميلة أو لأن أهلها أو ظروف الماضي وإحاطاته قتلت في داخلها الإحساس بالجمال والتألق .

حسناً...ما لا تستطيع أن تؤكد وهي في حالة الوعي اليومي، يمكن أن تؤكد وتؤمن به وتحققه في حالة التنويم المغناطيسي الذاتي، وإن

فالذي تحتاجه قبل الدخول في حالة التنويم هو أن تعرف لماذا تريد أن تكون جميلة أو أن يشرق هذا الجمال الذي في داخلها:

1- لأن الجمال يمنحها ثقة أكبر بالذات .

2- لأن الجمال يمكن أن يحسن فرصها في الحب والحياة عامة .

مع كل إحياء تنتقيه عليك أن تدون أكبر قدر من المبررات لهذا الذي لا تريده له أن يستمر لديك، أو هذا الذي تريد أن تتاله من مكاسب من وراء الوصول إلى هدفك (كالجمال أو المال)، دون كل شيء وبعناية وتأمل هذا الذي تكتبه ولا تستغرق في التفاصيل السلبية لأنها لن تتفعك، لا تقى مثلاً ومن أين لي أن أكون وسيماً والناس لا ينظرون لي بنظرة إعجاب، أو كيف أقطع التدخين وأنا الذي دخنت لأكثر من نصف عمري... لا... لا تهتم لردود الأفعال السلبية، بل ركز على الإيجابيات التي ستألتها فيما لو إنك نجحت في الوصول إلى الهدف، وقل لنفسك بذات الآن طيب وما الذي أخسره إن آمنت بغير هذا الكريه أو الخطأ الذي آمنت به طوال حياتي، ماذا أخسر ...!

تحضيرات ما قبل الممارسة :

أختر الوقت والمكان الذي لا تكون فيه مرتبط بموعد أو على مقربة من الآخرين بحيث يمكن أن يفرضوا وجودهم عليك ويقطعوا خلوتك، أرفع سماعة التلفون، أجعل الأجواء عندك مريحة جداً لمثل هكذا خلوة ثم :

أما أن تستلقي على سريرك بشكلٍ مريح وذراعيك إلى الجانبين بشكلٍ طولي مع جذعك أو أن تجلس على كرسيٍ مستقيم الظهر وتلقي بيديك على أذرع الكرسي وتكون قدميك ملامستين للأرض.

ركز انتباهك وبصرك على شكل ما في الجدار أو نقطة ما في السقف بحيث تكون متميزة ولها شكل معين ، كمصباح مطفأ أو رسم على الجدار أو السقف أو ذراع مروحة سقفية أو حتى بقعة سوداء صغيرة أو أي شيء .

يفضل أن تكون النقطة التي تركز عليها فوق مستوى النظر أي ليس متعامدة مع أفق النظر ، ثم قم بالتنفس بعمق لخمس مرات وفي كل مرة تخرج فيها الهواء قل لنفسك : أسترخي ... تحسس كيف أن التوتر يغادر جسمك وعقلك وإنك تشرع فعلاً بحالة لذيذة من الاسترخاء ... تحسس هذه الحالة وأنتبه لها وأستشعرها ... أغلق عينيك الآن وركز سمعك على خمسة أصوات مختلفة تأتيك من الخارج أو مما حولك صوت تكتكة الساعة ... صوت المروحة ... صوت سيارات في الخارج ... صوت الريح أو حفيف الأشجار في الحديقة ... الخ .

**** عقب ذلك تنبه إلى خمسة أشياء تشعر بها في هذه اللحظة مثلاً :**

1. وزنك أو ثقل جسمك وهو متهاك على الكرسي أو السرير .
2. حرارة جسمك .
3. حركة صدرك في أثناء التنفس .
4. احتكاك ملابسك وهي تلتصق بجسمك ...

أنتبه لأي شيء يمكن لحاسة الحس أن تشعره في هذه اللحظة. أنت الآن عزيزي القارئ في حالة استرخاء عميق للغاية ويمكن لك أن تهبط في هذه اللحظة إلى جنة العقل الباطن أو بستانه العامر، أبدأ بتخيل نفسك وأنت تهبط سلماً من عشر درجات، تصور نفسك بأقصى ما يمكن لخيالك

أن ينجح في تصوره، تصور نفسك وأنت تهبط عابراً غشاءً رقيقاً من الغيوم أو الدخان الملون الكثيف الجميل، مدّ ذراعيك إلى الأمام وكأنك فعلاً تمشي وتريد أن تتبين طريقك وسط تلك الغيوم الكثيفة أو الدخان الملون، مع كل خطوة تنزلها، تحسس كم إنك تسترخي أكثر وأكثر، عند الدرجة الثالثة من درجات السلم، ستجدك تتخلص من كل متاعبك ومخاوفك وتتركها ورائك، عند الدرجة الرابعة سيغيب العقل المشكك الناقد، عند الدرجة الخامسة ستحرر ذاتك الحقيقية، عند الدرجة السادسة تلج في مركز الغيمة الكثيفة، عند الدرجة السابعة ستشعر بنفسك وأنت في صميم الغيوم الكثيفة الجميلة، عند الدرجة الثامنة تشعر بأنك في غاية الهدوء والرضا والطمأنينة، عند الدرجة التاسعة تخرج من الغيوم إلى ضوء الشمس الدافئ اللذيذ، في الدرجة العاشرة تهبط إلى الحديقة الجميلة الخضراء الغنية بالألوان والأزهار والروائح العطرة المختلفة.

أنت الآن عزيزي القارئ في حالة استرخاء تام وعميق جداً، وهنا تكون فرصتك لأن تعيد على نفسك هذا الإيحاء الذي قلته سواء كان رغبة أم هدف أم أمنية أم مشكلة تريد طرحها على العقل الباطن وتنتظر منه الجواب عليها .

أعد الإيحاء ثلاث مرات، مع استراحة قصيرة بين كل مرةٍ وأخرى، عقب ذلك يمكن أن تسقط في نوم عميق أو أن تعود إلى الوعي من خلال العهد العكسي وارتقاء السلم صوب الوعي اليومي العادي، أستعمل الخيال وتخيل نفسك عند الدرجة العاشرة وأنت تخرج من الحديقة ثم التاسعة والثامنة و.. وصولاً إلى الدرجة رقم واحد التي هبطت منها أول مرة .