

التنويم المغناطيسي

Hypnotherapy

Ass. Prof Walaa Ahmed

كلية الصحة – بكالوريوس طب بديل وتكميلي

1. المقدمة مفهوم التنويم المغناطيسي وأساسياته العلمية.
2. العلاقة بين التنويم المغناطيسي والعقل الباطن وتأثيره على السلوك البشري.
3. تقنيات التنويم المغناطيسي، مثل الاسترخاء العميق والتركيز، وكيفية تطبيقها بشكل فعال.
4. استخدام التنويم المغناطيسي في علاج الاضطرابات النفسية مثل القلق، الاكتئاب، واضطرابات النوم.



المخرجات المتوقعة من الدرس

بعد إتمام هذا المقرر، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على

1. فهم المبادئ الأساسية للتنويم المغناطيسي وآلية عمله على العقل والجسم.
2. استخدام تقنيات التنويم المغناطيسي بفعالية لعلاج الاضطرابات النفسية والجسدية.
3. تطبيق التنويم المغناطيسي كعلاج تكميلي للتخفيف من الألم، القلق، واضطرابات النوم.
4. استخدام التنويم المغناطيسي لتحفيز العقل الباطن وتحقيق أهداف التحفيز الشخصي.

المقدمة

التنويم المغناطيسي، أو الإيحائي، هو حالة ذهنية تشبه الغيبوبة، ولكنها تختلف عنها، حيث يكون الشخص في حالة تركيز عالٍ واسترخاء عميق، مما يجعله أكثر تقبلاً للاقتراحات.



التنويم المغناطيسي آمن بشكل عام عندما يتم إجراؤه بواسطة معالج مؤهل. ومع ذلك، هناك بعض المخاطر المحتملة، مثل:

الشعور بالقلق أو الانزعاج.

استرجاع ذكريات مؤلمة.

مفهوم التنويم المغناطيسي وأساسياته العلمية

لتنويم المغناطيسي، هو حالة ذهنية تشبه الغيبوبة، ولكنها تختلف عنها، حيث يكون الشخص في حالة تركيز عالٍ واسترخاء عميق، مما يجعله أكثر تقبلاً للاقتراحات.

أسس التنويم المغناطيسي العلمية:

• حالة الوعي المتغيرة:

- يُعتبر التنويم المغناطيسي حالة وعي متغيرة، تختلف عن الوعي العادي.
- أثناء التنويم المغناطيسي، يزداد تركيز الشخص على أفكار أو اقتراحات معينة، بينما يقل وعيه بالمشتتات الأخرى.



مفهوم التنويم المغناطيسي وأساسياته العلمية

• دور العقل اللاواعي:

• يُعتقد أن التنويم المغناطيسي يسمح بالوصول إلى العقل اللاواعي، الذي يتحكم في العديد من السلوكيات والعادات. من خلال الوصول إلى العقل اللاواعي، يمكن تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات.

• الاستجابة للاقتراحات: أثناء التنويم المغناطيسي، يكون الشخص أكثر تقبلاً للاقتراحات، مما يسمح بتغيير الأفكار والسلوكيات. يمكن استخدام الاقتراحات الإيجابية للمساعدة في التغلب على العادات السيئة، أو تخفيف الألم، أو تحسين المزاج.

• التأثير على الدماغ: أظهرت الدراسات الحديثة أنه يمكن أن يؤثر على نشاط الدماغ. ويمكن أن يؤدي إلى تغييرات في مناطق الدماغ المسؤولة عن الانتباه، والتحكم في الألم، والعواطف.

كيف يعمل التنويم المغناطيسي؟

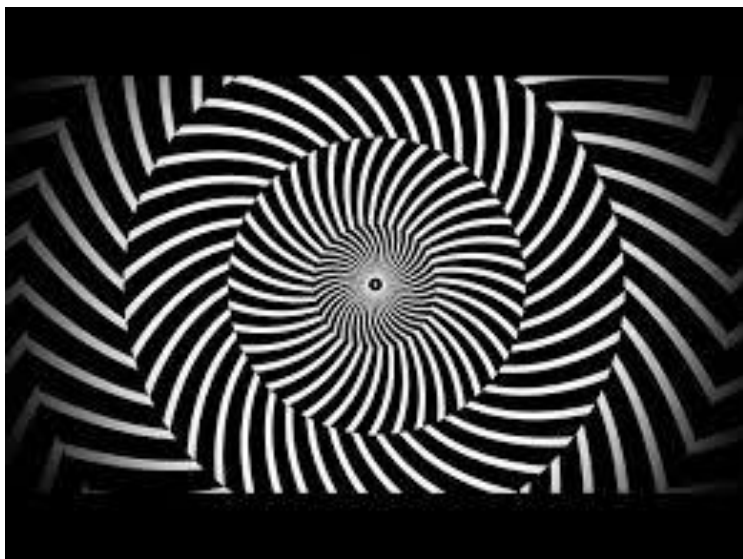
التركيز: يتم توجيه انتباه الشخص إلى شيء معين، مثل صوت المعالج أو صورة معينة.

الاسترخاء: يتم تحفيز الشخص على الاسترخاء العميق، مما يقلل من مقاومة العقل الواعي.

الاقتراح: يتم تقديم اقتراحات إيجابية للشخص، والتي يمكن أن تؤثر على أفكاره ومشاعره وسلوكياته.



ما هي فوائد التنويم المغناطيسي؟



- التخلص من القلق والتوتر .
- علاج بعض أنواع الألم .
- التغلب على العادات السيئة، مثل التدخين .
- تحسين النوم .
- تخفيف بعض أعراض القولون العصبي .
- المساعدة على فقدان الوزن .

حقائق عن التنويم المغناطيسي

هل يمكن لأي شخص أن يخضع للتنويم المغناطيسي؟

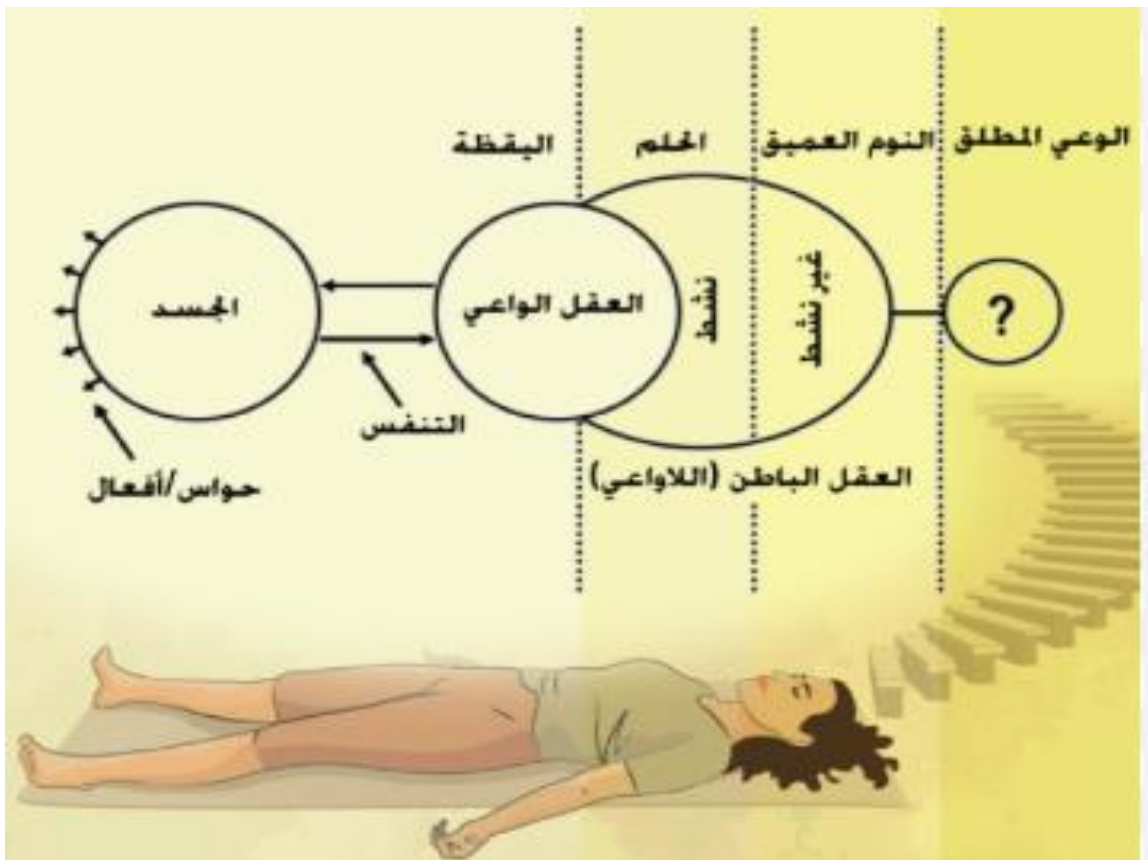
معظم الناس يمكن أن يخضعوا للتنويم المغناطيسي، ولكن هناك بعض الأشخاص الذين قد يكونون أكثر تقبلاً له من غيرهم.



هل التنويم المغناطيسي هو نفسه التنويم المسرحي؟

التنويم المغناطيسي المسرحي هو شكل من أشكال الترفيه، وهو يختلف عن التنويم المغناطيسي العلاجي. في التنويم المغناطيسي المسرحي، يتم اختيار الأشخاص الذين يكونون أكثر عرضة للاقتراح، ويتم استخدام تقنيات مختلفة لجعلهم يقومون بأشياء مضحكة أو غريبة.

حقائق عن التنويم المغناطيسي



هل يمكن للتنويم المغناطيسي أن يجعلني أفعل أشياء ضد إرادتي؟

لا، التنويم المغناطيسي لا يمكن أن يجعل الشخص يفعل أشياء ضد إرادته. الشخص الذي يخضع للتنويم المغناطيسي يظل لديه السيطرة على أفعاله.

ما آلية عمل التنويم المغناطيسي على العقل والجسم



آلية عمل التنويم المغناطيسي على العقل والجسم معقدة ومتعددة الأوجه، وتتضمن تفاعلات بين الوعي واللاوعي، وكذلك تغييرات في وظائف الدماغ والجسم:

1. على مستوى العقل:

تغيير حالة الوعي:

- التنويم المغناطيسي يغير حالة الوعي من الوضع الطبيعي إلى حالة تشبه الغيبوبة، ولكنها تتميز بتركيز عالٍ واسترخاء عميق.
- في هذه الحالة، يصبح العقل أكثر تقبلاً للاقتراحات، وتقل مقاومة العقل الواعي.

ما آلية عمل التنويم المغناطيسي على العقل والجسم

الوصول إلى اللاوعي:

• يسمح التنويم المغناطيسي بالوصول إلى العقل اللاواعي، الذي يتحكم في العديد من السلوكيات والعادات.

• من خلال الوصول إلى اللاوعي، يمكن تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي قد تكون متجذرة بعمق.

• تأثير الاقتراحات :

• أثناء التنويم المغناطيسي، يتم تقديم اقتراحات إيجابية للعقل اللاواعي، والتي يمكن أن تؤثر على الأفكار والمشاعر والسلوكيات .

• يمكن استخدام هذه الاقتراحات للتخلص من العادات السيئة، أو تخفيف الألم، أو تحسين المزاج .

ما آلية عمل التنويم المغناطيسي على العقل والجسم

تغيير أنماط التفكير:

- يساعد التنويم المغناطيسي في تغيير أنماط التفكير السلبية واستبدالها بأنماط تفكير إيجابية.
- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين الثقة بالنفس، وتقليل القلق والتوتر، وتعزيز الشعور بالراحة.



ما آلية عمل التنويم المغناطيسي على العقل والجسم

2. على مستوى الجسم:

الاسترخاء العميق:

- يؤدي التنويم المغناطيسي إلى استرخاء عميق للعضلات، مما يقلل من التوتر والألم.
- يمكن أن يؤدي الاسترخاء العميق أيضاً إلى خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

تعديل وظائف الجهاز العصبي:

- يمكن أن يؤثر التنويم المغناطيسي على وظائف الجهاز العصبي، مما يؤدي إلى تغييرات في إدراك الألم والاستجابة للضغوطات.

- يتم تعديل إفراز بعض النواقل العصبية التي لها دور في تخفيف الشعور بالألم.



ما آلية عمل التنويم المغناطيسي على العقل والجسم

تغيير الاستجابات اللاإرادية:

- يمكن أن يؤثر التنويم المغناطيسي على الاستجابات اللاإرادية، مثل التنفس والهضم.
- يمكن استخدام ذلك للمساعدة في علاج بعض الحالات، مثل القولون العصبي.

تأثيرات فسيولوجية:

- أظهرت الدراسات أن التنويم المغناطيسي يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في نشاط الدماغ، خاصة في المناطق المسؤولة عن الانتباه، والتحكم في الألم، والعواطف.
- يمكن أن يؤدي التنويم المغناطيسي أيضًا إلى تغييرات في إفراز الهرمونات، مثل الكورتيزول والإندورفين.

ما آلية عمل التنويم المغناطيسي على العقل والجسم

ملاحظات هامة:

آلية عمل التنويم المغناطيسي لا تزال قيد البحث، ولكن هناك أدلة متزايدة على فعاليته في علاج مجموعة متنوعة من الحالات.

يجب أن يتم إجراء التنويم المغناطيسي بواسطة معالج مؤهل ومرخص.

التنويم المغناطيسي ليس علاجًا سحريًا، وقد لا يكون فعالًا لجميع الأشخاص.

يجب أن يكون الشخص الذي يخضع للتنويم المغناطيسي راغبًا في التعاون والمشاركة في العملية.



التقييمات (1) QUIZ

أسئلة صح وخطأ:



1. التنويم المغناطيسي هو حالة نوم عميق.
2. يمكن للتنويم المغناطيسي أن يجعل الشخص يفعل أشياء ضد إرادته.
3. التنويم المغناطيسي يمكن أن يساعد في تخفيف الألم.
4. التنويم المغناطيسي آمن تمامًا ولا توجد له أي مخاطر.
5. التنويم المغناطيسي هو نفسه التنويم المسرحي.

الأجوبة

■ الأجوبة

1. خطأ

2. خطأ

3. صح

4. خطأ

5. خطأ



أهمية التنويم المغناطيسي في الطب البديل والتكميلي

يُستخدم التنويم المغناطيسي في الطب البديل والتكميلي كأداة قوية لتحقيق الاسترخاء العميق وتغيير الأنماط السلوكية السلبية، مما يجعله فعالاً في علاج مجموعة متنوعة من الحالات في هذا المجال:

1. إدارة الألم:

يُستخدم التنويم المغناطيسي لتخفيف الألم المزمن والحاد، مثل آلام الظهر والصداع والتهاب المفاصل.

يساعد على تقليل الحاجة إلى الأدوية المسكنة، مما يقلل من الآثار الجانبية المحتملة.

يُستخدم أيضاً في إدارة الألم أثناء العمليات الجراحية والإجراءات الطبية الأخرى.



أهميه التنويم المغناطيسي في الطب البديل والتكميلي

2. علاج القلق والتوتر:

يساعد التنويم المغناطيسي على تهدئة العقل والجسم، وتقليل أعراض القلق والتوتر. يُستخدم لعلاج اضطرابات القلق العام والرهاب الاجتماعي واضطراب ما بعد الصدمة. يُستخدم أيضًا لتحسين النوم والتغلب على الأرق.



أهميه التنويم المغناطيسي في الطب البديل والتكميلي

3. الإقلاع عن العادات السيئة:

يُستخدم التنويم المغناطيسي لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين والتخلص من الإدمان على الكحول أو المخدرات.

يساعد على تغيير الأنماط السلوكية السلبية واستبدالها بعادات صحية.

يُستخدم أيضاً للتحكم في الشهية والمساعدة في فقدان الوزن.



أهمية التنويم المغناطيسي في الطب البديل والتكميلي

4. تحسين الصحة النفسية:

يُستخدم التنويم المغناطيسي لتعزيز الثقة بالنفس وتحسين المزاج والتغلب على الاكتئاب.

يساعد على استكشاف المشاعر المكبوتة وحل المشكلات النفسية العميقة.

يُستخدم أيضاً لتحسين الذاكرة والتركيز.



أهمية التنويم المغناطيسي في الطب البديل والتكميلي

5. تحسين الصحة الجسدية:

يُستخدم التنويم المغناطيسي لتعزيز عملية الشفاء الطبيعية للجسم.

يساعد على تقوية جهاز المناعة وتحسين وظائف الجهاز الهضمي.

يُستخدم أيضاً لعلاج بعض الأمراض الجلدية والتحكم في أعراض القولون العصبي.



التقييمات (2) QUIZ

أسئلة صح وخطأ:

1. التنويم المغناطيسي يمكن أن يساعد في تخفيف الألم المزمن.
2. التنويم المغناطيسي يساعد في علاج اضطرابات القلق فقط.
3. التنويم المغناطيسي آمن تمامًا ولا توجد له أي مخاطر.



الأجوبة

■ الأجوبة

1. صح

2. خطأ

3. خطأ



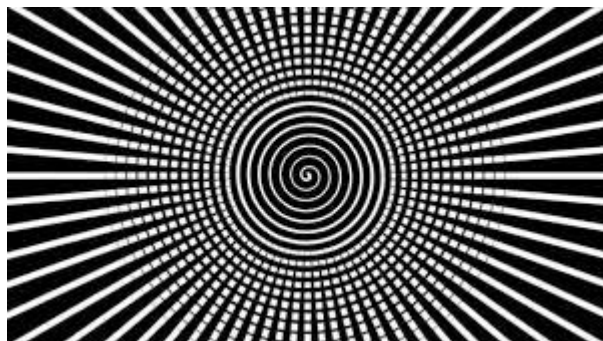
تقنيات التنويم المغناطيسي

التنويم الذاتي.

التنويم بواسطة المعالج.

التنويم باستخدام الأدوات (مثل البندول).

.



تقنيات التنويم المغناطيسي

التنويم الذاتي.



- هو عملية يقوم فيها الشخص بتنويم نفسه مغناطيسيًا، دون الحاجة إلى معالج.
- يتعلم الشخص تقنيات الاسترخاء والتصور والإيحاء، ويطبقها على نفسه.

الفوائد: زيادة التحكم في الذات.

تقليل التوتر والقلق.

تحسين النوم.

تعزيز الثقة بالنفس.

تقنيات التنويم المغناطيسي

التنويم الذاتي.

• التقنيات :

• الاسترخاء التدريجي للعضلات .

• التنفس العميق .

• التصور الموجه .

• تكرار الإيحاءات الإيجابية .

• ملاحظات :

• يتطلب التنويم الذاتي ممارسة وتدريبًا .

• يجب البدء بتعلم التقنيات الأساسية من مصادر موثوقة.



تقنيات التنويم المغناطيسي

• التنويم بواسطة المعالج.

• الوصف :

- هو عملية يقوم فيها معالج مؤهل بتنويم الشخص مغناطيسيًا .
- يستخدم المعالج تقنيات مختلفة لإحداث حالة التنويم وتوجيهها نحو أهداف علاجية محددة .

• الفوائد :

- علاج مجموعة متنوعة من الحالات، مثل الألم المزمن والقلق والإدمان .
- استكشاف المشكلات النفسية العميقة .
- تغيير الأنماط السلوكية السلبية .



تقنيات التنويم المغناطيسي

التنويم بواسطة المعالج.

• التقنيات :

• تقنيات الاسترخاء .

• تقنيات الإيحاء .

• تقنيات التعميق .

• تقنيات خاصة، مثل التنويم المغناطيسي التحليلي .

• ملاحظات :

• يجب اختيار معالج مؤهل ومرخص .

• يجب أن يكون الشخص راغبًا في التعاون والمشاركة في العملية.



تقنيات التنويم المغناطيسي

التنويم باستخدام الأدوات (مثل البندول).

• الوصف :

- يستخدم المعالج أدوات، مثل البندول، لتوجيه انتباه الشخص وإحداث حالة التنويم .
- يتم توجيه انتباه الشخص إلى حركة البندول، مما يساعد على تهدئة العقل والوصول إلى حالة الاسترخاء .

• الفوائد :

- تركيز الانتباه .
- تسهيل الوصول إلى حالة التنويم .
- زياده قدره على التركيز.



تقنيات التنويم المغناطيسي

التنويم باستخدام الأدوات (مثل البندول).

ملاحظات:

◦ قد لا يجب أن يتم استخدام الأدوات بواسطة معالج مؤهل.

◦ تكون هذه التقنية مناسبة لجميع الأشخاص.

معلومات إضافية: تختلف التقنيات المستخدمة حسب الهدف العلاجي وحالة الشخص.

يجب أن يتم إجراء التنويم المغناطيسي في بيئة هادئة ومريحة.

يجب ان يتم الحرص من استخدام هذه التقنيات من قبل اشخاص غير مؤهلين



استخدام التنويم المغناطيسي لتحفيز العقل الباطن وتحقيق أهداف التحفيز الشخصي.

يُستخدم التنويم المغناطيسي بشكل متزايد لتحفيز العقل الباطن وتحقيق أهداف التحفيز الشخصي، وذلك لأنه يسمح بالوصول إلى أعماق العقل وتغيير الأنماط السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية لتحقيق أهداف التحفيز الشخصي:

1. تحديد الأهداف:

• قبل البدء في التنويم المغناطيسي، من الضروري تحديد الأهداف التي ترغب في تحقيقها.

• يجب أن تكون الأهداف واقعية وقابلة للقياس ومحددة زمنياً.

• يمكن أن تشمل الأهداف تحسين الثقة بالنفس، وزيادة الدافع، والتغلب على المخاوف، وتحقيق النجاح في العمل أو الدراسة.



استخدام التنويم المغناطيسي لتحفيز العقل الباطن وتحقيق أهداف التحفيز الشخصي.

2. تهيئة العقل:

• للاستفادة القصوى من التنويم المغناطيسي، يجب تهيئة العقل لحالة الاسترخاء والتركيز.

• يمكن تحقيق ذلك من خلال تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق والتأمل.

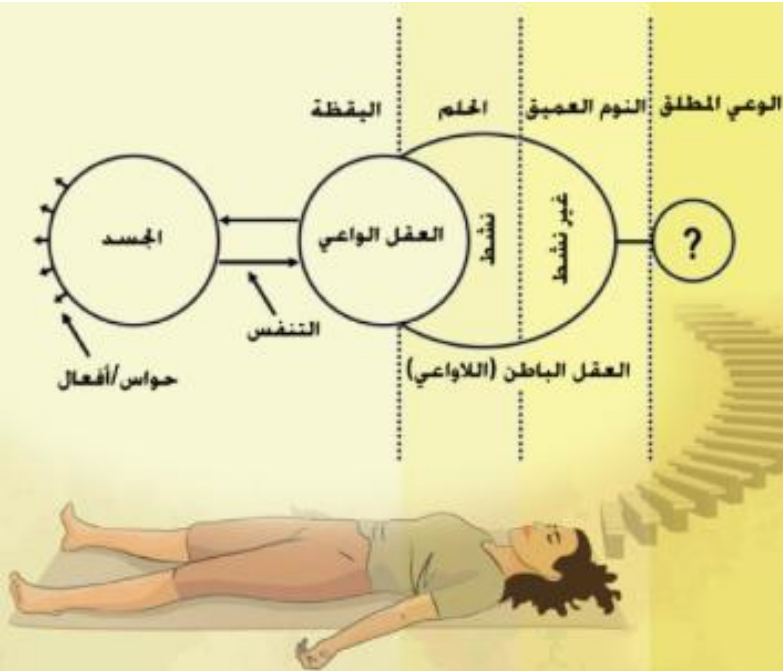
• يجب أيضًا التخلص من أي أفكار سلبية أو مشغولات قد تعيق عملية التنويم المغناطيسي.

3. استخدام الإحياءات الإيجابية:

• أثناء التنويم المغناطيسي، يتم تقديم إحياءات إيجابية للعقل الباطن.

• يجب أن تكون الإحياءات بسيطة وواضحة وموجهة نحو الأهداف المحددة.

• يمكن تكرار الإحياءات عدة مرات لتعزيز تأثيرها على العقل الباطن.



استخدام التنويم المغناطيسي لتحفيز العقل الباطن وتحقيق أهداف التحفيز الشخصي.

4. التصور الإبداعي:

يُستخدم التصور الإبداعي لتخيل النجاح وتحقيق الأهداف.

يتم تصور النتائج المرغوبة بتفاصيل دقيقة، مما يساعد على برمجة العقل الباطن لتحقيقها.

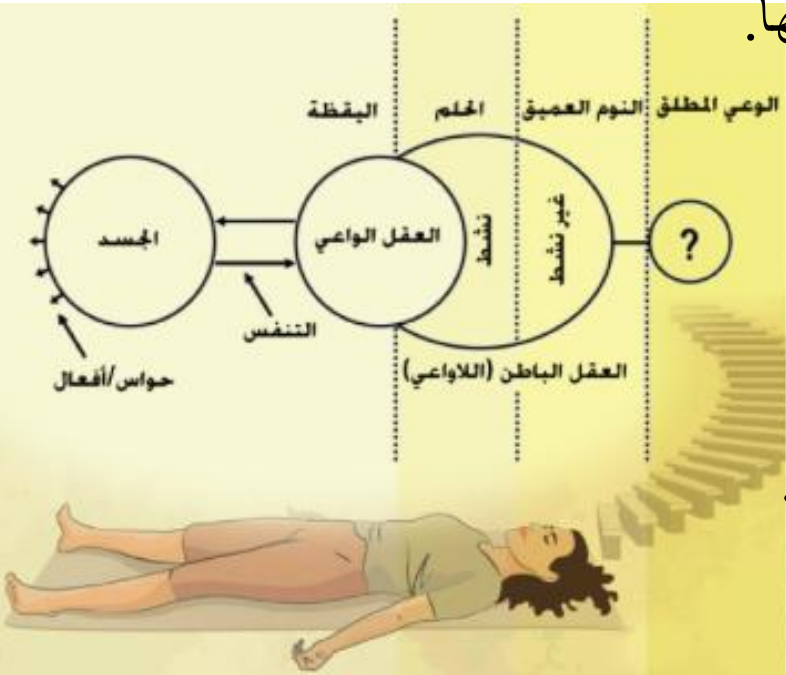
يمكن استخدام الصور والأصوات والمشاعر لتعزيز قوة التصور الإبداعي.

5. تكرار الجلسات:

للحصول على أفضل النتائج، يجب تكرار جلسات التنويم المغناطيسي بانتظام.

يساعد التكرار على ترسيخ الإيحاءات الإيجابية في العقل الباطن وتغيير الأنماط السلبية.

يمكن إجراء جلسات التنويم المغناطيسي يوميًا أو عدة مرات في الأسبوع.



استخدام التنويم المغناطيسي لتحفيز العقل الباطن وتحقيق أهداف التحفيز الشخصي.



أمثلة على إichاءات إيجابية للتحفيز الشخصي:

- "أنا واثق من قدراتي وأستطيع تحقيق أهدافي."
- "أنا متحمس وملتزم بتحقيق النجاح."
- "أنا أستمتع بالعمل على تحقيق أهدافي."
- "أنا أتعلم وأتطور باستمرار."
- "أنا أستحق النجاح والسعادة."

التقييمات (3) QUIZ

أسئلة صح وخطأ:

1. التنويم المغناطيسي بتقنية استخدام الأدوات مناسبة لجميع الأشخاص.
2. يُستخدم التصور الإبداعي في التنويم المغناطيسي لتخيل النجاح وتحقيق الأهداف.
3. التنويم الذاتي لا يتطلب أي ممارسة أو تدريب.
4. يمكن استخدام أي شخص للأدوات مثل البندول في التنويم المغناطيسي.



■ الأجوبة

1. صح

2. صح

3. خطأ

4. خطأ



عنوان الفيديو	الرابط
How hypnotherapy can help change your life	https://youtu.be/mNlPjlonE7g?si=kOku0w5iWV4Z9z--
What is Hypnosis? Dr. Andrew Huberman Explains The Tim Ferriss Show	https://youtu.be/jNMiOoDHeyc?si=wmPxHgHFIq7oIO-8
ما هو التنويم الإيحائي وكيف يعمل؟	https://youtu.be/nEdGFKSVBBk?si=Pn10c0EoWen7oVAj

- **Handbook of Medical and Psychological Hypnosis:** Elkins GR. Handbook of medical and psychological hypnosis: foundations, applications, and professional issues. New York: Springer, 2017.
- **American Society of Clinical Hypnosis (ASCH):**
- <https://hypnosis.bc.ca/about-clinical-hypnosis/clinical-hypnosis-scientific-references/>
- **Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective.**
- كتاب "التنويم المغناطيسي من أمحوتب إلى أوباما" لـ ضاحي عثمان

شكرا لكم

