

# التنويم المغناطيسي

## أسئلة معتادة

ما هو شعورى أثناء التنويم؟

هل كل شخص قابل للتنويم؟

هل هناك خطورة فى التنويم ( حالة الألفا)؟

هل سأفقد الوعى أثناء التنويم؟

هل سأكشف أسرارى دون ارادتى أثناء التنويم؟

هل ممكن أن أفعل شيئا لا اريده أثناء التنويم ؟

هل ممكن أن أتوقف عن التدخين بمساعدة العلاج بالتنويم؟

ما هى استخدامات التنويم؟

كيف أختار من يعالجنى بالتنويم؟

كيفية إحداث حالة الألفا؟

ما هو المقصود بالتنويم الذاتى؟

ما هى خطوات التنويم الذاتى؟

ما هى القواعد العامة للاقتراحات (الإيحاء الإيجابى):

كيف تخفف الألم؟

هل من الممكن تحسين علاقاتنا بالآخرين عن طريق العلاج بالإيحاء ؟

هل يساعد العلاج بالإيحاء فى تحسين مستواك الرياضى؟

- ما هو شعورى أثناء التنويم؟

عادة ما يصاحبه إحساس سعيد بارتخاء جسمانى، لكن رغم ذلك يظل عقلك واعيا تماما لكل ما يحدث. وقد يحدث إحساس خاطئ بالوقت، فقد تمر عليك أربعون دقيقة وكأنها عشرة دقائق فقط.

وقد لا يتعدى شعورك الإحساس بالاسترخاء فى كرسى مريح مع كتاب شيق، وهناك بعض القدرات التى تتحسن أثناء التنويم، مثل التذكر التخيل، التأثر.

- هل كل شخص قابل للتنويم؟

نعم ، كل شخص قابل للتنويم والاستثناءات الثلاثة هى:

- شخص لا يرغب

- شخص بمعدل ذكاء منخفض للغاية

- شخص يعانى من مرض نفسى شديد

-هل هناك خطورة فى التنويم ( حالة الألفا)؟

لا خطورة مطلقا من التنويم

- هل سافقد الوعى أثناء التنويم؟

لا يحدث ذلك، فهل سبق لك أن فقدت الوعى عندما تسترخى فى كرسى مريح وتتمتع بفيلم جذاب أو كتاب شيق؟

هل ساكشف أسرارى دون ارادتى أثناء التنويم؟

لا

- هل ممكن أن أفعل شيئا لا اريده أثناء التنويم ؟

لا يمكن إجبارك على عمل أى شيء دون ارادتك أثناء التنويم ويكفى برهانا لكلامنا أننا نحققه من خلال الإنترنت، بحيث نؤكد أن هذه الحالة لا تتبع إلا فى داخل كل واحد منا وليس للمعالج أى دور أكثر من الإرشاد.

-هل ممكن أن أتوقف عن التدخين بمساعدة العلاج بالتنويم؟

القاعدة الذهبية هى " كل التقويم عبارة عن تقويم ذاتى " بمعنى أنه إذا كان لديك الرغبة الصادقة والعزيمة الجادة فإن نسبة نجاح العلاج بالتنويم تكون حوالى ١٠٠ %

- ما هي استخدامات التنويم؟

١- يساعدك على الاسترخاء التام مما يساعد على استعادة نشاطك

٢- تحسين قدرتك على التذكر والتعلم

٣- التغلب على المخاوف phobia

٤- التخسيس

٥- التوقف عن التدخين

٦- علاج للتوتر الزائد والقلق

٧- زيادة الثقة بالنفس

٨- علاج أغلب الحالات النفسية علاجاً قطعياً وليس مؤقتاً

٩- المساعدة في رفع درجة مقاومة الجسم للأمراض العضوية وعلاج الالام المزمنة والصداع المزمن مما يؤدي إلى سرعة الشفاء

كيف أختار من يعالجنى بالتنويم؟

ليس هناك طريقة محددة لاختيار من يعالجتك وهل هناك عدة رسائل تساعدك على حسن الاختيار مثل استشارة طبيبك الخاص لذلك على افضل من يمارس التنويم. والقاعدة الذهبية هي أن تثق بانطباعتك عند التقائك بالمعالج وأن تسأل نفسك هل أحس بالقيود والاحترام من جانبه؟ هل استمع إلى جيداً؟ هل يبدو جدير بالثقة والاحترام؟ والمعالج الجيد لا يرفض أن اسجل كل الجلسة معه وكذا لا يرفض حضور أحد اقاربك أو اصدقائك المقربين للجلسة معك، كما يجب عليه أن يعلمك كيف تصل لحالة الألفا بنفسك.

- كيفية إحداث حالة الألفا؟

هناك عدة طرق لإحداث حالة الألفا والطريقة التي تتجح مع شخص قد لا تتجح مع الآخر وتلك الطرق تتلخص فيما يلي:

١- التحديق بالعين أو بمعنى آخر إجهاد العين وذلك مثل تركيز النظر - دون إغلاق الجفن - على نقطة أعلى من مستوى النظر أو التركيز على صورة .

٢- إجهاد عقلي مثل العد من ١٠٠ - ١ مع إنقاص العدد ٣ في كل مرة بمعنى ١٠٠ - ٩٧ - ٩٤ - الخ ....

٣- الاسترخاء الجسدى التدريجى المتزايد

٤- استرخاء عقلى بالتخيل مثل أن تتخيل أنك جالس وحدك فى مكان محبب إليك

٥- فقد الاتزان : مثل الكرسي الهزاز

\* كل ما ذكرناه أنفا هو نماذج يحتاج إليها الإنسان فى بداية تعلمة للوصول إلى حالة الألفا ولكنها مع التمرين يمكن الوصول إليها بصورة فورية فى الشخص ذاته.

ما هو المقصود بالتنويم الذاتى؟

هو إيصال الشخص لدرجة الألفا بنفسه ، ويمكن استخدامه بواسطة أى فرد فى أى مكان وفى أى زمان.

- ما هى خطوات التنويم الذاتى؟

يتم ذلك على ثلاث مراحل:

١- الإعداد

٢- إحداث التنويم

٣- الاستماع للاقتراحات

١- الإعداد:

وذلك بأن تستلقى على كرسي مريح أو سرير، ويساعد على الاسترخاء أن تفك كل ملابس ضيقه أو ساعة اليد وأن تتخلع نظارتك مثلا، وتتجنب كل ما يمكن أن يشتت ذهنك أو تركيزك كجرس منبه أو تليفون، أو أن تكون جوعانا، أو عطشانا مثلا..

٢- إحداث التنويم: كما فى إجابة السؤال السابق

٣- الاستماع للاقتراحات (الإيحاء الإيجابى):

سواء الاقتراحات التى سجلتها لنفسك أو كانت مجهزة لك من طبيبك المعالج

ما هى القواعد العامة للاقتراحات (الإيحاء الإيجابى):

كن إيجابيا : لا تقل: سوف أمضى مع أسرتى وأولادى ٣-٥ ساعات يوميا

قل: أنا أمضى مع أسرتي وأولادى ٣-٥ ساعات يوميا

كن محددا لاتقل: أنا أمضى مع أسرتي وقت أطول كل يوم

قل : أنا أمضى مع أسرتي من ٣-٥ ساعات مساء كل يوم اشعر بالسعادة

لاتقل: أنا أمضى مع أسرتي من ٣-٥ ساعات مساء كل يوم

قل : أنا استمتع بلقائى مع أسرتي وأولادى من ٣-٥ ساعات كل يوم نود التأكيد على أن الإيحاء الإيجابى هو مفتاح الشفاء وهو فى صورة بسيطة، كيف ترى نفسك بالصورة التى ترغبها وكيف تتجاوز السلبيات التى حولك أو بصورة أخرى كيف نتعامل مع المشكلة بكافة ظروفها.

كيف تخفف الألم؟

يختلف الإحساس بالألم من شخص لآخر وكذا تختلف طريقة تعامله مع هذا الألم واستجابته له، ومما لا شك فيه أن تعاملك مع الألم يؤثر على مدى إحساسك بالألم

م. فالجزع الشديد من فى الألم سوف يؤدي غالبا إلى زيادة الإحساس بالألم والتوتر.

وهناك عدة طرق لمعالجة الآلام مثل:

#### ١- الاسترخاء

وهو مفيد جداً لكثير من الناس، وتعتمد فكرته على أن الألم يؤدي إلى التوتر والقلق وكلاهما يؤدي إلى تغيرات لا إرادية فى الجسم مثل سرعة النبض والتنفس وشد عضلات الجسم وارتفاع ضغط الدم... الخ والشيء الوحيد الذى نستطيع التحكم فيه هو التنفس.

فلو أنك تتنفس ببطء وعمق فمن الممكن أن تعكس الدورة. والشيء الآخر هو أن إحساسك بالقدرة على التحكم فى نفسك وتوترك لاشك سوف يجع إحساسك وتحكمك بالألم أفضل كثيرا وقد سبق وشرحنا ذلك فى مرحلة ما قبل التقدم فى التقويم الذاتى

#### ٢- التخيل:

فمن الممكن إضافة ذلك للاسترخاء وأن تتخيل نفسك فى مكان تحس أنه مريح لك، قد يكون كرسي مريح فى حديقة مليئة بالزهور مثلاً ويجب أن تحاول أن تتخيل كل التفاصيل مثل الألوان، الزهور، الشجر السماء، الأصوات، مثل صوت العصافير وكذا رائحة الزهور.

٣- العلاج بالإيحاء: وهو الاسترخاء العميق والوصول لحالة الألفا، حيث يكون التواصل فيما بين العقل الباطن والواعى فى أحسن صورة، وتكون الافتراضات الإيجابية أكثر تفصيلاً. ويمكن أن توفر لك شرائط الاسترخاء سواء العامة أو الخاصة بكل شخص حسب متطلباته....

هل من الممكن تحسين علاقاتنا بالآخرين عن طريق العلاج بالإيحاء ؟

نعم، من الممكن تحسين كافة أنواع العلاقات سواء كانت عاطفية أو عائلية أو مهنية. فتصرفات الأشخاص معك إنما تتأثر لحد كبير بشخصيتك ونظرتك لنفسك وتقييمك لها، وتقييمك للمشاكل، وترتيب أهميتها. ومن خلال تواصل العقل الباطن والواعي يمكن ترتيب تلك الأفكار بصورة أفضل والتغلب على أى مخاوف أو آثار لتجارب قديمة تؤثر فى علاقتك بالآخرين.

هل يساعد العلاج بالإيحاء فى تحسين مستواك الرياضى؟

مما لا شك فيه أن الرياضى المتميز عادة ما يكون ذكيا وواثقا من نفسه والعلاج بالإيحاء كما أنه يحسن صورتك الذاتية وثقتك بنفسك أو يتغلب على أى مخاوف خاصة تعوق تميزك الرياضى. أيضا باستخدام أسلوب أو تقنية معينة فى العلاج بالإيحاء تمكن الرياضى من ممارسة الرياضة فى عقله وتؤدى إلى تحسن ملحوظ فى الأداء أحيانا أكثر مما يؤديه الممارسة الرياضية العضلية.

[www.fiseb.com](http://www.fiseb.com)