

الفصل السابع

التنويم المغناطيسي، بين الواقع والخيال!!

يُعتبر التنويم المغناطيسي من الأساليب النفسية العلاجية، التي استُخدمت لعلاج الأمراض النفسية وحل المشكلات النفسية والاجتماعية، ويذهب بعض العلماء إلى أن تاريخ التنويم يرجع إلى مائتي عام تقريباً.

وهذا يعني أن تاريخ التنويم المغناطيسي.. قصيرٌ مقارنةً بالمجالات العلمية الأخرى، وما زال هذا العلم يحمل الكثير من الغموض، ويُشكّل لغزاً للمهتمين والمختصين في مجال علم النفس والطب النفسي، وحتى الآن ما زالت الجهود مستمرةً في تطوير هذا العلم. إن مجالات استخدام التنويم المغناطيسي عديدة ومتنوعة، حيث نستطيع استخدامه في مجال الأمن، فيمكن الإيحاء إلى المجرم ببعض الأفكار، ومن ثمَّ استخراج الاعتراف منه تدريجيّاً،

كذلك يمكن استخدام التنويم المغناطيسي في مجال التربية، حيث بدأ من خلال التنويم تعليم الأطفال والمراهقين المنحرفين، عاداتٍ جيدة وسلوكاً مقبولاً، إلى جانب رفع الدافعية للعلم والتحصيل الدراسي.

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

إن مجالات التنويم عديدةٌ، ولذلك ينصح خبراء التنويم بعدم إفساح المجال لأي شخص بممارسته، حيث قد يشكل خطورةً وإساءةً إلى الشخص، عندما يمارس بطريقة خاطئة.

هناك بعض الأفلام السينمائية والتلفزيونية، تعرض أحداثاً ووقائع لها علاقة بطريقة ما بالتنويم المغناطيسي، وهذه الأفلام فيها إساءة كبيرة، إلى هذا الأسلوب العلمي في العلاج لكنها تهدف إلى التّجارة.

من أكثر الحالات التي تُعالج بالتنويم المغناطيسي هي المتعلقة بالقلق والمخاوف والاكئاب وحالات الهستيريا وحالات السممة والهزال.

التنويم المغناطيسي لا يمكن استخدامه ليتعارض مع مبادئ وقيم أي شخص، وإن ابتعاد بعض الناس عن التنويم، يرجع إلى التشويه الذي يتعرض له من قبل بعض المعالجين إلا أنه يجب القول أن العلاج بالتنويم المغناطيسي له فوائد، ولقد سجّلت أرقى المستشفيات الحديثة نجاحاً مذهلاً في هذا المجال، ويستخدمه أشهر العلماء والمعالجين النفسيين والاستشاريين في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس عامة والطب، وبذلك ازداد الاستعداد لقبول هذا العلاج من قبل المجتمع.

وكثيرٌ منا رأى ذلك الشخص، الذي يدّعي أن دماغه يصدر عنها إشعاعات كهرومغناطيسية، وأنه يستطيع تنويم أي شخص يقف أمامه، ويقف أمام الجمهور يسألهم عن متطوعين، فيتطوع بعض الأشخاص ليقفوا بين يديه، ومن ثمّ يتم بمساعدة بعض الكلمات ويطلب منهم تنفيذ بعض الحركات، ويحرك يده موهماً إياهم، بأنه يوجه إشعاعاته نحوهم. فينام المتطوعون "مغناطيسياً"، وتظهر المفاجأة الكبرى، حين يقول: آه، الآن أستطيع التحكم بهم، ومن ثمّ يمسك بيد أحد المتطوعين، ويأمره بالقيام بحركات معينة فيقوم المتطوع بتنفيذها حرفياً ودون تردد، وهو في حالة نوم،! وبعد انتهاء العرض تتبادر إلى أذهاننا التساؤلات والاستنتاجات:

فالبعض قد يُدّعي بأن هذا الشخص، لديه قدرات وإشعاعات مغناطيسية، والبعض الآخر قد يكذب الأمر برُغمته، ويقول: إن هؤلاء المتطوعين ما هم إلا شركاء له في العرض. والحقيقة، والتي قد تكون غير مستساغة للبعض، هي أن ظاهرة التنويم المغناطيسي ظاهرة علمية حقيقية!

▪ سأحاول في الأسطر التالية شرح كيفية عمله.

سنخرج من جو النص قليلاً، لنفترض أنك تشاهد برنامجاً أو فيلماً، وتندمج نفسك مع الفيلم ومع البطل . وتعطي كل تركيزك وانتباهك للفيلم، حتى ظهور الكتابة التي تعلن عن نهاية الفيلم،!

آه، لقد نسيت أن هذا كله مجرد تمثيل، وأن هذه ليست سوى قصة مبتكرة من المستحيل وقوعها، ولكن لماذا كل هذا التأثير والانجذاب للفيلم والاندماج معه،؟!

إن ظاهرة الاندماج هذه سنسميها بظاهرة النوم المغناطيسي الجزئي، فالحقيقة العلمية تقول: إنك عندما تشاهد الفيلم وتندمج معه، فإنك تنام مغناطيسياً بشكل جزئي، ولعل عدم إحساسك بما حولك يثبت لك صحة هذه الحقيقة، فإن اتصالك بالعالم الخارجي، أثناء مشاهدتك للفيلم يكون ضعيفاً، ومقدار هذا الضعف يعتمد على مدى انجذابك للفيلم.

- وهنا يتبادر إلى ذهنك السؤال:

- لماذا يا ترى أنجذب للفيلم،؟!

إن المؤثرات، والتمثيل، والصوت، والتصوير، والعامل النفسي، يؤثرون في عملية الانجذاب للفيلم، فإن أنت اقتنعت بما تراه من المؤثرات والصوت، فإنك ستنجذب إلى الفيلم، أما إذا لم تقتنع بجو الفيلم، فلن تحس أو تشعر بأي انجذاب نحوه، بل ستبدأ بنقد الفيلم.

حسناً، إن أهم نقطة أريد التوصل إليها، هو أنك كيف انجذبت إلى الفيلم، مع سابق علمك، بأن كل ما تراه تمثيل × تمثيل،؟!

هنا تأتي النقطة الثانية في الموضوع، وهي قضية العقل الداخلي، والعقل الخارجي أو العقل الواعي والعقل الباطن.

ولتفسير هذه الظاهرة قام العلماء بتقسيم العقل، من أجل توضيح الفكرة، وكما تحدثنا من قبل، إلى قسمين: العقل الداخلي والعقل الخارجي، والعقل الداخلي هو منشأ الأفكار

الخيالية، أي أنك مثلاً تفكر بأنك تستطيع الطيران، أو تستطيع اختراق الجدران، بينما العقل الخارجي يعمل عمل الـ "فلتر"، للأفكار الناشئة عن العقل الداخلي، فيرد على العقل الداخلي، قائلاً: دعك من أفكارك الغبية.!

ولكن العقل الخارجي يمر أحياناً بأوقات راحة، فيأخذ العقل الداخلي فرصته ويبدأ بطرح أفكاره الخيالية عليك، والوقت الذي يتوقف فيه العقل الخارجي عن العمل هو وقت النوم، والدليل على ذلك هو عندما تحلم، فلعلك أثناء الحلم تجد نفسك محلقاً فوق المريخ بدون أجنحة، وفجأة تقابل مخلوقاً فضائياً يقول لك: أن اسمه،...!

والغريب في الأمر أنك أثناء الحلم تصدق الأحداث الواقعة فعلاً، وتجزم بأن هذه حقيقة، ولكن عندما تصحو من النوم يبدأ العقل الخارجي في العمل، ليخبرك أن ما رأيته لا يتعدى حدود الأحلام.

الآن، وبعد أن اتضح لك هذه النقاط، سأحدثكم عن قصة الشخص الذي ينوم مغناطيسياً، ونسميه "المنوم"، فهو إنسان عادي لا يمتلك أية اشعاعات دماغية، كما قد يدعي، ولكن كيف يقوم بتنويم الأشخاص مغناطيسياً؟!

إن أسلوب الإقناع، هو الذي يتبعه المنوم، ليثبت لك بأنه يستطيع تنويمك، فهو يقوم بتحديث عقلك الداخلي (صاحب الأفكار الخيالية)، ويقول له بأسلوب مقنع جداً بأن يستطيع تنويمك، ويحاول حشد جميع الكلمات الممكنة ليثبت لك ذلك، وطبعاً مؤثرات الصوت وحركات يديه تلعب دوراً مهماً.

وهنا يصبح تفكيرك بين خيارين: إما أن تصدقه أو لا تفعل، فإن صدقته تقع في شباكه ويتوقف العقل الخارجي "الفلتر" عن العمل وستنام مغناطيسياً.

وبما أنك صدقته فإنك بالتأكيد جزمت بأنه يستطيع التحكم فيك؛ لذا فإنك بعد أن تنام تفعل كل ما يأمرك به.

• هنالك بعض النقاط التي أريد توضيحها كذلك..

أولاهما: أن المنوم لن يستطيع تنويمك، إذا لم تقتنع بكلامه، أو لم تلق له بالاً.
وثانيهما: هي: أنك لن تنفذ أوامره في الأشياء التي يستحيل عليك عملها أثناء حياتك الاعتيادية، مثلاً إذا طلب منك الانتحار، وأنت في حالة النوم المغناطيسي فلن تفعل ذلك إلا في حال ما إذا جاء بك على سطح عمارة مثلاً، وأنت منوم مغناطيسياً، وأخبرك بأنك تقف على طاولة، وطلب منك القفز فستقفز إلى حتفك، دون تردد!!

إن التأثير الذي قام به المنوم، لا يختلف كثيراً عن تأثير الفيلم فيك، فالفيلم استطاع أن يثبت لك أثناء العرض، أن ما تراه حقيقة مع أنه خيال، والمنوم المغناطيسي استطاع أن يثبت لك، أنه يستطيع تنويمك فنمت، وهذا هو النوم المغناطيسي الكلي، لعلني أستطيع قراءة الاستنتاجات في ذهنك الآن، والتي تقول: أن ظاهرة النوم المغناطيسي، ظاهرة طبيعية ملازمة لنا في كل يوم.

صدق أو لا تصدّق، كيف أنك عندما كنت تقرأ الموضوع، ضعف اتصالك بالعالم الخارجي، واندجمت مع الموضوع فأصبحت منوماً مغناطيسياً؟!
هذا طبعاً في حال كونك أعجبت بالموضوع، وقس على ذلك أية حالة يذهب فيها اهتمامك نحو شيء معين، فأنت عندما تدرس، تتحدث باندماج، تسمع الأخبار، تشاهد التلفاز، تجلس أمام شاشة "الكمبيوتر"، في كل هذا أنت نائم منوماً مغناطيسياً، وهذا طبعاً يعتمد على مدى انجذابك إلى هذه الأشياء.

هذا كل ما يتعلق بالتنويم المغناطيسي، ولعلك لاحظت أنني حاولت إقناعك بالفكرة بأسلوب سلس حتى يتسنى لك تصديق الموضوع برُمته، فلو أنني استخدمت أسلوباً غليظاً لما صدق الكثير من القراء هذا الموضوع.

إنني أحاول أن أوضح لكم مدى أهمية السلاسة والأسلوب، من أجل جعل الطرف الآخر يقتنع، وينام مغناطيسياً.

العلاج بالخيال، "guided imagery"!

وهو عبارة عن سلسلة من الأفكار والمقترحات، لتوجيه خيال الشخص نحو حالة من التركيز والاسترخاء، ويقوم أساس هذا العلاج على تصور أن العقل والجسم متصلان، وباستعمال كل الحواس فإن الجسم يستجيب لما تتخيله، إن كان ما تتخيله حقيقياً، ومثال ذلك أن تتخيل برتقالة بتفاصيلها الدقيقة، من لون ورائحة وشكل ولمس، وتظل تتخيل البرتقالة وأنت تقضم منها قضمَةً، وتُحسُّ مذاق عصيرها وريحها، وهي تنساب في فمك، فكثير من الناس يسيل لعابه عندما يفعلون ذلك، وهذا يبيِّن كيف يستجيب الجسم لعملية التخيل.

إن حالة من الاسترخاء التام يمكن أن تحدث للجسم، إذا تخيل الإنسان التفاصيل الدقيقة لمكان آمنٍ جميلٍ مريح، مثل شاطئ البحر أو حديقة غناء، وهذا الاسترخاء قد يساعد عملية الشفاء والتعلم وحسن الأداء، وتجعل الإنسان خلاقاً، كما تجعل الإنسان يتحكم في عواطفه وتفكيره، وهذا كله يُحسِّن الحالة الصحية للجسم، وحسن التصرف والإحساس بالفاهية.

يُستخدم هذا العلاج في المساعدة على الاسترخاء، وبالتالي يخفِّض ضغطَ الدم، ويساعد على التخلص من الإجهاد، ويساعد الإنسان على الوصول إلى هدفه (مثل إنقاص الوزن والتوقف عن التدخين)، كما يساعد هذا العلاجُ على الشفاء وتخفيف الآلام، وهذا النوع من العلاج آمنٌ ولا خطورةَ منه.

المعالجة المثلية، "Homeopathy"

والشيء بالشيء يُذكر، فمع العلاج بالتنويم المغناطيسي والتخيُّل، يوجد ما يسمى بالمعالجة المثلية، ويقوم هذا العلاج على فلسفة طبية وعملية، قائمة على فكرة أن الجسم البشري قادر على شفاء نفسه، وقد أسس عام ١٧٠٠م في ألمانيا، واتسع استعماله في أوروبا، وهو عبارة عن استعمال سوائل مخففة جداً، تحتوي على آثار من المعادن أو النبات، لعلاج

مرض ما، لو أعطيت هذه السوائل لشخص سليم فإنها تُظهر أعراضًا عليه، ولكنها لو أُعطيت للشخص المريض فإنها تؤدي إلى شفائه من المرض.

ويعتقد المعالجون أن أعراض المرض، ما هي إلا الإجابة الطبيعية لمحاولة الجسم الشفاء من المرض، وعلى هذا الأساس إعطاء المريض هذه الجرعات المخففة، تساعد الجسم على الشفاء الطبيعي واستعادة تنظيمه لنفسه.

والمعالج بهذا العلاج يعطي المريض جرعات مخففة جدًا، من بعض المواد التي تنبه الوظائف الفسيولوجية بالجسم، وتوجد هناك بعض الشواهد المحدودة لفاعلية هذا العلاج والواقع حتى الآن أنه غير مفهوم كيف يعمل هذا النوع مع العلاج.

ومن قديم الزمن يُستعمل هذا العلاج في علاج كثير من الأمراض المزمنة، مثل أمراض الحساسية والروماتيزم والقولون العصبي، وأيضًا الجروح السطحية والخدوش، كما يعالج الشد العضلي والإجهاد والتواء المفاصل، وعمومًا هذا العلاج آمن، ويتم الترخيص به في بعض الولايات الأمريكية.

المعالجة بالزيوت العطرية، "Aromatherapy"

وهو الاستخدام الطبي للزيوت العطرية، المستخلصة من زهور وأوراق وسيقان النباتات، ومن قشور الأشجار ولحاءها وجذورها، وخليط هذه الزيوت مع مواد أخرى، مثل الزيت والكحول أو الغسول، ويتم وضعها على الجلد، أو رشها كـرذاذ في الهواء أو استنشاقها، ويمكن تدليك الجلد بهذه الزيوت، أو وضعها مع ماء الحمام.

وقد بدأ استخدام العلاج بالزيوت العطرية في فرنسا وباقي أوروبا سنة ١٩٢٠م، والفلسفة في استخدام الزيوت العطرية: هي أنها تنشط الجسم وتنبهه، أو تجعله في حالة استرخاء.

والمعالجون بالزيوت العطرية يعتقدون أن رائحة هذه الزيوت وشدّها، ينبه الأعصاب الحسية في الأنف، وترسل إشارات عصبية إلى مركز المخ الذي يتحكم في العواطف

والانفعالات، وحسب نوع الزيت المستخدم فإن النتيجة إما تنشيط الجسم وتنبهه، أو جعل الجسم في حال استرخاء.

ويعتقدون - أيضًا - أنه يحدث تفاعل بين الزيت العطري وهرمونات وأنزيمات الجسم فيحدث هذا تغييرًا في بعض وظائف الجسم، مثل ضغط الدم والنبض والوظائف الأخرى. وهناك نظرية أخرى تقول: أن العطر والشذى لهذه الزيوت، ينشط إفراز بعض غدد الجسم لتفرز المواد المضادة للألم.

يستخدم العلاج بالزيوت العطرية لعلاج حالات كثيرة، بدنية وذهنية مثل الحروق والعدوى والاكْتئاب والأرق وارتفاع ضغط الدم.

لكن هناك القليل من الدلائل العلمية التي تدعم فعالية هذا النوع من العلاج في علاج أو منع الأمراض، المؤيدون لهذا النوع من العلاج يعتقدون أن الزيوت العطرية، فعالة في جعل الجسم في حال استرخاء، وتساعد على إزالة الإجهاد، والزيوت العطرية آمنة، إذا وُضعت على الجلد، ولكن قد تكون خطيرة إذا تم تناولها بالفم، كما أن هناك بعض المرضى بأمراض معينة، يجب عليهم استشارة أطبائهم قبل استعمال الزيوت العطرية، فالمرضى المصابون بالرَّبوِّ الشعبي، قد تُحدث لهم بعض الزيوت الطيارة انقباضًا بالشعب الهوائية.

كما أن المرضى بحساسية الجلد، قد تُسبب لهم هذه الزيوت إثارة الجلد والغشاء المخاطي المبطن للأنف والعين والفم، والمرأة الحامل يجب أن تكون حريصة في استعمال هذه الزيوت، فبعض الزيوت مثل زيت شجر العرعر "juniper"، والرُّوزماري "rosemary"، والسَّاج "sage" قد تسبب انقباض الرحم، وأيضًا الأطفال تحت سن الخمس سنوات، قد يسبب استعمال هذه الزيوت لهم حساسية كبيرة.

العلاج بالمجال المغناطيسي، "magnetic field therapy"

إن جسم الإنسان، وكذلك الأرض ينتجان مجالًا مغناطيسيًا، وأيضًا المجال المغناطيسي الكهربائي يمكن إنتاجه بوسائل متعددة، مثل المجال المغناطيسي للراديو والتلفزيون،

والممارسون للعلاج بالمجال المغناطيسي يعتقدون أن هناك تداخلاً، يحدث بين المجالات المغناطيسية، للجسم البشري والأرض والمجالات المغناطيسية الكهربائية، مما يُحدث تغييرات فيزيائية وكيميائية وعاطفية في الإنسان، ويعتقدون أيضًا أنه يجب أن يكون هناك توازن في هذه المجالات المغناطيسية للحفاظ على صحة جيدة.

والعلاج المغناطيسي ما هو إلا استخدام المغناطيس، لإثارة أجزاء من الجسم البشري في محاولة للحفاظ على الصحة أو علاج مرض، ولكن لم تثبت - حتى الآن - فعالية المجال المغناطيسي في علاج أي من الأمراض.

والعلاج بالمجال المغناطيسي يطبَّق على الجسم من الخارج، ويُستخدَم فيه إما مجال مغناطيسي كهربي يوضع على الجسم المراد علاجه، أو باستخدام الإبر الصينية لعلاج مسارات الطاقة بالجسم، أو مغناطيس عادي يوضع باستمرار على الجزء المراد علاجه لفترات من الوقت، ويُستخدم العلاج المغناطيسي لعلاج التهاب المفاصل والصُّدَاع النصفي، والألم بصفة عامة والسرطان، وأيضًا يُستخدَم لعلاج الآلام بعد العمليات الجراحية والآلام المزمنة.

وفي الطب الرياضي يُستخدم لعلاج التواء المفاصل والإجهاد العضلي، ولا يُنصح للحوامل والأطفال باستخدام هذا العلاج، وأيضًا الأشخاص الذين يستعملون مجسَّات طبية، أو منظمًا لضربات القلب، حيث قد يتداخل المجال المغناطيسي مع عمل هذه الأجهزة، وعمومًا العلاج بالمجال المغناطيسي آمن وليس له مضارٌّ أخرى.

العلاج بالماء، Hydro therapy

هو العلاج بالماء في أي شكل لعلاج مرض، أو للحفاظ على الصحة، فالماء يمكن أن ينقل ويحفظ الحرارة، وله خاصية تذويب وتوزيع المواد مثل المعادن، وأيضًا الماء غير سام وهو متواجد في شكل سائل أو صلب أو بخار، والثلج يُستعمل للتبريد.

والماء يُستعمل كحمام وكَمَّادات عند درجات حرارة متفاوتة وضغطٍ متفاوت، والبخار يُستعمل كحمام بخار أو كاستنشاق، وكثافة الماء قريبة من كثافة الإنسان؛ لذلك فغمر جسم

الإنسان في الماء يخلق ضغطًا على الجسم، مما يساعد في تنشيط الدورة الدموية، والماء له تأثير ملطّف ومهدّئ، ويساعد على الاسترخاء سواء في الاستحمام أو الكمّادات أو كَرذاذٍ.

ويُستخدم العلاج بالماء في كثير من الأمراض مثل حبّ الشباب والتهاب المفاصل ونزلات البرد والاكْتئاب والصداع وآلام المعدة، ومشاكل الشدّ العصبي والعضلي والأرق ويساعد على الاسترخاء والمحافظة على الصحة، وأيضًا يُستخدم لتلطيف الآلام الحادة والمزمنة، والعلاج بالماء آمن لكن بعض الأشخاص قد يصابون بالصداع والآلام والأرق، وفقد الشهية، والرُعْشة، وحتى الإغماء، إذا تعرض لعلاج طويل بالماء.

العلاج بالتدليك، "massage therapy"

التدليك عبارة عن: عمل ضغط للأنسجة الرخوة بالجسم مثل العضلات، وهو يُزيل الألم المزمن، والنظرية في هذا أن التدليك يُزيل الضغط العصبي والألم، كما يُحسّن الدورة الدموية ويساعد على الاسترخاء، يتم التدليك بالضغط باليدين، ويمكن عمله بالضغط بالأذرع والكوعين والأقدام أيضًا.

وعملية التدليك يمكن أن تؤثر في العضلات والدورة الدموية، وتؤثر في الجهاز العصبي أيضًا، والأعضاء الأخرى بالجسم. هناك حوالي ٨٠ طريقة للتدليك؛ بعضها تدليك لطيف، والآخر تدليك عنيف وقوي، ومن أمثلتها: التدليك السويدي، وهو تدليك لطيف جدًا يساعد على الاسترخاء، ويحسّن الدورة الدموية، ويُزيل الشدّ العضلي، وهذا النوع من التدليك عبارة عن: ضربات خفيفة على العضلات، في اتجاه سريان الدم إلى القلب مع تحريك المفاصل بلطف.

أما التدليك العميق فهو نشيط وقوي، ويُستخدم لمعالجة الشد العضلي المزمن، وهو عبارة عن ضربات بطيئة بالأصابع والإبهام والمرفق، والضغط بشدة للوصول إلى الطبقات العميقة من العضلات. يُستخدم التدليك لإزالة الألم، وجلب الاسترخاء وإقلال الشد

العصبي، كما يحسّن الدورة الدموية. والتدليك إذا تم بطريقة صحيّة وعن طريق مدرب التدليك فهو آمن.

اليوجا !

إن اليوجا، شبهٌ مجهولة في عالمنا العربي، فاليوجا حقيقة موجودة وثابتة، رغم جميع مايدخلها من تناقضات وشائعات وأقاويل، ولإيضاح حقيقه اليوجا، لابد من شرح فكرتين هما:

- الفكرة الأولى: أن اليوجا تبعد عن التمارين الرياضية، أي السويدي، وهي مجموعة من التمارين الجسدية، إلا أنها هي حالة من حالات الفكر تؤدي به إلى تطوير الشخصية، كما أن اليوجا تمارين، ولكن التمارين شيء، والطريقة التي يقام بها شيء آخر، وقد يمارس إنسانُ اليوجا بدون أن يصبح من أهلها، وبالعكس فقد يكتسب إنسانٌ آخرُ روحَ اليوجا بالقيام ببعض التمارين، وإنَّ كل من يتصور أنه يمارس اليوجا بطريقة تنافسية سريعة ومجهدة، فهو مخطئٌ وبعيدٌ عن الحقيقة؛ لأن الطريقة هي المهمة.

- الفكرة الثانية: أن اليوجا الهندية الأصلية ليس بالإمكان تطبيقها؛ ذلك لأن مشهد اليوجي الهندي إذا جلس جلسة تأملية، في أحد شوارع مدينة هندية فهذا مشهد مألوف جدًّا، وبما أن طرق حياتنا تختلف عن طرق حياة الهنود كذلك فإن يوجانا يجب أن تختلف عن يوجاهم، فاليوجا طريقة مدهشة، تعلمنا فنَّ اكتساب الصبر والهدوء والسطيرة والمراقبة الذاتية والتركيز وحسن التفكير، وتساعدنا في التغلب على الألم الجسدي، فيجب أن نبذل جهدنا كي نستعيض استقلال روحنا، ونوازن بين الروح والجسد.

وخلاصه القول، أن الحياة العصرية تضغط علينا أكثر وأكثر، ويجب على كل منا أن يحاول الهرب منها، والرجوع إلى النفس، وليس من حلٍّ إلا اللجوء إلى اليوجا فهي الكفيلة بأن تعيد لنا سعادتنا.

• والآن، ما هي اليوجا،؟!

كثيراً ماتصوّر لك الأخبار صورَ إنسان ساحر، يستلقي على لوح خشبي مشحون بالمسامير مدبّبة الرأس، أو صورة إنسان يقطع لحم نفسه أو يثقب خدّه دون أن يتألم،.. إلخ الصور والأشكال، التي تُعزى إلى قوى خارقة فوق بشرية، فهل هذه الأشكال هي صورة اليوجيين،؟!

كلا يا أعزائي، إن اليوجا رياضة جسدية فكرية نفسية، فيها يُخضع الإنسان جسده - بوظائفه الإرادية واللاإرادية، بالسيطرة العصبية - إلى محض إرادته، ولممارسة اليوجا يجب أن تشعر بأنك إنسان كامل، وفي هدوءٍ نفسي، وفي حالةٍ جسديّةٍ صحيّة، وإذا قلنا لكم: أن اليوجا، بركة تنبع من قوة داخلية، لا نكون مبالغين ولا بعيدين عن الحقيقة،

- فهل اليوجا فلسفة،؟!

لا، طبعاً،

- هل اليوجا دين،؟!

لا، طبعاً،

- هل تحتوي على سرٍّ خفيٍّ روحانيٍّ مغناطيسيٍّ، أو بُدويٍّ كما يُقال عنها،؟!

لا، أبداً،

• فما هي اليوجا،؟!

إنها حالة عقلية، يجب الوصول إليها، فهي طريقة السلوك، ويسلكها المرء بهدوء وكفاءة في كل عمل من أعماله اليومية، وهي طريقة التخلص من الاضطرابات العصبية، وهكذا من غيرها من النتائج، فإنها تكتسح مجالاً واسعاً في تناول كل يد، مثل:

- السيطرة على الجسد: يتطلب من الشخص جهدًا كبيرًا وإرادة جَبَّارة، وحاجة ماسة لإخضاع أعصابه وانفعالاته ودوافعه وغيرها، لنفكر - أيضًا - بملايين الأشخاص الذين يدعون المرض توهّمًا، فهم يترددون بين عيادات الأطباء ويَشحنون أنفسهم بالأدوية، وليس عليهم إلا أن يسيطروا على أنفسهم، وهكذا فإن عالمنا مليء بالخيال والوهم والأمراض العصبية، وهي جميعها، وإن كانت وهمية ولا وجود لها، فإنه من الواجب أن نفتش لها عن سبب، فهل اليوجا تخلّصهم؟!
 - نعم. بدون شكّ،
- قبل البدء باليوجا، يجب أن نتعلم فن الاسترخاء، كما يجب أن تمارس اليوجا بهدوء عظيم، وتملك أخيرًا أن تتعلم كيف تصبح فردًا كاملاً مستقلًا بشخصية خاصة، فالْيوجا لا تتطلب تلمذة جماعية، فهناك يوجا تناسب كل فرد حسب شخصيته،
- الهاثا يوجا، لليوجا أهداف عدة، وهي تمتد من مبدأ السيطرة على الجسد حتى أعلى التأملات الروحانية، فالهاثا يوجا، هي: يوجا جسدية، وهي تبحث عن السيطرة على الجسد، ومن تحليل الكلمه تبين بأن "ها" تعني الشمس، و"ثا" تعني القمر، فالشمس تمثل: الطاقة الموجبة، والقمر: الطاقة السالبة، وفي حال تعادل الطاقتين الموجبة والسالبة يتم التوازن في الجسد الحي، وهنا مجال تطبيق الطب النفسي الجسدي، فإذا تطرّق خَلَل التوازن إلى أحد أجزاء الجسم تتعرض العضوية بكاملها إلى الخطر، وإذا عاد التوازن عادت الصّحة التامة إلى سابق عهدها،
 - كم عدد التمارين اليوجية؟!
 - فقط ٨٤ ألف تمرينًا، فلا تيأسوا!!
 - ويُستعمل منها للممارسة لأي فرد فقط ٤٠ تمرينًا، وتوجد عدة خطوات أو مراحل وُسُطى في اليوجا، ولنعلم منذ الآن أن الهاثا يوجا ليست سوى نقطة الانطلاق،
 - كم تمرينًا يلزم للحصول على النتائج الجيّدة؟!
 -

• يكفيننا ٢٠ تمريناً تقريباً، وسوف تستفيد جيداً، حتى لو مارست عدة تمارين منها كذلك لابد أن تمارس التمارين المتنوعة عن وضعية معينة، والتمارين المتدرّجة في الصعوبة وسوف يحصل منها أمثلُ الفوائد.

• كم يلزمنا من الوقت،؟!

• هذا يتوقف - طبعاً - على الهدف الذي ترمي إليه، فلا يمكننا في حالة طلب أعلى درجات التأمل أن نصل إليها في ثلاثة أشهر، أما إذا طلبنا الصفاء والهدوء النفسي فهذا سهلُ الحصول عليه، أما القدرة العالية على التركيز فنحصل عليها بعد وقت طويل نوعاً ما.

• فيجب عليك أن تتمرّن يومياً ٣ مرات، مدة كل مرة ١٠ دقائق، بفترة تتراوح بين ٣ أشهر وسنة كاملة لتشعر بالنتائج.

• ولنختم بأن اليوجا درسٌ صارم، وليس هو تعلُّمٌ لجلسة اللوتس أو أي جلسة أخرى،

أشكال اليوجا !

• أولاً: اليوجا الملكية (راجا - يوجا):

وهي أعلى وأتم مرحلة من اليوجا، وهي مقتصرة على عدد يسير جدّاً، وغالباً ما تكون النسبةُ واحدٌ من كل عدة ملايين، وهي شكل من الصفاء الروحي التامّ، يدرك من خلال سلسلة من الحرمان والانعزال، وهي اليوجا الخاصة بالمتأملين العظام، ويمكنها أن تستغرق العمرَ كله.

• ولإنجاز هذه اليوجا يتطلب من ممارستها أن يُتمّ مراحلها الثمانية، وهي:

١- الحرمان: وهو انكماش ذاتي.

٢- ترويض النفس: وهي قيادة مجرى الأفكار نحو الوحدة الأساسية لجميع الأشياء.

٣- التمارين: وهي وضعيات جسدية معيّنة تسمح بالتأمل والتركيز بدون جهد.

٤- التنفس: وهو ترويض خاص نناقشه فيما بعد.

٥- الانعزال: مراقبه الحواس بحيث إنها لا تستقل بعملها عن الإرادة.

٦- التركيز: تثبيت الفكر على نقطة واحدة إمّا شيء، وإمّا فكرة.

٧- التأمل: هو الدخول إلى الكيان الجوهرى للفرد.

٨- الذاتية: هي التحقق التأمُّ مع موضوع التأمل.

• ثانيًا: يوجا المعرفة (جناني - يوجا):

هذه هي يوجا المثقفين والفلاسفة، وهي مسألة الوصول إلى المستوى الوجداني، بحيث لا يبقى الفرد فريسة الأهواء والأوهام، ولها عدة مراحل تتزايد في التقدم والتكميل.

• ثالثًا: يوجا العبادة والزهد (بهاكتي - يوجا):

وهي تتحقق من خلال الحب والإخلاص، وهي طريقه صعبة، ولكنها ممكنة القبول من الكثيرين.

• رابعًا: يوجا العمل (كرما - يوجا):

وهي يوجا القيام بالعمل بدون منفعة شخصية، وهي العمل للغير دون الرغبة في جني ثمار العمل للشخص نفسه.

• خامسًا: يوجا الطقوس والشعائر (مانترا - يوجا):

هي تمارس بترتيل موزون لبعض المقاطع والشعائرية،

• سادسًا: يوجا الانصهار (لايا - يوجا):

هي توظيف الطاقة الطبيعية في الفرد بواسطة بعض الترويضات، وهي خطيرة للممارسة بدون دليل للتمرُّن.

• سابعاً: يوجا الطاقة الجسدية (هاثا - يوجا):

هي فنٌّ من فنون معرفة الحياة، يدفع إلى وضع الجسد تحت المراقبة بغية إيقاظ الطاقات الكامنة، وإلى إزالة جميع العوائق الجسدية بغية الوصول إلى المراحل العليا من اليوجا، لكي تتمكن من التحكم في أي عضلة من عضلاتنا.

• التقرب الفكري إلى اليوجا:

بصراحة.. اليوجا هي حالة من حالات الفكر، ولها شروط أساسية، وهي:

١ - عدم العنف:

يجب ألا نسبب أي ضرر إلى أي كائن حي، لا بالقول ولا بالفعل، وهذه الصفة - بحد ذاتها - تتطلب قوة أخلاقية، ليست لدى كل شخص إمكانية حيازتها وبالأخص المبتدئين.

٢ - الصدق:

هي أن تكون قادراً على سرد الحوادث تماماً كما هي، وهذا يتطلب عدم الخوف وإزالة جميع الافتراءات والاعتداءات، ويجب أن يرُسو الصدق على البساطة الداخلية، وهذه - بدورها - تتطلب التطبيق العملي الطويل.

٣ - نظافة الجسد:

وهي شرطٌ؛ حتى لا تصبح عادةً سيئة، والنظافة الداخلية تنتج من التطهير الذاتي التدريجي للشخص نفسه.

٤ - الانعزال:

يجب على الفرد أن يعزل نفسه عن المظاهر الخارجية للأشياء المادية؛ لكي يستطيع السيطرة عليها، وينظر إلى الحياة باستقامة واعتدال، وبدون حزن أو ألم أو افتراء أو اعتداء وأن يبذل كلَّ جهده ليتغلب على جهله.

• التقرب الغذائي إلى الیوجا:

لا تفكر أن الیوجا ستفرض عليك قوانین صارمة، فهل أنت معتاد أكل اللحوم أو النبات أو الحبوب،؟!

لا تُغَيِّر، ولكنك يجب أن تُغَيِّر الطريقة التي تأكل بها، وفي بعض الأحوال الكمية التي تستهلكها وهو ما يسمَّى الاحترام، وسوف ترى أن الاحترام للوجبات يُقدِّم لك فكرة الصمت، الصمت الخارجي ثم الصمت الداخلي، وابدأ منذ الآن بأن تکرّس جميع انتباهك إلى الوجبة التي تريد التهامها، وقلِّل من سرعة تناولك الطعام، كن صامتاً أثناء الطعام، استغن عن الراديو والتلفزيون، أو أي شيء آخر يزعجك، وهناك نقطة أخيرة، وهي أثناء الطعام، تعلِّم أن تعمل بعض الوقفات، أي بفواصل زمنية أنزل الملعقة لمدة دقيقة، وابقَ ماضعاً بصمت، كي تتعلم كيف تستخلص أعظم فائدة من الطعام، ولتكتسب فكرة البطء والصمت الداخلي.

• هل الذكاء ضروري،؟!

إنَّ لنا إلى الذكاء ضرورةً لازمةً في جميع الأمور، وهو ضرورة في الیوجا؛ لأن الیوجا طريقة من طرق الحياة، التي يجب أن تفهم فهماً عميقاً، ولكن الذكاء مختلف من فرد لآخر، فبعضهم بطيء الذكاء، والبعض سريع الذكاء، والبعض سطحي والبعض الآخر عميق التفكير، والبعض يقسم المطلوب فهمه إلى أجزاء أصغر يُدرکها جزئياً، ثم يجمع الأجزاء ليتم منها إدراك الموضوع بكماله،

هذا، وإنه لمن الضروري لكل فرد أن يتعرف على إيقاعه الفكري الذاتي، فلكل فرد نوايا حسنة، ولكن الحياة اليومية تقلب الإرادة لتنفيذ تلك النوايا، إنه لمن الضروري أن يعرف الإنسان ما يريد، وأن يتمسك بما هو عليه، فلا تهتمُّ الیوجا إلا بالفكر عند كل فرد.

• هل التركيز ضروري،؟!

التركيز: هو مقدرتك على تثبيت الفكر على نقطة خاصة معينة، وتختلف هذه المقدرة من فرد لآخر، فيستطيع البعض مثلاً تثبيت أفكاره وانتباهه لعدة ثوانٍ، بينما يستطيع البعض أن يركز فكره لمدة ٥ دقائق أو أكثر، وينمو التركيز بالتمرين، ولكنه يجب أن يتم بدون جهد، وممارسة اليوجا مستحيلة بدون المقدرة على التركيز الجيد، والقاعدة الذهبية في اليوجا تنص على أن الشرط اللازم والكافي في كل تمرين يوجي، هو أن نركّز الفكر على هذا التمرين، وليس على أي شيء آخر، فالسيطرة على الفكر لا غنى عنها للسيطرة على الجسد .

- التمرين العملي للتركيز، حاول أن تعمل المحاولة الأولى الآتية:

• انظر إلى قلم كتابة، وأجبر نفسك على ترسيخ انتباهك على هذا القلم، وعلى ألا تفكر في أي شيء آخر إلا به، كم يطول تركيز أفكارك على هذا القلم،؟! ١٠ ثوانٍ على الأقل، وحالاً تدخل أفكار خارجية ليس لها علاقة بفكرة القلم طبعاً.

الرايستيزيا، "Radiesthesia"

الرايستيزيا "Radiesthesia"، كلمة من أصل لاتيني، تعني: القابلية للإحساس بالإشعاع، هذا العلم يعمل على الاستفادة من قابلية الإنسان للإحساس بالذبذبات، بغرض الحصول على معلومات من مستويات الطاقة، التي لا يمكن إدراكها بحواسنا الخمس .

إذن هو علم تبادل المعلومات من خلال العلاقة بين مجال طاقة الإنسان، ومجالات طاقة الموجات حولنا، وتُستعمل بعض الوسائل البسيطة كمؤشرات لقياس التفاعلات الذبذبية الدقيقة، بين مستويات الطاقة المختلفة.

وللرايستيزيا جذورها في مصر القديمة، حيث كانت تمارس كعلم دقيق، وقد تميزت المجالات التطبيقية لهذا العلم بأنها كانت غير محدودة ولا نهائية؛ لأن هذا العلم يبحث في علاقة الإنسان بكل ما حوله من مجالات القوى، والطاقة في الكون.

على سبيل المثال، نجد أنه بالنسبة للطب كانت الرادستييزيا، هي أسلوب كشف مبدئي للجراحين الفراعنة، لأداء جراحات معقدة في المخ، تحتاج اليوم إلى تكنولوجيا عالية التكاليف.

أما في مجال الجيولوجيا فقد اتضح أن كل مناجم الذهب، التي تم العثور عليها في شبه جزيرة سيناء، ولم تكن موجودة على الخرائط وتم اكتشافها عن طريق الأقمار الصناعية فقط كان قد سبق أن اكتشفها واستعملها علماء الجيولوجيا الفراعنة منذ زمن بعيد. أما الأكثر غرابة من ذلك فهو اكتشافنا، أنهم كانوا يستعملون الأشكال الهندسية كوسيلة يدوية بارعة للتعامل مع الطاقة بغرض الحصول على أهداف وظيفية. إن هرم خوفو الأكبر بالجيزة يعتبر نموذجاً لأجهزة إصدار الطاقة الهندسية وبثها، تلك الأجهزة التي ابتكرها المصريون القدماء.

وغني عن الذكر أن لهذا الهرم خصائص عجيبة، تكلمت عنها مئات الكتب التي تصدر باستمرار، وتتسبب في مزيد من الحيرة للباحثين، و توجد بعض النقوشات الفرعونية تصور مجموعة من الأشخاص يستعملون البندول، بينما توجد نقوشات أخرى نجد فيها آلهة الفراعنة يحملون أجهزة بث طاقة.

وهذه الأجهزة على هيئة صولجانات، ومحاولة الحصول على فهم أعمق لعلم الفيزياء من خلال علم الرادستييزيا الفيزيائي الذي يُعتبر شرطاً أساسياً لتطور أجهزة إصدار الطاقة الهندسية، لذلك يجب أن ندرك أن معرفة المصريين القدماء كانت مبنية على أسس علمية دقيقة، وهذه النظريات التي تطورت على يد الفلاسفة الإغريق كفيثاغورس وأفلاطون وآخرين في مجال علم الأرقام والهندسة المقدسة "Sacred Geometry"، كانت في الأصل مجرد أجزاء من العلوم السرية، التي استناروا بها في مصر، ولكن لسوء الحظ، فإن هذه العلوم قد فُقدت ولم يبق منها إلا أجزاء مختصرة أُسيء فهمها، بقت كـ "فلكلور" شعبي قديم وطقوس سحرية.

انتقل علم الراديسيتيزيا إلى أوروبا عن طريق العرب إبّان الفتوحات الإسلامية والحروب الصليبية، كان القديس (لودجير) يحمل العصا، التي يستعملها في الراديسيتيزيا ونموذج الكنيسة للتدليل على أهمية استعمال هذا العلم في بناء دور العبادة القديمة.

ولكن هناك فرعٌ واحدٌ من فروع الراديسيتيزيا، استمر متواجداً عبر العصور، كأحد العلوم السريّة لطائفة الرهبان (الجزويت)، وقد عرفوه عن طريق العرب الذين برعوا فيه، ونُقل إلى أوروبا أيام الحروب الصليبية، وإبّان الفتوحات الإسلامية في أوروبا.

وكان هذا الفرع الأداة الأساسية التي استعملها المبشرون الجزويت، للبحث عن الأعشاب الطبية في مختلف مناطق الأرض، وقد استعملوا أيضاً الراديسيتيزيا كوسيلة مهمة لاكتشاف مصادر المياه الجوفية.

وقد اشتهر القسيس الجزويتي الأب (مريمه) الفرنسي، بقيامه بذلك في فرنسا وسويسرا، وقد طبع كتابه المهم "كيف أعمل Comment j'opere" في حوالي سنة ١٨٣٠م، وشرح في هذا الكتاب كيفية استعمال الراديسيتيزيا، للكشف عن المياه والمعادن "Dowsing"، سواء كان ذلك في مواقعها، أو عن بُعد فيما يُسمّى بـ "التيليراديسيتيزيا"،

وعلى سبيل المثال فإننا نجد أن معظم مصادر المياه في باريس وفيينا كان قد تم اكتشافها في القرن الثامن عشر على يد ممارسين مشهورين للراديسيتيزيا، وكان يستعمل هذه النوعية من التطبيقات جزءٌ من أحد أنظمة علم الراديسيتيزيا، يطلق عليه (الأسلوب العقلي) "Mental Radiesthesia"، قبل أن يتم وضع الأسس لعلم فيزياء الراديسيتيزيا الحديثة،

وعلى أية حال فإن الراديسيتيزيا هي: علم دقيق يتعامل مع العلاقات الذبذبية على نطاق واسع، وهو يُعتبر في واقع الأمر امتداداً للفيزياء التقليدية، والدخول بها إلى مجالات جديدة تشمل القياسات النوعية، بالإضافة إلى القياسات الكمية المعتادة، وقد أطلق الرواد الأوائل أسماء مختلفة على هذا الفرع من فروع الراديسيتيزيا، وأطلق عالما الفيزياء الفرنسيان

"شوميري" و "بيليزال" عليه اسم (الفيزياء الميكروذبذبية)، وذلك في كتابها المطبوع حوالي سنة ١٩٤٠م، والذي مازال يُعتبر أهم مرجع في هذا العلم.

وبشكل عام تُعتبر الراديسيتيزيا المبنية على هذا النوع الجديد، من الفيزياء هي: علم (طاقة الشكل)، وتُعرف أيضًا بالراديسيتيزيا الفيزيقية، وبالإضافة إلى ذلك فقد اكتشف "شوميري، وبيليزال"، أن الشكل الفرعوني "الودج Wadj"، أو ما أطلقوا عليه في أوروبا اسم البندول المصري، يشع نوعًا من الطاقة التي بها خصائص الموجات الحاملة، مما يجعلها مناسبة للاتصالات، بنفس القدر الذي تستعمل به (موجات هرتز لحمل الصوت لمسافات بعيدة، ويعتبر البندول المصري أحد أكثر البندولات شعبيةً في أوروبا، كما قد تم ذكره في كتب عديدة عن الراديسيتيزيا.

وتنتشر في معظم أنحاء العالم الآن، معاهد علمية لجميع فروع علم الراديسيتيزيا، وإن اختلفت تطبيقاته من جهة لأخرى، ويُعتبر هذا العلم قاربًا للتجديف والإبحار فيما وراء الطبيعة والحواس، واستعمله الجيش الألماني للكشف عن المتفجرات خلال الحرب العالمية الأولى والثانية، وفعل الجيش الأمريكي نفس الشيء في فيتنام.

وكانت الراديسيتيزيا هي العلم الذي قاد (ولهلم رايتش) إلى اكتشاف الطاقة الأرجوانية "Orgone"، التي برغم حدوث جدل كبير حولها في حياته أصبحت مؤخرًا مادة خاضعة للبحث العلمي الجاد.

ونستطيع أن نقول أن هذا العلم أيضًا، كان شعلة الانطلاق بالنسبة لعلم "السايكوترونيكس Psychotronics"، الذي كان (دربال) وعلماء آخرون في الكتلة الشرقية روادًا فيه، كذلك في الغرب، يُعتبر علم "الراديونيكس Radionics" فرعًا آخر من فروع علم الراديسيتيزيا يعمل من خلال أجهزة كهربائية.

أما في مصر فهندسة التشكيل الحيوي "Biogeometry"، تستخدم علم الراديسيتيزيا كوسيلة دقيقة للقياس والبحث بعد القيام بتطويره واكتشاف أسسه العلمية، التي غابت عن

العالم لفترة طويلة، و أطلق عليه (علم الرنين التوافقي النوعي)، ليميزه عن بقية أنواع الراديسْتيزيا، التي تفتقر إلى الناحية العلمية الموضوعية.

وبذلك يعود العلم إلى مهده لينطلق - بقوة، وعلى أساس علمي - من جديد، وقد صُممت أجهزة قياسية بالغّة الدقة لتتيح لنا الآن، تحويل قياسات النسب الكمية إلى نوعية أي قياس نوعية التأثير الذي يُحدثه الشيء.. كالكهرباء مثلاً، على طاقة الإنسان، باعتبار أن الإنسان هو العامل الأهم في أيّة حضارة؛ فالحضارة توجد فقط لخير الإنسان وصالحه، وإلا فلا تُسمّى حضارة، والعكس أيضًا، مما ساهم في إيجاد الحلول لأخطار عصر المعلومات، التي تُهدّد الحياة على كوكب الأرض، وفي إدخال العنصر الإنساني إلى الحضارة الحديثة، وبالتالي تحويلها من حضارة على حساب الإنسان، إلى حضارة لحسابه وحساب رُقيّه على جميع المستويات من المادية إلى الروحية.