

## الفصل الثاني التنويم المغناطيسي

### هل هو ضرب من السحر؟!

■ هناك حقائق تاريخية شوّهت التنويم المغناطيسي،

المشكلة أنه في العصور الوسطى، كان التنويم يُستعمل من قِبَل السحرة، وبالتالي اعتبره الناس ضرباً من ضروب السحر الأسود.

ولكن خلال الحرب العالمية الثانية، كان (ونستون تشرشل) يُمضي ليله كله واعياً، وحتى يتجنب التعب، كان يضع نفسه في مرحلة التحول والتغير، عن طريق جلوسه على كرسي، والعدّ عكسياً من ١٠٠ إلى ١ كما أنه تم استخدام التنويم بنجاح، في الحرين العالميتين الأولى والثانية، لمعالجة الرجال الذي كانوا يعانون من العصاب الناتج عن الحرب .

وفي عام ١٩٦٠ استطاع دكتور (ريكوف الروسي)، أن يحوّل عددًا من الناس العاديين إلى رسّامين وفنانين باستخدام التنويم.

وفي عام ١٩٨١ أصبحت السويد الدولة الأولى في العالم، التي أدخلت التدريب على التنويم المغناطيسي ضمن برامج مدارسها.

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

وقد أثبتت البحوث العلمية والمختبرية، أن ظاهرة التنويم المغناطيسي هي ظاهرة حقيقية فسيولوجية، يمكن قياسها مختبرياً، وأن التنويم المغناطيسي جزءٌ طبيعي، من السلوك الإنساني، إذ يُعتبر العلاج بهذا التنويم أحدَ علاجات الطب البديل.

والتنويم المغناطيسي حالة شبيهة بالنوم، تُستخدم علمياً في علاج المرضى، وهذه الحالة - أي حالة التنويم - هي ظرف مؤقت، ينطوي على تغيير انتباه الشخص، والمنوّم المغناطيسي،

هو الشخص المستخدم للتنويم، وهناك أدلة علمية تشير إلى فائدة التنويم المغناطيسي إذا تم على أيدي محترفين أكفأ.

يقول الباحثون البريطانيون: إن التنويم المغناطيسي، هو ليس خُدعة كما يعتبره البعض؛ لأنه يُغيّر - بشكلٍ محسوس - كيفية عمل العقل، وهو يؤثر - بشكل ملحوظ - على نشاط جزء من الدماغ، مسؤول عن اكتشاف الأخطاء والتفاعل معها.

واستناداً إلى تصوير الدماغ، خلال وظيفته المستمرة، وُجد - أيضاً - أن التنويم المغناطيسي يؤثر على منطقة فيه، تسيطر على وظائف تنفيذية ذات مستوى أعلى، وهذا ما يفسّر كيفية تفاعل الناس مع محيطهم، تحت مفعول التنويم المغناطيسي، الذي يدفعهم إلى القيام أحياناً بأشياء شنيعة، لا يخلمون بفعلها في حياتهم العادية اليومية.

وتُظهر النتيجة الأولى من هذا البحث، آلية بيولوجية تشكل جزءاً من أساس التنويم المغناطيسي، ويتمنى الباحثون الاستفادة منها في أبحاثهم المنبثقة حالياً، والمتعلقة على سبيل المثال بعرض التنويم المغناطيسي، كوسيلة تساعد مرضى السرطان في تحمل المعالجة الطبية المؤلمة.

واختار فريق البحث ٢٤ متطوعاً، قَسَمهم إلى مجموعتين.. تضمنت المجموعة الأولى: ١٢ منهم سريعي التأثر بالتنويم المغناطيسي، أما المجموعة الثانية: فاحتوت على الباقيين الذين هم على العكس تماماً.

ثم أخضع المتطوعون إلى مرحلتين، شملتتا تمريناً إدراكياً قياسياً، في وضعهم الطبيعي وتحت تأثير التنويم المغناطيسي... وقام الباحثون خلال هاتين المرحلتين، بمسح نشاط دماغ المتطوعين عبر الصور المغناطيسية الباطنية، المرجعة للصدى.

وفي الوضع الطبيعي، لم تكن الاختلافات الناجمة عن الصور المغناطيسية الطبية، بين المجموعتين ذات أهمية، أما في مرحلة التنويم المغناطيسي، ف لوحظ أن نشاط الدماغ عند المتطوعين سريعي التأثر به في المنطقة الأمامية المسماة "Cingulate Gyrus" كان مرتفعاً جداً.

ومما يُجدر ذكره، أن هذه المنطقة من الدماغ مسؤولة عن الأخطاء، كما تُقيم التفاعل العاطفي، وعدا ذلك ارتفع نشاط الدماغ بشكل ملموس، في الجانب الأيسر من القشرة قبل الأمامية له، حيث تتركز معالجة السلوك والإدراك على مستويات أعلى.

ويستنتج الباحثون بأن تلك المناطق المذكورة في الدماغ، تعمل بشكلٍ قاسٍ أكثر تحت مفعول التنويم المغناطيسي، لإنجاز نفس نتائج المهمة الإدراكية في حالتها الطبيعية، وهذا دليلٌ على تأثيره المباشر على وظيفة الدماغ، كما يبعد فهم التنويم المغناطيسي عن الاعتقاد الرائج الخاطئ، المُختلق من قبل المنوّمين المغناطيسيين المُبهرجين، فهذه التقنية التي قد تلعب دورًا جوهريًا في المعالجة الطبية، تبين أن الدماغ يعمل بطريقة مختلفة جدًا، تحت تأثير التنويم المغناطيسي مقارنةً بوضعه الطبيعي، وليس سحرًا أو شعوذة.

وحاليًا، بدأت التجارب الطبية لتأكيد المنافع المحتملة الآتية من التنويم المغناطيسي،، فنتائج الدراسة التي أُجريت مؤخرًا على ٨٠ مريضًا بداء السرطان أعمارهم تتراوح بين ٦ و١٦ سنة تقول: أن أولئك الذين خضعوا للتنويم المغناطيسي واجهوا ألمًا أقل بكثيرٍ أثناء المعالجة، مقارنةً بالباقيين.

وينسب بعض الناس - بغير علم - بعض أنواع السحر إلى التنويم المغناطيسي، بوصفها ضربًا من ضروبه، ولعل هذا يفسر لنا فتاوى بعض علماء الشريعة الإسلامية في التنويم المغناطيسي، التي تقوم أساسًا على الفهم الخاطئ لدى السائل، الذي يعتقد بأن المنوّم يستعين بالجن للكلام على لسان المنوّم، مما يجعل الفقيه يفتي بحرمة ذلك؛ لأنه التجاء إلى غير الله، واستعانة بالجن.

وقد أجابت اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء في المملكة العربية السعودية عن السؤال التالي:

ما حكم الإسلام في التنويم المغناطيسي، وبه تقوى قدرة المنوم على الإيحاء على المنوم، وبالتالي السيطرة عليه، وجعله يأتي محرماً، أو يُشفى من مرض عصبي، أو يقوم بالعمل الذي يطلبه المنوم؟! يطلبه المنوم؟!

فكان الجواب كالتالي: التنويم المغناطيسي ضرب من ضروب الكهانة، باستخدام جني حتى يسلطه المنوم على المنوم.. فيتكلم بلسانه ويكسبه قوة على بعض الأعمال، بالسيطرة عليه إن صدق مع المنوم، وكان طوعاً له مقابل ما يتقرب به المنوم إليه، ويجعل ذلك الجني المنوم طوعاً إرادة المنوم، بما يطلبه من الأعمال أو الأخبار بمساعدة الجني له، إن صدق ذلك الجني مع المنوم.

وعلى ذلك يكون استغلال التنويم المغناطيسي، واتخاذ طريقاً أو وسيلة للدلالة على مكان سرقة أو ضالة أو علاج مريض، أو القيام بأي عمل آخر بواسطة المنوم غير جائز، بل هو شرك لما تقدّم، ولأنه التجاء إلى غير الله فيما هو من وراء الأسباب العادية، التي جعلها الله - سبحانه - إلى المخلوقات وأباحها لهم، المصدر: (كتاب العلاج النفسي والعلاج بالقرآن - رؤية طبية نفسية شرعية)، للدكتور طارق بن علي الحبيب، بتصرف يسير.

وما زال استخدام التنويم المغناطيسي يثير جدلاً، يتعلق بمدى صدق التفاصيل التي يرويها الشاهد أو الضحية، خلال جلسة التنويم المغناطيسي، فهل يمكن الوثوق بإفادة الشاهد الذي جرى تنويمه مغناطيسياً؟!.

يقول الدكتور (أورني)، وهو بروفسور في علم النفس من جامعة بنسلفانيا، في الولايات المتحدة الأمريكية: «الزعم بأن استخدام التنويم المغناطيسي كافٍ، لاسترجاع الكثير من تفاصيل الذكريات المخبأة، ما زال أمراً مشكوكاً فيه إلى حد بعيد».

وفي إحدى القضايا حذر الدكتور أورني، من قبول شهادة شخص قبل بدء جلسة المحاكمة؛ لأن الشرطة أجرت له عدداً من جلسات التنويم المغناطيسي.. لأن بعض الخبراء يعتقدون أن تلك الجلسات، تساهم أيضاً في غرس ذكريات جديدة لم تكن موجودة أصلاً،

في عقل الشخص قبل تنويمه، وهي ناتجة أصلاً عن إيجاءات من قام بتنويمه، وبناءً على ذلك لا يُعتبر التنويم المغناطيسي، وسيلةً موثوقةً بها في المحاكم أو للوصول إلى الحقيقة الكاملة لما حدث بالفعل.

كما يستخدم التنويم المغناطيسي أيضًا، لمعرفة تفاصيل حالات الاختطاف أو الاغتصاب، التي حدثت لبعض الأشخاص، فإن التنويم المغناطيسي والاختطاف من قبل المخلوقات الفضائية، هل يُجدي التنويم المغناطيسي في مثل هذه الحالات؟! ولعل أشهرَ حادثة كانت لـ (بارني هيل وزوجته)، اللذين صرَّحا خلال جلسات التنويم المغناطيسي عن اختطافهما، من قبل مخلوقات غريبة، عندما كانا في رحلة بسيارة، فوصفا المركبة الفضائية التي نقلتا إليها، وتفاصيل تلك المخلوقات. حيث أفاد بارني أن المخلوقات أخذت عيّنة من سائله المنوي، وزوجته تعرضت لأداة أسطوانية، كانت موضوعة على سُرَّتها.

ولكن بعض علماء النفس يفسرون ذلك، على أنه تأثرٌ منهما، بما قرآه من روايات خيالية، ظهرت في العقل اللاواعي خلال جلسات التنويم، فهم لا يعولون كثيرًا على تلك التفاصيل التي أذليا بها، خلال جلسات التنويم المغناطيسي، وهو الأمر الذي يحكم بعدم منطقية أية استنتاجات، يتم بلورتها من خلال التنويم المغناطيسي.

### **ما هو التنويم المغناطيسي؟!**

التنويم المغناطيسي، ويُعرف - أيضًا - بعلم الطاقة المغناطيسية، هو أحد أقسام الطب البديل، وهو علم وفن، وفرع من علم النفس العلمي، وهو القدرة على تنويم الإنسان، ويستخدم علميًا في علاج بعض المرضى، وأظهر العلماء أن حالة التنويم المغناطيسي جزءٌ طبيعي من السلوك الإنساني، وأن لها تأثيرًا في تجارب الإنسان النفسية والاجتماعية والبدنية، وهو ظاهرة قديمة برزت للوجود مع قَدَم الإنسان وأزليته، واستخدمت وسائل شتى، وعلى أشكال متعددة، واقتصرت على أشخاص، امتازوا بالزهد والتقى والحكمة والإرادة .

إن هذه الظاهرة تشبه إلى حدٍّ ما النوم الطبيعي، الذي ينشأ عند الإجهاد والتعب الجسدي، ولذلك فإن حصول التعب والجهد المصطنع يُحدث نفس التأثير، رغبةً في النوم للتخلص من عامل الإجهاد.

وتعريف التنويم المغناطيسي في علم النفس، هو حالة من الهدوء تشبه النوم، يصل إليها المريض بمساعدة الطبيب، لكنها تختلف عن النوم في أن المريض، يستمر في الاستماع إلى طبيبه والاستجابة لما يقوله، وتكون هذه الحالة مناسبة لمساعدة الشخص، على قبول ما يطلبه منه الطبيب دون مقاومة.

بالنسبة للتعريف الدقيق للتنويم فهذا مستحيل، إذ لو أتيت بأكثر من ٣٠٠ كتاب تنويم، ستجد أكثر من ٣٠٠ تعريفًا مختلفًا نسبيًا، ولكن من أكثر التعاريف الدقيقة علميًا هو الذي التزمت به جمعيات المنومين العالمية، ومنها اتحاد المنومين الأميركيين، الذي يقول: «إنه حالة من الانتباه والتركيز الذهني العالي، وتتمثل بالقابلية الكبيرة والاستجابة للإيحاءات، وهو يستحدث - عادةً - بواسطة شخص آخر، وهو حالة تمكننا من الوصول إلى الجهاز العصبي التلقائي، وبالتالي إلى اللاوعي (العقل الباطن)، فأثناء التنويم، نعلق فاعلية العقل الواعي، ونصل مباشرة إلى العقل الباطن، ثم نعطيهِ الإيحاءات الإيجابية دون تدخل العقل الواعي»، ولكن لا توجد طريقة عالمية متعارف عليها في تعريف التنويم. يرى البعض أنه يعني، أن يكون العقل الواعي معطلًا، لكن العقل الباطن مستيقظ، أو أنه هو حالة متغيرة من الوعي، لها قيمة تكيفية اجتماعية وتربوية وبيولوجية.

كما أن التنويم ممكن أن يعمل على تعديل درجة الإثارة والتنبه والتحكم في السلوك، وفي اختيار وانتقاء المثير، وتحديد الاستجابة، واللذان يكون لهما دور كبير في الحفاظ على الحالة العقلية والنفسية والجسدية للإنسان، وعلى مستوى الإثارة عنده، وقد صيغت تعاريف أخرى كثيرة في هذا الخصوص، نختار منها ما يلي:

تعريف "Suther Land, 1991, 197": «إنه حالة يكون عليها الفرد مرتخيًا، نتيجة للتلقين، ويركز انتباهه ويطيع الملقن، وفي بعض الأحيان لا يشعر بالألم ويرفض ذلك الشعور، إن تفسير ظاهرة عدم الشعور بالألم محل خلاف وقد جربتها على عدد من الطلبة المتبرعين فوجدتها فعالة».

تعريف "Gleitman, 1992, A36": «إنه حالة مؤقتة من النشوة، تحت تأثير الإقناع والتلقين للفرد الطبيعي، خلال فترة التنويم يمكن للمنوم أو المعالج النفسي أن يلقن الفرد، مما يؤدي إلى مؤثرات عرضية للفرد، كصعوبة التنفس أو صعوبة إظهار الكلمات أو المناقشة».

تعريف "Myers, 1993, 540": «هو نوع من التلقين العالي، الذي يدفع الأفراد لتركيز انتباههم على نقطة ضيقة معينة، بحيث تكون خبراتهم وخيالهم، كأنه حقيقة وواقع».

وأول من استخدم التنويم الإيحائي (المغناطيسي)، كما ذكرنا هم: المصريون القدماء، ثم اليونانيون والبابليون، ثم انتشر في معظم بلاد العالم، وانقرض في كثير من البلاد أيضًا ولا يَبُتُّ التنويم المغناطيسي للسحر بأي صلة كما يعتقد بعض الناس، كما لا يملك المنوم قوة خارقة، إذ تتوقف تأثيرات التنويم على طوعية الشخص المنوم ودوافعه.

ويؤدي أيُّ تغيير في صفة انتباه الشخص، أو درجة تركيز انتباهه إلى تغييرات في تجربته الباطنية والخارجية.

تُقارن حالة التنويم بحلم النائم أو سيره وهو نائم، لكن في الواقع لا يمت التنويم المغناطيسي بصلةً إلى النوم، لأنه يتطلب تركيزًا ذهنيًا أعمق وأنشط، ويستطيع الأشخاص المنومون التكلم والكتابة والسير، وهم - عادة - على وعي تام بما يُقال وما يُفعل.

يستخدم المنوم عدة وسائل، لكي يوحى بالتنويم إلى شخص آخر، وتتغير درجة انتباه هذا الشخص بمجرد استجابته لهذه الوسائل، مما يؤدي إلى تغييرات أو ظواهر أخرى، مثلًا 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، وتورد الوجه خجلاً وإفراز العرق، والشلل وتوتر العضلات، أو فقدان الإحساس بالألم، وقد دَلَّ العلماء على أنه بإمكان التنويم المغناطيسي إحداثُ تغييرات في وظائف الجسم.

إن تجارب التنويم ليست فريدةً في نوعها، إذ يمكن حدوث ظواهر التجارب كلها أو بعضها، حتى دون استخدام وسائل التنويم، مثلاً نجد بين الأشخاص القابلين جدًّا للتنويم، مزيداً من الاستجابة أيضاً للإيحاء، حتى قبل تنويمهم، وبالطبع تزداد هذه الاستجابةُ خلال عملية التنويم.

### **التجربة التنويمية !**

بعض الناس قابلون للتنويم في غضون بضع ثوانٍ أو دقائق، بينما لا يسهل تنويم غيرهم، وهناك درجات متنوعة لغشية التنويم، فمثلاً يرتاح الشخص في التنويم الخفيف، ويتبع التوجيهات البسيطة بسهولة، بينما قد يُصاب بحالة خدر في التنويم العميق، وحينما يستخدم التنويم المغناطيسي لمعالجة المشاكل الطبية والنفسية، لا نجد - عادة - صلة بين درجة التنويم وفاعلية العلاج.

### **التنويم الإيحائي !**

هنالك عدة وسائل لتنويم شخص آخر، ربما كان أشهرها استخدام الأوامر المباشرة التي تنطوي على توجيه إيجاءات بسيطة، تكرر باستمرار وبنفس نبرة الصوت، يطلب المنوِّم من الشخص الآخر تركيزَ انتباهه على شيءٍ أو نقطة ثابتة كبقعة، ثم يطلب منه أن يسترخي وأن يتنفس عميقاً، ويدع جفنيه يثقلان ثم يغمضان

ويستخدم كثيرٌ من المتخصصين وسائلَ لفظية وغير لفظية، تُدعى بالإيجاءات أو الاستقرئات غير المباشرة، وتهيمل هذه الوسائلُ - عادةً - تركيزَ الانتباه على شيءٍ ما، يستمع الشخص إلى لغزٍ عقلي أو قصةٍ يرويها المنوِّم، دون أن يطلب من المريض الاسترخاء أو إغلاق

عينيه، وإنما يُوحى إليه بذلك بصورة غير مباشرة، وهو يروي قصته، أو يعرض لغزه، لكن لا تتغير خطوات المعالجة بالتنويم.

### ظواهر التنويم !

تختلف طبيعة تجربة التنويم من شخصٍ إلى آخر، فقد يشعر الشخص المنوم بتغيرات في درجة وعيه، وإبداع خياله أو تفكيره أو يقظته، وبالإمكان إحداث تغيرات بدنية داخل الجسم، بوساطة الإيحاء كالتغيرات في سريان الدم، وضغط الدم ومقدار الإحساس بالبرودة والحرارة.

يركز بعض المحترفين على ظاهرة تنويمية معينة، في سياق علاج مرضاهم، مثل تمكين بعض الأشخاص المنومين، من تذكُّر تجارب منسية، إذ غالبًا ما يلجأ الناس بعد معاناة تجربة مُريضة أو مؤلمة، إلى كبتِ ذكري تلك التجربة، وذلك بطردها من أفكارهم الواعية. وفي بعض الأحيان تؤثر الذكريات المكبوتة في سلوكهم العادي، وقد يَنْجُم عنها أشكال من العلل العقلية، مثلًا خلال الحرب العالمية الثانية أصيب الجنود أحيانًا بفقدان الذاكرة بفعل بعض تجاربهم، وقد تمكَّن الأطباء باستخدام التنويم المغناطيسي من مساعدة مرضاهم، على استرجاع ذكريات تجاربهم وتخفيف حدة التوترات العاطفية التي تراكمت على مرَّ الزمن، وتمكَّن المرضى من استرجاع صحتهم.

هناك ظاهرة تنويمية أخرى تنطوي على النكوص في العمر، أي الرجوع بالمنوم إلى سنٍّ مبكرة، وفيها يُوحى للطبيب أو المعالج إلى المريض بأنه في سن معينة، عندها قد يتذكر المريض أو يعيش ثانيةً أحداثًا وقعت له في تلك السن، مثلًا إن أوحى المعالج إلى المريض بأنه الآن في سن السابعة من العمر، فقد يبدو المريض وكأنه يتكلم ويتصرف، بل ويفكر كما لو كان في السابعة من عمره.

وبهذه الوسيلة قد يتسنى للمرضى تذكُّر حوادث ومشاعر، ربما كان لها بعض الصلة بحالتهم الراهنة، كما يتسنى للمريض إعطاء تفسير جديد، لوضعه بفعل اكتسابه معلومات

إضافية، وبعد النظر، وازدياد قدرته على مجابهة المشاكل يعتقد المرضى أحياناً لدى تلقيهم أمراً من المنوم بأنهم يعيشون في حقبة ماضية أو قادمة، وقد يشعرون بأنهم عادوا إلى القرون الوسطى أو ذهبوا إلى القرن القادم، وربما فسر غير المدرّبين من المنومين مثل هذه التغيرات بأنها دليل على تناسخ الأرواح عبر الزمن، لكن معظم المهنيين المتخصصين يعتبرون هذه التخيّلات، مجرد أضغاث أحلام لا صلة لها بالواقع ماضياً أو مستقبلاً.

إن كل ظواهر التنويم المغناطيسي يمكن اعتبارها تنويماً مغناطيسياً ذاتياً، أي أن الشخص بنفسه وقدرته الذاتية، يدخل في هذه الحالة من الوعي أو اللاوعي الذهني، ولكن عندما يدعو هذا الشخص شخصاً آخر، ليرشده إلى كيفية الوصول إلى هذه الحالة، عند ذلك يكون هذا الشخص الثاني بمثابة المنوم، وتبدأ علاقتها الشخصية العميقة الخاصة أثناء هذه الظاهرة.

إن عملية التنويم المغناطيسي - ببساطة - : «هي عملية تركيز على شيء معين وانتباه إليه مع اختفاء الشعور أو الوعي حول المحيط الخارجي».

والتنويم المغناطيسي ظاهرة قديمة قدم التاريخ كما ذكرنا، ولكنها لم تُدرس دراسة علمية إلا حوالي القرن الثامن عشر، على يد عالم فرنسي اسمه مسمر، الذي لم يستطع الحصول على تأييد المجتمع العلمي الفرنسي لدراسته هذه، واعتبروها من نسج الخيال.

### **حال الشخص أثناء التنويم المغناطيسي !**

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

## صفات الطبيب والمريض:

التنويم، هو عملية تحدث بين اثنين؛ المُنَوِّم، والمُنَوَّم، ويجب أن يتحلَّى بعدة

صفات هي:

- يجب أن يكون على دراية تامة وخبرة بالتنويم، وذا شخصية قوية ومؤثرة، يتحلَّى بطول البال والصبر والوقار.
- لا بد للمريض من أن يكون مقتنعًا بفاعلية التنويم وفائدته بالنسبة له.
- ولا يستطيع المُنَوِّم السيطرة على المُنَوَّم إلا برغبته.
- كذلك لا يقوم المُنَوَّم بأي عمل لا يرغب في القيام به، مهما كان تأثير المُنَوَّم عليه.

## كيفية التنويم المغناطيسي !

يقوم المريض بالتمدُّد على ظهره مسترخياً تماماً، في غرفة هادئة منعزلة عن الضوضاء ذات إضاءة منخفضة، ويقوم الطبيب بالسيطرة الكاملة على تركيز المريض فكرياً وحسيّاً، وهو ما يُسمَّى بالسيطرة الروحية على العقل والجسد.

تبدأ عملية التنويم بأن يطلب المُنَوِّم من المريض التركيزَ على نقطة مضيئة في أعلى الغرفة وأن يُنصِت لصوت المُنَوَّم بتركيز كامل، إلى أن تغمض عيناه وتسترخي عضلاته، منفذاً بذلك كلَّ التعليمات والأوامر الموجهة إليه، إلى أن يصبح صوتُ المُنَوَّم هو الصوتَ الوحيد الذي يستمع إليه المريضُ، ثم يخفض الطبيب صوته تدريجياً، إلى أن يصبح همساً، وإلى أن يصل لتعميق النوم والسيطرة الكاملة.

والمريض أثناء ذلك يستطيع أن يستوعب ويدرك كلَّ ما حوله، ولكنه لا يجيب إلا على الطبيب، وما يأمر به يظل راسخاً في باله، فلا يستطيع أحدُ التأثيرَ عليه، أو تغييره إلا بعد تنويمه مرة أخرى.

علماً بأن التنويم المغناطيسي الذاتي، وسيلةٌ تأملٌ واسترخاء، وهو يُعتبر أفضل وسيلة للاسترخاء، والسيطرة على الضغط النفسي والتوتر العصبي والإجهاد، خصوصاً أثناء ضغط

العمل، أو في الأيام العصبية لدى المرأة أثناء الدورة الشهرية والتي تكبح قدرات أغلب الأشخاص لفترات متفاوتة المدى وتزعجهم وتنغص حياتهم وتصبغها بغشاء أسود، وتقودهم إلى اليأس والاكتئاب وتؤثر على صحتهم العامة، مسببةً 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 مُدرك أن يتعلمها بسهولة.

### خطوات التنويم الذاتي !

- اختر وضعا مريحاً كاجلوس أو الاستلقاء على السرير لمدة ١٠ دقائق على الأقل، بعيداً عن أي انتهاء خارجي.
- أغمض عينيك، وركّز على إرخاء كامل جسدك من القدمين إلى الرأس.
- ابدأ باسترخاء قدميك وأصابعهما، وردّد لنفسك كلمة (استرخي) مراراً، حتى تشعر بوخزة دفء، في كل عضلة من عضلات جسمك، ابتداءً من القدمين، وتابع الاسترخاء مهما حصل؛ لأنه مع مرور الوقت ستزيد طاقتك على ذلك.
- عندما تشعر باسترخاء كامل لقدميك، حافظ على تركيزك الفكري من أجل إرخاء باقي أعضاء الجسم، والشعور بزوال أي توتر عصبي يتتابك.
- تابع مسيرتك وركّز على عضلات الرجلين والكاحلين، وعضلة الساق والركب والبطن والصدر والظهر.
- أشعر باللذة عندما يزول التوتر والإنكماش من كل أجزاء جسدك.
- عندما تصل إلى الصدر حاول التنفس ببطء وعمق، واستنشق الهواء، وأزفره بسرعة مسترخية ومنتظمة حتى تشعر بالاسترخاء التام.

- بعد استكمال تلك الوسيلة على كل أجزاء جسمك أعد استعمالها مرة ثانية، وبسرعة متزايدة مع التركيز على الأجزاء الكاملة في جسدك.

- بعد حصولك على حالة استرخاء كاملة وعميقة، حوّل أفكارك بعيداً عن الروتين المألوف، وأبعد عنك كلّ الهواجس والاضطرابات الفكرية، واقترح على نفسك أمنية تستطيع تحقيقها عندما تستيقظ تماماً من تنويمك المغناطيسي الذاتي، فتردّد مثلاً أنك ناجح في امتحان الغد، وستحوّل أي شعور بالقلق إلى ثقة قوية، عليك أن ترداد تلك الاقتراحات عدة مرّات.

- حاول تلك الوسيلة الفعّالة والسهلة وستحصل على نتائج مُرضية، خصوصاً إذا ما استعملتها مرّة أو مرّتين في اليوم، وخلاصة الأمر أن للتنويم المغناطيسي تطبيقات عملية متعددة، في مجال الطب النفسي، ولكنه لا يكون علاجاً بحد ذاته لأي نوع من أنواع الأمراض والعِلَل، وإنما هو مجرد إحدى الطرق التي تُسهّل العلاج اللازم.

ويهتم حالياً الأطباء في مختلف دول العالم المتقدمة بالتنويم الإيحائي الآن، لما وجدوا فيه من نتائج مذهلة في معظم الحالات المستعصية، وخاصة في الأمراض النفسية والعصبية ويوجد الكثير من المعاهد تُدرّسه وتُخرّج معالجين متخصصين، إذ إن ظاهرة التنويم المغناطيسي خاصة تستعمل قدرة الإيحاء في عدة مراحل أو ظروف حياتية، للتنعم بحياة رغيدة، وللتغلّب على التوتر الفكري.

### **طرق التنويم المغناطيسي !**

تختلف طرق التنويم المغناطيسي، من منوّم لآخر، ولكن هناك بعض الطرق التي يستخدمها أكثر دكاترة هذا العلم، ومن هذه الطرق:

أولاً: يقول أحد المتخصصين في هذا المجال، إذا أردت تنويم أيّ شخص، فإني أضع شمعة مشتعلة على علو مرتفع، بحيث يكون هناك جهد للنظر إليها، وأطلب من الشخص

المراد تنويمه النظر إليها، وينبغي على هذا الشخص أن لا يرمش أكثر من الحد الطبيعي، كما يجب على هذا الشخص أيضًا، التنفّس بشكلٍ منتظم، علمًا بأنني أطلب من الشخص إبقاء فمه مفتوحًا بمقدار (٢ - ٣) سم، بحيث يكون اللسان ملاصقًا للأسنان السفلى، وبعد ثلاث دقائق، أقوم برفع يدي اليسرى فوق القسم الخلفي، من رأس هذا الشخص، وأقوم بتمرير أصابعي المفتوحة للأسفل على طول الأعصاب الفقرية، وبعد ذلك أطلب من الشخص أن يغلق عينيه.

ثانيًا: وهناك طريقة أخرى، وهي كما يقول: أن أجعل الشخص يضغط بقوة على يدي، وأقوم أنا بالتحديق بسرعة في عينيه، هذه المفاجأة تدفعه إلى الارتداد، ويظهر ذلك في عينيه، ثالثًا: أما الطريقة الأخرى، وتسمى طريقة (دوناتو)، فأطلب من الشخص الركوع أمام منفذ التنويم، والنظر في عينيه بثبات، ويضع المنوّم راحة يده على جبهة الشخص، ويميل رأسه للخلف، ويستمر التركيز على عيني المنوّم، بحيث أنه إذا أراد إرجاع رأسه للأمام، فإن نظرة المنوّم تؤثر عليه، وفي كل الحالات يتطلب التنويم المغناطيسي مكانًا هادئًا . وطبعًا، من المعروف أنه ليس أي شخص يستطيع التنويم مغناطيسيًا، فهذه الطرق تحتاج إلى أشخاص متدربين، ولهم قدرة على التركيز.

وللعلم، فإن التنويم المغناطيسي ليس فقط للناس، حيث إن المنوّمين المتمكنين، يمكنهم تنويم الحيوانات، ومن المعروف أن علماء الهند القدماء كانوا أشهر من استخدم التنويم المغناطيسي، وكان المصريون القدماء أفضل من استخدم التنويم المغناطيسي للعلاج.

### أسباب فشل عملية التنويم،!

- ولكن، هل يمكن أن تفشل عملية التنويم،...؟!!

- فما هي الأسباب التي تؤدي إلى فشل عملية التنويم الإيحائي،؟!!

من أسباب فشل عملية التنويم الإيحائي، عدم الاستخدام الأمثل للغة التنويم من قِبَل الممارس للتنويم. فعملية التنويم قائمة أساسًا على اللغة الإيحائية (لفظية وغير لفظية)، فإذا

أخفق الممارس، وهو الشخص القائم على عملية التنويم، في اختيار الألفاظ المناسبة والأساليب غير اللفظية بالشكل الموافق للحالة فلن تنجح عملية التنويم، أيضًا المكسب الثانوي من ضمن الأسباب التي تؤدي إلى فشل عملية التنويم، ويُقصد بها فائدة الشخص من السلوك على مستوى معين، وتكون الفائدة في الأغلب غير واعية.

فمثلاً الطفل عندما يمرض ويهتم أهله به ثم يتشافى، وفي مرحلة يشعر بقسوتهم وإهمالهم له، فيمرض من أجل الاهتمام به، ونجد أن مرضه بلا وعيه، فاهتمام الأبوين يُعتبر مكسباً ثانوياً، فبسبب المكسب الثانوي الواعي أو غير الواعي لدى المستفيد، قد لا تنجح التقنية.

وتضاف إلى هذه الأسباب الاعتقادات الخاطئة التي يحملها الشخص الراغب في التنويم والممارس للتنويم، وهي على ثلاثة أنواع من الاعتقاد الخاطئ؛ أولاً: تجاه الذات، كأن يقول: أنا أعرف نفسي، لن أستطيع التنويم، ثانياً: اعتقاد خاطئ تجاه ممارس التنويم، كأن يقول: لن يستطيع فلان أن ينومني، ثالثاً: اعتقاد خاطئ عن التنويم، كأن يقول: أنا غير مقتنع بالتنويم.