

## الفصل السابع عشر

### التنويم المغناطيسي

«اعتاد قسطنطين داماتو (Cus (D'Amato على تنويم مغناطيسيًا بصورة احترافية مرتين أو ثلاث مرات في اليوم قبل الملاكمة وقبل التدريب وقبل القتال». مايك تايسون، من مقابلة عام 2013م مع صحيفة ديلي تلغراف (Daily Telegraph) البريطانية.

يعد التنويم المغناطيسي طريقة أخرى لتحقيق التعلم السريع والأداء العقلي الأمثل، وهو طريقة لإعداد العقل للتركيز المكثف. وقد استخدمه عدد لا يحصى من الشخصيات البارزة التي تغطي مجالات عديدة من الخبرة، ومن بينهم ألبرت أينشتاين (Albert Einstein)؛ حيث عُرف عن أينشتاين عالم الفيزياء النظرية الألماني المولد أنه كان يخضع لجلسات تنويم مغناطيسي عند المساء يوميًا، وقد تفتق عقله بهذه النظرية العظيمة في النسبية في أثناء جلسة التنويم المغناطيسي، واعتاد أن يستخدم حالة الغيبوبة في التنويم المغناطيسي لتطوير عدد من نظرياته وقوانينه.

استخدم توماس أديسون (Thomas Edison) المخترع الأمريكي التنويم المغناطيسي على أسس منتظمة، وهو في الحقيقة تنويم مغناطيسي ذاتي. أما في بريطانيا، فقد استفادت الأميرة ديانا (Diana) من التنويم المغناطيسي في تحسين مهارات الخطابة، وأما السير ونستون تشرشل (Sir Winston Churchill) فقد كان يعطى الاقتراحات بعد التنويم المغناطيسي؛ حتى يمكنه تفادي التعب وتحمله قلة النوم طوال مدة الحرب العالمية الثانية.

كان بعض مؤلفي الموسيقى الكلاسيكية من المتحمسين للتنويم المغناطيسي، ومن بينهم سيجي رحمانينوف (Rachmaninoff) (Seigei) الذي اقترح عليه أحد متخصصي التنويم المغناطيسي الأوائل أهمية الإيحاء بعد التنويم المغناطيسي.

ألف نيكولاي دال (Nikolai Dahl) كونسيرتو البيانو الثانية المحببة إليه باستخدام التنويم المغناطيسي، واستخدم موزارت أيضاً التنويم المغناطيسي بوصفه وسيلة مساعدة إبداعية، وألف معظم أوبرا كوزي فان توتي (opera Cossi Fan Tutte) في غفوة تنويم مغناطيسي.

عُرف عن اللورد ألفرد تينيسون (Lord Alfred Tennyson) الشاعر البريطاني في القرن التاسع عشر أنه كان يكتب قصائده بانتظام وهو في حالة تنويم مغناطيسي. وفي أثناء كتابة سيناريو الفيلم

الروائي الطويل روكي (Rocky) استخدم الممثل غير المعروف آنذاك؛ سلفستر ستالون (Stallone Sylvester) أشرطة التنويم المغناطيسي الذاتي؛ لتعزيز قوة الإرادة والإبداع، ولاحقًا وخلال التصوير اليومي للفيلم عام 1975م، عمل ستالون مع جيل بوين (Gil Boyne)، وهو منوّم مغناطيسي متميز؛ للمساعدة على ضمان أن الفيلم سيكون قبلة الموسم.



موزارت...أحد المتبنين الأوائل للتنويم المغناطيسي

استمرارًا لموضوع الملاكمة، يذكر مايك تايسون في سيرته الذاتية الحقيقة المسلم بها في عام 2013م، كيف استخدم التنويم المغناطيسي طوال مسيرته المهنية، بخاصة قبل كل مناظرة، ويعزو إلى ذلك جزئيًا نجاحه في الحصول مرتين على بطولة العالم في الوزن الثقيل.

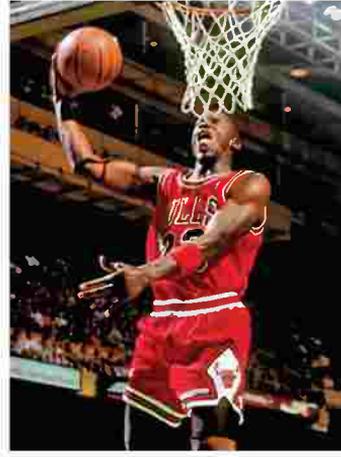
يستشهد تايسون بطرائق عالم النفس الفرنسي إميل كويه (Émile Coué) في التنويم المغناطيسي، وكان الإيحاء الذاتي من بين هذه الطرائق التي استخدمها تايسون.

ولمزيد من القراءة حول موضوع التنويم المغناطيسي الذاتي يوصى بكتاب كويه عام 1922م؛ تفوق الذات من خلال الإيحاء الذاتي الواعي (Self\_Mastery Through Conscious Autosuggestion).

تايجر وودز (Tiger Woods) هو رياضي آخر شهير استخدم التنويم المغناطيسي في الأداء الرياضي، كان هذا الرجل الذي يقال إنه أعظم لاعب جولف على مر العصور ممارسًا للتنويم المغناطيسي منذ سن المراهقة المبكرة، سواء بالتعاون مع منوم مغناطيسي أو بمنح نفسه إيحاءات ذاتية في أثناء نومه مغناطيسيًا، كانت هذه المدة من حياته أيضًا عندما بدأ تدريبًا عقليًا مكثفًا مع صديق العائلة وعالم النفس د. جيه برونزا (Dr. Jay Brunza).

إلى جانب تايسون وودز، كان مايكل جوردان (Michael Jordan) نجمًا رياضيًا رئيسًا استخدم بانتظام التنويم المغناطيسي في أثناء مسيرته المهنية، فقد كان أسطورة كرة السلة يُنوم مغناطيسيًا قبل المباراة لتعزيز تركيزه العقلي، وعلاوة على ذلك فإن فريق شيكاغو بولز جميعه الذي فاز ست مرات ببطولة الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) إبان مدة تألق جوردان، قد اشترك في العلاج بالتنويم

المغناطيسي خلال مدة ما قبل المباراة للحصول على ميزة نفسية تفوق منافسيه.



كان مايكل جوردان ينام مغناطيسياً قبل كل مباراة

### التعليم اللاشعوري (Subliminal education)

ثمة تحالف وثيق بين التنويم المغناطيسي والرسائل اللاشعورية التي تشير إليها الدراسات الحديثة؛ إذ توجد إمكانية لتعليم العقل اللاواعي والوصول إلى مستوى عالٍ من الذكاء، ومن المعروف أن بعض خبراء التنويم المغناطيسي يدمجون رسائل لاشعورية في التسجيلات الصوتية في أثناء التنويم المقدم للعملاء أو عامة الجمهور.

ومن المحتمل أن تكون الرسائل اللاشعورية – وتعرف أيضاً باللاشعوريات (subliminals) – أكثر إشكالية من التنويم المغناطيسي

وأقل منه إثباتاً. اللاشعوريات منبهات حسية تكون دون عتبة تنبيه الإدراك الواعي للفرد، وهذا يعني أنه يمكن إرسال رسائل إلى عقلك دون أن تدرك حقيقتها.

بالطبع، الرسائل اللاشعورية ليست شيئاً جديداً؛ فقد وجدت هذه الطريقة على الأقل منذ ظهور الإذاعة والتلفاز عندما أطلقت الإعلانات اللاشعورية برأسها القبيح، وفي أواخر القرن العشرين توصلت مجموعة كاملة من الدراسات إلى أن اللاشعوريات ليست فاعلة عن بُعد، إلا أن دراسات أحدث أظهرت عكس ذلك، فربما بدأ العلم في إظهار مدى فاعلية اللاشعوريات؛ فمثلاً أظهرت دراسات تتضمن التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (functional magnetic resonance imaging (fMRI)) أن اللاشعوريات تنشط المناطق المهمة من الدماغ التي تتضمن الحصين، واللوزة، واللحاء البصري الأولي واللحاء المعزول.

\* \* \*