

13

التنويم المغناطيسي الذاتي

التنويمُ المغناطيسي قضية جَدَلِيَّة. وقد شهدت شعبية في العلاج النفسي فترات صعود وهبوط في الحُقُبِ الزمنية الماضية. وحظي التنويم من وقت لآخر بدعم واسع وتأييد كأسلوب علاجي مشروع ومفيد من ناحية، وبفقدان السمعة وعدم الاستخدام في أوساط الجيل التالي من اختصاصيي العلاج النفسي. ويوجد حالياً اهتمام كبير بالتنويم المغناطيسي كطريقة علاجية، وثمة بحوث تجريها مراكز بحث مهمة عديدة ستسمح لنا بفهم الظاهرة بشكل أفضل وباستخدامها على نحو أكثر فاعلية في العلاج.

ويرجع عدم تفضيل المعالجين للتنويم المغناطيسي لسببين رئيسيين: أحدهما أن هذا الأسلوب غالباً ما كان يقدم باعتباره علاجاً شافياً لجميع أنواع المشكلات. وعندما يتضح، بعد بعض التحقق،

أنه ليس علاجاً لكل الأمراض ، يفقد معظم المعالجين الاهتمام .
والمسبب الثاني هو أننا لم نفهم يوماً المعنى الدقيق له . وبسبب الافتقار
إلى فهم كامل لطبيعته ، فإن معظم اختصاصيي علم النفس يترددون في
استخدامه .

ويؤكد بعضهم أن التنويم المغناطيسي هو حالة معدلة من الوعي ؛
ويزعم هؤلاء أن الشخص الذي ينوم مغناطيسياً هو شخص في حالة
غشوة تعطيه القدرة على الدنو من حالة ما قبل الوعي أو على تغيير
كيمياء الدماغ ووظيفته . ويوجد في الطرف الآخر أشخاص يقولون إنه
لا يوجد شيء اسمه التنويم المغناطيسي . ويرى هؤلاء أن كل ما يقوم
به الشخص هو لعب الدور والاستجابة لاقتراحات اختصاصيي التنويم
المغناطيسي . وقد أجرى الرافضون لهذا المفهوم بحوثاً في هذا
المجال واستطاعوا أن يبينوا تمكنهم من دفع الأشخاص الذين أجروا
البحوث عليهم إلى عمل معظم ، إن لم يكن كل ، الأشياء التي يقوم
بها الأشخاص الذين يتم تنويمهم مغناطيسياً دون أن يخضعوا أبداً
 لعملية التنويم المغناطيسي . فالأمر ببساطة أن الأشخاص يحاولون
بجدية ويتعاونون إلى أقصى درجة ممكنة .

وقبل أن نبين ما يعنيه التنويم المغناطيسي ، من المهم أن نوضح
ما لا يعنيه . فمجال التنويم المغناطيسي تعرض لما لم يتعرض له أي
مجال آخر في علم النفس من إساءة الفهم والعرض .

أولاً: التنويم المغناطيسي ليس شكلاً من أشكال النوم . فقد

أشارت الدراسات المتفيزة حول ردود الفعل الجسمية لحالات اليقظة، والتنويم المغناطيسي، والنوم. إن التنويم المغناطيسي ليس نوماً، بالرغم من أن اختصاصيه يستخدمون عبارة: «سوف تنام الآن» كجزء من عملية التنويم. وهو أقرب إلى اليقظة منه إلى النوم، ولكنه أيضاً ليس مطابقاً للاستيقاظ.

ثانياً: أن خبرة التنويم المغناطيسي عموماً ليست خبرة عجيبة، أو غامضة، أو في عالم آخر. ومعظم ممارسي التنويم المغناطيسي الذين يؤدونه على المسرح بهدف التسلية يحاولون إظهار هذه الفكرة ويشجعون الأشخاص الذين ينوّمونهم على أن يشعروا ذلك الشعور. وهذا ليس جزءاً حقيقياً من العملية، على أي حال، وهو نادراً ما يحدث عند استخدام التنويم المغناطيسي في العلاج. فهو خبرة طبيعية جداً، ومثيرة، لمعظم الناس. وفي الواقع، عندما أستخدمه مع مرضاي، فهم يحتاجون في كثير من الأوقات إلى طمأنة بأنني نومتهم مغناطيسياً فعلاً قبل أن يصدقوني. فالخبرة افتقرت إلى الخاصية فوق العادية التي توقعوها، وعن طريق إجراء بعض الاختبارات المحددة لردود أفعالهم في أثناء العملية، يمكن التحقق من أنهم كانوا تحت تأثير التنويم المغناطيسي حقاً.

ثالثاً: إن الشخص الذي يتم تنويمه مغناطيسياً ليس تحت سيطرة أو قوة المنوّم. فالشخص الذي يتم تنويمه لا يفقد إرادته ولا يفقد السيطرة على سلوكه. إنه يصبح أكثر قابلية للإيحاء، ولكن بما لا يتعدى المدى الذي يريده، فإذا طلب منه المنوّم أن يفعل شيئاً لا

يعترض عليه بشدة، فهو على الأغلب سيفعله، أما إذا اقترح المنوم عليه شيئاً لا يريد حقاً أن يفعله، فهو لن يفعله.

وتساور الناس، أحياناً، شكوك في أن يستغل المنوم الشخص وأن يدفعه إلى عمل غير اجتماعي أو إجرامي، وذلك غير ممكن إذا لم يكن لدى الشخص رغبة حقيقية في عمله. ولكن من الممكن دفع الناس إلى عمل مثل هذه الأشياء بتنويم مغناطيسي أو بدونه إذا كان لديهم رغبة في ذلك، أو إذا أمكن إقناعهم بعملها. وقد وُجد أن التنويم المغناطيسي لا يزيد درجة الإقناع بهذا النوع من السلوك. وعلى كل حال، فالمنوم المغناطيسي المسؤول لن يقترح أبداً شيئاً من هذا القبيل. ولذلك، فالتقارير التي تشير إلى استخدام التنويم المغناطيسي لحث الناس على ارتكاب جرائم، أو على ممارسة النشاط الجنسي، وهي تقارير مفرطة في مبالغتها. فالتنويم المغناطيسي ليس بتلك القوة. وعلى أي حال، فتوخياً للحذر من هذه الإمكانية المستبعدة، تقتضي الحكمة التعامل مع اختصاصي تنويم مغناطيسي مسؤول ومدرب جيداً، كاختصاصي علم النفس العيادي، أو اختصاصي الطب النفسي، أو اختصاصي آخر في علم من العلوم.

ويشعر معظم الأشخاص الذين يعتقدون أن للتنويم المغناطيسي قوة خاصة، بخيبة الأمل، عندما يطلبون مني أن أنوّمهم مغناطيسياً وأن أنهاهم عن التدخين، أو عن الشراب، أو عن الإفراط في تناول الطعام. فالتنويم ببساطة لا يعمل بهذه الطريقة.

اعتقاد آخر خاطئ وشائع، هو أن الشخص الذي تم تنويمه

مغناطيسياً، لا يتذكر شيئاً مما حدث له في أثناء التنويم بعد أن يستيقظ. وفي الواقع، فإن الشخص الذي تم تنويمه يتذكر كل شيء حدث بعد انتهاء الجلسة. والوقت الوحيد الذي لا يتذكره الشخص هو الوقت الذي يُعطى فيه تعليمات محددة من قبل المنوم بأن لا يتذكر، ويسمى ذلك بفقدان الذاكرة في مرحلة ما بعد التنويم Posthypnotic Amnesia. ويحدث ذلك فقط عندما تصدر للشخص تعليمات بعدم التذكر، أو عندما يعتقد الشخص تماماً بأنه لن يستطيع أن يتذكر. علاوة على ذلك، فإن التعليمات بشأن عدم التذكر في مرحلة ما بعد التنويم لا تُنفذ دائماً. فإذا وددت أن تتذكر، فأنت عموماً ستتذكر. وفقدان الذاكرة في مرحلة ما بعد التنويم ليست ضرورية في العلاج في معظم الحالات، ولكنها قد تكون مفيدة جداً أحياناً. فإذا كنت تعمل مع شخص على أمور مزعجة له، فإنني أبادر إلى حثه على عدم التذكر لاحقاً، ولفترة معينة أثناء المعالجة إلى أن نجد حلولاً لبعض المشكلات، فلا تعود مؤلمة له إذا فكر فيها، ويجعل ذلك الشخص مرتاحاً أكثر بين الجلسات العلاجية. وفي جميع الحالات الأخرى، يتذكر المرضى كل شيء، وذلك هو الأفضل، لأنه يسهل المعالجة.

ويتخوف بعض الناس من عدم استيقاظهم إذا تم تنويمهم، وذلك لا يحدث أبداً. صحيح أن بعض الأشخاص، الذين يتم تنويمهم، يقاومون التخلي عن تلك الحالة عند النهاية، وما يحدوهم لذلك غالباً أن حالة التنويم تريحهم، وتساعدهم على الهرب، ولذلك فهم لا

يريدون وضع نهاية لها. وعلى أي حال، فذلك نادراً ما يحدث، وفي حال حدوثه، فإن بإمكان اختصاصي التنويم أن يستمر بالعمل على إيقاظ الشخص لفترة معينة. وإذا لم يحقق ذلك الهدف، فالأفضل أن يوضع الشخص في مكان مريح، وأن يتم الانتظار إلى أن يمتيقظ. وبوجه عام، فهو سينام ومن ثم يمتيقظ بشكل طبيعي، أو هو قد يرتاح في حالة التنويم المغناطيسي لفترة معينة، ومن ثم يخرج منها بإرادته. ولم يحدث قط أن دخل شخص حالة التنويم المغناطيسي وأخفق في الخروج منها.

وكثيراً ما يقول الناس إنهم حاولوا الخضوع للتنويم المغناطيسي ولكنهم لم يناموا. وتزعم حتى بعض الدراسات العلمية أن نسبة معينة من الناس لا يمكن تنويمها، ويتوقف ذلك على التعريف الذي يعتمد عليه الشخص للتنويم. ولعل كل الناس، باستثناء بعض الأفراد ذوي الإعاقات الشديدة، أو ذوي الاضطرابات الذهنية الشديدة، يستطيعون تحقيق درجة معينة من النوم، حتى لو كان من المستوى البسيط جداً.

وبعد ذلك كله، كيف نستطيع تعريف التنويم المغناطيسي؟ أولاً، يجب أن نتذكر أنه لا يوجد تعريف واضح تماماً وكاف. فنحن ببساطة لا نفهم العملية بما يكفي لتعريفها أو تفسيرها بشكل تام. وكتعريف عملي لتحقيق أهدافنا، من المفيد أن نفكر بالتنويم المغناطيسي باعتباره حالة دافعية مرتفعة من التركيز يرافقها قدرة زائدة على التعامل مع الأفكار والإحساءات. ويمكن التفكير بمتصل من التشتت -

التركيز. ففي طرف التشتت من المتصل، يعجز الناس عن تأدية حتى المهمات البسيطة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت ستمر من على المسرح، وتمكك كوب ماء، وتعطي إسمك وعنوانك أمام جمهور يقرب من عشرة آلاف شخص، فأغلب الظن أنك ستواجه صعوبة كبيرة في تأدية هذه المهمات البسيطة بسبب التشتت والقلق الناجمين عن كونك محور انتباه الجمهور وملاحظته، فقد تتعثر على المسرح (ناسياً كيف تمشي)، وتمكك الماء على معصمك، وترمي الكوب من فوق كتفك، وقد تنسى اسمك وعنوانك. وفي الطرف الآخر من المتصل، عندما نركّز جيداً، نصبح ذوي كفاءة عالية، وقد ننجز مهمات بالغة الصعوبة. فتركيزنا التام وانهماكنا في المهمة يجعلان الأمر سهلاً بالنسبة إلينا.

ويستطيع بعض الناس الدخول في حالة التركيز بسهولة. فعندما يقرؤون كتاباً أو يفكرون في مشكلة، فهم يغلقون جميع منافذ المثيرات الدخيلة من البيئة، وإذا دخلت غرفتهم وقلت لهم شيئاً فقد لا يسمعونك إلى أن تقترب منهم وتهزهم، وهؤلاء الناس قراء سريعون، وطلبة جيدون، ويحلون المشكلات بشكل جيد. والأشخاص الآخرين يتشتتون بسرعة وأقل فاعلية في مثل هذه المهمات.

وإذا نظرنا للتنويم المغناطيسي باعتباره حالة تركيز عميق على مثيرات محددة، يسهل فهم الدوافع التي تحدوا بنا إلى الاستجابة للإيحاءات بسرعة أكبر وتنفيذ الأفكار بفاعلية أكبر تحت التنويم

المغناطيسي. وهذه النظرة تشكل تعريفاً عملياً مفيداً، بصرف النظر عما إذا كانت تمثل الإجابة النهائية للغز التنويم المغناطيسي. وعندئذ يصبح أسلوباً يستحثنا على إحداث حالة تركيز عميق في أنفسنا بإرادتنا، حيث يصبح بمقدورنا أن ننفذ المهمات التي نرغب في تنفيذها.

وثمة طرائق لا تحصى لإحداث التنويم المغناطيسي. فمن السهل نسبياً للمنوم الماهر أن يحدث هذه الحالة لدى شخص متعاون، ومن السهل كذلك أن تنوم نفسك. وإحدى الطرق السهلة لعمل ذلك، أن تثبت يديك على مسافة ذراع أمام وجهك بمستوى عينيك، ومن ثم ركّز على أي نقطة في يديك، والشئ المهم، أن تركز بصرك على نقطة واحدة. ومن ثم قرب يديك ببطء نحو جبهتك، واحضر النقطة التي ركزت عليها إلى جبهتك، بين عينيك تماماً. وعندما تلمس يديك جبهتك، أغلق عينيك، ونفذ إجراء الاسترخاء الذي تم وصفه في الفصل السادس من هذا الكتاب. وبعد ذلك ستصبح مسترخياً تماماً وستغلق عينك. وابدأ الآن بالعدّ، ومع كل عدد، دَعْ جسمك يسترخي أكثر قليلاً، وادخل أكثر فأكثر في حالة النوم المغناطيسي. وقد يرغب المبتدئون بالعدّ إلى 45، أو إلى 50. ومع قليل من الممارسة، ستصبح قادراً على تحقيق نتائج مُرضية بالعد حتى 10 أو 15 فقط. ومع نهاية هذه العملية ستكون في حالة نوم مغناطيسي خفيف.

وإحدى الطرق البديلة، هي أن تلف عينيك دبراً، إلى داخل

رأسك إلى أقصى مدى تتمكن منه لبضع ثوان (بدلاً من التركيز على اليد وتقريبها من جبهتك). وأتبع هذا الاجراء، بعملية الاسترخاء، وبعملية العد كما ورد آنفاً.

وعندما تحقق حالة نوم مغناطيسي خفيف، تستطيع أن تستخدم النوم للتخلص من القلق. وإحدى الطرق لعمل ذلك هي أن تقول لنفسك إنك ستهدأ وتسيطر على الأمور. وستجد في معظم الحالات أن هذا يساعدك كثيراً. وعند الخروج من حالة النوم المغناطيسي ستكون مشاعرك أفضل، وستكون أقل توتراً، وأكثر استرخاء.

وتستطيع أيضاً أن تفكر بالمشكلات وأنت في هذه الحالة، وأن تتأمل في طرق التعامل معها، وسيساعدك الاسترخاء والتحرر من التشتت على حل المشكلات بشكل جيد. كذلك فأنت تستطيع في هذه الحالة أن تقول لنفسك أشياء تعلم أنها صحيحة وترغب في قبولها عاطفياً، ولكنك لم تنجح في إقناع نفسك بها وأنت مستيقظ. فالنوم المغناطيسي سيجعلك أكثر قابلية للاستجابة لمثل هذه الأفكار والإيحاءات. فعلى سبيل المثال، قد تقول لنفسك: «سوف أذهب للمقابلة بشأن ذلك العمل في الأسبوع القادم، فلا مبرر لأن أكون قلقاً جداً إزاء هذا العمل، ومن الطبيعي أن أكون متوتراً نوعاً ما في مثل هذا الموقف، وسأكون كذلك. ولكنني سأكون أكثر استرخاء من المواقف المشابهة السابقة، فلا معنى للتوتر بشأن ذلك. واسترخائي سيحسن فرصتي، وسيجعلني أكثر قدرة على تقديم نفسي بشكل جيد في أثناء المقابلة وأحصل على العمل. وسأكون هادئاً تماماً، وإذا لم

أحصل على الوظيفة في هذه المرة، فلعلني أحصل عليها في المرة القادمة». وباستطاعتك، وأنت نائم مغناطيسياً، أن تتكلم مع نفسك وأن تقول لنفسك أشياء من هذا القبيل، وسيكون لذلك أثر أكبر، وستزداد قناعتك بتلك الأشياء. وهذا الأسلوب بسيط بشكل مدهش، ولكنه فعال.

ويرغب بعض الناس أيضاً في أن يفكروا بالمواقف والخبرات السارة والهادئة في أثناء النوم المغناطيسي. ويشبه ذلك، إلى حد كبير، تمرينات التوسط التي نوقشت في الفصل السادس من هذا الكتاب. فثمة تشابه كبير بين التنويم المغناطيسي والتوسط. وفي الواقع، فإن عدداً كبيراً من أعمال اليوغا، والأساليب الباطنية الأخرى ربما تفسّر بوصفها عملية من عمليات التنويم المغناطيسي.

وبعد استخدام التنويم المغناطيسي لتخفيف القلق لديك، فمن السهل أن تستيقظ (وسوف نستخدم هذا المصطلح هنا تماشياً مع العُرف، بالرغم من أنك لست نائماً بأي شكل كان، كما أوضحنا هذا سابقاً) فكل ما تحتاج قوله هو: «سوف أستيقظ الآن، وسوف أشعر بالانتعاش، والاسترخاء، وباليقظة التامة. وسيكون ذهني خالياً، وسوف أشعر شعوراً عاماً طيباً» وبعد ذلك افتح عينك، وسوف تشعر وكأنك كنت في قيلولة أو أنك توقفت عن عمل شيء كنت مستغرقاً فيه استغراقاً كاملاً. وإنها لخبرة سارة ومبهجة.

وثمة كلمة تحذيرية هنا: إذا بدا التنويم المغناطيسي مخيفاً لك، أو إذا لم تكن متيقناً منه، فلا تفعله. فإذا كان مجرد التفكير بالتنويم

المغناطيسي يخيفك، أو إذا كان له ذلك التأثير عندما تحاول، فتوقف عنه . وتحت هذه الظروف، الأفضل أن تستشير منوماً ذا خبرة قبل أن تواصل محاولاتك . وقد يعمل هذا المنوم معك ويساعدك على التخلص من خوفك، أو قد يبلغك أن التنويم المغناطيسي لا يلائمك في هذا الوقت . وإذا حاولت أن تنوم نفسك مغناطيسياً ولم تنجح بالشكل المطلوب، فالأفضل أيضاً أن تستشير شخصاً ذا خبرة . ولكي تصل إلى مثل هذا الشخص، اتصل بقسم علم النفس، أو بقسم الطب النفسي في إحدى الجامعات القريبة منك، واطلب منه أن يحوّلك إلى الجهة المناسبة .

تمرينات تدبّر الضغط

- (1) هل جربت بعض حالات التركيز العميق التي تمثل شكلاً من أشكال خبرة النوم المغناطيسي الطبيعية؟ إذا كانت إجابتك نعم، اكتب عن تلك الحالات في الفراغ التالي :

[illegible]

(2) هل حدث يوماً أن نوَّمتَ شخصاً آخر مغناطيسياً؟ صفْ خبرتك. هل تجد الدخول في حالة النوم سهلاً أم صعباً؟

[illegible]

(3) اختر وقتاً مبكراً في الصباح واستخدم طريقة الحملقة في اليد للدخول في حالة النوم المغناطيسي. وبعد أن تدخل هذه الحالة، استرخ وقلْ لنفسك: «إنني أشعر بالهدوء وبالأمان». افعل ذلك لبضع دقائق. ومن ثم قلْ: «سوف أستيقظ بعد أن أعد إلى ثلاث وعندئذ سأشعر باسترخاء تام وبانتعاش. وسأكون متفائلاً ومليء بالحيوية لبقية اليوم. اكتب عن مشاعرك في أثناء وبعد هذا التمرين.

(4) اختر مشكلة ترغب في التفكير بحل لها واستخدم أسلوب التنويم المغناطيسي الذي تقوم فيه بلف عينيك إلى الخلف في رأسك. فكر في مشكلتك وتوصل إلى حل. وبعد ذلك، اطلب من نفسك أن تنفذ الحل عندما تنهي جملة التنويم. اكتب المشكلة والحل. هل كان من المهل عليك أن تنفذ الحل الذي توصلت إليه وأنت في حالة التنويم المغناطيسي؟

[illegible]

(5) استخدم أياً من أساليب الدخول في حالة تنويم مغناطيسي وعندئذ قل لنفسك عبارات إيجابية تود أن تجسدها في حياتك (مثلاً: إذا قدمت أفضل ما لدي في العمل، فسوف أنجح وباستطاعتي أن أحقق ذلك، ولا أحتاج إلى أن أكون كاملاً أو أن أتخذ القرار الصائب دائماً، وكل ما علي عمله هو تقديم أفضل ما لدي، وسأفعل ما أعتقد أنه صحيح حتى لو لم يزد ذلك من شعبيتي - على المدى الطويل، فسوف يفهمني الآخرون). اكتب العبارات التي اخترتها هنا. هل ساعدك التنويم المغناطيسي على تجسيد هذه الأفكار في حياتك؟

(6) استخدم أسلوب دحرجة العينين دبراً في رأسك لتدخل حالة نوم مغناطيسي وأنت مستلقٍ في السرير. وبعد ذلك، كرر بعض العبارات الإيجابية من التمرين رقم 5، ونفذ تمرين الاسترخاء الذي تم وصفه في الفصل السادس. وفي اليوم التالي، صِفْ مشاعرك عندما استيقظت وكيف كان يومك.

[illegible]

(7) استخدم أساليب الدخول في حالة التنويم المغناطيسي على مدار الشهرين القادمين. وفي كل مرة تفعل ذلك، قيم مستوى قدرتك على دخول حالة النوم المغناطيسي وسجل درجتك (مستخدماً مقياساً من صفر إلى 100، حيث الصفر يعني فشلاً كاملاً والمئة تعني نجاحاً كاملاً) وصِفْ أفكارك وملاحظاتك

[illegible]