

يضم 101 محفز للإيسمار:
من الهمس الناعم إلى مشاهدة أحد العباقرة

وخزات المخ

سر إثارة استجابة القنوات
الحسية الذاتية لتحسين النوم،
وتخفيف التوتر، والشعور بالنشاط
من الرأس إلى القدمين

د. كريج ريتشارد؛

مؤسس موقع ASMRUniversity.com

مع تمهيد بقلم ميليندا لاو: الفنانة والمؤسسة المشاركة في مشروع ويسبرلودج

الغلاف الأمامي

يضم 101 محفز للإيسمار:
من الهمس الناعم إلى مشاهدة أحد العباقره

وخزات المخ

سر إشارة استجابة القنوات
الحسية الذاتية لتحسين النوم،
وتخفيف التوتر، والشعور بالنشاط
من الرأس إلى القدمين

د. كريج ريتشارد؛

مؤسس موقع ASMRUniversity.com

مع تمهيد بقلم ميليندا لاو: الفنانة والمؤسسة المشاركة في مشروع ويسبرلودج

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore
ليست مجرد مكتبة

حقوق الطبع والنشر

وخزانات المخ

سر إشارة استجابة القنوات
الحسية الذاتية لتحسين النوم،
وتخفيف التوتر، والشعور بالنشاط
من الرأس إلى القدمين

د. كريج ريتشارد؛

مؤسس موقع ASMRUniversity.com

مع تمهيد بقلم ميليندا لاو؛ الفنانة والمؤسسة المشاركة في مشروع ويسبرلودج

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة ...



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2021

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2021. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى.

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني، رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك، ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك، نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

Copyright © 2018 by Craig Richard.
All rights reserved.

BRAIN TINGLES

The Secret to Triggering
Autonomous Sensory Meridian Response
for Improved Sleep, Stress Relief,
and Head-to-Toe Euphoria

CRAIG RICHARD, PhD, Founder of ASMRUniversity.com
With a Foreword by Melinda Lauw, Artist and Cocreator of Whisperlodge

Adams Media

New York London Toronto Sydney New Delhi



تمهيد

بدأت رحلتي مع الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية في مرحلة الطفولة. أتذكر شعوري بالنشوة من أبسط المثيرات وأكثرها عشوائية؛ مثل مشاهدة معلمي وهو يقوم بالرسم، أو قص شعري. كنت في بداية مراهقتي أواظب على مشاهدة مقاطع فيديو على الإنترنت تحفز استجابتي الحسية الانتشائية الذاتية، ولم أتحدث آنذاك عن هوسي هذا؛ لأنني لم أكن أدري كيف أفعل ذلك بالضبط، بل كنت أشعر بالإحراج بسبب هذا الأمر في الواقع.

لم أسمع عن الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية سوى مصادفة، بسبب تعليق وجدته على أحد مقاطع الفيديو التي أشاهدها على موقع يوتيوب، وفجأة أصبح لهذا الشيء اسم، ولم أعد وحدي. كانت الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية حقيقة معروفة بالفعل، باعتبارها طريقة للعناية بالذات، ومصدرًا للراحة والاسترخاء واللذة.

اليوم، أجد نفسي في طليعة المنظرين لممارسة الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية؛ فأنا المؤسسة المشاركة في منتجع ويسبرلودج، الذي هو عبارة عن تجربة تقوم على اختبار الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية وجهًا لوجه مع شخص آخر، وقد طاف عدة مدن، تشمل نيويورك وسان فرانسيسكو ولوس أنجلوس. كما أقدم خدمة الهمسات عند الطلب، وهي عبارة عن خدمة أقدم فيها عروض الاستجابة الحسية الانتشائية مباشرة أمام جمهور والتي يتم تهيئتها حسب تفضيلات العميل. وبما أنني جئت من بيئة فنية، فقد تعاملت مع مشروع تحفيز الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية لدى الآخرين باعتباره مشروعًا فنيًا. وبما أنه لم يبادر أحد بتنفيذ هذا المشروع آنذاك؛ فإنني قمت أنا وأصدقائي بتنفيذه!

بعد أكثر من عامين من تنفيذ جلسات معايشة الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية مع أشخاص من كل أنحاء أمريكا، أدركت أن مراقبة شخص موجود أمامك، بينما يركز على شيء، أو شخص، أو صوت، أو نسيج معين، يثير شعورًا بالبهجة في داخلك، وسواء أكنت

ترغب في إثارة الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية لدى شخص آخر، أم ترغب ببساطة في اختبارها، فإن مجرد عقد النية على التزام الهدوء، وعيش اللحظة كفيل بإثارة شعور إيجابي بداخلك.

إن فهم كريج العميق للاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية سمح له بتخطي العديد من الدروس التي اضطررت إلى تعلمها من خلال التجربة والخطأ. تعد الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية ظاهرة معقدة وجميلة، وعادة ما تكون فردية، لكن ممارسة تجربة الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية على المستوى الشخصي تأخذ التجربة إلى مستوى مختلف بتحديات جديدة. إن تجربة الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية أمام جمهور حي مرهونة بطبيعة الأشخاص والمكان الذي تُمارس فيه، وتتطلب أخذ التجاوب والتفاعل الجسدي، والتفضيلات الشخصية، والجماليات البصرية بعين الاعتبار.

لقد نجح هذا الكتاب في تحديد تلك التحديات، ووضعها في دليل مبسط، لقد قضى كريج سنوات عديدة في دراسة الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية، ويُعد موقعه asmruniversity.com مصدرًا ثمينًا يمكن من خلاله التعرف على مجتمع الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية، والاطلاع على المقالات والدراسات البحثية واللقاءات الشخصية التي كان لها دور في الترويج للمشروع وترسيخه، وقد وجدت أن العديد من توصيات كريج تتفق مع ممارساتي في هذا المجال، وأعتقد أن هذا الكتاب سيكون ذا نفع كبير لأي شخص مهتم بتجريب الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية، سواء أكان ينوي تقديم التجربة للآخرين في شكل مقاطع فيديو، أم شرحها لأصدقائه، أم بيعها في شكل خدمات للعملاء، أم تعلمها لنفعه الشخصي.

إن الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية ليست إلا أحد الأحاسيس العديدة التي نختبرها كبشر، وهذا الأمر متعلق باللغة من وجوه عديدة؛ فعندما نتمكن من إطلاق اسم على شيء ما، يكون بمقدورنا حينها مشاركته مع الآخرين، وبناء مجتمع كامل من هواة ممارسته. كما أن وجود فرص أخرى عديدة لإطلاق أسماء على مثل تلك الأحاسيس المميزة وسبر

أغوارها، هو أمر ينطوي في الواقع على قدر كبير من السحر والإدهاش. ونصيحتي لكم هي أن تخوضوا الحياة من خلال أجسادكم كلها؛ كي تعرفوا كيف تختلف طريقة إدراككم العالم بـصور فريدة ومتنوعة، وتعطوا الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية فرصة لتجربتها.

– ميليندا لاو

مقدمة

هل تشعر بالاسترخاء عندما يداعب أحدهم شعرك؟ هل يجعلك الإصغاء إلى شخص يهمس
تشعر بالاسترخاء والهدوء؟ هل تشعر بالنشوة لو رسم أحدهم برفق حروفًا على ظهرك
باستخدام أصابعه؟

هذه كلها أمثلة على الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية، والتي تعرف اختصارًا بـ
ASMR أو (إيسمار). فيما اصطلح العامة على تسميتها بالنشوة الدماغية. إن هذا
الإحساس الممتع بالاسترخاء يمكن أن يكون وسيلة لجلب السكينة، والتخلص من التوتر،
وتحسين المزاج. وقد اكتسب الإيسمار مؤخرًا شهرة واسعة بسبب قدرته الكبيرة على
تحقيق الاسترخاء الذهني في عالمنا الحديث سريع الإيقاع. لقد قامت مقاطع الفيديو
الموجودة على الإنترنت والتي تتناول الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية وتحقق ملايين
المشاهدات، وكذلك الإعلانات التجارية المستلهمة من الاستجابة الحسية الانتشائية
الذاتية، والأفلام الشهيرة التي تناولت تلك الاستجابة الحسية على غرار فيلم *Battle of the Sexes*، الصادر عام 2017، بالمساعدة على وضع الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية
في دائرة الضوء.

يختبر العديد من الأشخاص الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية (إيسمار) للمرة الأولى
مصادفة؛ فمصففات الشعر، والمعلمون، والأطباء الباعثون على الطمأنينة، وكذلك جدتك،
جميعهم لا يحاولون استثارة النشوات الدماغية عن عمد، بل يحدث هذا الأمر بشكل تلقائي
من خلال حرص هؤلاء على العناية بالآخرين والتلطف معهم، ولو سبق لك أن انتابتك نشوة
دماغية دون تعمد، فمن الطبيعي أن ترغب في اختبارها مرة أخرى. ولحسن الحظ، هناك
كنز ثمين على يوتيوب يتمثل في مقاطع فيديو قادرة على إثارة الاستجابة الحسية
الانتشائية الذاتية، صنعها بعناية فنانون متخصصون في الإيسمار، وهناك أيضًا مقاطع
فيديو على شبكة الإنترنت قادرة على إثارة الاستجابة الحسية الانتشائية لدى العديد من

المشاهدين بشكل تلقائي ودون قصد، مثل ذلك البرنامج الوثائقي التليفزيوني الشهير الذي يقوم على تصوير "بوب روس" فيما يقوم بالرسم.

ولعل إحدى أقوى الطرق لاختبار الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية تتمثل في استخدام شخص آخر لتحفيزها، وإذا كنت تريد تعلم فن تحفيز الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية لدى شخص آخر، فتأكد أنك أتيت إلى المكان الصحيح؛ فهذا الكتاب سيريك كيف تمارس تجربة الإيسمار مع شخص آخر. ما ستتعلمه في هذا الكتاب من الممكن أن يساعدك على تهدئة طفل تائر، أو يساعد الأب أو الأم على النوم بشكل أسرع أو يساعد صديقًا على الاسترخاء بعد يوم مُرهق، أو على تحسين مزاج أحد أفراد العائلة، أو حتى إضافة طريقة استرخاء جديدة إلى منتجعك أو مركزك الصحي، أو جلسات الاستشارات التي تعقدتها.

سيزودك الجزء الأول من هذا الكتاب بمعلومات دقيقة وشاملة عن الإيسمار، حيث ستعلم ما هي طبيعة الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية، وما الذي يحفزها بشكل عام، وتاريخها، ومدى أهميتها، وفوائدها البدنية والذهنية المحتملة. بعدها سنوضح كيف تقوم باختيار شريك حياة مريح، وانتقاء مكان مثالي وإعدادة، وتهيئة ذهنك للجلسة، وتهيئتها بحيث تناسب الشخص الآخر على أفضل نحو ممكن.

أما الجزء الثاني، فيركز على الأنواع الرئيسية لمحفزات الإيسمار، مثل الأصوات الرقيقة، واللمسات الخفيفة، والهمسات المريحة، والممتلكات الثمينة، والأنشطة المعززة للتركيز، وسيتناول كل فصل من فصول الكتاب الأسباب التي تجعل نوعًا معينًا من المحفزات مثيرًا للاسترخاء، بالإضافة إلى عدد من الأساليب الممتازة التي بإمكانك استخدامها مع هذا النوع من المحفزات، وقائمة طويلة بالطرق والنصائح التي ستتمكن من خلق تجربة إيسمار ممتعة ومثيرة للاسترخاء والنشوة بالنسبة إلى المتلقى. أما الجزء الثالث من الكتاب فيتناول كيفية استخدام كل شيء تعلمته عن الإيسمار ومحفزاته لتصميم سيناريوهات تتضمن لعب الأدوار، وتتميز بالإبداع وبقدرتها الكبيرة على إثارة الشعور بالاسترخاء، وتحقيق المعيشة الكاملة.

فالتعتبر هذا الكتاب كتاب طهو مليئًا بالمكونات والوصفات والتعليمات التي تهدف إلى تكوين تجربة إيسمار ممتعة. ستتعلم في هذا الكتاب بعض الصفات الأساسية المدهشة، ولكن مع مرور الوقت ستتمكن من تطوير أسلوبك وأدواتك الخاصة التي لم يتطرق لها هذا الكتاب أو أي كتاب آخر. يمكنك تطوير أسلوبك الخاص من خلال الأفكار الخلاقة، وطلب التقييم من المتلقي؛ فالتواصل الجيد من شأنه أن يعزز أساليبك الخاصة بتحفيز الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية، ويرفع مستوى الجلسات التي تقدمها.

قد تشمل محفزات الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية الهمسات واللمسات الخفيفة، وحركات اليدين الدقيقة، والأصوات الرقيقة، ولكنها تدور في الغالب حول الاعتناء بشخص آخر بصدق، ولو أخذت هذا في اعتبارك في كل جلسة من جلسات الإيسمار، فسيصير لديك المكون الأهم لجلب الاسترخاء والراحة إلى حياة المتواجدين حولك.

الجزء 1: فهم الإيسمار

قد يبدو الإيسمار معقدًا، لكن الأحاسيس الرائعة والمنعشة التي يثيرها في نفس صاحب التجربة ربما تكون في الواقع من أكثر الأحاسيس البشرية بساطة. في هذا الجزء من الكتاب سنشرح المعنى الدقيق للنشوات الدماغية، وما الذي يحفزها، ولماذا تثير فينا أحاسيس ومشاعر رائعة، بالإضافة إلى بعض الفوائد الجسدية والذهنية المرتبطة بتحفيزها. بعدها ستتعرف معلومات أساسية عن كيفية إجراء جلسة إيسمار ناجحة مع شخص آخر.

الفصل 1: ما الإيسمار؟

مفهوم الإيسمار

إن مصطلح الإيسمار - أي الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية - هو مصطلح أكاديمي يصف ذلك الشعور الممتع والمثير بالاسترخاء والنشوة، وهو ما يختبره بعض الناس في فروات رءوسهم، ورءوسهم ذاتها، وسائر أجزاء أجسادهم، من حين إلى آخر - وعلى الرغم من أن الجميع لا يختبرون هذا الشعور، فإن العديد من الناس في مختلف أنحاء العالم - رجالاً ونساء من مختلف الأعمار والأعراق - يختبرونه، ومع كثرة الحديث عبر الإنترنت عنه، أصبح الإيسمار يحظى بشعبية أكبر وأكبر بين الناس باعتباره أحد أساليب الاسترخاء.

ولكي تختبر الإيسمار، يجب أن "يحفز" شيء ما هذه الاستجابة. من المحفزات الشهيرة للإيسمار الهمس بصوت ناعم في الأذن، أو مداعبة الشعر برفق، أو فتح طرد بريدي ببطء أمام المتلقي. تخضع المثيرات بشكل كبير للتفضيلات الشخصية؛ فلكل شخص تفضيلاته الخاصة فيما يتعلق بالأشياء التي تحفز النشوة الدماغية لديه، مثلما لكل شخص تفضيلاته فيما يتعلق بالطعام والموسيقى. لكن معظم الناس يتفقون على أن الإحساس الناتج عن تحفيزات الإيسمار هو إحساس ممتع ورائع، ولهذا السبب يسعون لاختباره من حين إلى آخر للتخلص من التوتر.

ما طبيعة الشعور بالنشوة الدماغية؟

بمقدورك أن تختبر الشعور الناجم عن تحفيز الإيسمار على المستويين الجسدي والنفسي، وكل شخص يختبره بشكل مختلف عن الآخر.

الإيسمار على المستوى الجسدي

أكثر مظاهر تحفيز الإيسمار شيوعًا على المستوى الجسدي هو النشوات الدماغية، وعادة ما يشعر المرء بتلك النشوات في الرأس، أو الدماغ، أو فروة الرأس، ولكن ثمة كثيرين يختبرون هذا الشعور في أجزاء مختلفة من الجسم أيضًا، والذين يختبرون تلك الأحاسيس يصفونها أحيانًا بأنها أحاسيس بالوخز والتنميل اللذيذ.

استراحة

هل انتابك يومًا إحساس بالنشوة عند سماعك جزءًا ما من أغنية؟ قد يحدث عندما يرتفع إيقاع الأغنية فجأة، أو عندما يغني المغني مقطعًا معينًا بطريقة ما، يُدعى هذا الإحساس تحديدًا باسم القشعريرة، ويأخذ، على المستوى المادي، شكل رجفة تسري في الجسد. ثمة أيضًا جانب نفسي أو شعوري لا يقل لذة عن الجانب الجسدي، ولكن من الصعب وصفه، فالإيسمار يشبه القشعريرة لأن له أيضًا جانبًا جسديًا ونفسيًا، ولكن الأحاسيس التي تنتاب المرء في الإيسمار مختلفة بعض الشيء عن تلك التي تنتابه عندما تسري في جسده قشعريرة.

الأحاسيس النفسية المرتبطة بالإيسمار

من الواضح أن النشوات الدماغية هي أكثر مظاهر تحفيز الإيسمار شيوعًا، ولكنها قد لا تكون الأهم. إن الإحساس الشديد باللذة الذي ينتاب الناس عندما تحفز لديهم استجابة الإيسمار أكثر ارتباطًا بأحاسيس نفسية وشعورية أهمها الشعور بالاسترخاء. وفي الواقع يمكن للإيسمار أن يثير فينا شعورًا شديدًا بالاسترخاء؛ لدرجة أن العديد من الأشخاص يستغلونه ليساعدهم على النوم. أكدت العديد من الدراسات البحثية أن الاسترخاء هو أهم الأحاسيس النفسية التي تنتاب المرء عند تحفيز استجابة الإيسمار، وهو السبب الأكثر شيوعًا الذي يدفع الناس إلى مشاهدة فيديوهات الإيسمار. يصف الناس تجربة تحفيز الإيسمار باعتبارها تجربة تبعث على الشعور بالهدوء والراحة والطمأنينة واللذة. إن تلك الأحاسيس الرائعة هي السبب الرئيسي وراء الشعبية المتزايدة للإيسمار.

ما محفزات الإيسمار؟

"محفزات الإيسمار" مصطلح يصف عددًا هائلًا من الأشياء المثيرة للاهتمام التي بإمكانها أن تُحفّز استجابة الإيسمار. يمكن أن تأخذ المحفزات شكل صوت بشري، أو صوت غير بشري، أو لمسة، أو مراقبة شخص آخر، أو الحصول على عناية شخص ما واهتمامه. أما الجمع بين عدة محفزات من تلك الأنواع المُشار إليها في موقف حقيقي أو متخيّل فيمكن اعتباره سيناريو متكاملًا يتم فيه تقمص أدوار مختلفة.

المحفزات الصوتية

يعد الصوت البشري أحد المحفزات المدهشة، فقد ذكرت العديد من الدراسات البحثية أن الهمس هو أشد محفزات الإيسمار شعبية، كما أن التحدث بصوت لطيف هادئ يُعد محفزًا أيضًا، والحقيقة المثيرة للاهتمام هي أن ما يجعل الصوت البشري محفزًا للإيسمار هو الطريقة التي تتحدث بها وليس ما تقوله في الواقع.

كما أن هناك مجموعة كبيرة من الأصوات الأخرى (غير البشرية) التي يكمن اعتبارها من المحفزات الصوتية للإيسمار:

- صوت خشخشة الورق أو البلاستيك
- صوت النقر على أجسام مختلفة
- صوت خدش الأجسام
- صوت عصر الأجسام المبللة
- صوت تقليب المواد اللزجة أو التي تشبه الغراء بأصابعك
- الأصوات الميكانيكية الصادرة عن لوحة المفاتيح أو المقص
- صوت المضغ أو الشرب
- صوت تقليب الورق، أو فتح البرطمانات، أو اللهو بالخرز

سنناول المحفزات الصوتية بمزيد من التفصيل في الفصلين الثالث والرابع.

المحفزات اللمسية

إن اللمسات التي تحفز الإيسمار هي اللمسات التي تمتاز بخفتها ونعومتها، فالعديد من الأشخاص يروق لهم لمس بشرتهم برفق؛ سواء أكان ذلك بتتبع الخطوط في راحة إحدى أيديهم، أو العلامات الصغيرة على بشرتهم، أو الشرايين البارزة على سطح أذرعهم. كما أن لمس الشعر أو فروة الرأس ومداعبتهم - العملية التي تتخذ أشكالاً متعددة مثل تضفير الشعر، أو لفه، أو تمشيطه، أو مداعبته برفق - يُعد أيضاً من المحفزات الشائعة. علاوة على ذلك، يمكن لفُرش التجميل أن تُستخدم على الوجه أو الذراعين أو الظهر وتثير شعوراً مبهجاً بالنشوة. المحفزات اللمسية هي موضوع الفصلين الخامس والسادس.

المحفزات البصرية

- تُسمى المحفزات البصرية بهذا الاسم لأنها تتضمن مشاهدة شخص آخر منهمك في شيء أو نشاط ما، والأمثلة على ذلك تشمل التالي:
- مشاهدة شخص يقوم بترتيب وتنسيق مجموعة من الأشياء مثل العملات المعدنية، أو المصقات، أو الأقراص الرقمية، أو شرائط الكاسيت، أو بطاقات البيسبول، أو الأزهار، أو الخيوط، أو الأقلام، أو القصاصات الورقية.
 - مشاهدة شخص فيما يفتح طرداً، كصندوق تلقاه عبر البريد وإخراج منتج أو سلعة منه، أو يعرض أشياء اشتراها من المتجر أو يفتح هدية.
 - مشاهدة شخص فيما يمارس نشاطاً، أو يؤدي مهمة، مثل الرسم أو التلوين، أو تجميع قطع أحجية بنجاح، أو وضع مساحيق تجميل، أو تمشيط شعره - أو شعرها إن كان

ذلك الشخص امرأة - أو استخدام الآلة الحاسبة، أو شرح كيفية استخدام جهاز ما، أو توضيح كيفية أداء مهمة ما، أو تطبيق مهارة ما مثل لعب الشطرنج.

استراحة

قد يكون أشهر محفز بصري هو "بوب روس"، المعروف برسمه الباعث على الاسترخاء، وبلوحاته الزيتية البانورامية للطبيعة التي كان يرسمها في برنامج تليفزيوني يحمل اسم *The Joy of Painting*. وبمقدورك مشاهدة حلقاته، أو مقتطفات منه، على قناته الرسمية على يوتيوب على هذا الرابط:
www.youtube.com/channel/UCxcnsrlR5Ge_fbTu5ajt8DQ

سيتناول الفصلان السابع والثامن المحفزات البصرية بمزيد من التفصيل.

محفزات السيناريوهات المعدة مسبقًا

تركز المحفزات التي تقوم على السيناريوهات المعدة مسبقًا على جذب انتباه المتلقي من خلال موقف تمثيلي معين تُمارس فيه عملية لعب الأدوار، مثل التظاهر بالحصول على قصة شعر، أو إجراء فحص للعين، أو الحصول على مساعدة من معلم. وبإمكان تلك المحفزات أن تنشط استجابة الإيسمار بشدة؛ لأن السيناريو المعد مسبقًا يعرض الشخص للعديد من المحفزات في وقت واحد، بما في ذلك الاستمتاع بالشعور بالرعاية التي يوفرها له فنان الإيسمار.

تشمل بعض السيناريوهات الشهيرة ما يلي:

- السيناريوهات التي تقوم على اللمس، مثل فحص العين، وقص الشعر، ووضع مساحيق التجميل.
 - السيناريوهات التي لا تتضمن لمسًا، مثل اختبار قوة النظر، أو استشارة صيدلي، أو إجراء مقابلة عمل، أو مقابلة لطلب قرض، أو الخضوع لاستبيان؛ أو قيام فنان الإيسمار برسم لوحة لك.
- سنقدم في الفصلين التاسع والعاشر العديد من النصائح والأساليب والأفكار حول لعب الأدوار.

تاريخ موجز للإيسمار

لم يُكتشف الإيسمار في لحظة محددة؛ بل كانت عملية اكتشافه رحلة واعي وفهم أكثر من أي شيء آخر. ولا تزال الرحلة مستمرة، ولم تنته بعد. بل إن الأشياء التي نجهلها في الوقت الحالي بشأن الإيسمار أكثر بكثير من الأشياء التي نعلمها.

النواة: منتدى إلكتروني

في 29 أكتوبر من عام 2007، أنشأ شخص يحمل اسمًا مستعارًا يُدعى okaywhatever51838 موضوعًا في منتدى SteadyHealth.com، وقد حمل الموضوع عنوان "الأحاسيس الغريبة تثير مشاعر رائعة". تحدث المنشور الأول لهذا الشخص عن المشاعر الرائعة التي انتابته عندما كان أحدهم يقرأ له، أو يرسم على راحة يده. وكان الرد الأول على المنشور من شخص ذكر أنه عندما يتحدث الناس معه ببطء، يشعر بوخز وتنميل في رأسه، شعور أشبه بالنشوة الدماغية.

استراحة

لا يزال بإمكانك الاطلاع على المنشور الأصلي، وقراءة الردود، وذلك على الرابط التالي: www.steadyhealth.com/topics/weird-sensation-feels-good. قد يكون هذا هو الموضوع الأول الذي يشارك فيه الناس روابط إلكترونية لفيدويوهات صنعها أشخاص عاديون لتحفيز استجابة الإيسمار.

استمر الموضوع في استقبال المزيد من الردود، والتي كان يبدأ أغلبها بعبارة "أنا أيضًا"، ثم يتم توضيح المحفزات الشخصية أو طرح الأسئلة الإضافية. وهكذا استقبل الموضوع المئات من الردود على مدى سنوات، واتجه العديد من المشاركين الأوائل فيه إلى تأسيس مواقع تتحدث عن الإيسمار، والتي تعد الأولى من نوعها، منها صفحات ومجموعات على فيسبوك، ومدونة تضم مجتمعًا خاصًا بالإيسمار (تحمل اسم *The Unnamed Feeling*، ويمكن زيارتها على الرابط التالي <http://theunnamedfeeling.blogspot.com>), بالإضافة إلى أول موقع بحثي مختص بالإيسمار (والذي يمكن زيارته على الرابط التالي www.asmrresearch.org، ولكنه ليس نشطًا في الوقت الحالي).

أول قناة خاصة بالإيسمار على يوتيوب

في بدايات عام 2009، كان هناك عدد من "فيدويوهات الهمس" متناثرة هنا وهناك على يوتيوب، ولم يكن الهدف من إنشاء ونشر تلك الفيدويوهات هو تهدئة الناس ومساعدتهم على الاسترخاء؛ فالأشخاص الذين ظهروا في تلك الفيدويوهات كانوا يهمسون لا شيء سوى عدم رغبتهم في أن يسمعهم الأشخاص الموجودون في الجوار؛ لأن أحدهم مثلًا يجلس في مكتبة، أو بالقرب من شخص يغط في النوم، أو

لأنهم يتحدثون عن مؤامرة تحاك في أحد برامج تليفزيون الواقع، لكن فيديوهات الهمس تلك راقت لعدد كبير ومتزايد من المشاهدين؛ إذ استمتعوا كثيرًا بالاستماع إلى فيديوهات هؤلاء الهامسين، حيث أثارت لديهم شعورًا عميقًا بالاسترخاء.

ألهمت فيديوهات الهمس تلك امرأة شابة من مدينة نوتنجهام في إنجلترا لئنشي قناة على يوتيوب، وفي السادس والعشرين من مارس عام 2009، بدأت نشر فيديوهات لنفسها وهي تهمس، وأطلقت على قناتها اسم WhisperingLife (بإمكانك زيارتها على الرابط التالي

www.youtube.com/watch?v=IHtgPbffgKc&t=ls). وعلى مدار السنوات

التالية، رفعت أكثر من 150 فيديو كان معظمها فيديوهات همس، ولكن بعضها كان أصوات نقر على لوحة المفاتيح، أو أصوات خربشة، أو أصوات تقليب ورق مجلات.

تُعتبر تلك المرأة هي الفنانة الأولى المتخصصة في الإيسمار؛ لأنها أول شخص يُنشئ قناة على يوتيوب لا تضم سوى فيديوهات الهمس، وبقيّة الأصوات الأخرى مثيرة للاسترخاء، التي تصيب المشاهدين بالوخز والنشوة. (لكنها لم تكن تُدعى فنانة إيسمار عام 2009؛ لأن هذا المصطلح لم يكن قد صيغ بعد، ولم يحدث ذلك إلا بحلول عام 2010).

ولادة مصطلح "الإيسمار"

كانت "جنيفر ألين"، والتي تعمل مديرة رعاية صحية، أحد أوائل الأشخاص الذين كتبوا ردودًا على الموضوع الذي أنشأه okaywhatever51838 عام 2007. وفيما بعد، قدمت إسهامات عديدة مهمة لمجتمع الإيسمار؛ حيث أسست مجموعة وصفحة على فيسبوك للإيسمار، وكذلك موقع بحثي مختص بالإيسمار، كما أنها قدمت إسهامًا

- آخر مهمًا: فهي صاغت مصطلح "الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية"، بحيث تختزل كل كلمة من كلمات المصطلح الآثار الجسدية والنفسية الناتجة:
- تشير كلمة استجابة إلى أن تلك المحفزات تثير مشاعر معينة.
 - تشير كلمة حسية إلى المحفزات مثل المشاهد البصرية، والأصوات، واللمسات التي بإمكانها استثارة هذه الاستجابة.
 - تشير كلمة انتشائية في تلك الحالة إلى "النشوة"؛ حيث تثير المحفزات في النفس مشاعر عميقة بالاسترخاء والبهجة.
 - تشير كلمة ذاتية إلى أن المحفزات التي تثير الاستجابة تختلف من شخص إلى آخر، وهذا ينطبق على قدرة البعض على تحفيز هذه الاستجابة تلقائيًا دون الاستعانة بشخص آخر.

استراحة

اكتشفت "ألين" أن الإيسمار أو "النشوات الدماغية"، كما كانت تُسمى آنذاك في الأوساط الشعبية، من الصعب للغاية وصفها، وأن الأشخاص الذين تحفز لديهم هذه الاستجابة قد يجدون التحدث عنها محرجًا أو مربكًا وأخذت "ألين" في الاعتبار تلك التحديات عندما كانت تحاول صياغة مصطلح للظاهرة، وقد أوضحت في مقابلة لها عام 2016 مع موقع ASMRUniversity.com قائلة:

"عندما رأيت الصعوبة التي يلاقيها الناس عند محاولة التحدث عن شيء حساس كالإيسمار، أدركت أننا نحتاج إلى مصطلح بإمكانه أن يصف هذا الإحساس على نحو موضوعي ومحدد، وتوصلت إلى أن استخدام مصطلح طبي هو أفضل خيار لمساعدة مجتمع الإيسمار المتنامي على التعبير عن هذا الإحساس، والتحدث إلى الآخرين عنه".

سطوع نجم الإيسمار

نجحت المنتديات الإلكترونية الأولى التي أنشئت بشكل خاص للإيسمار، إلى جانب مجموعات فيسبوك، وقنوات يوتيوب، في لم شتات مجتمع الإيسمار الذي كان مبعثرًا هنا وهناك فيما سبق، والذي ضم أشخاصًا استمتعوا بخوض تجربة تحفيز الإيسمار، وشاركوا تجاربهم تلك عن تلك النشوة الدماغية مع الآخرين. ومن هنا بدأ الإيسمار، وأصبحت قدرته المدهشة على إثارة الشعور بالاسترخاء تحظى باهتمام أكبر من وسائل الإعلام التقليدية. ومن اللحظات الفارقة التي شهدتها الإيسمار في طريقه نحو الشهرة كانت في مارس عام 2013، عندما عرضت الإذاعة الوطنية العامة تقريرًا عن الإيسمار بعنوان A Tribe called Rest في برنامج *This American Life* (بمقدورك الاستماع إلى البرنامج على الرابط التالي www.thisamericanlife.org/491/tribes). وفي السنة التالية، شهد الإيسمار لحظة أخرى فارقة، ولكن على التلفاز هذه المرة، حيث تحدثت الممثلة "مولي شانون" بحماسة عنه عندما حلت ضيفة على برنامج *Conan* في مايو عام 2014 (بإمكانك مشاهدة الفيديو على هذا الرابط www.youtube.com/watch?v=VjHlfei0WZE).

ومنذ ذلك الحين، واصل الإيسمار الانتشار، ليجد طريقه إلى العديد من أوجه الثقافة المختلفة. فعلى سبيل المثال، بإمكانك أن تعثر عليه في أنواع موسيقية مختلفة؛ من الراب إلى الأوبرا، كما ضمت الأفلام الحديثة، والاستعراضات الفنية، والعروض الكوميديّة المباشرة، مشاهد تهدف إلى تحفيز الإيسمار. وبإمكانك تفقد قائمة بمجموعة من الفنون التي تأخذ من الإيسمار مصدر إلهام لها عبر هذا الرابط <https://asmruniversity.com/art-of-asmrdescription-examples>. كما أعرب العديد من المشاهير عن اهتمامهم بالإيسمار، بل إن البعض حاول استحداث محفزات لتحفيز هذه الاستجابة:

- كتب الممثل "أشتون كوتشر" عن الإيسمار على صفحته على فيسبوك قائلاً: "مُذهل (نشوة دماغية لا مثيل لها)!"

<https://www.facebook.com/Ashton/posts/10152797394077820>

- ظهرت الممثلة "جال جادوت"، التي قامت ببطولة فيلم *Wonder Woman*، في فيديو قصير عن الإيسمار يتضمن همسات، وصوت فتح كيس وجبة خفيفة، وتناول قطعة شيكولاتة، والكتابة بقلم رصاص: <https://www.youtube.com/watch?v=HOfsCvdfyzk>

- قدمت الممثلة "كيت هدرسون" عددًا من المحفزات للإيسمار في أحد الفيديوهات، مثل الهمس، وتحريك ماء داخل كوب، واحتكاك قطع قماشية، وخدش حزام، وفتح المقص وغلقه:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vgs-h53tg8U>

- صنعت الممثلة سادي سينك، بالاشتراك مع الممثلات "داكوتا فانينج" و"إيلا فانينج" و"جوليا جارنر" و"كلوي سيفاني"، فيديو قصيرًا يزخر بالهمسات المحفزة للإيسمار:

<https://www.youtube.com/watch?v=boRH4Xgpe4s>

كما أدركت الشركات مشاعر السعادة والاسترخاء التي يثيرها الإيسمار في النفس البشرية، فضمنتها في إعلاناتها التجارية ورسائلها التسويقية. قدمت شركات دوف وبيبيسي وكيه إف سي وريتز وإيكيا وتويوتا وسوني وجلينمورانجي إعلانات تجارية مبنية على الإيسمار، وقد استغرق إعلان إيكيا أكثر من 25 دقيقة، ويمكن العثور عليه تحت عنوان IKEA ASMR: "Oddly IKEA" على الرابط التالي:

https://www.youtube.com/watch?v=uLFaj3Z_tW

من الواضح أن الإيسمار يجتذب الكثير من الأشخاص، وأعدادهم تتزايد كل يوم. لكن لماذا يثير الإيسمار فينا تلك الأحاسيس الرائعة؟ اتضح أنه قد تكون هناك أسباب بيولوجية وراء ذلك، والتي يمكن أن نجد جذورها في كيمياء المخ.

الأسباب البيولوجية الكامنة وراء الإيسمار

ذكر العديد من الأشخاص من مختلف أنحاء العالم أنهم اختبروا أحاسيس الإيسمار، ويشير هذا بقوة إلى أن هذه الاستجابة في الأساس استجابة ذات منشأ بيولوجي؛ حيث إن كل وظائفنا واستجاباتنا البيولوجية – مهما كانت غريبة – تعود علينا بالفائدة. وتتمثل تلك الفائدة عادةً في مساعدتنا على الوقاية أو التعافي من مرض ما، أو وضع غير مستقر، والقدرة على تهدئة رضيع يبكي، أو إزالة الضغوط عن شخص نهتم لأمره، حيث إن هذا يقلل نسب هرمونات التوتر في جسده، ومن ثم يحسّن صحته.

"تعود ذكرياتي مع الإيسمار إلى فترة مبكرة جدًا من حياتي؛ إلى تلك اللحظات التي كانت تداعب أُمِّي فيها شعري حتى يتسنى لي النوم ونحن على متن القطار، أو التي كانت تهمس فيها جدتي بصوتها الرقيق".

– Imperfect ASMR، فنان على يوتيوب، المملكة المتحدة

وقد تكون أهم سمة تميز محفزات الإيسمار هي أنها تشعرك بالاسترخاء. على سبيل المثال، تأمل قدرة فنان الإيسمار المفضل لديك على إثارة شعورك بالنشوة عندما يتحدث بصوت خفيض، أو حنون. أو تأمل قدرة شخص مقرب لديك على تحفيز هذه الاستجابة الانتشائية لديك. إنه على الأرجح شخص صادق مقرب إلى قلبك، حيث تُشعرك سلوكياته وشخصيته بالأمان.

ففي حال كان هذا الشخص قادرًا على إصدار أصوات تحفز الاستجابة الانتشائية لديك، فإنه حتى تلك الأصوات تثير فيك الشعور بالأمان وتميل الأصوات المحفزة للاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية إلى أن تكون ذات طبيعة تكرارية، كما تكون متناسقة ورقيقة وذات إيقاع ثابت وصوت خافت. لكن في حال أقدم نفس الشخص على إصدار أصوات مرتفعة وصاخبة وذات إيقاع متقلب، فإنك ستجد الأصوات والشخص الذي يُصدرها مزعجين ومخيفين، ولا يبعثان على الاسترخاء.

عند اختبار الأصوات الرقيقة أو اللمسات الحانية أو السلوكيات اللطيفة، فإن مخنا يحول تلك الإشارات إلى مواد كيميائية تجعلنا نشعر بالاسترخاء والأمان.

دور الأكسيتوسين في الإيسمار

لقد أُطلق على الأكسيتوسين، وهو أحد هرمونات المخ، اسم "هرمون الثقة"، أو "هرمون الحب"؛ لأنه يتم إفرازه عند الشعور بالثقة أو الحب، وقد ثبت أن نسبة الهرمون تزيد في الجسم عندما يتفاعل الأبناء والآباء بعضهم مع بعض هم البعض، أو يتعانق الزوجان، أو يقضي الأصدقاء وقتًا طيبًا معًا أو يداعب أصحاب الكلاب كلابهم. ترتبط العديد من محفزات الإيسمار ارتباطًا مباشرًا بهذا النوع تحديدًا من التفاعلات الحميمة، ويميل البشر، منذ الميلاد إلى سن الرشد، إلى الارتباط بالآخرين (بمن في ذلك الآباء وأفراد العائلة والأصدقاء المقربون والأزواج)، الذين يتفاعلون معهم بحميمية؛ وذلك لأن أفعالهم توحى بالثقة.

"أعتقد أن الإيسمار يساعد الناس على الارتباط ببعضهم البعض - إنني أميل إلى الشعور بالقرب أو الانجذاب إلى الأشخاص الذين يحفزون استجابة الإيسمار لدي. كما أنني أجد نفسي أسعى وراء المواقف التي أعتقد أنها ستحفز هذه الاستجابة لدي، مثل الحصول على قصة شعر، أو إجراء فحوصات للعين، أو حضور مسرحيات تفاعلية".

– "جولييت"، 32 عامًا، أنثى، الولايات المتحدة الأمريكية

الأكسيتوسين ورعاية الآخرين

إن العديد من المواقف التي تحفّز النشوة الدماغية تشبه إلى حد كبير تلك المواقف التي يسهر فيها أحد الأبوين على رعاية طفله. ومن الأشياء التي تحفّز استجابة الإيسمار في العادة مشاهدة شخص يلوّن، أو يرسم، أو يستخدم جهازًا، أو يعرض مجموعة من الأشياء، أو يفتح طردًا بريديًا. إن مشاهدة أشخاصًا في أثناء قيامهم بتلك الأنشطة يرفع مستوى الأكسيتوسين، ويحث على الشعور بالرعاية والاسترخاء، وربما النعاس كذلك.

ولفهم العلاقة بين الأكسيتوسين وشعورنا بالرعاية، فإنه من المفيد معرفة بعض المعلومات عن دور الأكسيتوسين في رعاية الأهل لأبنائهم إن الوالدين - خصوصًا الأم - يُفرزان مستويات مرتفعة من الأكسيتوسين عندما يسهران على رعاية أبنائهما. والأكسيتوسين في الواقع يحث الوالدين على رعاية أبنائهما، وإظهار مزيد من الاهتمام نحوهم، وفي الوقت نفسه يثير في نفوسهم أحاسيس الاسترخاء؛ فقد يكون السبب وراء الشعور بالاسترخاء الذي يثيره الأكسيتوسين هو شعور الأبوين بأن الابن آمن ومشغول بمهمة نافعة، ومن ثم فلا حاجة لأن يكونا في حالة تأهب. في الواقع، قد يكون السبب وراء شعور الأب أو الأم بالاسترخاء، بل النعاس عندما يكون الابن مشغولًا، هو شعورهما في تلك اللحظة بأنه من الآمن الخلود إلى النوم الآن مقارنةً بواقع الحال عندما تقتضي الضرورة مراقبة الطفل بشكل مباشر.

استراحة

أظهرت الدراسات أن إفراز الأكسيتوسين يجعل البشر أكثر هدوءًا وسعادة. وفي الوقت نفسه يحد من شعورهم بالخوف والتوتر، وبسبب دوره في إثارة الشعور بالاسترخاء والسعادة، تم اقتراح استخدام الأكسيتوسين باعتباره علاجًا طبيًا للقلق والاكتئاب وغيرهما من الاضطرابات.

الأكسيتوسين والحصول على الرعاية

وعلى الجانب المقابل، فإن العديد من محفزات الإيسمار تشبه إلى حد كبير المحفز المتمثل في اعتناء الأبوين، أو أفراد العائلة، أو الأصدقاء، أو الأزواج، أو المعالجين النفسيين، أو الأطباء بنا. ومن الأمثلة على تلك المحفزات: تحدث أحدهم معك بلطف ورفق، أو التطلع إليك بنظرات حانية أو لمسك برفق، أو القراءة لك، أو قص قصة عليك، أو تمرير يده على راحة يدك، أو تمشيط شعرك أو إجراء فحص للعين.

استراحة

ماذا عن الأشخاص الذين لا يُثار لديهم استجابة الإيسمار؟ من المرجح أنها تُثار لديهم في الواقع، ولكن شعورهم بالاسترخاء أقل وضوحًا مقارنة بغيرهم. وقد تكون لذلك علاقة بكميات الأكسيتوسين التي تفرزها أجسادهم، وكيفية تفاعلهم معها، ومن المحتمل أن الأشخاص الحساسين للاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية يُفرزون كميات من الأكسيتوسين أعلى من المتوسط عندها يتعرضون للمحفزات. وثمة احتمالية أخرى، وهي أن أجسادهم تفرز كميات متوسطة من الأكسيتوسين، ولكن مستقبلات الأكسيتوسين لديهم أكثر حساسية، أو أكثر في العدد، مقارنة بمثيلاتها لدى الأشخاص الآخرين.

حين تكون محل اهتمام وعناية الآخرين، تزداد احتمالات إفراز الأكسيتوسين لديك، والذي يُثير فيك الشعور بالاسترخاء، وهذا هو أساس الرابطة التي تجمع بين الآباء وأطفالهم الرضع. فحمل أحد الأبوين طفله الرضيع عندما يبكي يبعث في نفس الأب، وكذلك الطفل، الشعور بالهدوء والراحة. ولكن المهم هنا هو أن هؤلاء الرضع يولدون ولديهم قدرة على تحديد ما إذا كان الكائن الذي اقترب منهم سيساعدهم أو سيضرهم. ومن المرجح أنهم سيشعرون بالاسترخاء إذا استخدم الشخص الآخر الحديث الرقيق، أو الهمس، أو التحدث بنبرة حانية؛ أو النظرات الحنونة؛ أو اللمسات الرقيقة لأيديهم أو بشرتهم؛ أو مداعبة شعرهم؛ أو تحريك اليد ببطء أمامهم؛ أو تكرار كلمات أو أصوات معينة.

استراحة

إن السلوكيات الأبوية التي تنطوي على عناية واهتمام لا تساعد على تهدئة الأطفال الرضع؛ بل فحسب الأطفال الكبار والبالغين أيضًا، فمن منظور البقاء، تنقل تلك السلوكيات إلى المرء شعورًا بأن الشخص الآخر لا يشكل تهديدًا، وأنه يبالي لأمرك. وعلى الرغم من أنك لست أحد سكان الكهوف ممن كانت حيواتهم مهددة باستمرار في غابر الأزمان، فإن ثمة أوقاتًا في عالمنا الحديث تحتاج فيها إلى الثقة بالغرباء في مواقف معينة تكون فيها ضعيفًا ومهددًا، والأمثلة على ذلك تشمل زيارة المعالج النفسي، أو الطبيب، أو مصففة الشعر (لأنها تستخدم أدوات حادة كالمقص). يبدو أن خبرتهم العملية ومهنتهم، وشخصياتهم الرقيقة الدمثة، وميلهم الفطري إلى العناية والاهتمام بالآخرين، هي الأسس التي يقوم عليها تحفيز استجابة الإيسمار.

المواد الكيميائية الأخرى في الدماغ

هل للمواد الكيميائية الأخرى في الدماغ دور في إثارة الأحاسيس المرتبطة بالإيسمار وفوائدها المحتملة؟ أجل، حيث أظهرت الدراسات أنه عندما يهدئ الآباء أطفالهم الرضع، أو يواسي المعلم تلميذًا حزينًا، أو عندما يتعانق الزوجان، يفرز المخ مجموعة مختلفة من المواد الكيميائية:

- **الإندروفينات** تبعث في النفس مشاعر الاسترخاء والنعاس والسعادة، كما تخفف الشعور بالألم.

- **الدوبامين** من المواد الكيميائية التي تحفّز الرغبة وتشجّد التركيز.

- **السيروتونين** يعزز الشعور بالاطمئنان والرضا والسعادة.

- **الجابا** من المواد الكيميائية التي تبعث في النفس شعورًا قويًا بالاسترخاء والنعاس.

- **الميلاتونين** يلعب دورًا مهمًا في تحفيز النوم وتحسين جودته.

من المرجح أن كل تلك المواد الكيميائية تعمل معًا لتعزيز تأثير الإيسمار.

فوائد الإيسمار

السحر الحقيقي فيما يتعلق بالإيسمار هو تلك المشاعر الرائعة التي بإمكانها أن تثيرها في النفس، حيث يذكر الناس أن الإيسمار يساعدهم على الشعور بالاسترخاء، ومعالجة التوتر، وتحسين النوم، وتعزيز مشاعر السعادة. ولأن ظاهرة الإيسمار لا تزال في بدايتها، فإنه لم يُكرّس بعد ما يكفي من الدراسات الإكلينيكية للبحث في طريقة عملها، وأسبابها، وفوائدها المحتملة. وعليه فإن معظم المعلومات المتاحة بخصوص فوائد الإيسمار تأتي ممن اختبروا الظاهرة، وشاركوا في الاستطلاعات التي أجريت عن تجاربهم معها. إذا سبق لك أن تعرضت لمحفزات الإيسمار، سيكون من المحتمل أنك جنيت بعض فوائدها بالفعل. أما إذا كان موضوع الإيسمار جديدًا عليك، فأليك

إذن بعضًا من الفوائد الجسدية والنفسية التي قد تعود عليك من خوض تجربة الإيسمار.

استراحة

هناك حاجة إلى إجراء العديد من الدراسات أولاً قبل أن يتوافر لدينا ما يكفي من الأدلة العملية والإكلينيكية التي من شأنها أن تثبت الفوائد الصحية للإيسمار. إذا كنت تعاني حالة صحية، فاحرص على مناقشتها مع طبيبك، واسأله إذا كان من الممكن استخدام الإيسمار كعلاج مساعد ضمن البروتوكول العلاجي الذي أوصى به.

الاسترخاء

قد تكون أشهر فائدة من فوائد الإيسمار هي مدى شعور الأشخاص بالاسترخاء عندما يختبرون تلك الاستجابة. بعد يوم طويل مرهق، فإن محفزات النشوة الدماغية؛ مثل الأصوات الناعمة، أو اللمسات الرقيقة، ستساعد على استرخاء عضلات كتفك، وتخفيف حدة الأفكار المتسارعة في ذهنك.

"ليس من الضروري أن يحل الاسترخاء مشكلة ما؛ فهو في حد ذاته متعة تشبه المتعة التي تنتاب شخصًا ظمآن بعد تناول كوب من العصير المثلج. سيساعدك الإيسمار متى كانت هناك حاجة للاسترخاء."

– براندون، 32 سنة، ذكر، الولايات المتحدة

العديد من الأشخاص، ومن مختلف الأعمار، يجدون الإيسمار باعًا على الاسترخاء. على سبيل المثال، بإمكان عشر دقائق من مداعبة الشعر برقة أو لمس الأذرع بنعومة أن تهدئ الطفل الغاضب أو المحبط.

"وجدت أن الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة يستفيدون من الإيسمار، إذ يساعدهم على الشعور بالهدوء والاسترخاء، ويمدهم بمشاعر السعادة".

– CoconutsWhisper ، فنانة على يوتيوب، المملكة المتحدة

الحد من التوتر والقلق

يُعد التوتر تحديًا كبيرًا لا يفلت منه معظم الناس. التوتر ليس مجرد شعور سيئ؛ فمن الممكن أن تنشأ مشكلة صحية خطيرة جراء التعرض للتوتر، وبخاصة عندما يكون مزمنًا. ومن الوارد أن يسبب التوتر مشكلات في الهضم والنوم والإنجاب، ويمكن أن يفاقم مشكلات أخرى مثل أمراض القلب وضغط الدم المرتفع والسكري والاكتهاب والالتهابات وغيرها من الأمراض العقلية والجسدية. وفي حال أصبح التوتر الشديد يشكل تهديدًا على صحة المرء، أو عمله، أو علاقاته، أو أهدافه، أو نمط حياته، فمن الممكن تشخيصه بأحد اضطرابات القلق.

"الإيسمار يساعد على تهدئتي عندما أكون على وشك التعرض لنوبة هلع، كما يساعدني على تجاوز نوبات "الاكتهاب" التي أتعرض لها من حين إلى آخر بسبب إصابتي بالاضطراب ثنائي القطب"،

– "إرين"، 27 سنة، أنثى، الولايات المتحدة

إذن، فمن الممكن أن يساعدك الإيسمار على التعافي بعد يوم مرهق ذهنيًا وجسديًا، فعندما تطلب فتاة من صديقتها تمسيد شعرها، أو أن يطلب زوج من زوجته أن تحكي له عن يومها بينما تمرر يدها بنعومة ورقة على ذراعه، بإمكان هذا أن يساعد الشخص على التخلص من الإرهاق، واستعادة حالة الهدوء والسعادة التي كان عليها.

"عرفت الإيسمار عندما كنت طفلة قبل أن أعرف أن له اسمًا، فلقد أشعرتني بالاسترخاء أكثر من أي شيء آخر. كنت مصابة بقصور الانتباه وفرط الحركة، وألقي صعوبة في كبح جماح الأفكار المتسارعة التي تعصف بعقلي. لقد أصابني هذا الاضطراب بالقلق الشديد، لكن الإيسمار كان أحد الأشياء القليلة التي بمقدوري الاعتماد عليها باستمرار كي أهدأ بالًا".

– "كيم"، 39 سنة، كندا

الحد من قلة النوم والأرق

يعد الحصول على قسط كافٍ من النوم من التحديات الشائعة التي يواجهها الكثير من الناس. هناك أسباب عديدة تقف وراء الأرق المنتشر في حياتنا الحديثة، ويأتي على رأسها عادة الميل إلى استخدام الأجهزة الإلكترونية في السرير، والتي يؤثر الضوء الخارج من شاشاتها علينا بالسلب، فضلًا عن التحديات التي نقابلها في العمل، أو الحاجة إلى إنجاز الفروض المدرسية في موعدها المحدد، وغيرها من مسؤولياتنا وشواغلنا اليومية.

"يساعدني الإيسمار على الاسترخاء والتخلص من التوتر تمامًا؛ حيث إنني ألجأ إليه كل ليلة قبل أن آوي إلى فراشي ليساعدني على الاسترخاء، ومن ثم النوم".

"سوز"، ٥٠ عامًا، أنثى، الولايات المتحدة

إن الشعور بالنعاس خلال النهار مشكلة عويصة قد نقابلها في يومنا، فمن الممكن أن تؤثر قلة النوم سلبيًا في القدرة على التعلم، أو التذكر، وتعزز المعاناة من القلق والاكتئاب كما يمكن أن تفاقم مشكلات القلب والسكر والالتهابات والتنفس والسمنة. إذا بدأت قلة النوم في التسبب في مشكلات صحية، والتأثير على العمل والعلاقات والأهداف ونمط الحياة، فمن الممكن في تلك الحالة أن يشخص الطبيب المرء بالأرق. ولكن بإمكان محفزات الإيسمار قبل النوم، أو في وقت مبكر من اليوم كذلك، أن تساعدك على أن تحظى بنوم أكثر هدوءًا في الليل.

الحد من الحزن والاكتئاب

إننا نشعر جميعًا بالحزن من حين إلى آخر، إلا أن الحزن الدائم له أثر سيئ للغاية، ومن الممكن أن يؤدي إلى حدوث اضطرابات في الأكل، وتغيّر في الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمة، ما يجعل المرء أكثر عدوانية، ويؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي، وإهمال الذات، وانخفاض الثقة بالنفس، وغيرها من المشكلات. وإذا أثر الحزن الدائم في صحة المرء، أو عمله، أو علاقاته، أو أهدافه، أو نمط حياته بشكل سلبي، فمن الممكن أن يشخص الطبيب المرء بالاكتئاب، الذي يمكن علاجه بالأدوية، أو بأنواع أخرى من العلاجات.

بإمكان الإيسمار أن يساعدك على التعامل مع لحظات الحزن. في دراسة أجريت عام 2015، ونُشرت في دورية بيرج، ذكر المعرضون للإصابة بالاكتئاب أن مشاهدة مقاطع فيديو الإيسمار حسّنت مزاجهم. يمكن لبعض محفزات الإيسمار المفضلة لديك أن تساعد على تحسين مزاجك.

تعزير السعادة بشكل عام

إلى جانب الفوائد السابقة التي يعود الإيسمار بها على المرء، فإنه يساعد على تعزير سعادته بشكل عام. ومثل حضور صفوف اليوجا، أو زيارة المنتجعات الصحية، أو مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل، يمكن لحضور جلسة إيسمار أن تمنحك شعورًا مميزًا بالاسترخاء، ستظل تتطلع إلى اختباره مرات ومرات في المستقبل. كما أن الإيسمار يمكن أن يساعدك على ممارسة أي نشاط استرخائي أو تأملي تستمتع به؛ إذ يمكنك من استعادة تركيزك، والاسترخاء، في حال شعرت بالتشتت.

"أعتقد أننا لم ندرك بعد سوى القليل من الفوائد المحتملة المرتبطة بالإيسمار في حالات الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة والأرق وهلم جرا. حين أعرف كيف

أستفيد من الإيسمار، وأضع في اعتباري الفوائد الإيجابية الكثيرة التي يعود بها عليّ، فلماذا لا أستغله لتعزير سعادتي بشكل عام؟".

– "كارين شفايجر، موقع CuddleInYourArms.com،
الولايات المتحدة

الفصل 2: الاستعداد للإيسمار

من السهل إدخال الإيسمار إلى روتينك اليومي، سواء كنت ستخوض التجربة بمفردك، أم بالاستعانة بشريك. إذا كنت ستخوض التجربة بمفردك، فسيكون بقدرتك مشاهدة مقاطع فيديو على الإنترنت تتلاءم مع تفضيلاتك، أو تجربة بعض المحفزات على نفسك، مثل استخدام جهاز تدليك فروة الرأس، غير أنك لحظة ما قد تتساءل كيف سيكون الوضع لو عمل أحدهم على تحفيز هذه الاستجابة لديك بشكل مباشر، وإذا كان من الممكن أن تقوم أنت بالأمر ذاته معه.

ولكن افترض أن بإمكان أي شخص يستطيع الهمس أن يحفز هذه الاستجابة لديك، لا يختلف عن افتراض أن أي شخص لديه طاولة تدليك بإمكانه أن يمنحك تجربة تدليك رائعة. إن هذا عامل مهم بلا شك، لكن ثمة عوامل أخرى عديدة؛ حيث إنك ستحتاج إلى أن تعرف أفضل طريقة للتحضير لجلسة مريحة وباعثة على الاسترخاء لكليهما. سيساعدك هذا الفصل على إعداد جلسات إيسمار مريحة وممتعة.

متى يكون الإيسمار مفيدًا؟

بفضل قدرته على إثارة الشعور بالمتعة والهدوء، ثمة أوقات عديدة يكون من الممكن خوض تجربة الإيسمار وتحقيق الاستفادة منها، سواء أكان هذا لنفسك، أم لأجل صديق، أو لشخص تحبه. بإمكان جلسة الإيسمار – سواء أكان يجريها المرء وحده أم مع شريك، على الإنترنت أو بشكل مباشر، رسمية أو غير رسمية، طويلة أو قصيرة – أن تعود بالنفع والفائدة في العديد من المواقف الشائعة، مثل المواقف التالية:

- مساعدة طفل مصاب بالأرق على النوم.
- مساعدة شريك الحياة على الاسترخاء، بينما تجلسان على الأريكة.
- مساعدة شخص تحبه على الاسترخاء بعد يوم عمل مرهق.

- تهدئة أحد الأشخاص قبل قيامه بعرض تقديمي مهم أو إجراء مقابلة.
- تهدئة صديق يعاني مشكلات في علاقته بزوجته.
- مساعدة أحد أفراد العائلة على البقاء هادئًا في الطائرة.
- مساعدة شخص أثقلته الأعباء على لملمة شتات أفكاره، واستعادة تركيزه.
- استشارة مشاعر ممتعة لدى صديق يشعر بالفضول إزاء الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية.

كلما زادت معرفتك بالاستجابة، أصبحت لديك قائمة أكبر من المواقف التي بإمكانك أن تساعد فيها شخصًا على الاسترخاء، كما أن بإمكانك أن تبيع خدماتك الخاصة بالإيسمار لأشخاص لا تربطك بهم علاقة وثيقة. هناك العديد من الأشخاص الذين قد يشعرون براحة أكبر إزاء فكرة إجراء جلسة إيسمار مدفوعة من قبل شخص مختص مقارنة بشخص تربطهم به علاقة وثيقة.

"بصفتي معالجة متخصصة في الصحة العقلية أحيانًا ما تستخدم التأمل في عملها، فإنني أفكر في إمكانية إدخال الإيسمار في الجلسات التي أجريها لعملائي. تروق لي فكرة استخدام الإيسمار لتعزيز الترابط بين الوالدين والطفل، الذين تعاني علاقتهم المتاعب والصعوبات".

– "كريستينا"، 44 سنة، الولايات المتحدة

الاستمتاع بتجربة الإيسمار بمفردك

تعد مشاهدة مقاطع فيديو الإيسمار هي الطريقة الأكثر شيوعًا التي يلجأ إليها الناس لخوض تجربة الإيسمار بمفردهم، وأهم ما يميز ذلك هو التنوع الكبير للمحتوى، ومجانية الوصول إليه. ورغم أن تجربة الإيسمار الفردية تبدو سلبية في الظاهر، إلا أن خوضها وحيدًا هو أيضًا أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل التجربة ناجحة. ليس

هناك حاجة إلى أن تقلق إزاء تحديد موعد عقد جلسة مع مقدم الخدمة، أو رفض الشخص تقديم هذه الخدمة إليك، أو التساؤل عما يعتقد أنه صاحب المحتوى بشأنك، والأهم من ذلك هو أنه لن ينتابك أبدًا الشعور بعدم الأمان. إن تلك المزايا التي تقدمها مقاطع فيديو الإيسمار تجعل منها وسيلة دائمة، ولا تُقدر بثمن.

"لا يفضل العديد من الأشخاص أن يقترب منهم الناس بشكل أكبر من اللازم. قد

يجد البعض فكرة

الاستعانة بشخص آخر لخوض تجربة

الإيسمار ثقيلة على قلوبهم"

– "أماندا"، WhisperSparkles، على يوتيوب المملكة المتحدة

يقول بعض الناس إن بمقدورهم تحفيز الاستجابة بأنفسهم دون مشاهدة مقاطع الفيديو على الإنترنت. (بل يذهب البعض إلى قول إنها الطريقة الوحيدة لكي تُثار لديهم الاستجابة)، كما أن الأمر ليس سهلاً على الدوام؛ فهو لا يقل صعوبة عن محاولة دغدغة نفسك، ولكن هذا ينجح مع البعض حين تكون في حالة هدوء ذهني وفي بيئة باعثة على الاسترخاء فإن هذا قد يساعدك على تحفيز الاستجابة. إن تحديد تفضيلاتك الشخصية والتجريب عن طريق المحاولة والخطأ يعدان طريقتين جيدتين لكي تعرف إذا كان بمقدورك تحفيز الاستجابة بمفردك أم لا.

لا أحد يشبه الآخر، ولكن إليك بعض الأمثلة لمحفزات الإيسمار التي يمكن تحفيزها ذاتيًا:

- التركيز على أي جانب عام أو خاص من جوانب شخصيتك.
- استخدام جهاز لتدليك فروة الرأس، أو تدليك فروة رأس برفق بأصابعك.
- تمشيط أو تمسيد شعرك.
- تمسيد أو فرك حاجبيك.

- تخيل أنك تستخدم أيًا من المحفزات السابقة، أو أي محفز آخر لتحفيز الاستجابة.
- تخيل شخصًا آخر يُحَفِّز هذه الاستجابة لديك عن طريق أحد المحفزات السابقة.

قد تساعدك جلسات الإيسمار الفردية على فهم محفزات الإيسمار الأنسب لك، كما أن بإمكانها مساعدتك على تقبل فكرة تجربتها مع شريك.

الإيسمار الفردي في مقابل الإيسمار مع شريك

في حين أن العديد من الأشخاص يستمتعون بمشاهدة مقاطع فيديو الإيسمار، أو خوض تجربة الإيسمار بشكل فردي، فإن جعل شخص ما يحفِّز الاستجابة لديك بشكل مباشر يمكن أن تكون تجربة مختلفة تمامًا. لعلك ترغب في تجربة الإحساس الناجم عن تمسيد شخص آخر لشعرك، أو تمشيطة برفق، وقد ترغب في تجربة الإحساس بالنشوة الذي ينتج عن معاملة شخص آخر معك برفق وعناية؛ كأن يجلس إلى جوارك ويهمس في أذنيك. من الوارد أنك اكتشفت أن مقاطع الفيديو لا تنجح في تحفيز هذه الاستجابة لديك، وأنت تفكر في الاستعانة بإحدى خدمات الإيسمار المحترفة. وقد تكون شخصًا تتمتع بروح المغامرة، وتود اختبار الإيسمار مع شخص آخر حيث تجدها تجربة ممتعة ومثيرة للاهتمام بالنسبة لك! إذا كان أي من الأسباب السابقة يجد صدًى لديك، فربما تكون حينها راغبًا في خوض تجربة الإيسمار مع شريك.

سنأخذك في بقية هذا الفصل في رحلة نسلط فيها الضوء على بعض الأمور المهمة التي يجب أن تأخذها في اعتبارك قبل أن تُجري أول جلسة إيسمار مع شريك، ولكن وفي جميع الأحوال، أبقِ على الأساليب التي تستخدمها في الجلسات الفردية؛ لأن

الأفكار والخبرات التي ستكسبها جراء تجربة الإيسمار مع شريك قد تساعدك على تعزيز استمتاعك بتجربة الإيسمار الفردية، والعكس صحيح.

ماذا تعني بتجربة الإيسمار مع شريك؟

دعنا نبدأ بتوضيح مقصدنا من تجربة الإيسمار مع شريك. إن تحفيز الاستجابة الحسية الانتشائية بصحبة شريك تعني اجتماع شخصين معًا على أرض الواقع بنية أن يعمل أحدهما على تحفيز الاستجابة الحسية الانتشائية لدى الآخر. إذا كانت هذه الاستجابة تُثار لديك عندما تكون عند مصفف الشعر، أو في عيادة الطبيب، فإن تلك المواقف لا تدرج تحت تحفيز الإيسمار مع شريك، لأن هذا الشخص لا يقصد تحفيز هذه الاستجابة لديك. إن تجربة الإيسمار مع شريك لا تتم إلا في جلسة تُعقد لهذا الغرض خصيصًا.

من بإمكانه أن يشارك التجربة؟

بمقدورك أن تعرض الأمر على شخص تربطك به علاقة وثيقة، مثل صديق؛ أو فرد من العائلة، أو إذا كان لديك أولاد أو عائلة أو أصدقاء، فإن هذا يعني أنك محاط بأشخاص يمكن مشاركتهم من جلسات استرخاء خاصة من حين إلى آخر. الإيسمار تجربة تتسم بالخصوصية، ومن ثم فإنك قد تفضل خوض التجربة مع شخص لا تربطك به علاقة وثيقة.

"أنا أحب كل ما يتعلق بتجربة الإيسمار مباشرة مع شريك! إن المكان المثالي بالنسبة لي لخوض هذه التجربة هي المنتجعات الصحية؛ إذ بمقدوري هناك أن أختار المحفّز الذي أريده، والشخص الذي أريد أن أخوض معه التجربة، ومن ثم نجلس معًا ونتبادل

التحية قبل أن نشرع في خوض التجربة، وبحيث أتجنب أي شعور بالإحراج قد ينتابني. خلالها قد نقرر أحيانًا إضافة أصوات تعمل في الخلفية أثناء الجلسة".

– "هانا كارتر"، 30 سنة، أنثى، الولايات المتحدة

من الممكن الحصول على جلسات إيسمار بمقابل مادي، مثل جلسات التدليك أو جلسات اليوجا الخاصة. قد تلاقي تلك الفكرة صدى لدى الكثير من الأشخاص؛ حيث يفضلون عقد جلسات أكثر احترافية مع شخص مختص. من الممكن إدراج جلسات الإيسمار ضمن برامج المنتجعات والمراكز الصحية، أو تقديمها كخدمة مستقلة مثل خدمة ويسبرلودج.

جلسات الإيسمار الجماعية

وعلى الرغم من أن جلسات الإيسمار تحقق نتائج مثلى عندما تعقد بشكل فردي، فإنه من الممكن أن تفكر في عقد جلسات جماعية لهذا الغرض إذا كنت ترى أنه لا مشكلة لدى المشاركين في خوض التجربة ضمن مجموعة. من الممكن عقد جلسات إيسمار في صالات الألعاب الرياضية في مدينتك، أو النوادي الصحية، أو مراكز اللياقة البدنية، أو في أي مكان تعقد فيه صفوف اليوجا، أو البيلاتس، أو التأمل الجماعي، أو استرخاء العضلات التدريجي، أو التحكم في التوتر، أو تمارين التنفس.

ومن الممكن تصميم صفوف إيسمار جماعية على شاكلة صفوف اليوجا، ولكن ثمة بعض التحديات الخاصة بصفوف الإيسمار، إذ ربما يحتاج المشاركون إلى ارتداء سماعات لاسلكية لكي يتسنى لهم الإصغاء إلى همسات وأصوات المدرب وبقية المحفزات الصوتية. كما أنه من الممكن إدخال اللمس الخفيف في الصفوف، وذلك عن

طريق جمع المشاركين معًا، كي يرشدهم المدرب للقيام بأنشطة تقوم على اللمس الخفيف، كأن يلمس كل شخص ظهر الآخر.

العمل مع شريك

قد يكون أهم شيء يجب أن تأخذه في الاعتبار قبل عقد جلسة إيسمار هو كيفية اختيار الشخص الآخر، فكلًا المشاركين في الأساس شريك في الجلسة، ولا تنجح الجلسة دون أحدهما. إن اختيار الشريك المناسب هو مفتاح نجاح عملية استشارة الإحساس بالنشوة.

"أرى أن شريكي في جلسات تحفيز الإيسمار
يجب أن يكون شخصًا حساسًا وعطوفًا
وودودًا، ومتفتحًا وبعيدًا
كل البعد عن الانتقاء"

– "كاريسا"، 28 سنة، أنثى، الولايات المتحدة

من الواضح أن جلسات الإيسمار لا تتم بنجاح إلا عندما يثق المنخرطون في التجربة بعضهم ببعض. من غير المرجح أن ينجح شخص غريب، قابلته في الشارع للتو، ولا تشعر تجاهه بأية ثقة، في تحفيز هذه الاستجابة لديك. يذكر معظم الأشخاص أن تلك الاستجابة تُستثار لديهم عندما يحفزها شخص أو أكثر من القائمة التالية:

- أحد أفراد العائلة العطوفين.
- صديق مقرب.
- الزوج أو الزوجة.
- معلم حنون.

- طبيب.
- موظف يعمل في منتجع صحي أو مصفف شعر.

من المحتمل أن يكون تحفيز استجابة الإيسمار لديك مرهونًا بإمكانية تكوين رابطة تقوم على الإحساس بالأمان والعطف مع الشخص الذي تعقد معه الجلسة. وكما سبق أن ناقشنا في الفصل الأول، من الوارد أن يكون الإحساس بالاسترخاء الناجم عن الإيسمار هو الطريقة التي يخبرك بها مخك بأنك في أمان.

وعلى الرغم من الأساس البيولوجي الكامن وراء الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية، فإن ثمة أسبابًا أخرى أكثر وضوحًا تدعو المرء إلى التأنى في اختيار شريكه في جلسات الإيسمار. تتكون معظم هذه الجلسات من شخصين، يلتقيان في غرفة خاصة، ويجلسان أحدهما بالقرب من الآخر، وقد تتضمن بعض اللمسات الخفيفة.

استراحة

حتى لو كان الفضول يعتريك، وترغب بشدة في خوض تجربة إيسمار يتعين عليك أن تختار الشخص الذي ستخوض معه التجربة بحرص وتأنٍ. لا تحجز جلسات تحفيز الاستجابة سوى مع أشخاص تثق بهم، سواء أكانوا متخصصين أم أشخاصًا عاديين، وفي أماكن تعرفها جيدًا، وتشعر فيها بالراحة، ومن باب الاحتراز أخبر أصدقاءك وأفراد عائلتك على الدوام بالمكان الذي تتواجد فيه، والأشخاص الذين تخوض الجلسة بصحبتهم.

خوض التجربة مع شخص تعرفه

إذا كان لديك صديق مقرب، أو فرد من العائلة، يستمتع مثلك بالأحاسيس الناتجة عن الإيسمار، فقد يكون من السهل خوض التجربة مع هذا الشخص. بمقدوركما التحدث عن تفضيلات كل منكما، والاتفاق على الأوقات التي تناسب كليكما لعقد الجلسات.

استراحة

حتى لو كنت تعرف الشخص جيدًا، وتربطك به علاقة وثيقة، فلا يعني هذا بالضرورة أنه شريك مناسب لخوض تجربة الإيسمار. إن الحالة المزاجية، والأهداف، ونبرة الصوت، والشخصية، والأسلوب، كلها عوامل يمكن أن تؤثر في كامل التجربة. عامل آخر مهم، ألا وهو الرابطة النفسية غير الملموسة التي قد تكون موجوة أو غائبة بينكما؛ وعليها يتوقف مدى نجاحكما كشريكين في تجربة الإيسمار، حتى لو كنتما تتوافقان معًا في نواحٍ أخرى.

في حال كنت ترغب في أن تطلب من صديقك أو قريبك أن يخوض معك تجربة الإيسمار، دون أن يكون لدى هذا الشخص فكرة عنه، فمن الجدير بك حينها أن تعطيه نبذة عن الموضوع عندما تطلب منه ذلك وبإمكانك أن تهديه هذا الكتاب، أو تعيره إياه، أو ترسل إليه رابط موقع أو مقالاً مفيداً عن الإيسمار، وتناقش الموضوع معه. امنح شريكك المحتمل بعض الوقت حتى يتسنى له فهم طبيعة الإيسمار، على أن تناقش معه الموضوع بعد أن ينتهي، وتدعوه لخوض التجربة معك.

إعداد جلسة إيسمار

ما إن تحدد الشخص الذي ستعقد معه الجلسة، يكون وقت التفكير في الشكل الذي ترغب في أن تكون عليه الجلسة قد حان حتى لو كنت ترغب في إبقاء الجلسة سهلة

وبسيطة، فإنه من المفيد أن تُجري مع ذلك بعض الترتيبات مسبقًا حتى يتسنى لك تعظيم الاستفادة من التجربة، بتعزيز شعورك بالاسترخاء واللذة، فضلًا عن تجنب أية عوائق محتملة.

"تقوم تجربة الإيسمار على تضافر حالتين متناقضتين؛ أن تكون ذاتك الحقيقية، وأيضًا أن تكون نسخة جامحة وحالمة من ذاتك، إن جلسات الإيسمار التي تجري وجهًا لوجه، تنطوي على قدر كبير من الحميمية. في تلك الجلسات تتشارك لحظات من التقارب والمتعة مع شخص حقيقي من لحم ودم يمنحك كامل انتباهه، وهذا ليس بالأمر الهين. لقد اكتشفت أن أفضل شخص تخوض معه تجربة الإيسمار يكون ذا طابع ودود حنون، ويمتلك معرفة واسعة بشأن الإيسمار وثقافته، ولا مشكلة لديه في خوض تجربة كهذه مع شخص آخر"

– "أندرو هوبفندر"، مؤسس مشارك في منتجع ويسبر لودج، الولايات المتحدة

التوقعات

قبل كل شيء، من المهم أن تكون لدى المرء توقعات واقعية. ليس بالإمكان أن يختبر الجميع الإيسمار، وليس بقدور الجميع تحفيز هذه الاستجابة لديك. ويمثل هذا في الواقع تحديًا إضافيًا كبيرًا ومحبطًا من الممكن أن يحول دون نجاح الجلسة على النحو الأمثل.

أعلم أن هذا ليس سهلاً. خاصة لو كنت ترغب بشدة في تجربة الإيسمار - ولكن لا تتوقع أن تنجح كل جلسة في إثارة أحاسيس النشوة لديك، ثمة عوامل كثيرة يمكن أن تؤثر في نجاح التجربة؛ بداية من اختيار المحفز المناسب، مرورًا بتهيئة المناخ

المناسب، ووصولاً إلى وضع ترتيبات مناسبة، واتباع أساليب وطرق مريحة. إلا أن أول ما يطرأ على ذهن المرء عادةً إذا لم يشعر بالنشوة الناجمة عن الإيسمار هو أنه غير قادر على اختبار هذه الاستجابة، وقد يكون هذا صحيحاً، وقد لا يكون كذلك.

إذا لم يحب شخص نوعاً معيناً من الطعام المقدم في حفلة ما، فيجب ألا يخرج باستنتاج مفاده أنه لا يحب أيّاً من الأنواع الأخرى الموجودة على المائدة. وبالمثل، يجب على المرء ألا يتسرع في استنتاج أنه غير قادر على اختبار آحاسيس الإيسمار بعد تجربة عدد محدود فحسب من المحفزات. عليه أولاً تجربة عدد آخر من المحفزات، وفي بيئات مختلفة، ومع أشخاص مختلفين. تخضع محفزات الإيسمار إلى حد كبير للأهواء والتفضيلات الشخصية، وتمييز الفعال من غير الفعال منها مرهون بالتجربة والخطأ، والتحلي بالصبر من الأمور التي لا غنى عنها لنجاح جلسة الإيسمار.

ولكي تبدأ بالتسليم بأن الشخص غير قادر على اختبار النشوة الدماغية، يجب أولاً أن تتحلى بالكثير من الصبر، وتجري الكثير من المحاولات، وبعد إجراء عدد معقول من المحاولات، يكون من المنطقي حينها الخروج بهذا الاستنتاج. وعليه من المهم ألا تتوقع أن يستطيع الجميع اختبار الإيسمار. وقد يكون هناك اكتشاف رائع في انتظارك؛ فإحدى أكثر اللحظات التي قد تمر عليك إبهاجاً هي اللحظة التي تكتشف فيها أنه من الممكن في الواقع أن تُثار هذه الاستجابة لديك، أو لدى الشخص الآخر.

"بسبب الإحساس القوي بالراحة الذي ينتاب المرء عندما يختبر الإيسمار، فإنني أعتقد أن مساعدة شخص آخر على اختبار هذا الإحساس يمكن أن تسهم في إثارة مشاعر قوية من الحب والتقدير بين هذين الشخصين"

– "مونيك"، 22 سنة، النرويج

من المهم أيضًا ألا يكون تركيزك منصبًا على تحفيز الاستجابة؛ فالهدف من هذا هو منح الشخص الآخر الفرصة لخوض تجربة ممتعة ومثيرة للاسترخاء. وقد ذكر العديد من الأشخاص أنهم يستمتعون بمقاطع فيديو الإيسمار على الرغم من أنهم لا يعتقدون أنهم قادرون على اختباره حقًا. وعلى المنوال نفسه، من الوارد أن تستمتع للغاية بأغنية ما، على الرغم من أنها لا تولد في أوصالك القشعريرة.

واصل المحاولة إذن، وضع تركيزك على تحقيق الاسترخاء وغيره من أهداف الإيسمار المهمة. على كلا الطرفين أن يدركا من البداية أن التجربة قد لا تنجح؛ فهذا قد يدفعهما إلى المحاولة من جديد مع محفز أو شريك مختلف. والخبر السار هو أن هناك عوامل عديدة يمكن أن يأخذها كلا الطرفين في الاعتبار قبل الشروع في إجراء الجلسة من أجل تعزيز فرص نجاحها، مثل طبيعة المكان، والمحفزات، والتفضيلات الشخصية.

المكان

من العوامل المهمة التي يجب أخذها في الاعتبار قبل إجراء جلسة الإيسمار هي تهيئة جو مريح ومثير للاسترخاء، فإجراء جلسة تدليك على إيقاع موسيقى الروك لن يفضي إلى تجربة تدليك مثلى؛ إذ إنها تتم عادة في غرفة دافئة وهادئة، وخافتة الإضاءة. وبالمثل يتعين عليك تهيئة كل الظروف التي من شأنها أن تعزز تجربة الإيسمار لا أن تثبطها.

في دراسة أجراها "بارات" و"ديفيز" في جامعة سوانزي عام 2015، ذكر 52 % من المشاركين أنهم يحتاجون إلى ظروف معينة لتحفيز الاستجابة الحسية الانتشائية الذاتية، ولاحظ أنهم قالوا "يحتاجون"، وليس يفضلون ظروفًا معينة. بالنسبة للكثير من الأشخاص، لا يقل اختيار المكان المناسب أهمية لنجاح جلسة الإيسمار عن نوع المحفزات واختيار الشريك المناسب.

"إن إمكانية تخصيص جلسات إيسمار حسب التفضيلات الشخصية تثير اهتمامي بشدة. فأنا أرى إن كانت ستعقد في المدينة أن تُجرى في مكان يتمتع بالخصوصية وفي بيئة عازلة للصوت. أما لو كانت ستجرى في الريف، فمن الملائم أن يحدث ذلك في مكان جيد التهوية، وسط أصوات الطبيعة، في حال كان الطقس مناسبًا طبعًا. ومن غير الضروري أن يكون الديكور بسيطًا، ولكن يجب أن يكون على الأقل مريحًا ودافئًا، مع عدم استخدام أية أضواء ساطعة، والتخلص من أي شيء من شأنه أن يشتتك أو يتسبب في شرود ذهنك".

– "كيم"، 39 سنة، أنثى، كندا

يُفضل معظم الشغوفين بالإيسمار خوض التجربة في مكان نظيف وهادئ وباعت على الاسترخاء، اختر في البداية مكانًا خاليًا من البشر، وبعيدًا عن ضوضاء الشارع. أطفئ أية أجهزة أو أضواء في المكان، قد تحول دون شعورك بالاسترخاء، أو يمكنك إطفاء شاشات التلفاز، وتهيئة الأجهزة الإلكترونية على الوضع الصامت، ولا تنس إخراج الحيوانات الأليفة من المكان. ذكرت دراسة أجراها كل من "بارات" و"سبنس" و"ديفيز" عام 2017، ونُشرت في دورية بيرج، أن الموسيقى قد تحول دون إثارة الأحاسيس القوية بالنشوة المرتبطة بتجربة الإيسمار؛ لذلك لا تشغل الموسيقى ما لم تكن ضرورية. وبإمكانك تعزيز قدرة الجو المحيط على بعث الشعور بالراحة والاسترخاء في النفس بإضافة الشموع أو أضواء خافتة، وفرش سجاد على الأرضيات إذا كانت صلبة، وتغطية الأثاث بمفارش من الحرير.

"إن المكان الذي أحلم به هو مركز متخصص في تحفيز الإيسمار، حيث سيكون متاحًا للمرء الجلوس والاستلقاء، وأعتقد أنه يتعين على المركز تهيئة جلسة تحفيز

الاستجابة حسب تفضيلات العميل الشخصية قبل البدء بها، وسؤاله عن محفزاته المفضلة".

– Paris ASMR على يوتيوب، فرنسا

وفي حال كان هذا ممكناً، حاول ضبط درجة الحرارة بحيث لا يكون المكان شديد الحرارة أو البرودة، ما قد يصعب تحفيز الاستجابة المطلوبة. إن لم تكن درجة الحرارة مناسبة، سيؤثر هذا بالسلب على استرخاء المشاركين؛ حيث ينشغلون بمحاولة تبريد أجسادهم إذا كانت الحرارة مرتفعة، أو تدفئتها إذا كانت منخفضة. كما أنه عندما تكون الغرفة شديدة البرودة، يؤدي ذلك إلى برودة اليدين والأصابع، ما سيؤدي بدوره إلى الحيلولة دون تحفيز الاستجابة المطلوبة.

"بالنسبة لي، نعتبر درجة حرارة الغرفة عاملاً رئيسياً في نجاح تجربة الإيسمار لدي، كما أن خوضها في مكان يتمتع بالخصوصية شرط أساسي بالنسبة لي؛ لأن الاستجابة لن تثار لدي لو كنت في مكان مزدحم بالناس، أو كان أحدهم يراقبني".

– WhisperHub، على يوتيوب، المملكة المتحدة

الوقت

ثمة أوقات في اليوم أفضل من غيرها لخوض تجربة الإيسمار، وهذا أيضاً خاضع للتفضيلات الشخصية، ومرهون بنوع المحفز الذي تفضله أو يفضله شريكك، أو بما إذا كنت ستخوض التجربة بمفردك أو مع شريك، وكذلك بطبيعة جدولك اليومي.

وقت النوم

ذكرت دراسة بحثية أجرتها جامعة سوانزي عام 2015 أن 81 % من الذين شملتهم الدراسة يشاهدون مقاطع فيديو تحفيز الإيسمار قبل النوم، فهذا هو الوقت – والمكان – المثالي لتحفيز الاستجابة بمفردك؛ لأنه عندما تكون في السرير، تكون في مكان آمن ومريح، مستلقيًا، وذهنك على وشك الدخول في حالة من الاسترخاء والنعاس. كما أن وقت النوم هو الوقت المناسب بالنسبة لأي شخص يحاول تحفيز الاستجابة في منزل أحد الأصدقاء، أو في منزله مع شريك الحياة بعد يوم مضي، ولكن إذا كان وقت النوم هو الوقت – والمكان – المثالي لهذا النوع من تجارب الإيسمار، فإن ذلك لا يسري على الأنواع الأخرى من التجارب.

منتصف الظهيرة

يعد منتصف الظهيرة وقتًا مناسبًا أيضًا لتجربة الإيسمار. يتبع الجسم والسلوك أنماطًا محددة على مدار اليوم، وعادة ما يشار إليها باسم التواتر اليومي.

من مظاهر التواتر اليومي هو شعورنا بالنعاس، والذي لا يحدث وقت النوم فحسب. هناك وقت آخر ينتابنا فيه الشعور بالنعاس أثناء النهار وهو وقت الظهيرة، أي بين الساعة الثانية والساعة الرابعة بعد الظهر. هذا يجعل الوقت مثاليًا لجلسة الإيسمار، طبعًا إذا كان روتينك اليومي يسمح بذلك.

استراحة

قد يساعدك إدراكك دور الطعام في إثارة الشعور بالاسترخاء على تحديد الوقت المناسب لجلسة الإيسمار، فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تزيد فرص تحفيز الاستجابة بعد الوجبات مقارنة بها قبلها، إذ من الممكن أن يحول الجوع دون إثارة الشعور بالنشوة. كما أن الكافيين والنيكوتين من العوامل التي قد تحول أيضًا دون إثارة الشعور بالنشوة حيث تحفز الشخص على الانتباه واليقظة، فحاول تجنب التدخين وتناول القهوة وغيرها من المشروبات المحتوية على الكافيين قبل جلسة الإيسمار.

من المحتمل أنك سمعت أن الشعور بالنعاس الذي يداهم المرء عند الظهيرة يرجع إلى وجبة الغداء، ولكن هذا ليس صحيحًا بشكل كامل؛ فالأشخاص الذين لا يتناولون الغداء يداهمهم الشعور ذاته. يُضاف إلى ذلك أن هذا الشعور لا يأتي عادة في أعقاب وجبتي الفطور والعشاء؛ فالشبع أكثر ميلًا إلى إثارة الشعور بالاسترخاء، في حين أن الجوع أكثر ميلًا إلى تعزيز الشعور بالانتباه بالاستنفار، لكن الشعور بالنعاس عند الظهيرة – للأسف – هو في الواقع جزء من دورة النوم الطبيعية لدينا، نتيجة ارتفاع مستويات الميلاتونين بشكل كبير في هذا الوقت.

اختر ما يناسبك

يجب أن يعتمد تحديد وقت جلسات الإيسمار على عاملين رئيسيين:

1. **الوقت المتاح.** يمكن عقد الجلسات بعد العمل أو اليوم الدراسي، أو حينما يسمح الوقت.
2. **الحاجة.** على الرغم من أن الشعور بالاسترخاء هو في حد ذاته هدف الإيسمار، إلا أن العديد من الأشخاص قد يحتاجون إلى هذه الجلسات لمساعدتهم على التخلص من التوتر بعد يوم مرهق، وهذا يعني أن بعض هذه الجلسات قد تعقد في أوقات غير مثالية.

في حال كنت تعرض تقديم خدمات الإيسمار للآخرين بهدف التربح، ربما تحتاج لإتاحة خيار تقديم الخدمة دون حجز موعد مسبق، إلى جانب الحجوزات المسبقة، وذلك لاستقبال الحالات التي تحتاج إلى هذه الخدمة بشكل عاجل للتخلص من التوتر.

التكرار

أحد العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار عند تحديد موعد جلسات الإيسمار هو عدد الجلسات التي تحتاج إليها. العديد من الأشخاص الذين يستمتعون بتجربة الإيسمار يفضلون خوض التجربة عدة مرات على الأقل في الأسبوع أو اليوم، وقد يكون من المفيد عقد الجلسات على فترات زمنية متباعدة نسبيًا.

وقد ذكرت نسبة صغيرة من الأشخاص الذين يشاهدون مقاطع الإيسمار بكثرة أن قدرتهم على تحفيز النشوة الدماغية قد تضاءلت أو تبددت تمامًا. وهذه هي الظاهرة التي يُشار إليها باسم "مناعة الإيسمار". ولا يعني هذا أن ثمة أي شيء سلبي بخصوص مقاطع فيديو الإيسمار؛ ففقدان القدرة على تحفيز النشوة الدماغية قد يحدث مع التحفيز المتكرر لها بصرف النظر عن طبيعة المحفز. والخبر السار هو أن قدرتهم على الشعور بالنشوة تعود إلى طبيعتها في العادة بعد أخذ استراحة عدة أيام أو أسبوعًا. هذا يعني أنك لا تصبح محصنًا ضد محفزات الإيسمار بشكل دائم، بل بشكل مؤقت فحسب. ومن ثم فإن مصطلح "مناعة الإيسمار المؤقتة" بآثر المحفزات "يعتبر أفضل لوصف فقدان المؤقت للقدرة على الشعور بآثر المحفزات.

وعلى الرغم من أن هذا قد يكون محبطًا، فإن أخذ استراحة من الإيسمار يخفف الأثر الناتج عن الاستخدام الزائد. وعليه، لو وجدت أن قدرتك على الاستمتاع بالإيسمار قد تضاءلت مقارنة بالسابق، فانظر إلى الأمر باعتباره إشارة تنبيهية داخلية تنبئك بضرورة أخذ استراحة مؤقتة، ويرجع الانخفاض في القدرة على الاستمتاع

بالإيسمار إلى تعرض المستقبلات الدماغية للتحفيز المستمر بواسطة بعض المواد الكيميائية في المخ مثل الإندروفين أو الأكسيتوسين أو السيروتونين، وتلك المواد الكيميائية تلعب دورًا في مختلف أنواع العلاقات الإنسانية. فعندما ترى شخصًا عزيزًا عليك لم تره منذ مدة، يداهmk شعور مفاجئ بالسُرور والسعادة، فرؤية هذا الشخص تحفّز لديك إفراز الإندروفين أو الأكسيتوسين أو السيروتونين. وكلما زادت المرات التي ترى فيها هذا الشخص، تقل فرص مداهمة هذا الشعور لك مجددًا، بل قد لا يراودك مرة أخرى حتى تمر فترة على آخر مرة تراه فيها، ومن هنا جاء المثل: "البعيد عن العين، بعيد عن القلب".

الابتعاد لفترة قد يجعل جلسات الإيسمار أكثر فاعلية. إن تنظيم جلسات الإيسمار بحيث تكون مرة أسبوعيًا سيحول دون أي تضائل في الشعور بالمتعة، وفي حال كنت تعقد أكثر من جلسة في الأسبوع، يتعين عليك حينها تدوين عدد الجلسات، بالإضافة إلى حجم المتعة التي تشعر بها في كل جلسة. سيسمح لك هذا بالتحقق مما إذا كانت ثمة مناعة لديك في طور التكوين ضد الإيسمار، ومدى تكرار حدوث ذلك. وربما يتعين عليك أيضًا تدوين عدد المرات التي شعرت فيها بالاستجابة كاملة؛ سواء أكان هذا عن طريق مقاطع الفيديو، والمدونات الصوتية، أو المحفزات العفوية، أو الجلسات المُعدة مسبقًا. ومن المرجح أن جميع وسائل التحفيز السابق ذكرها لها دور في تعزيز مناعة الإيسمار المؤقتة.

النية

إن امتلاك النيات المناسبة، والتمتع ببعض الفهم، يمكن أن يساعد على نجاح جلسات الإيسمار. من السذاجة أن تعتقد أن بمقدورك محاكاة ما يحدث في فيديو الإيسمار المُفضل لديك. إن الشخص الذي صنع هذا الفيديو على الأرجح كان بمفرده، وواجه

تحديات عديدة لم تظهر في الفيديو بالتأكيد. كما أنك في الغالب ستعقد الجلسة مع شخص آخر، وكل أخطائك ستكون على مرأى ومسمع منه لحظة وقوعها.

من المحتمل أن تشهد أولى جلساتك الكثير من القهقهة والضحك، ويرادوك شعور بأنك لا تعرف ماذا عليك أن تفعل. هذا أمر طبيعي ومُتوقع، ولاسيما إذا كنت مع شخص تشعر بأنه قريب منك؛ لأن محاولاتك الأولى لتحفيز الاستجابة مع شريك قد تثير الضحك في بعض الأحيان. ما أحاول توضيحه هنا هو أنه يجب أن تعي أن جلساتك الأولى قد لا تسير بالسلاسة ذاتها التي سار بها فيديو الإيسمار المفضل لديك.

إذا كان الضحك أو الابتسام بالمقدار نفسه، فقد لا تكون هناك مشكلة. تظهر المشكلات في حال تعامل أحدكما مع الأمر بجدية أكثر من الآخر. ابذل قصارى جهدك كيلا تصبح الجلسة غير ممتعة أو محبطة، ولو شعرت بالتوتر أو بالرغبة في الضحك، فأخبر الشخص الآخر بذلك، ولو أردت منه أن يحاول أن يزيد تركيزه، فاطلب منه ذلك بلطف. إذا شعر أي منكما بالانزعاج، ستقل حينها فرص استشارة الاستجابة المطلوبة.

وما إن تتخطى مرحلة القهقهة أو الشعور بالإحراج، حاول أن تسترخي. قد يساعدك بدء جلستك الأولى، وربما كل الجلسات المستقبلية، بممارسة أحد الطقوس الاسترخائية، وإليك بعض الأمثلة:

○ اجلس في الجهة المقابلة لشريكك أو بجانبه، وخذ شهيقًا ببطء من خلال أنفك، ثم أطلق زفيرًا ببطء من خلال فمك. كرر من عشر إلى عشرين مرة، وقم بالعد بهدوء بين كل شهيق وزفير. سيساعدك إغلاق عينيك على التركيز والاسترخاء بشكل أسرع.

○ جرّب ممارسة استرخاء العضلات التدريجي، أو التأمل، أو اليوجا، أو الاستماع إلى الموسيقى المثيرة للاسترخاء. (تذكر أن الموسيقى قد تحول دون تحفيز

الاستجابة المطلوبة، وعليه قد يكون من الأفضل إيقافها قبل بدء الجلسة).

وما إن يشعر كلاكما بالاسترخاء والراحة، حاول تهيئة ذهنك لجلسة الإيسمار بحسب دورك في الجلسة:

- في حال كنت الشخص الذي يقدم خدمة الإيسمار للشخص الآخر، فحاول تقليد أحد فناني الإيسمار الذين يروقون لك، وقم بمحاكاة أسلوبه العطوف الحنون. واصل الجلسة على المنوال نفسه الذي يسير هذا الفنان عليه.
- في حال كنت الشخص الذي تستمع بخدمة الإيسمار، حاول أن تتخيل أنك في منتجع صحي، وتصرف بالطريقة نفسها التي كنت ستتصرف بها مع متخصص في الإيسمار. حافظ على جديتك، ولكن كن ودودًا ولطيفًا أيضًا، وتحدث مع الشخص الآخر عن أي شيء، سواء يروقك أولا يروقك.

التفضيلات

من المسائل التي يجب مناقشتها قبل عقد الجلسة مسألة التفضيلات الشخصية. بما أن مقدم الخدمة ومتلقيها قد اطلعا على الأرجح على مقاطع فيديو الإيسمار فإنه يفضل أن يتحدثا عن فناني الإيسمار؛ والقنوات المختلفة، وأنواع المحفزات المفضلة لدى كليهما قبل الجلسة الأولى. وأقترح إنشاء قائمتين: الأولى تشمل محفزات الإيسمار المفضلة، والأخرى محفزات الإيسمار غير المفضلة، والتي يستحسن تجنبها.

يحتوي الملحق (أ) على قائمة مفيدة من محفزات الإيسمار، لتكون بمثابة مرشد لك خلال تلك المناقشة.

اللمس

هناك محفزان أساسيان ستجدهما في معظم قوائم المحفزات المفضلة، وهما الهمسات واللمسات الرقيقة. الهمسات يمكن أن تشكّل بداية جيدة؛ لأنها لا تشتمل على اللمس. على الرغم من أن العديد من الأشخاص يستمتعون باللمسات الخفيفة، فإنها قد تنطوي على قدر كبير من الحميمية، ومن ثم يتعين عليك التأكد قبل الجلسة أن المتلقي ليست لديه مشكلة معها. قبل أن تناقش معه محفزات لمسية معينة، ابدأ بسؤاله عن رأيه في أن يتم لمسه. معظم الأشخاص ليست لديهم مشكلة في أن يُلمسوا، ولكن ليس عن طريق أي شخص، إذ يفضل الناس حدوث ذلك بأيدي شخص يثقون به، سواء شخصًا مقربًا أو خبيرًا. وبغض النظر عن طبيعة علاقتك بالمتلقي، أسأله ما إذا كان يود تضمين المحفزات اللمسية في الجلسة أم لا قبل بدء جلستك الأولى.

إذا كانت غالبية تجارب المتلقي مع الإيسمار تقتصر على مشاهدة مقاطع الفيديو، فإن تجربته في تلك الحالة مع المحفزات اللمسية ستكون محدودة للغاية. احرص في البداية على لمسه لمسات خفيفة معدودة. لكن إغراقه باللمسات دون تمهيد يمكن أن يخلق جوًا من الإحراج والتوتر، ما قد يحول دون إثارة الاستجابة المطلوبة. عوضًا عن ذلك، صمم الجلسة بحيث تبدأ بإثارة شعوره بالاسترخاء في جو مريح، ثم اشرع - ببطء، ورفق، وعناية - في تعريفه على أنواع اللمسات المحفزة للاستجابة.

الملحق (ب) هو عبارة عن نموذج شخصي للإيسمار، ليذكرك بالأسئلة التي يجب طرحها بشأن اللمس، وغيرها من الأسئلة المهمة. هذا النموذج وسيلة مناسبة للاحتفاظ بسجل لاستجابات الطرف الآخر من أجل الجلسات المستقبلية.

مدة كل محفز

إلى جانب وجود تفضيلات فيما يتعلق بطبيعة المحفز، فإن الناس لديهم أيضًا تفضيلات فيما يتعلق بمدة استخدام كل محفز. من غير المرجح أن يعلم الشخص بالضبط المدة التي يحتاج إلى استخدام المحفزات خلالها قبل كل جلسة. فدراسة أجريت عام 2017، ونُشرت في دورية بيرج، اتضح أن مدة خمس دقائق هي بداية جيدة. وعليه، إذا كنت تخطط لإجراء جلسة مدتها ساعة، فاستعد قبلها بعدد كبير من المحفزات، وانظر لها باعتبارها وجبة طعام ستقدمها. لا يرغب معظم الناس في تناول الطعام ذاته طيلة ساعة؛ بل يريدون أطباقًا متنوعة، كما لا يريدون الشعور بالشبع خلال خمس دقائق. انظر إلى جلسة تحفيز الاستجابة كما لو كانت وجبة تتكون من عشرة أطباق صغيرة، ومع مرور الوقت، وتطوورك علاقتك بشريكك في الجلسة، فقد تكتشف أن بعض المحفزات تكون أفضل كمقبلات، وبعضها أفضل كطبق رئيسي، وبعضها أفضل كتحلية.

يثير تشبيه الوجبة سؤالاً آخر مهمًا: كم عدد المحفزات التي يجب أن تكون في الوجبة الواحدة؟ كشفت بيانات بحثية أخرى استخلصت من مقاطع فيديو الإيسمار أن 47% من الذين شملتهم الدراسة يفضلون التعرض لمحفزين في المرة الواحدة، و24% منهم يفضلون التعرض لثلاثة محفزات أو أكثر في المرة الواحدة، و28% منهم يفضلون التعرض لمحفز واحد في المرة الواحدة. هذا يشبه تناول وجبة كبيرة، فالطبق الرئيسي عادةً يتكوّن من صنفين أو ثلاثة، ويمثّل الجزء الأساسي من الوجبة، فالأصناف المفردة مثل السلطات والمقبلات والحلوى يقدم كل منها على حدة في بداية الوجبات أو نهايتها.

وهكذا، أدر جلسة الإيسمار كما لو كانت وجبة كبيرة. ابدأ بمجموعة من المحفزات الفردية بشكل متسلسل، كما لو كنت ستقدم مشروبًا، وتتبعه بطبق من السلطة، ثم طبق المقبلات. ويمكن بالمثل تقسيم جلسة الإيسمار إلى مراحل منفصلة، من الهمس، أو النقر، أو الخشخشة، أو فتح طرد بريدي، أو

اللمس الرقيق. يمكن أن يشتمل الطبق الرئيسي على مجموعة من المحفزات مثل فتح طرد مع النقر والهمس، أو لعب دور معين مع اللمس الرقيق والهمس. أما ختام جلسة الإيسمار فيمكن أن يتم بسلسلة من المحفزات الفردية المتتابة، على غرار ختام الوجبة بالحلى والقهوة وقطعة من النعناع.

نقدم في الملحق (ج) برنامج عمل لإدارة جلسات الإيسمار، والذي يمكن أن تستعين به لابتكار تشكيلة متنوعة من المحفزات يمكن استخدامها لعقد جلسات متعددة المراحل.

إصلاح الأخطاء وبناء شراكة طويلة الأمد

ما عرضناه سيتيح لك حتى الآن في هذا الفصل عقد جلسات إيسمار ممتازة. ارجع إلى هذا الفصل في أي وقت يواجه فيه المتلقي صعوبات في الشعور بالاسترخاء خلال الجلسة، أو عندما تتضاءل قدرته على الشعور بالنشوة بدرجة أو بأخرى. وإليك عددًا من الأشياء التي يمكن أن تقوم بها للتغلب على تلك المشكلة:

- اختيار شريك جديد.
- اختيار مكان مختلف.
- تحديد النية من الجلسة بطريقة أكثر وضوحًا.
- مراجعة التفضيلات.
- تعديل مدة استخدام المحفزات.
- تخفيف حدة التوتر.
- التحدث مع الشريك عن الأسباب المحتملة الأخرى.

إن جعل جلساتك حيوية وممتعة وذات طابع شخصي هو أفضل طريقة لضمان نجاح جلسات الإيسمار مع شريك على المدى الطويل. ومع مرور الوقت ستحدد الوسائل الناجحة، وغير الناجحة، وما يعزز قدرتك على تحفيز الاستجابة المطلوبة لتحقيق الاسترخاء العميق.

استراحة

على الرغم من أن هذا الكتاب يدور أساسًا حول ممارسة الإيسمار مع شريك في جلسات خاصة، فإنه ربما تتناوبك الرغبة، في مرحلة ما، في تسجيل مقطع فيديو خاص بك، سواء لمشاركته مع شريكك (شركائك) في جلسات الإيسمار، أو مع مجتمع يوتيوب، وبإمكانك استخدام العديد من النصائح والأساليب والمبادئ والسيناريوهات التي تناولناها في هذا الكتاب، لمساعدتك على تسجيل وصنع فيديو إيسمار جيد. وباستخدام هذا الكتاب، مع كاميرا ومكبرات صوت مناسبة، وإضاءة جيدة، وبرنامج مونتاج مناسب، وبعض الديكورات الجذابة، ستتمكن من صنع فيديوهات قادرة على إثارة الإحساس بالنشوة في نفوس المشاهدين.

الجزء 2: أدواتك في جلسة الإيسمار

بعد أن عرفت الآن الكثير عن مبادئ الإيسمار وتطبيقاته العملية، فقد صرت جاهزًا لعقد جلسات الإيسمار، والآن حان دور معرفة التشكيلة الواسعة من المحفزات وأنواعها، التي يمكن استخدامها في تحفيز الاستجابة. يتناول هذا الجزء من الكتاب الأنواع الرئيسية للمحفزات (الشفهية والصوتية واللمسية والبصرية)، والأدوات التي يمكنك استخدامها لكل محفز من تلك المحفزات. سنطلعك في هذا الجزء أيضًا على عدد من الأساليب المفيدة لاستخدامها مع كل نوع من أنواع المحفزات، وكل أداة من الأدوات.

وسواء أكانت الجلسات رسمية أم غير رسمية، بمقابل مادي أم للتسلية، فإن هذا الجزء سيساعدك على تعزيز قدرتك على عقد جلسات إيسمار ناجحة ومصممة حسب تفضيلات كل شريك. وفي حال لم تكن لديك خبرة فيما يتعلق بعقد الجلسات مع شريك، لا تشرع على الفور في عقدها بعد الانتهاء من قراءة الفصول التالية. إن جلسات الإيسمار لتحفيز الاستجابة دون التدريب على الأساليب المستخدمة من الممكن أن يؤدي إلى إخفاق الجلسة في إثارة الشعور بالاسترخاء الكافي. تدرب على كل أسلوب من تلك الأساليب خلال قراءتك هذا الكتاب. يمكن أن تقوم بذلك بمفردك في البداية، وبعد ذلك مع صديق. سيساعدك التدريب على هذه الأساليب على تطوير مهاراتك وتعزيز ثقتك، وهذان هما العاملان اللذان لا غنى عنهما لنجاح جلسات الإيسمار.

الفصل 3: الأصوات الناعمة

المبادئ الكامنة وراء قدرة الأصوات الناعمة على تحفيز الإيسمار

قد يكون العامل الأهم لتحفيز الإيسمار عن طريق صوتك هو التحدث بنبرة تثير الشعور بالاسترخاء. إنك على الأرجح تعرف كيف تقوم بهذا بالفعل، ولكن في حال لم تكن تعرف، فانظر للأمر كما لو كنت تحاول تهدئة طفل رضيع يبكي، أو تخيل أن شخصًا تهتم بأمره يشعر بالحزن، ويحتاج إلى من يواسيه. كيف ستكون نبرة صوتك في تلك الحالة؟ أجل، من المرجح أن صوتك سيكون أكثر نعومة وبطئًا وعطفاً ودفئًا.

يجعل صوتك الهادئ الشخص الآخر يشعر بالأمان، وعندما يشعر الناس بالأمان، يشعرون بالثقة، وعندما يشعرون بالثقة بك، يشعرون بالاسترخاء. عندما يسيطر على الناس الشعور بالأمان والثقة والاسترخاء، تزيد فرص استثارة النشوة الدماغية واختبار الإيسمار.

ولكن هل كل الأصوات المهدئة تكون أصواتًا ناعمة وبطيئة وحنونًا ودافئة؟ كلا، فثمة عامل كبير هنا هو التفضيلات الشخصية. سنتناول في الجزء التالي كيف تتحدث بطريقة تحفز الاستجابة المطلوبة.

نصائح لتحفيز الاستجابة عن طريق الأصوات الناعمة

والآن حان وقت تعلم أساليب محددة من شأنها صقل وتشذيب صوتك المهدئ، حتى يصير قادرًا على تحفيز الاستجابة المطلوبة لدى الشخص الآخر. لكن هناك الكثير من الأشياء التي يجب أخذها في الاعتبار: إلى أي مدى عليك أن ترفع صوتك؟ أي نبرة ستستخدم؟ بأي وتيرة ستتحدث؟ هل ستتحدث بصوت حاد أم غليظ؟ هل لديك لكمة مثيرة للاسترخاء؟ أعليك أن تحاول التحدث بلغة مختلفة؟ عندما تفكر في الأمر، ينطوي فعل

التحدث على الكثير من العناصر، وسيزيد أخذها بعين الاعتبار من فرص نجاح جلسات الإيسمار.

عقد العزم على تهدئة نفسك

قد يساعدك هذا على الشعور بالاسترخاء، ولكي تتحدث بصوت هادئ، صَفِّ ذهنك أولاً، وسيعكس صوتك ما تشعر به كلما زادت قدرتك على تصفية ذهنك، زادت احتمالات أن يعكس صوتك الهدوء والثقة.

"خذ عدة أنفاس عميقة قبل أن تبدأ الجلسة حتى تستطيع أن تشعر بالاسترخاء، وسيجعل هذا صوتك باعثًا على الهدوء أكثر".

– S'omni Rosae على يوتيوب، كندا

جرب هذه الطريقة البسيطة حتى تتمكن من تصفية ذهنك سريعًا:

- اجلس في وضعية مريحة.
- خذ شهيقًا عميقًا من خلال أنفك، ثم أخرجه من خلال فمك.
- أرخ كتفيك.
- اسمح لجفنيك بالتثاقل، كما يحدث عندما تكون مرهقًا.

هل تشعر بالاسترخاء؟ بمقدورك استخدام تلك الطريقة، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة لتصفِّي ذهنك قبل أن تبدأ التحدث. ولكن لا تسترخِ أكثر من اللازم؛ فيجب أن تظل منتبهاً بما فيه الكفاية حتى لا تفقد تركيزك على الشخص الآخر.

مستوى الصوت

أهم سمات الصوت المثير للاسترخاء هي أن يكون منخفضًا. فاسع إلى أن يكون صوتك ناعمًا ورقيقًا ورهيفًا، وضع في اعتبارك أن المسافة بينك وبين الشخص الآخر تؤثر في تقديره لمدى ارتفاع صوتك. من السهل أن تفشل في التحكم في مستوى صوتك في حال لم تصب كامل تركيزك على التحكم فيه. وإذا كنت تجلس بجوار أذن المتلقي، فعليك التحدث بهدوء وتروّ شديدتين، على أن ترفع شدة صوتك تدريجيًا، كيلا تثير فزعه بصوتك المرتفع منذ البداية. لا تخش سؤال الشخص الآخر عما إذا كان من المفترض أن ترفع أو تُخفّض صوتك قليلًا؛ إذ سيساعدك هذا على التأكد من أنك تتحدث بالصوت الأكثر ملاءمة لهذا الشخص.

النبرة

ثاني أهم سمات الصوت المثير للاسترخاء هي النبرة. يجب أن يكون صوتك عطوفًا وحنونًا ومريحًا؛ بما يناسب الموضوع أو المحفز. إن نبرات الصوت الحنون تكون شديدة الأهمية متى كنت تحاول تقديم الدعم للشخص الآخر. ومع ذلك لا ينبغي لك أن تزيّف نبرتك، إذ يجب أن تبدو صادقة بالنسبة إلى الشخص الآخر. فلو كنت تقرأ أو توضح أو تشرح شيئًا ما، سيساعد التحدث بنبرة هادئة المتلقي على الشعور بالاسترخاء. احرص على ألا يبدو صوتك رتيبًا؛ إذ يجب أن يعكس اهتمامك بالموضوع.

قد تشعر بالتوتر عندما تعقد جلستك الأولى مع شريك، وقد ينعكس هذا التوتر على نبرة صوتك. من الممكن أن يُلاحظ المتلقي ذلك، لا تقلق؛ فقد لا يكون الأمر بالسوء الذي يبدو عليه. عبّر عن شعورك بالتوتر للمتلقي، فأنت بذلك تنقل إلى المتلقي شعورًا بأنك أمين وصادق، ما يجعله يشعر بالأمان. كما أن نقل الإحساس بالثقة إلى المتلقي عن طريق نبرة صوتك يمكن أن يساعده على الشعور بالأمان، إذ تأتي الثقة عن طريق الممارسة والخبرة.

"من العوامل المهمة لتحفيز الإيسمار في الآخرين عن طريق الصوت (غير التحدث بنعومة) هو الثقة، وسواء أكان فنان تحفيز الاستجابة يطوي المناشف، أو يتحدث عن الأحجار الكريمة، أو يحاكي طبيبًا يجري فحصًا للعين، فإن معظم صانعي المحتوى الأكثر نجاحًا على يوتيوب يميلون إلى نقل إحساس بالثقة إلى المشاهدين عندما يتحدثون، وبما أنني أعتقد أن أحد العوامل الأساسية للاستمتاع بتجربة تحفيز الاستجابة بشكل كامل هو القدرة على الاسترخاء وترك النفس تسبح مع التيار، فإنه من المنطقي في تلك الحالة أن ينجذب المشاهدون إلى الفنانين الذين يشعرون بأنه من الممكن الثقة بهم".

– Jellybean Green، يوتيوب، الولايات المتحدة

الوتيرة

على الوتيرة التي تتحدث بها أن تتسم بالمرونة، وضبطها يجب أن يكون مرهونًا بما يريده المتلقي. وبشكل عام، فإن التحدث بوتيرة بطيئة هو الخيار الأفضل بالنسبة لمعظم الناس. ولكن احذر؛ فالتحدث بوتيرة أبطء من اللازم قد يبدو مفتعلًا ويثير الشعور بالانزعاج.

"إن التحدث ببطء وبتروء طريقة ممتازة لنقل أفكارك، فطبيعة الموضوع الذي تتحدث عنه ليست مهمة بقدر طريقة التحدث عنه".

– ASMR Muzz على يوتيوب، كندا

لا بأس من التحدث بوتيرة عادية ما دام هذا يتلاءم مع مدى اهتمامك ومعرفتك بالموضوع الذي تتحدث عنه، فمن الممكن بالطبع أن يعكس حديثك عن موضوع ما

بوتيرة عادية شغفك أو خبرتك الواسعة به. توقف من حين إلى آخر خلال حديثك كيلا تبدو أفكارك كما لو كانت مونولوجًا داخليًا طويلًا. من الوارد أن يحفز الحديث بوتيرة سريعة الاستجابة الانتشائية لدى بعض الأشخاص، ولكن الحديث بوتيرة سريعة للغاية من الممكن أن يعبر عن الشعور بالعصبية أو التوتر. احرص على أن تكون مسترخيًا كيلا تتحدث بسرعة أكبر من اللازم، فيشعر المتلقي أنك متوتر.

"لا بأس في التوقف بين الكلمات والعبارات، ولا بأس في التحدث بشكل متواصل دون توقف، وبخاصة لو كان ذلك سينقل للمتلقي الإحساس بأن هذه هي طبيعتك بسبب أصولك العرقية أو غير ذلك. كن حقيقيًا فحسب. إن كنت مسترخيًا، فأنا أيضًا سأكون كذلك".

– "كاتي"، 48 سنة، الولايات المتحدة.

سواء أكنت تتحدث بوتيرة بطيئة أم عادية، فإنه من المهم التحدث بوتيرة ثابتة. إن التحدث بوتيرة متغيرة من الممكن أن يعكس أنك متوتر، ويثير قلق المتلقي. إن التحدث بوتيرة ثابتة يعد أفضل سبيل لتصفية ذهن المتلقي. إذا لم تكن متأكدًا من الوتيرة المناسبة لتستخدمها، فتحدث بالوتيرة العادية التي اعتدت التحدث بها، وستكفل سمات الصوت الأخرى بجعل صوتك باعثًا على الاسترخاء. ومهدئا. كما أن بمقدورك تغيير الوتيرة خلال حديثك إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

طبقة الصوت

وعلى غرار الوتيرة، فإن طبقة صوتك بدورها تتمتع بالمرونة والتنوع. بشكل عام، تعتبر الأصوات ذات الحدة الأعلى أقل تهديدًا، ومن ثم أكثر قدرة على بعث الشعور بالاسترخاء ومن أمثلة استخدام الصوت عالي الحدة تحدث الآباء مع أطفالهم

الرضع، أو أصحاب المرتبة الأدنى في العمل مع أصحاب المرتبة الأعلى؛ إذ تنقل طبقة صوت المتحدث إلى المستمعين الشعور بأنه لا يمثل تهديدًا في الغالب.

وفي المقابل، يرتبط الصوت ذو الحدة المنخفضة بالهيمنة والثقة، وإذا كنت تتحدث عن معرفة أو مهارة، فإنه من الممكن أن ينجح الصوت الأقل حدة في إثارة الشعور بالاسترخاء لدى الشخص الآخر؛ حيث سيشعر بالثقة لأن طبقة صوتك تعكس هذه الثقة، ومن ثم سيحدث الاسترخاء.

تخيل أنك مشارك في سيناريو لعب أدوار لمساعدة المتلقي على الشعور بالاسترخاء، فتكون طبيبًا، وهو المريض. فإذا كنت طبيبًا، هل يجب أن تتحدث بصوت ذي حدة عالية، أم منخفضة؟ الخبر السار هو أن بمقدورك استخدام كليهما، فالصوت ذو الحدة الأعلى سيبعث في نفس المريض الشعور بأنك تهتم بأمره، وأنك ترغب بمساعدته على جعله أفضل. أما الصوت ذو الحدة الأقل فسينقل الشعور بأنك واثق بنفسك، وتتمتع بالمهارات اللازمة لمساعدته على التحسن. وعليه ستساعد كل طبقة منهما المتلقي على الشعور بالاسترخاء والأمان.

التواصل البصري

ما علاقة التواصل البصري بالصوت؟ في الحقيقة بإمكان الجمع بين التواصل البصري والصوت الرقيق أن يعزز لدى المتلقي الشعور بأنك تهتم بأمره. من الممكن الاستعانة بالتواصل البصري في بعض المواقف التي تتضمن تواصلًا شفهيًا. من المرجح ألا تكون قادرًا على التواصل البصري بشكل مستمر في حال كنت تقرأ شيئًا، أو كنت تتحدث في أذن المستمع مباشرة. ولكن بمقدورك أن تتواصل بصريًا مع المستمعين في حال كنت تثرثر أو تحكي قصة شخصية.

ولكن ضع في اعتبارك أن بعض الناس قد لا يشعرون بالراحة إزاء التواصل البصري، لكن الجلوس أو الوقوف خلف المتلقي خلال حديثك يمكن أن يكون حلاً سهلاً لهؤلاء ممن لا يشعرون بالراحة إزاء التواصل البصري. لكن عدم شعور المتلقي بالراحة إزاء التواصل البصري لا يعني أنه لا يحب أن تنظر إليه باعتباره دليلاً على أنك تهتم بأمره، بل لو كان الشخص الآخر كذلك ليست لديه مشكلة مع التواصل البصري، فإن التحدث من خلفه، أو خلفها، يجعل عملية إغلاق ذلك الشخص عينيه، أو عينيها، والتركيز على المحفزات عملية أسهل وأقل إحراجاً.

التحدث في الأذن مباشرة

إن التحدث في أذن المتلقي مباشرة، واحدة بعد الأخرى يعد إحدى سمات الإيسمار المميزة؛ إذ إن الصوت في تلك الحالة يكون "مجسماً"، كما أن القرب الشديد من المتلقي يضيف قدراً كبيراً من الحميمية على الأمر. قد يكون الجلوس أو الوقوف خلف الشخص الآخر بينما يظل جالساً في كرسيه هو الوضع الأسهل والأكثر راحة بالنسبة لكليهما، ولكي تبقي المتلقي في حالة تركيز كامل، حاول ألا تلمسه.

ثمة طريقتان أساسيتان لتطبيق أسلوب التحدث في الأذن:

1. **لا تتحدث إلا عندما يكون فمك قريباً من الأذن.** لك أن تقول كلمة واحدة (كلمة من الكلمات المحفزة مثلاً)، أو عبارة قصيرة (بيتاً من قصيدة مثلاً)، أو عدة عبارات (ثرثرة عامة أو نص مقروء) قبل أن تنتقل إلى الأذن الأخرى.
2. **لا تتوقف عن الحديث خلال عملية انتقالك من أذن إلى أخرى.** ينجح هذا الأسلوب الثاني على الوجه الأكمل عندما تتحدث بشكل متواصل دون توقف، أو عندما تصنع أصواتاً بفمك أو تتحدث بوتريرة ثابتة.

اطلب من الشخص الآخر أن يغلق عينيه. (سيبقى هذا مركزًا على صوتك). وتكلم بصوت منخفض وناغم، أو بهمس رقيق. وخلال حديثك انتقل بإيقاع ثابت بين الأذنين؛ إذ إن مباغطة الشخص الآخر بإيقاع غير ثابت قد يثير توتره، أو توترها، ويخرجه من حالة الاسترخاء.

أمور أخرى يجب أخذها في الاعتبار قبل بدء الحديث

بعد أن صار لديك تصور عن الكيفية التي ستحدث بها، حان وقت إلقاء نظرة على البيئة التي ستجري فيها جلستك، والتأكد من أنها مناسبة لتحفيز الاستجابة عن طريق الصوت.

الجلوس

قم بإعداد مكان يجلس فيه الشخص، وتأكد من وجود مساحة كافية في الغرفة حتى يسهل عليك التحرك بحرية حوله، وبخاصة في المنطقة الواقعة خلفه، حتى يتسنى لك الانتقال بين أذنيه بسلاسة. ومن المهم التأكد من أن مكان الجلوس مريح؛ فكرسي المكتب مثلاً سيكون خياراً ممتازاً. وإذا كنت ستستخدم كرسيًا خشبيًا، فضع وسادة، أو مسندًا عليه، بالإضافة إلى بطانية سميكة ومطوية على الكرسي كله، وتأكد من ألا يقابل قدمي المتلقي سطح بارد أو صلب، وذلك بوضع سجادة على الأرضية في الجزء الواقع أمامه.

استراحة

يمكن الاستعانة بكرسي الألعاب الهزاز. لإتاحة الاختيار بين الجلوس أو الاستلقاء، ويستند هذا النوع من الكراسي على الأرض مباشرة دون أرجل، ولكن يسمح للمرء بالجلوس منتصبًا، أو الاستلقاء، أو مد قدميه.

وبمقدورك أيضًا أن تعقد جلسة مع الشخص الآخر بينما يكون مستلقيًا، وهذا الوضع ربما يكون أكثر الأوضاع إثارة للاسترخاء من بين جميع الأوضاع المتاحة لعقد جلسة الإيسمار، وإن كان غير مناسب لجميع الجلسات كما أن الأريكة تكون فكرة ممتازة في البداية، وإن كانت ستحد من قدرتك على لمس المتلقي إذا كانت المحفزات اللمسية جزءًا من الجلسة. وإلى جانب السرير ثمة خيارات أخرى تشمل الفوتون الياباني التقليدي، وكراسي البين باج، بالإضافة طبعًا إلى وضع عدة وسائد على الأرضية بعضها إلى جانب بعض.

الماء

حاول ترطيب فمك قبل إجراء الجلسة كيلا يجف. إذا استمر فمك في الجفاف أثناء الجلسات، فقد يكون أول ما يتبادر إلى ذهنك هو إحضار زجاجة مياه، ولكن هناك مميزات وعيوبًا لهذا الخيار، ففي كل مرة تشرب فيها، قد يسمع الشخص الآخر صوت طقطقة زجاجة المياه البلاستيكية. وإذا كان يحب هذا الصوت، يمكن أن يكون بمثابة محفز إضافي، ولكن إذا كان يريد الإصغاء إلى صوتك أنت فحسب، فاستبدل الزجاجة البلاستيكية بكوب زجاجي، أو بزجاجة من المعدن.

استراحة

سيتعين عليك أن تركز على الطريقة التي تشرب بها أيضًا. احرص على ألا ترتشف الماء، أو تتجرعه، أو تصدر صوتًا عندما تشربه، واستخدام الماصة البلاستيكية من الممكن أن يحد من الأصوات التي قد تصدر في أثناء عملية الشرب. ينزعج العديد من الأشخاص من الصوت الذي يصدر عن الآخرين عندما يشربون، لكن هناك أشخاصًا عديدين في الحقيقة يستمتعون به. فحاول أن تعرف تفضيلات الشخص الآخر قبل أن تشرع في عقد الجلسة.

كلما كنت قريبًا من المتلقي، زادت فرص سماعه للأصوات الصادرة عن فمك. ومن الميزات الأخرى لشرب الماء أنه يحد من الأصوات التي قد تصدر عن الفم. وفي حال كان الشخص الذي تعقد معه الجلسة لا يحب الأصوات التي تصدر عن الفم، يصبح شرب الماء خيارًا مفيدًا. (بالطبع، إذا كان الشخص يحب أصوات الفم، فلا بأس في هذا إذن). ولكن احذر: فشرب الماء من الممكن أن يكون مزعجًا حين يزيد من الأصوات التي تصدر من الفم، وعليه قد يكون الابتعاد عن شرب الماء أكثر فائدة. قد يتعين عليك بذل بعض الوقت والتحقق من تأثير الماء على الأصوات التي تصدر من فمك.

التحكم في طريقة العرض

إذا كنت تقرأ شيئًا أو تتبع دليلًا، فإنك ستحتاج إلى اختيار طريقة تعرضه بها، فطبع النص على ورقة له مميزات وعيوبه، فإذا كان الشخص الآخر يستمتع بأصوات خشخشة الورق وتقليب الصفحات، فإن الجلسة حينها ستتيح له الاستمتاع بتجربة ثرية، وإذا كان يريد التركيز على صوتك، فبإمكانك حينها قراءة النص مباشرة من جهاز الكمبيوتر المحمول، أو الحاسوب اللوحي، أو الهاتف الجوال. ولكيلا تثير أية ضجة، فإن جهازًا ذا شاشة لمسية سيكون الخيار الأفضل، في حال كنت مضطرًا إلى تقليب الصفحات.

إن إيجاد مكان مناسب لوضع أوراقك أو حاسوبك المحمول، أو حاسوبك اللوحي، أو الهاتف بحيث تسهل القراءة من أي منها هو تحدٍّ آخر. ولحل هذه المشكلة يمكنك شراء حامل للنوتات الموسيقية، بإمكانه حمل مثل هذه الأشياء بسهولة. إن حوامل النوتات الموسيقية رخيصة الثمن نسبيًا، وخفيفة، ويمكن حملها من مكان إلى آخر، وضبطها على أطوال وزوايا معينة.

الصمت

قد تعود فترات الصمت بالفائدة على جلسات الإيسمار أحيانًا. فكر في الأوقات التي تقضيها مع صديقك المقرب، أو أي شخص تحبه عمومًا. ألا تسود بينكما لحظات من الصمت المريح؛ عبّر عن شعورك بالراحة والاسترخاء في معية شخص الآخر من خلال الصمت من حين لآخر. يمكنك التوقف مؤقتًا بين العبارات، والاستمتاع باللحظة خلال الجلسات، أو جذب الانتباه بالصمت عندما تحكي قصة شخصية.

تحقق من رائحة فمك

إليك نصيحة أخيرة نأمل ألا تحتاج إلى القلق بشأنها. من المفترض أنك ستتحدث أو تهمس للشخص الآخر من مسافة قريبة للغاية، وعليه يجب أن تأخذ بعض الاحتياطات لتضمن رائحة فم طيبة. قد تبدو تلك النصيحة سخيفة، لكنها من الممكن أن تغيب عن بالك على الرغم من أنها من الأشياء التي تؤثر في جلساتك. وكإجراء احترازي، اغسل فمك بمعجون أسنان، أو غسول للفهم، أو استخدام البخاخ المعطر، أو ضع في فمك قطعة من حلوى النعناع قبل كل جلسة.

الهمس: المحفز الصوتي الأساسي

يُعد الهمس أكثر محفزات الإيسمار شعبية، ما يعزز احتمال استخدامك له في مرحلة ما خلال الجلسات. الغريب أن هناك مَنْ ينفرون منه كمحفز. بعبارة أخرى، لا تضمّن الهمس في جلساتك دون أن تعرف طبيعية المنتفع بالجلسة جيداً.

"عندما تستخدم الهمس مع شخص تتواجد معه في نفس المكان، فإنك تعزز بداخله الشعور بالراحة والتواصل والأمان. أحد الأساليب التي أستخدمها يتمثل في توجيه الهمسات في اتجاه آخر بعيداً عن المتلقي، مع البقاء على مقربة منه، وهذا يحول دون شعور المتلقي بأنفاسي على بشرته".

– "ميليندا لو"، مؤسس مشارك في منتجع ويسبرلودج، الولايات المتحدة

اسأل المتلقي عن رأيه في محفز الهمس قبل الجلسة. إذا كان المتلقي لا يفضل، فاسأله بلطف عما إذا كان يرغب في إعطائه فرصة جديدة على يديك. بعض الأشخاص سيكتشفون أنهم يحبون الهمس في الواقع، ولكن من أشخاص معينين فحسب، وهذا يعني أنهم لا يرفضون الهمس كلية.

استراحة

ما ألهم أول فنانة متخصصة في تحفيز الإيسمار كانت مشاهدة مقاطع فيديو لأشخاص يهمسون في المسلسل التلفزيوني *big brother*، وجدير بالذكر أنها هي أول من أنشأ قناة متخصصة في الهمس على يوتيوب تحمل عنوان www.youtube.com/user/Whisperinglife.

إن اختيار الأسلوب المناسب في الهمس هو الخطوة الأهم. الهمس هو التحدث دون اهتزاز أحبالك الصوتية؛ حيث تنشأ الكلمات من خلال إطلاق الزفير، وتتشكل عن طريق حنجرتك ولسانك وفمك وشفتيك. إن الهمس بإهمال أو تهاون قد يؤدي بسهولة إلى ما يُسمى بالهمس المتقطع، أو الهمس الخشن، أو الهمس الشرير؛ ولا ينجح أي منها في تحفيز الاستجابة.

الهمس المتقطع

تصدر الهمسات المتقطعة في العادة عن طريق شخص يقوم بالهمس لأول مرة، إذ يسمح هذا الشخص، دون قصد، لأحباله الصوتية بالاهتزاز من حين إلى آخر. وهكذا تتخلل الهمسات من حين إلى آخر، مقاطع لفظية أعلى صوتًا من مقاطع أخرى، وذلك بسبب اهتزاز الأحبال الصوتية. لكن إرخاء أحبالك الصوتية والاكتفاء بخروج الهواء سيساعدك على تجنب حدوث ذلك. إن استمر هذا في الحدوث، توقف لبرهة، وحاول تصفية ذهنك من جديد.

الهمس الخشن

تصدر الهمسات الخشنة في العادة عن شخص لا يهمس فعلاً، بل يتظاهر بأنه يهمس، إذ يدفع هذا الشخص الهواء بقوة إلى الخارج عندما يهمس، ما يجعل الهمسات عالية وحادة، ولا تبعث على الاسترخاء. بمقدورك أن تتجنب ذلك بإخراج أقل كمية ممكنة من الهواء عندما تهمس.

الهمس الشرير

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق الأصوات الناعمة

بمجرد أن تعد الغرفة، وتستقر على الطريقة التي ستتحدث بها، يحين وقت التفكير فيما ستقوله بالضبط. إليك بعض الأساليب لمساعدتك على بناء المحتوى الذي ستستخدمه.

الكلمات المحفزة

هناك كلمات معينة قادرة على تحفيز النشوة الدماغية، وهي لا تقتصر على لغة معينة، لأن صوت الكلمة هو ما يهم، وليس معناها. ومع ذلك قد يتعين عليك تجنب كلمات معينة، أو التشاور مع المتلقي بشأنها أولاً. على سبيل المثال كلمة مثل Dentist تعتبر محفزاً ممتازاً بسبب الصوت الذي يخرج عند النطق بها، ولكنها قد تخرج بعض الأشخاص من حالة الاسترخاء.

استراحة

قد تكون أفضل طريقة لإنشاء قائمة بالكلمات المحفزة هي الاستعانة بموقع إلكتروني يعرض لك كلمات تبدأ أو تنتهي أو تحتوي على حروف تختارها، ومن تلك المواقع Merriam.com و Scrabble.com و Wordfind.com و ScrabbleWordFinder.org.

إليك بعض الأمثلة من اللغة الإنجليزية على الكلمات المحفزة:

يمكن قراءة تلك الكلمات كقائمة مرة واحدة، أو عدة مرات، أو تكرار الكلمة الواحدة عدة مرات. من الشائع التوقف ثانيتين أو ثلاثاً بين الكلمات، ولكن معدل القراءة يمكن

أن يختلف وفقًا للتفضيلات الشخصية. تعد هذه الكلمات المحفزة للاستجابة خيارًا ممتازًا للهمس في الأذن مباشرة؛ حيث تتيح لك أن ترددها بإيقاع ثابت.

تعد الأصوات التالية شائعة وأساسية في الكلمات المحفزة: د، ب، ت، ل، س، ش، ك، تش، سك، ست. ويعني هذا أنك لن تحتاج إلى قضاء الكثير من الوقت في محاولة الإتيان بكلمات واختبارها لتتأكد مما إذا كانت قادرة على إثارة الإحساس بالنشوة لدى المتلقي. وبإمكانك بسهولة وضع قوائم مثل "قائمة بكلمات تبدأ بحرف الدال"، أو "قائمة بكلمات تنتهي بالصوت (ست)" في أحد محركات البحث.

استراحة

من الأصوات المركبة القادرة وحدها على تحفيز الاستجابة هناك الصوت (سك).
فنانة الإيسمار "هيدر فيذر"

(www.youtube.com/user/HeatherFeatherASMR). هي أول شخص
يستخدم هذا الصوت في فيديو إيسمار، وذلك في السابع عشر من فبراير عام
2013.

من الوسائل الأخرى التي يمكن الاستعانة بها للبحث عن قوائم كلمات تبدأ بحروف معينة هناك القاموس، ودليل الهاتف. يوفر دليل الهاتف خيار قراءة أسماء الأشخاص من الدليل ذي الصفحات البيضاء، وأسماء الشركات من الدليل ذي الصفحات الصفراء. كما تقدم القواميس وأدلة الهاتف ميزة إضافية رائعة؛ وهي صوت الخشخشة الناجم عن تقليب الصفحات.

الكلام المبهم المنطوق أو المهموس

بما أن تحفيز الاستجابة مرهون بالوقع الصوتي للكلمات لا معانيها، فإن اختلاق كلمات لها الوقع الصوتي نفسه يؤدي أيضًا إلى النشوة الدماغية، يُسمى هذا بالكلام المبهم. يأخذ هذا الكلام في الأساس شكل ثرثرة تتضمن كلمات مختلفة، وثمة ميزتان ينطوي عليهما النطق بالكلمات غير الواضحة، أو الهمس بها في الإيسمار:

1. **لا داعي للقلق حيال معنى ما تقوله.** لن تضطر إلى التساؤل عما يظنه المتلقي بشأن الموضوع الذي تتحدث عنه. وفي الواقع، قد يكون هذا أصلًا هو السبب الذي يجعل الكلام المبهم وسيلة ممتازة لإثارة الشعور بالاسترخاء؛ فالمتلقي في تلك الحالة لا يكون بمقدوره التفكير فيما تقوله ومعالجته؛ حيث يكون تركيزه منصبًا على وقع الصوت أو الهمس.

2. **لست مضطرًا إلى التحضير المسبق.** إليك تلك الملاحظة المهمة: لا تتوقع أن يكون من السهل التلفظ بكلام غير واضح، بل على النقيض، من المحتمل أنك قد تلاقي صعوبة في اختلاق كلمات جديدة دون تكرار الأصوات، أو التلفظ بكلمات سخيفة دون قصد. بيد أن التحدث بصوت منخفض مع بعض الغمغمة من الممكن أن يُخفي أية كلمات غير مقصودة. ومع مرور الوقت، ستتحسن، وتصبح أكثر قدرة على اختلاق كلمات مبهمة على نحو أكثر عفوية.

"يعد الهمس المبهم من المحفزات التي عليها طلب كبير على قناتي، كما أنه في الواقع محفزي المفضل. إليك هذه النصائح: لا تتعجل، وتحدث ببطء، ولا تنس صنع بعض الأصوات بفمك"

Holly ASMR على يوتيوب، المملكة المتحدة –

ويعد الكلام غير المنطقي محفزًا ذا صلة هنا، فثمة فارق بسيط بين المفهومين، يتمثل في أنك – في حالة الكلام غير المنطقي – تستخدم كلمات معروفة بالفعل، ولكنك تستخدمها في اختلاق قصة غير منطقية. كما هي الحال مع الكلام المبهم،

ينصب التركيز في الكلام غير المنطقي على وقع الكلمات بدلاً من المضمون. بإمكانك أيضًا اختيار عدد من الكلمات المحفزة وتضمينها في قصة غير منطقية. سيساعدك هذا على ضمان احتواء القصة على ما يكفي من الكلمات والأصوات لتحفيز الاستجابة المطلوبة.

اللغات الأجنبية

عندما يجري التحدث أو الهمس باللغات الأجنبية بطريقة باعثة على الاسترخاء، يمكن اعتبارها محفزات ممتازة. إن كلاً من اللغات الأجنبية والكلام المبهم يسمحان للمستمع بالتركيز على السمات المهدئة في صوتك دون أن يشغل باله بمعاني الكلمات.

إذا كنت تتقن إحدى اللغات الأجنبية، فإن لديك في تلك الحالة أداة ممتازة قادرة على تحفيز النشوة الدماغية، إلا أن ذلك مشروط بعدم إتقان الشخص الآخر اللغة ذاتها. بإمكان فصاحتك وطلاقة لسانك أن تثيرا في نفس المتلقي أحاسيس عظيمة بالنشوة. يمكنك أن تقرأ نصًا، أو تثرثر حيال أي شيء، أو تختلق قصة غير منطقية.

"دائمًا ما أستمتع باللغات التي لا أفهمها، حيث أكتفي بالإصغاء إلى وقع الكلام، دون أن أنشغل بمعاني الكلمات. إن الأصوات الصادرة عن كلمات تحتوي على حروف مثل ال كاف والتاء والباء تعتبر ضمن المحفزات القوية بالنسبة لي. إذا تلفظ أحدهم بتلك الحروف بوضوح، فإن هذا يعزز شعوري بالنشوة الدماغية".

– "جوليان مورين"، فنانة إيسمار على يوتيوب، هولندا

وبإمكان معرفة لغة أجنبية، حتى إن لم تكن متقنًا إياها، أن تساعدك على تحفيز الاستجابة المطلوبة؛ إذ ليس من الضروري أن تكون خبيرًا في تلك اللغة حتى

تحفزها، بل يكفي أن تكون متعلماً جديداً لها - كما أن الإصغاء لأطفال يتعلمون القراءة يعد محفزاً قوياً بالنسبة إلى العديد من الأشخاص. ليس بمقدورك بالطبع أن تعود طفلاً، ولكن بمقدورك أن تحاكي ما يفعله الطفل حين يتعلم القراءة، وذلك بأن تتدرب على القراءة بلغة أجنبية.

حتى لو لم تكن لديك أية معرفة بأية لغات أجنبية، يظل من الممكن أيضاً تحفيز الاستجابة المطلوبة. إن قراءة نص بلغة أجنبية لا تعرف عنها شيئاً يمكن أن تحفز أحاسيس النشوة باعتباره كلاماً مبهماً. كل ما تحتاج إليه هو أن تبذل قصارى جهدك لنطق الكلمات، والحفاظ على تدفق كلماتك بسلاسة وثقة. وتأكد من أن المستمع لا يتقن تلك اللغة الأجنبية، وإلا سيؤدي نطقك غير المتقن إلى إشعاره بالانزعاج، وإصابته بالتوتر.

الثروة

أن تثرثر يعنى أن تتحدث بحرية وصراحة وبطريقتك الخاصة، ويمكنك التحدث عن تجربة مررت بها منذ فترة، أو عن قناعة لديك اليوم، أو الإدلاء باعتراف ما، أو حكي شيء حدث لك خلال يومك. ثمة كلمة أخرى بسيطة تصف هذا الأمر وهي المشاركة. تعد الثروة من المحفزات القوية؛ لأنها تعكس وجود رابطة بينكما تقوم على مشاعر الألفة والثقة والأمان.

تقوم الثروة على الصراحة والألفة، كما يحدث عند التحدث مع عائلتك، وأصدقائك، وزوجتك. وأكثر الحديث ألفة ذلك التحدث إلى صديق تقضي ليلتك في منزله، أو إلى زوجتك. إن ما يجعلك تتحدث بصراحة هو ثقتك بالشخص الآخر، وشعورك بالأمان معه. ولكن حاول ألا تبالغ في الأمر؛ لا تشارك سراً شديداً الخصوصية؛ حيث قد يثير لدى الطرف الآخر الضيق أو الانزعاج.

موضوعات محتملة

تحدث الثرثرة دون سابق إعداد، إذ يجب أن تتبع الكلمات من القلب، أو من ذكرى لا تزال حية في ذهنك، أو لحظة عاطفية، أو رغبة في التعبير عن شعور أو قناعة. بإمكانك الثرثرة عن أي موضوع لديك تجاهه مشاعر قوية، حتى لو لم تكن مشاعر إيجابية؛ فالتحدث بصراحة عن تجربة سيئة من الممكن أيضًا أن يخلق إحساسًا بالثقة، ويحفّز الاستجابة المطلوبة. ولكن احرص على ألا تنتقل من حالة المشاركة إلى حالة الشكوى، أو تصب كامل تركيزك على موضوع سلبي؛ إذ قد يؤدي ذلك إلى إثارة التوتر لدى الشخص الآخر، ومن ثم تثبيط الاستجابة.

ليس من الضروري أن تكون الموضوعات شخصية، ولكن من الضروري أن تكون الطريقة التي تتحدث بها عنها شخصية. على سبيل المثال، عندما تتحدث عن فيلمك المفضل، سيحدث ذلك على الأرجح في صورة ثرثرة، ولكن إذا تحدثت عن فيلمك المفضل مع رئيسك في العمل، أو مع شخص غريب ففي الغالب سيكون هديتك توضيحياً فقط.

"بالنسبة للشخص الذي أعقد معه جلسة الإيسمار؛ وسواء أكان سيتحدث عن موضوع ما، أو سيقراً عنه فإنه من الأفضل أن يكون هذا الموضوع إيجابياً أو مثيراً للتفاؤل بطبيعته. بإمكانه الحديث عن النقاط السلبية به طبعاً، ولكن يجب أن يركز على الجانب الإيجابي في الموضوع؛ بحيث يُشعر المتلقي بالتفاؤل والاطمئنان، وبأن كل شيء سيكون على ما يرام في نهاية المطاف".

إيرين، 27 عامًا، أنثى، الولايات المتحدة الأمريكية

تشمل الموضوعات التي يمكن الثرثرة عنها ما يلي:

- **موضوعات شخصية:** أول لقاء مع الزوجة، أو أول حيوان أليف اقتنيت، أو أول صديق مقرب لك، أو إنجاز شخصي، أو لحظة لا تُنسى من أيام المدرسة، أو لحظة رائعة بينك وبين أحد أشقائك، أو أصدقائك، أو زوجتك.
- **اعترافات:** ما تحبه ولا تحبه في نفسك، أو شريك حياة تود الارتباط به، أو كيف تغيرت مع الزمن، أو أهدافك الصحية، أو وظيفة أحلامك، أو شيء تؤمن به بشدة، أو الأماكن التي تريد زيارتها، أو الأهداف التي ترغب في تحقيقها في حياتك.
- **أشياءك المفضلة أو آراؤك:** الأفلام، أو الفرق الموسيقية، أو الأغاني، أو المشاهير، أو الطعام، أو المسلسلات التليفزيونية، أو قنوات يوتيوب، أو الحلقات الإذاعية، أو المواقع الإلكترونية، أو الملابس، أو الأجهزة الإلكترونية، أو السيارات، أو الهوايات، أو الألعاب الرياضية.

القراءة

تعتبر قراءة قصة قبل النوم طريقة أثبت الزمن فاعليتها في مساعدة الأطفال على النوم. كما أن العديد من المحفزات والجوانب الأساسية التي ينطوي عليها الإيسمار تعد جزءًا شائعًا من هذا الطقس الليلي:

- صوت ناعم.
 - شخص حنون.
 - عناية شخصية.
 - تقليب الصفحات.
 - اللمس الخفيف المرتبط بالالتكاء على كتف شخص تثق به.
- لست مضطرًا إلى محاكاة سيناريو وقت النوم هذا بالتفاصيل ذاتها في جلسة الإيسمار، غير أن تقمص حالة العطف والحب التي تكون مسيطرة على الوالد

الذي يقرأ لطفله من الممكن أن تلعب دورًا في إثراء التجربة بالنسبة للمتلقي.

يجب ألا يسبب اختيار موضوع تقرأ عنه من كتاب مشكلة؛ لأن إحدى السمات الأساسية التي تميز عملية تحفيز الإيسمار هي أنها مرهونة بالطريقة التي تقرأ بها أكثر مما هي مرهونة بما تقرأه. لكن قراءة خبر عن قضية قتل بشعة لن يولد مشاعر الاسترخاء لدى المتلقي مقارنة بحكاية عن دولفين يسبح عبر الماء الدافئ. فاحترس من الموضوعات الباعثة على التوتر.

استراحة

هل تفضّل أن تقدّم إليك الأخبار اليومية في شكل همسات؟ في عام 2016 أنشأ موقع *BuzzFeed* للأخبار سلسلة من الفيديوهات تلقي فيها سارة بيرتون "نشرة قم بزيارة الأخبار" بصوت ناعم مهموس، وللوصول إلى تلك الفيديوهات اضغط هنا:

www.facebook.com/BuzzFeedNow/videos/265750713761421

بالإضافة إلى ذلك، احرص على مراجعة أية مواد بشكل كامل قبل استخدامها. قد توحى عناوين القصص والحكايات والمسرحيات والقصائد الشعرية بأن محتوياتها مناسبة لجميع الأعمار، ومع ذلك من الممكن أن تنطوي على موضوعات لا تناسب إلا الكبار، أو تشبيهات وصور مخيفة، من المحتمل أن تخرج المتلقي من حالة الاسترخاء. الخطة الاحتياطية هنا تتمثل في قراءة المحتوى كاملاً قبل الجلسة، بحيث تحدد الأجزاء غير المناسبة، وتتخطاها. إنك لو تمكنت من تخطي تلك الأجزاء دون أن تقف عندها متردداً، لن يلاحظ الشخص الآخر ما فعلته.

"أعتقد أن أية مادة يجري استخدامها، سواء أكانت مادة شفوية أم تتم قراءتها من نص مكتوب، بإمكانها أن تحفز الاستجابة، لكنني أميل إلى استخدام مواد إيجابية، فهي تعد أكثر قدرة بشكل كبير على تعزيز شعور المتلقي بالراحة مقارنة بالسلب منها".

– CoconutsWhisper، على يوتيوب، المملكة المتحدة

تعتبر الموضوعات الإيجابية والملهمة والمطمئنة، هي أكثر الموضوعات بعثًا على الاسترخاء لدى المتلقي. كما أن الموضوعات الثقافية والغنية بالمعلومات والمثيرة للاهتمام بدورها قادرة على إثارة الشعور بالاسترخاء، وذلك بإبعاد الأفكار الباعثة على التوتر عن ذهن المتلقي.

وحتى الموضوعات العادية، أو الموضوعات غير المثيرة للاهتمام، من الممكن أن تكون ذات فائدة؛ لأن الشخص الآخر يسترخي بسبب صوتك المريح، وليس بسبب الموضوعات التي تتحدث عنها.

إليك عددًا من الموضوعات التي تصلح للقراءة.

الروايات والقصص القصيرة

تشكل القصص المادية الأساسية الكلاسيكية لحكايات وقت النوم، إذ تتمتع بقدرة عظيمة على إدخال المخ في حالة معينة، ما يساعد على صرف المستمع عن التفكير في التوتر الذي عاناه طوال اليوم. احرص على ألا تقرأ القصص كما لو كنت راوي كتاب صوتي محترفًا؛ فالراوي المحترف يهدف إلى إضفاء طابع من الإثارة على القصة، ودفع المستمع إلى الاندماج معها قدر الإمكان.

لكن ما يجب عليك فعله في الواقع هو أن تقلل فرص اندماج المستمع إلى هذا القدر حتى يشعر بالاسترخاء. حافظ على ثبات نبرة صوتك، وأبقه منخفضًا.

الحكايات والقصص الخرافية

تناسب الحكايات والقصص الخرافية جميع الأعمار، وتحتوي على خطوط درامية مثيرة للاهتمام، وتنتهي بنهايات متفائلة، وذات مغزى أخلاقي، كما أن طولها مناسب تمامًا لاستخدامها في جلسات الإيسمار. احرص على مراجعة نص الحكاية أو القصة الخرافية كاملاً قبل الجلسة، إذ إن النسخ الأصلية من القصص الخرافية الكلاسيكية الموجهة للأطفال، مثل العديد من القصص الخرافية الأخرى التي ألّفت منذ وقت طويل، عادةً ما تتخللها أحداث عنيفة، وأجواء قاتمة يخيم عليها الموت.

المسرحيات

المسرحيات ليست سوى قصص تقوم في الأساس على الحوار، وبناء عليه، فبإمكان المسرحيات أن تهين جلسة إيسمار ممتازة، حيث تُشعر المتلقي بأن الشخصيات كأنها حاضرة معه. بيد أنه من الصعب استخدام المسرحيات في جلسات الهمس المباشر في الأدلة؛ حيث إن هذا يمكن أن يكون مربكًا؛ لأنه يتعين عليك محاولة تتبع أي من الشخصيات تتحدث الآن. يمكن استثناء المسرحيات التي تضم شخصيتين فقط، إذ ستكون خيارًا مثاليًا مثل هذه الجلسات.

القصائد الشعرية

يمكن للقصائد أن تشكّل إضافة ممتازة لجلسات الإيسمار، بسبب تنوع أطوالها، واحتواء العديد منها على رسائل وصور ملهمة. بعض القصائد تنطوي على أوزان وقوافٍ ذات وقع موسيقي رائع بإمكانها أن تجعل من جلسة الإيسمار تجربة رائعة ومهدئة للأعصاب. تدرب على إلقاء القصائد قبل الجلسة لأنها من الممكن أن تحتوي على كلمات غريبة، أو أوزان وقوافٍ صعبة، قد تقطع الانسياب الطبيعي للجلسة. يحتوي موقع Public-Domain-Poetry.com على أكثر من 38000 قصيدة، متوافرة للقراءة بسهولة بخط كبير. كما أنه إذا رتبت القصائد حسب العنوان، سيظهر الموقع أيضًا عدد الأبيات في كل قصيدة، وهو خيار قد يكون مفيدًا عندما ترغب في قصائد ذات طول معين.

القصائد الغنائية

تشبه القصائد الغنائية القصائد الشعرية إلى حد كبير؛ فمن الممكن أن تكون هي أيضًا مصدر إلهام، وأطوالها تجعل منها خيارًا ممتازًا في جلسات الهمس المباشر في الأذن. إن ترديد قصائد غنائية مشهورة قد يثير في نفس المستمع الشعور بالمتعة أكثر من الشعور بالاسترخاء، وقد تلقى صدى لديه ويتعرف عليها، وبناء على هذا، فإن أفضل إستراتيجية هنا هي اختيار قصائد غنائية أقل شهرة، وعدم إخبار المستمع بأنها قصائد غنائية من الأساس.

القوائم

قد تكون القوائم ذات فائدة كذلك؛ لأن بمقدورك أن ترددها بإيقاع ثابت. إن طبيعتها البسيطة – على غرار الكلمات المحفزة – تجعل منها خيارًا ممتازًا لجلسات الهمس المباشر في الأذن. ضع كلمة قوائم في أحد محركات البحث، وستعثر على بعض القوائم الرائعة. حاول اختيار قوائم لأشياء مريحة، أو أسأل

المتلقي قبل عقد الجلسة عن الأشياء التي تثير اهتمامه. من أفكار القوائم هناك أنواع الحلوى، والأقمشة، ووجهات قضاء الإجازات، وأنواع الحساء، والجراء، والزهور، وأسماء المفكرين المشهورين.

وصفات الأطعمة

ويمكن لوصفات الأطعمة أن تكون ذات فائدة؛ لأن الطعام والإيسمار يهدفان إلى تعزيز الشعور بالراحة. احرص على اختيار وصفات لأطعمة مفضلة لدى شخص آخر. يمكنك أيضًا اختيار وصفات ترتبط بأسماء أطعمة تعتبر كلمات محفزة بسبب صوته، مثل الكريم كراميل، كما أن قيامك بقراءة قائمة المكونات منتقلًا من أذن إلى أخرى يمكن أن تكون إضافة ممتازة. ويعد الإنترنت وكتب الطبخ مصدرين رائعين للحصول على عدد لا نهائي من الوصفات.

"أفضل أن يعتمد الشخص الذي يدير جلسة الإيسمار على إلقاء القصائد الشعرية أو القصائد الغنائية. أنا على المستوى الشخصي أحب الخيال العلمي والفانتازيا، وبناء عليه سيكون قراءة أحد هذه الكتب أمرًا رائعًا للغاية. وفيما يتعلق بالكلام، فأنا أفضل أن يتحدث معي إما عن موضوعات باعثة على الهدوء، أو عن شيء أعرفه، مثل مسلسل تليفزيوني، أو وجهات سياحية، أو الحيوانات البرية، أو الحيوانات الأليفة".

– "كارين شفايجر"، صاحبة موقع CuddleInYourArms.com،
الولايات المتحدة

التعليمات

من الإهانات التقليدية التي تستخدم لوسم شيء ما بالملل هو تعبير: "هذا الشيء مثير بقدر دليل تعليمات المستخدم"، لكن في عالم الإيسمار بإمكان دليل تعليمات المستخدم أن يكون وسيلة لإثارة الشعور بالاسترخاء والمساعدة على النوم. ابحث عن بعض تلك الوسائل في الجوار، أو ابحث على الإنترنت استخدام كلمات مفتاحية مثل بي دي إف، أو دليل، أو دليل إرشادي، أو تعليمات، أو مواصفات.

كتب غير خيالية

ربما تقل شعبية الكتب غير الخيالية عن الرويات والقصص، ولكنها لا تزال تحظى بشعبية كبيرة؛ لأن الناس يحبون أن يتعلموا دائماً. اسأل الشخص الآخر عن الموضوعات التي يستمتع بالاطلاع عليها، وبحث عن كتب تتحدث عن تلك الموضوعات. هناك مصادر عديدة لمثل هذه الموضوعات، مثل الكتب التثقيفية، والكتب المدرسية، والصحف، والعديد من المواقع الإلكترونية مثل ويكيبيديا.

الجلسات الموجهة

تشمل الجلسات الموجهة التأمل الموجه، والاسترخاء الموجه، والتشبيهاات الموجهة. تتضمن هذه العملية التحدث إلى المتلقي لإدخاله في حالة من الهدوء الذهني والجسدي، حيث تستخدم التوصيات والأوامر الهادئة، والتشبيهاات لمساعدة المتلقي على تصفية ذهنه، وكبح جماح أفكاره، وإرخاء عضلاته، وإبطاء تنفسه، وتخيل سيناريوهات مطمئنة.

هناك اختلاف مهم بين الجلسات الموجهة ومعظم المحفزات الأخرى. تعتمد الجلسات الموجهة على معاني الكلمات في مساعدة المتلقي على الاسترخاء. (تذكر أن المحفزات اللفظية الأخرى لا تعتمد على معاني الكلمات، بل على صوت وأسلوب المتحدث). إن الجمع بين الكلمات التي تقوم عليها الجلسات الموجهة والأسلوب الباعث على الهدوء الذي يميز جلسات الإيسمار التي تعتمد على المحفزات اللفظية، هو في الواقع طريقة ممتازة لإدخال المتلقي في حالة من الاسترخاء العميق.

- إليك عددًا من الأساليب للإعداد لجلسة إيسمار موجهة:
- **استخدم نصًا معدًا مسبقًا.** بمقدورك العثور على مثل تلك النصوص على الإنترنت بالبحث عن كلمة سيناريو مصحوبة بكلمات مثل التأمل الموجه، أو الاسترخاء الموجه، أو التصور الموجه.
- **اكتب نصك الخاص.** فيما يجد بعض الأشخاص هذا الأمر سهلًا؛ يجده الآخرون صعبًا للغاية. حين تطلب من المتلقي أن يصفى ذهنه من توتر اليوم فإن هذا قد يجعله يركز على أحداث اليوم التي أثارت توتره. اجعل الآخرين يقرأوا نصوصك، على أن يعطوك تقييمهم لها قبل استخدامها في الجلسة.
- **ارتجل الجلسة.** مع مرور الوقت، ستكتسب القدرة على الارتجال.

من الممكن أيضًا تجريب الجلسات الموجهة كخيار أول في حال كنت ستعقد جلسة تحفيز صوتية مع شخص ليست لديه فكرة عن الإيسمار. قد يجد المتلقي في البداية أنه من الغريب أن الكلمات المحفزة، أو الكلام المبهم، أو الثثرة، قادرة على إثارة الشعور بالاسترخاء. بالجمع بين شيء مألوف وأسلوب غير مألوف في جلسات الهمس والكلام الناعم، والهمس المباشر في الأذن، من شأنه أن يزيد فرص الوصول إلى حالة الاسترخاء من الجلسة الأولى.

استغلال صوتك الناعم

على الرغم من أن صوتك هو أحد المحفزات العديدة التي بمقدورك استخدامها، فإنه قد يكون أهمها وأثمنها؛ فهو بلا تكلفة، ويرافقك أينما ذهبت، ويخصك أنت وحدك، ولعله أفضل وسيلة لتعبر بها عن العناية والاهتمام. ومن الفوائد الأخرى المهمة لصوتك إمكانية الجمع بينه وبين محفزات أخرى، إذ بإمكانك الجمع بينه وبين المحفزات الصوتية الأخرى، والمحفزات اللمسية، والمحفزات البصرية. بإمكانك أيضًا استخدامه في الجلسات التي تحتوى على لعب الأدوار. تأكد من أنك تستثمر وقتك في فهم وتعزيز قدرة صوتك الثمين على تحفيز النشوة الدماغية.

الفصل 4: أصوات أخرى مهدئة

المبادئ الكامنة وراء قدرة الأصوات
على تحفيز الاستجابة

من الأصوات الغريبة القادرة بنجاح على تحفيز النشوة الدماغية، هناك النقر، والخشخشة، والعصر، والخدش، والأصوات الصادرة من الفم. والمدهش أن تلك الأصوات تشترك في خصائص معينة، فهي تميل إلى أن تكون ذات طابع تكراري، ومتناسق، وناغم، ذات إيقاع هادئ، ومنخفض، وثابت. وبعبارة أخرى إن لتلك المحفزات خصائص تختلف عن التي يربطها الناس بالخطرة. فالأصوات المنذرة بالخطر تدفعنا إلى التأهب والاستنفار، وتحد من شعورنا بالاسترخاء، ومن ثم فهي غير مناسبة للإيسمار.

من خصائص الأصوات المنذرة بالخطر والباعثة على عدم الراحة هو ارتفاعها الشديد، وبخاصة إن كان الصوت مبالغًا، مثل صوت ضربة السوط، أو صوت غلق باب السيارة بعنف. كما أن الأصوات ذات الإيقاع الصاخب مثل صوت دوران مراوح الطائرة الهليكوبتر يرفع حالة التأهب والاستنفار لدينا. وكذلك تدفعنا الأصوات التي تبدأ رويدًا رويدًا ثم تتسارع تدريجيًا إلى حالة الاستنفار. وربما يرجع هذا إلى أنها توحى بأن الجسم الذي تصدر عنه الأصوات في طريقه إلينا، بالإضافة إلى ذلك فإن الأصوات ذات الترددات شديدة الانخفاض، مثل صوت زمجرة الكلب، يمكن أن توحى بالعدوانية والخطر. والغريب أن الأصوات ذات الترددات العالية مثل صوت طفل يبكي أو يصرخ، قد تشير إلى وجود شخص آخر في خطر، وهذا بدوره يرفع حالة التأهب لدينا.

"عندما تصنع أصواتًا مثل الخشخشة والنقر والخدش، فإنه من المهم ضمان ألا يصبح الصوت صاخبًا أو حادًا (يتحقق هذا بالممارسة)؛ إذ إن صوتًا بتلك الخصائص سيأتي بنتيجة مغايرة تمامًا وأبعد ما تكون عن الاسترخاء في نفس المتلقي. لا يمكن الاكتفاء

بثوان قليلة من هذه الأصوات؛ فكل صوت يجب أن يمتد عدة دقائق، ويكون له نمط أو إيقاع واضح (في جزء منه على الأقل)".

– ASMR Muzz، على يوتيوب، كندا

وللحيلولة دون إثارة حالة الاستنفار لدى المتلقي، من الأفضل صنع أصوات هادئة منخفضة، وإيقاع بطيء وهادئ، ويجب ألا تكون الأصوات المحفزة منذرة بالخطر حتى لا يحد ذلك من قدرتها على إثارة الشعور بالاسترخاء. هذا لا يفسر بشكل كامل سبب جاذبية أصوات معينة، ولكننا قد نكون مبرمجين بيولوجيًا على اعتبار بعض الأصوات مثيرة للاسترخاء. فعلى سبيل المثال، صوت الخشخشة من الممكن أن يكون له في نفوسنا الأثر ذاته لصوت مرور عائلة تسير على أوراق شجر ملقاة على الأرض في الجوار، والأصوات الصادرة من الفم قد توحي بأن الآخرين لديهم طعام، والأصوات الخاصة عند العبث بالمواد اللزجة قد يشعرونا بأننا أكلنا للتو بعض الفاكهة كثيرة العصارة؛ وقد يكون لصوت النقر في نفوسنا الأثر ذاته لصوت نبض الجنين داخل الرحم، أو لصوت دقات قلب أحد والديك عندما يعانقك.

تنجح محفزات الإيسمار الصوتية عندما تستطيع منع وصول ضوضاء العالم الخارجي إلى أذنيك، والمصطلح الذي يصف تلك الوظيفة يُدعى كبح الضوضاء، ويمكن أن يكون له دور فعال في إثارة الشعور بالاسترخاء والرغبة في النوم. يساعد الصوت الهادئ وغير المنذر بالخطر على حجب الضوضاء البعيدة المزعجة، التي قد تُدخلك في حالة من الاستنفار والتأهب. وهذا هو السبب الذي يدفع العديد من الأشخاص إلى اللجوء إلى أصوات الضجيج الأبيض، أو أصوات المراوح، أو بعض أصوات الطبيعة لمساعدتهم على نوم أفضل. أما الميزة التي تتمتع بها الأصوات المحفزة على حساب الأصوات الأخرى الكابحة للضوضاء فهي أن بمقدورها إثارة مشاعر وأحاسيس عميقة بالاسترخاء والنشوة.

نصائح لاستخدام الأصوات المهدئة بنجاح

من البديهي أنك ترغب في أن تكون الأصوات التي تختارها في الجلسة مهدئة ومثيرة للاسترخاء، ولكن ما شدة الصوت المطلوبة؟ هل من الأفضل أن تكون الأصوات قريبة من أذني المتلقي أم بعيدة؟ هل يجب أن تستخدم إيقاعًا بطيئًا أم إيقاعًا سريعًا؟ دعنا نلقي نظرة على العوامل المختلفة التي تؤثر في استخدامك للمحفزات الصوتية.

الارتفاع والمسافة

يجب أن تحجم عن استخدام أصوات مرتفعة، مثلما تفعل مع صوتك الخاص، كما تناولنا في الفصل السابق. ابدأ كل صوت على ارتفاع منخفض، ثم رفعه تدريجيًا وببطء حتى تصل إلى مستوى مناسب، في حال كنت ترى أنه قد يكون من الأفضل لو كان أعلى قليلًا. لكن البدء بصوت مرتفع ومباغت لن تكون بداية مريحة.

كما أن البدء بإصدار الصوت بالقرب من أذن المتلقي مباشرة قد يجعله يبدو مزعجًا، حتى لو لم يكن الصوت مرتفعًا. ابدأ بإصدار الصوت من مسافة بعيدة بعض الشيء في حال كان هذا ممكنًا، وبعد ذلك، إن كنت بحاجة إلى جعل الصوت أعلى، قرب الصوت تدريجيًا من أذن المتلقي دون رفع الصوت نفسه.

"اجعل حركاتك بطيئة ومتمهلة، وحاول ألا تكون الأصوات مرتفعة الشدة ومزعجة، فالنقر السريع من الممكن أن يكون محفزًا للاستجابة، ولكن يجب أن يكون رقيقًا – ومرة أخرى – غير مرتفع الشدة".

– Imperfect ASMR، على يوتيوب، المملكة المتحدة

الإيقاع

الإيقاع هو مصطلح يعني السرعة، أو المعدل، أو النمط الذي تحدد الأصوات المحفزة وفقاً له. من الأفضل بدء الصوت بإيقاع بطيء، ثم زيادته. احرص على ألا ترتفع الإيقاع بمعدل ثابت ومنتزاع، إذ إن هذا قد يُخرج المرء من حالة الاسترخاء؛ لأنه يوحي بأن هناك شيئاً آخذاً في الاقترب منه. بدلاً من ذلك، سرّع إيقاع الصوت على مراحل، وعلى سبيل المثال، قم بالنقر بشكل ثابت وبمعدل بطيء في المرحلة الأولى، ثم انقر بمعدل أسرع، ولكن على نحو ثابت في المرحلة التالية.

"إن أفضل طريقة لتحفيز الإيسمار عن طريق الخشخشة والنقر تتمثل في أخذ المتغيرات المختلفة بعين الاعتبار، والتعامل مع الجلسة كما لو كنت تتعامل مع قطعة موسيقية".

– "ستيفاني"، مستشارة لمشروع منتج ويسبرلودج، ومؤسسة مشروع BitterSuite، المملكة المتحدة

عندما تشرع في إصدار صوت ذي إيقاع أسرع، اعلم أن ارتفاع الصوت سيزيد بالتبعية، وهذا بسبب أنك ستصنع الصوت بقوة أكبر، مع تحريك يديك وأصابعك بشكل أسرع، وبناء عليه إذا بدأت إصدار الصوت بالقرب من أذن المتلقي بإيقاع بطيء، فحينها سيتعين عليك الابتعاد بعض الشيء في كل مرة تسرع فيها إيقاع الصوت. احرص على ألا تجعل الإيقاع سريعاً أكثر من اللازم؛ إذ بإمكان الإيقاعات السريعة أن تثير الشعور بالتأهب والاستنفار لدى المتلقي.

طبقة الصوت

يمكن لطبقة الصوت أو تردده أن يكون عاملاً مؤثراً في تحديد مدى قدرة الصوت على إثارة الشعور بالنشوة لدى المتلقي. على الرغم من أن الترددات شديدة الارتفاع والانخفاض قد تثير الشعور بالتأهب والاستنفار لدى المتلقي، فإن الأصوات ذات الترددات المنخفضة قد تكون أكثر قدرة على تحفيز الاستجابة المطلوبة. فقد ذكرت دراسة أجراها كل من

"بارات" و"سبنس" و"ديفيز"، ونُشرت في دورية بيرج، على عدد من الأشخاص الحساسين للاستجابة، أن المشاركين فضّلوا الأصوات ذات الحدة الأقل على الأصوات ذات الحدة الأعلى، وعلاوة على ذلك، ذكر عدد أكبر من المشاركين في الدراسة أن النقر على الأجسام الخشبية كان أكثر قدرة على تحفيز الاستجابة لديهم مقارنة بالنقر على الأجسام الخزفية. وقد يرجع هذا إلى أن النقر على الخشب يخلق صوتًا أقل حدة من النقر على الأسطح الخزفية، وفي حال لم تكن تثق بأذنيك، فبمقدورك قياس تردد الأصوات التي تصنعها باستخدام جهاز محلل طيفي.

استراحة

ضع مصطلح محلل طيف على جوجل لتحميل تطبيقات على جهازك الذكي تساعدك على تحديد ترددات الأصوات التي تصدرها، وبشكل عام تقع الأصوات ذات الترددات المنخفضة تحت 500 هيرتز، والأصوات ذات الترددات المرتفعة تزيد عن 2000 هيرتز، وبينهما تقع الأصوات ذات الترددات المتوسطة.

الموقع

فيما يتعلق بترتيبات الموقع، فإن لديك قدرًا لا بأس به من المرونة. بمقدورك إصدار الأصوات أمام المتلقي أو من خلفه. والميزة في إصدار الأصوات من خلف المتلقي هي أن هذا يسمح له بالتركيز على الأصوات فقط، كما يسمح لك بالانتقال من أذن إلى أخرى على نحو أفضل. وبمقدورك أيضًا أن تشجع المتلقي على إغلاق عينيّه حتى يتسنى له الانغماس في التجربة بشكل كامل.

أما مميزات إصدار الأصوات أمام المتلقي، فهي قدرته على رؤيتك وأنت تحرك يديك، فضلًا عن إمكانية التواصل بصريًا بينكما من حين إلى آخر. بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن الجمع بين المحفزات الصوتية وحركات اليدين والتواصل البصري بإمكانه أن يثير أحاسيس أقوى بالنشوة مقارنة بالأصوات وحدها.

الهمس المباشر في الأذن

خلال إصدار الأصوات تكون معظم الأجسام المستخدمة في هذا محمولة في اليد، ما يجعلها خيارًا مثاليًا لجلسات الهمس المباشر في الأذن. للحصول على تجربة مثالية لهذا النوع من الجلسات، يتعين عليك الوقوف خلف المتلقي. وسيتيح لك هذا الانتقال من أذن إلى أخرى بتحريك الجسم خلف رأس المتلقي، وفوقه، وأمامه. تتميز الأذن البشرية بقدرتها الممتازة على تحديد موقع الصوت، ما سيخلق تجربة صوتية ثرية ومتعددة الأبعاد.

طريقة العرض

بمجرد أن تجمع الأجسام التي ستستخدمها في الجلسة، سيتعين عليك أن تحدد كيف ستعرضها على المتلقي، ومن الأفضل عادة أن تبقىها بعيدًا عن أنظاره حتى تكون مستعدًا لاستخدامها، إذ سيحول هذا دون تشتت المتلقي بالنظر أو التفكير في الأجسام الأخرى، وبمقدورك إخفاؤها بالاحتفاظ بها في صندوق، أو وضعها على طاولة، وتغطيتها بقطعة قماش أو ملاءة. الهدف من ذلك يتمثل في عدم مباغطة المتلقي بكل جسم، إذ من شأن ذلك أن يحد من شعوره بالاسترخاء، وبإمكانك اتباع الخطوات الثلاث التالية لإصدار الأصوات.

الخطوة الأولى: أظهر الجسم قبل استخدامه

تكلم بصوت ناعم رقيق، أو بصوت مهموس لجعل المتلقي يسترخي. أمسك بالجسم أمامه، واطرح له طبيعته، ومن أين حصلت عليه، واعرض شهادة إيجابية لشخص آخر تم استخدام هذا الجسم معه، أو اذكر أي شيء إيجابي بشأنه. المس الجسم برفق في مناطق مختلفة لجذب انتباهه إلى تفاصيله. والفكرة من هذا هي خلق نوع من الألفة والعلاقة الإيجابية بين الجسم والمتلقي، وهذا من شأنه أن يعزز شعوره بالراحة وإحساسه بالنشوة.

الخطوة الثانية: اصنع الصوت المحفز على مرأى منه طوال الجلسة

سيعزز هذا ألفة المتلقي مع الجسم وشعوره بالراحة في وجوده، ولك أن تتحدث في تلك الخطوة. في حال كنت تريد أن تظل صامتًا طوال الجلسة، تذكّر أن الصمت بإمكانه أن يخلق شعورًا بالراحة، ويسمح للمتلقي بالتركيز على الأصوات الصادر عن الجسم.

الخطوة الثالثة: أصدر الصوت المحفز بعيدًا عن نظره

لك أن تسمح للمتلقي بإغلاق عينيه، أو تقف خلفه، وتقوم بالأمرين معًا، بحيث يكون المتلقي على ألفة تامة مع الجسم بحلول تلك اللحظة، بحيث يستطيع التركيز على الصوت الصادر عنه بسهولة. بإمكانك أن تبدأ تلك الخطوة بقول شيء مثل: "عندما أنقر على هذا الجسم، أريد منك أن تغلق عينيك، وأن تعطي الصوت كامل انتباهك". كما أن الانتقال من أذن إلى أخرى مع بقائك صامتًا، يجب أن يمنح المتلقي الفرصة لمعايشة التجربة معايشة تامة، والانغماس فيها تمامًا.

"من الأساليب الممتازة لتحفيز الإيسمار هناك إرخاء جسدك تمامًا خلال الجلسة، وألا تحاول أن تتكلم خلال استخدام المحفزات الأخرى، أعتقد أن الانتظار إلى أن تنتهي من النقر مثلًا، ثم التحدث، خيار مثالي، على الأقل بالنسبة لي. فالكلام مع صوت الخشخشة أو الخدش يحول دون تحفيز الاستجابة لدي. وهناك أشخاص آخرون يخبرونني بأن هذا الأمر يزعجهم أيضًا".

– Tony Bomboni، على يوتيوب، الولايات المتحدة

تخمين نوع الجسم

الخطوة الأولى المتمثلة في عرض كل جسم على المتلقي ليست صعبة، خاصة لو كان كل منكما يألف الآخر، ولا مشكلة لدى أي منكما مع الأصوات المحفزة. لكن بمقدورك إضفاء بعض المرح على الجلسة بإدخال لعبة "خمن نوع الجسم" في الجلسات المستقبلية. (تأكد أولاً من أن المتلقي يرغب في تجريب تلك اللعبة). قف خلف المتلقي، واطلب منه غلق

عينيه. بإمكانك استخدام أجسام لم يسبق له أن رآها من قبل، أو اطلب منه أن يخمن الأصوات التي تصدرها اعتمادًا على خيارات محددة.

اعلم أنك قد تضحي ببعض الاسترخاء لصالح المتعة؛ فوضع المتلقي في حالة ترقب للأجسام التي لا يعرف عنها شيئًا، وخوض لعبة، من الممكن أن يدخله في حالة انتباه، ما يؤثر على الاستجابة بعض الشيء. وما دام ليست لديه مشكلة مع تلك الأساليب، فمن المرجح أن تكون التجربة ممتعة. من غير الضروري أن تضمن لعبة تخمين الأجسام في كل جلساتك، ولكن في حال تسرب الملل إلى تلك الجلسات، فبإمكان شيء كهذا أن يكسر الملل.

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق الأصوات المهدئة

الآن حان وقت التحدث عن المحفزات التي بإمكانك تجربتها، والقوائم التالية ليست حصرية، ولكنها ستقدم إليك بعض أكثر المحفزات شعبية. في الواقع، يمكنك استخدام أية مادة في العالم تقريبًا لإصدار أصوات محفزة. فطالما كان بمقدورك النقر عليها، أو تجعيدها، أو خدشها، أو لمسها، أو تحريك أجزاء منها، أو عصرها، أو مضغها، أو شربها، أو تكديسها في أكوام، أو إصدار أي نوع من الأصوات باستخدامها، فإنه بقدرتك إصدار أصوات محفزة بها.

ما إن تبدأ إصدار الأصوات المحفزة، حتى تدرك أن معظم المواد والأجسام المحيطة بك لديها القدرة على إصدار أصوات محفزة ممتازة. ستلاحظ أيضًا الفروق التي لم تلاحظها من قبل بين المواد. ستكتشف أن صوت الخشخشة الصادر عن كيس بلاستيكي يختلف عن الصوت الصادر عن كيس بلاستيكي من نوع مختلف، وأن لكل غطاء برطمان صوته المميز الجميل والفريد بينما يُدار يمينًا ويسارًا. أما قدرتك على تنويع محفزاتك الصوتية فهي مرهونة بمدى خيالك وفضولك.

إن امتلاك مجموعة كبيرة من المواد القادرة على إصدار أصوات محفزة ليس بالضرورة شيئًا مكلفًا؛ فممنزلك مثلاً يعد نقطة انطلاق جيدة للبحث عن مواد من هذا النوع، كما أن بإمكانك إعادة توظيف العديد من الأشياء لاستخدامها كمحفزات. ابحث في الخزانات،

والعلية، والمرآب، وصناديق الألعاب، وبين الأغراض المستخدمة في الإجازات، والتي قد تكون بعيدة عن الأنظار. كما أن المواد التي تتخلص منها في العادة من الممكن أن تمثل خيارًا ممتازًا لإصدار أصوات محفزة. أما المكان الآخر الذي يمكنك أن تبحث فيه هو معارض بيع الأغراض المستعملة، أو متاجر الجملة، أو المتاجر الرخيصة. وما إن تكون مخزونًا أساسيًا من المواد، حتى يمكنك الانتقال إلى خطوة الشراء، وذلك من متاجر المشغولات اليدوية المحلية، والمراكز التجارية، والمتاجر الإلكترونية.

أصوات الخشخشة

تصدر أصوات الخشخشة عادة عن طريق عصر أو لي أو كرمشة مادة ما بين يديك بطريقة أو بأخرى. من الشكاوى الشائعة بشأن أصوات الخشخشة أنها عادة تكون سريعة وصاخبة. ضع هذا في اعتبارك، وجرب سرعات مختلفة مع كل شخص تجري معه جلسات. يمكن إصدار أصوات الخشخشة كذلك من خلال ارتداء قفازات مطاطية أو سترة جلدية وحك يديك أو ذراعيك بعضهما ببعض.

"من بين جميع الأصوات، تستطيع الخشخشة وحدها تحفيز الاستجابة لدي على الدوام. من المواد القادرة على إصدار مثل هذا الصوت هناك الأكياس، والمواد البلاستيكية، وغيرها. ولكن الحركة هي أهم مفتاح لتحفيز الاستجابة. انتقل من إحدى أذني المتلقي إلى الأخرى، واجعل حركتك بطيئة ومتمهلة، على ألا يكون المتلقي قادرًا على التكهّن بها في كل مرة " .

– WhisperHub على يوتيوب، المملكة المتحدة

إليك بعض الأمثلة على المواد التي يمكن من خلالها صنع أصوات خشخشة:

- **الورق:** بالإمكان صنع صوت الخشخشة باستخدام الورق عن طريق لمسه، أو طيه، أو تقليب صفحاته، أو تجعيده ببطء. هناك أحجام وأنواع وسماكات مختلفة من الورق،

وهكذا يختلف الصوت الصادر باختلاف الورقة. كما أنه ثمة مصادر عديدة للحصول على الورق، مثل الكتب والمجلات، وأدلة المستخدم، وأوراق التغليف، والمناديل الورقية، والورق المشمع. هناك خدمة توصيل مجانية من الممكن أن تجلب من خلالها أنواعًا متعددة من الورق القادرة على إصدار أصوات الخشخشة المختلفة إلى المكان الذي تعيش فيه (والتي تعرف باسم البريد المزعج).

- **البلاستيك:** بالإمكان صنع أصوات الخشخشة باستخدام البلاستيك عادة عن طريق التمليس عليه، أو اعتصاره ببطء. وبمقدورك إصدار أصوات مختلفة عن طريق البلاستيك اعتمادًا على شكله وسمكه ونوعه. تتنوع مصادر البلاستيك فتشمل أغلفة الأطعمة، وأكياس الشطائر، وأكياس التسوق، والزجاجات البلاستيكية، والأغلفة ذات الفقاعات. ومن المصادر العظيمة لأنواع البلاستيك هناك مواد التعبئة والتغليف التي تأتي مع أية سلعة تشتريها، بما في ذلك الأغلفة التي أرسلت فيها السلعة إليك.
- **الجلود:** بالإمكان صنع أصوات الخشخشة باستخدام الجلود عن طريق التمليس عليه أو ارتدائه. تشمل مصادر الأصوات الجلدية قفازات البيسبول، والقفازات الشتوية، والسترات، والملابس، ومحافظ الأموال، والحقائب. كما أن ارتداء شيء مصنوع من الجلد بينما تلمس أشياء مصنوعة من مواد أخرى يعد طريقة ممتازة للجمع بين محفزات صوتية مختلفة في الوقت ذاته.
- **المطاط:** بالإمكان ارتداء المطاط أو لمسه. تتنوع مصادر المطاط فتشمل القفازات، والملابس، وأقنعة الحفلات. ولكن اعلم أن بعض الأشخاص لا يحبون رائحة المطاط، وبعضهم لديه حساسية تجاهه. إن القفازات الطبية مثلاً تُصنع من مواد مختلفة، مثل كلوريد متعدد الفايثيل، ومطاط النتريل، والنيوبرين، ويمكن استخدامها كبديل للقفازات المطاطية أو معها، بالإضافة إلى ذلك، فإنه من الممكن استخدام الملابس المصنوعة من كلوريد متعدد الفايثيل كبديل للملابس المطاطية.
- **ورق الألومنيوم:** يمكنك التمليس على ورق الألومنيوم أو تجعيده ببطء. ويباع ورق الألومنيوم عادة بـسُمكين؛ عادي وغلظ، ما يجعله يصدر أصواتًا مختلفة. بعض الناس

يحبون صوت ورق الألومنيوم، وبعضهم لا يحبه، لذلك كن حذرًا واستعلم عن تفضيلات المتلقي أولاً.

استراحة

هل تريد اقتراحًا آخر بشيء يمكنك ارتداؤه أو العبث به بيدك؟ إنها سترة المطر. بإمكانك أن تجعل المتلقي يمسك بشمسية مفتوحة، وفي الوقت ذاته تنقر عليها، على أن تمشي بجواره مرتديًا سترة الحماية من المطر. وبإمكان ذلك أن يحول يومًا ممطرًا كئيبيًا إلى يوم مبهج ودافئ من خلال استخدام أصوات الخشخشة والنقر.

أصوات النقر

بإمكانك النقر على الأجسام باستخدام أناملك أو أطراف أظافرك، ولكل منهما صوت مختلف، واستخدامهما يعتبر الأكثر شيوعًا في الإيسمار.

ولكن ماذا لو لم تكن أظافرك طويلة بما يكفي؟ من الممكن ألا تكون إطالة أظافرك خيارًا ملائمًا بسبب الوقت، أو عدم رغبتك في ذلك. لكن لحسن الحظ ثمة أنواع مختلفة من الأظافر الصناعية، وأكثر الخيارات واقعية هي الأظافر الصناعية التي تشبه في شكلها الأظافر الحقيقية، وتعطي إحساسًا بالواقعية. هناك النوع الذي يحتاج إلى مادة لاصقة، وبالتالي يعد خيارًا جيدًا بالنسبة لمن يرغب في الاحتفاظ بالأظافر أسبوعًا أو أكثر. وثمة أنواع أخرى لا تحتاج إلى مادة لاصقة، حيث تكون ذاتية اللصق، ما يسهل إزالة الأظافر الصناعية مقارنة بالأنواع التي تحتاج إلى مادة لاصقة.

ثمة خيارات إضافية قد لا تبدو واقعية للمتلقي، ولكنها ممتازة في النقر، ومن بين تلك الخيارات خواتم الأظافر، التي تُدعى أيضًا باسم أظافر الزينة، أو الأظافر الصناعية، أو المخالب الصناعية، أو الخواتم ذات النتوءات، أو الخواتم ذات المخالب. عادة ما تكون خواتم الأظافر معدنية، وتغطي أطراف الأصابع، وتشبه المخالب القصيرة. وعادة ما يرتديها الناس كزينة، أو كجزء من زي معين.

وثمة خيارات أخرى تتطلب بعض الإبداع، وربما تحتاج منك إلى بعض المحاولة والخطأ. ابحث في منزلك، وفي المتاجر عن أي شيء يمكن أن يلائم أطراف أصابعك. من الأشياء التي قد تصلح لذلك الكشتبان، وأغطية الأقلام الغليظة، ومشابك الورق الكبيرة.

كن واعيًا بترددات الأجسام المختلفة عند النقر بها:

- **الأصوات ذات الترددات المنخفضة**، تكون أكثر قدرة على إثارة الشعور بالاسترخاء لدى البعض، ويمكن إصدارها عن طريق الجلد، أو الخشب، أو اللوحات القماشية، أو الورق المقوى.
- **الأصوات ذات الترددات المرتفعة** يمكن إصدارها عن طريق البلاستيك والزجاج والخزف والمعادن.

إذا استخدمت النقر بأظافرك، حاول أن تنقر برفق في البداية على الأجسام التي تصدر أصواتًا ذات ترددات مرتفعة. من مميزات البلاستيك والزجاج والخزف والمعدن أنها عادة ما تكون في شكل أسطواني أو مقبب (الآنية والسلطانيات والكؤوس)، وبإمكان تلك الأشكال أن تصدر أصواتًا مضخمة وذات صدى، وهذا من شأنه أن يحسّن تجربة الانتقال من أذن إلى أخرى. كل ما عليك هو أن توجّه الجانب المفتوح من الجسم في اتجاه الأذن، ثم تنقر برفق شديد على الجانب الآخر.

استراحة

بإمكانك استكشاف أنواع أخرى من الأجسام، والاطلاع على سرعات مختلفة من النقر في فيديو يحمل عنوان. ASMR 20 Hours of Tapping Sounds for Sleep & Relaxation، هذا الفيديو من إبداع فنان الإيسمار الذي يحمل اسم .MassageASMR (www.youtube.com/watch?v=wya8Qd5Z7y4)

- الأمثلة على الأجسام التي من الممكن استخدامها لإصدار أصوات نقر تشمل الآتي:
اللوحات القماشية: بإمكانك الرسم على اللوحات القماشية، أو الطبع عليها، أو شراء لوحات قماشية بيضاء مشدودة بإطار خشبي - ومن الممكن النقر على اللوحات القماشية بأطراف أصابعك، أو فُرَش الرسم الصلبة. أخرج "بوب روس" الذي بداخلك، وارسم الثلوج البيضاء على قمم أشجار الصنوبر.
- **الخشب:** تشمل مصادر الخشب صناديق المجوهرات، وأدوات المطبخ، والمساطر، والسلطانيات، والألواح الخشبية، والمنحوتات، والأرفف القابلة للإزالة، والمشغولات اليدوية، والطبول. ستتيح لك رحلة إلى سوق الأخشاب معرفة الفروق بين الأنواع المختلفة من الأخشاب. (تضم سوق الأخشاب أيضًا بعض الأخشاب التالفة التي بإمكانك أخذها دون مقابل).
- **الورق المقوى:** إن مصدرك الرئيسي للورق المقوى سيكون على الأرجح من مواد التعبئة والتغليف التي تأتيك فيها السلع التي تشتريها من المتاجر الإلكترونية. بإمكانك النقر على الصناديق باختلاف أحجامها، أو قص الأجزاء العلوية من الورق المقوى للنقر عليها. إن الجمع بين عدة طبقات من الورق المقوى سيُغير صوت النقر، كما أن استخدام مشابك ورقية لتثبيت الطبقات معًا سيسهل الإمساك بالورق وتخزينه.

- **البلاستيك:** تشمل مصادر البلاستيك الذي يمكن استخدامه للنقر عليه كلاً من الأكواب والسلطانيات، وأدوات المطبخ، وعلب تخزين الطعام، وأكواب المعايير، والزجاجات، والدمى، وأجهزة التحكم عن بعد، والصناديق الصغيرة، والأنابيب البلاستيكية، وهياكل الأجهزة الإلكترونية. ويعد الستايروفوم نوعاً آخر من البلاستيك، وتصنع منه أكواب القهوة التي تستخدم مرة واحدة، وكذلك مواد التغليف والتعبئة.
- **الخزف:** يمكن العثور على المواد الخزفية في الفخاريات، والخزف الحجري، والفائنس (مثل الخزف المصقول)، والخزف الصيني، والبورسلين. تشمل مصادر الخزف الأطباق، والأكواب، والسلطانيات، والمزهريات، والمنحوتات الصغيرة.
- **الزجاج:** تشمل مصادر الزجاج أكواب الشرب، وأكواب المعايير، والآنية، وصواني إعداد الكعك وأباريق القهوة، وأقبية الشموع، والمصابيح الكهربائية، وشرائح الجيتارات.
- **المعادن:** تشمل مصادر المعادن الآنية، والمقالي، والعلب، وأوعية الخلط، وأكواب المعايير، وأدوات المطبخ، وأطباق التخيم، وزجاجات المياه، وهياكل الأجهزة الإلكترونية.
- **الجلد:** تشمل مصادر الجلد السميك المناسب للنقر الأحزمة، وقفازات البيسبول، ومحافظ النقود. ليس من الشائع استخدام الجلد في النقر، لكن الأصوات الهادئة ذات التردد المنخفض القادر على إصدارها تروق للبعض.

استراحة

إليك المزيد من الأجسام التي بمقدورك النقر عليها: الهواتف المحمولة، والكتب ذات الأغلفة السمكية، وزينة الأعياد، والنعال الصلبة للأحذية الرسمية.

أصوات الخدش

بعض أصوات الخدش قد يكون وقعها أفضل لو كنت تتمتع بأظافر طويلة. وفي حال لم تكن أظافرك طويلة بما يكفي، خذ بعين الاعتبار الخيارات التي استعرضناها بشأن الأظافر الصناعية في الجزء السابق. وبإمكانك أيضًا تمرير أناملك على أسطح الأجسام بحيث تصدر أصواتًا تشبه أصوات اللمس الخفيف أو التمسيد. كما أن استخدام مزيج من الخدش واللمس بالأصابع على الأجسام نفسها سيتيح مجالاً أوسع وأكثر ثراءً من الأصوات.

وإليك بعض الأمثلة على الأجسام التي يمكن استخدامها لصنع أصوات الخدش:

• **الأقمشة:** تشمل مصادر الأقمشة الملابس، والمناشف، والملاءات، وعينات المواد المستخدمة في التنجيد، وعينات السجاد. وبإمكانك أن تزور متجرًا للأقمشة أو المشغولات اليدوية، وتكوّن مجموعتك الخاصة من الأقمشة.

• **أجسام سبق ذكرها:** الورق المقوى، والخشب، والجلد، وبعض أنواع البلاستيك، وأي جسم ذي سطح محبب يمكن أن يُصدر أصوات خدش.

استراحة

من الأجسام الأخرى غير التقليدية التي يمكن أن تأخذها في الاعتبار لإصدار أصوات الخدش هناك اللحي الطويلة والقصيرة، فضلاً عن أعمدة الخدش الخاصة بالقطط.

أصوات اللزوجة

تصدر أصوات اللزوجة عن طريق أي شيء مصنوع من مادة لزجة مثل الشريط اللاصق. وبالإمكان أيضًا إصدار هذه الأصوات عن طريق العديد من الأجسام غير اللزجة في الأصل، كما يحدث عندما تلتصق أصابعك بسطح بالونة منفوخة. تنشأ هذه الأصوات عند العبث بالأسطح غير اللزجة عندما تلتصق أطراف أصابعك الرطبة بسطح أملس، ومصدر الرطوبة هو غدد العرق، وتزيد كمية العرق المفرز عندما تكون متوترًا. وبناء على هذا، فإنه عندما تكون متوترًا بعض الشيء، أو عندما تكون يداك تميلان بطبيعتهما إلى التعرق، تزيد قدرتك على إصدار هذه الأصوات.

- الأمثلة على الأجسام التي يمكن الاستعانة بها لإصدار أصوات اللزوجة:
الشرائط اللاصقة: هناك أنواع مختلفة للشرائط اللاصقة؛ كالشرائط الشفافة، وشرائط التغليف، والشرائط المزدوجة، والشرائط السميكة، والشرائط الكهربائية. وبإمكانك أن تلف قطعًا من الشريط حول أطراف أصابعك، على أن تكون الأجزاء اللاصقة للخارج، ثم تجعل القطعتين تلمسان بعضهما أو أجسامًا أخرى. وبإمكانك أيضًا أن تستخدم لماسة الوبر ذات السطح اللاصق، وتمررها على ذراعك، أو على أجسام أخرى. لمشاهدة مقطع فيديو يوضح تحفيز الاستجابة عن طريق الأصوات اللزجة باستخدام الأنواع المختلفة من الشرائط اللاصقة، يمكنك الاطلاع على هذا الفيديو لأحد فناني الإيسمار على يوتيوب، واسمه الفني asmr zeitgeis ، والذي يحمل عنوان "☆ STICKIEST ASMR ☆ Sticky Tapping & 3D Sticky Sounds ☆" وذلك على الرابط التالي (www.youtube.com/watch?v=zbHBZodt9uo).

- **المواد الأخرى:** هناك المواد التي بمقدورك وضعها على أطراف أصابعك لصنع أصوات اللزوجة، وهي تشمل الصمغ، والمواد اللاصقة المستخدمة على أي نوع من أنواع الشرائط اللاصقة التي سبق ذكرها، إن ارتداء قفازات طبية قبل وضع المواد اللاصقة على أصابعك سيُسَهِّل عملية التنظيف، ويُتيح لك صنع أصوات إضافية. وهناك أيضًا مادة تتوافر في شكل أنبوب وتدعى الدخان السحري، وبإمكانها إصدار أصوات لزجة

عن طريق الأصابع، ويصاحبها أيضًا ظهور دخان. لمشاهدة فيديو حول إصدار أصوات عن طريق الأصابع اللزجة باستخدام الدخان السحري، اطلع على هذا الفيديو لـTirarADeguella على يوتيوب ويحمل عنوان "Smoke and Mirrors ASMR"، وذلك على الرابط الآتي: (www.youtube.com/watch?v=1HSFPjYtcPs).

- **البالونات:** تشمل مصادر البالونات بالونات المطاط، وبالونات المايكل. عليك التأكد من أن المتلقي ليست لديه حساسية من المطاط. ثمة نوع آخر من البالونات غير المعروفة على نطاق واسع، والتي بإمكانك استخدامها لإصدار أصوات لزجة، وذلك بإدخالها عبر أنبوب، ونفخها مستعينًا بماصة رفيعة. لمشاهدة فيديو عن صنع أصوات لزجة باستخدام بالون، شاهد هذا الفيديو لفنانة الإيسمار Clareee ASMR على يوتيوب، والذي يحمل عنوان: "ASMR Ultimate Sticky Fingers, Satisfying SoundsWhispering"، وذلك على الرابط التالي: (www.youtube.com/watch?v=cvlxn4YMklg).
- **أجسام أخرى بإمكان أصابعك الالتصاق بها بشكل طبيعي دون الاستعانة بمادة لاصقة:** الأجسام الجلدية، وأقنعة الجل، والأغلفة البلاستيكية، فضلًا عن معظم الأجسام البلاستيكية المسطحة مثل أقراص الـ دي في دي، وحافظات أقراص الـ سي دي.

أصوات الفم

ينقسم الناس حول أصوات الفم كمحفزات للاستجابة انقسامًا حادًا؛ فمنهم من يستمتع بها للغاية، ومنهم من تكون ردود أفعالهم تجاهها سلبية للغاية، وهي الظاهرة التي يُشار إليها بـالميزوفونيا أو متلازمة الحساسية الانتقائية للصوت. تنشأ أصوات الفم أثناء الكلام، أو تناول الطعام، أو الشرب، أو عندما يصنعها المرء عمدًا. تأكد مما إذا كان الشخص الآخر يحب أصوات الفم أم لا، قبل أن تستخدمها في جلستك معه.

تنشأ أصوات الفم في أثناء الكلام عادة بسبب اللعاب ومقداره في الفم:

- **القليل من اللعاب:** عندما تشعر بالتوتر، يفرز فمك مقدارًا قليلًا من اللعاب، الذي يكون أيضًا أكثر لزوجة مقارنة بواقع الحال عندما يكون المقدار كبيرًا، ما يجعل الفم جافًا، ومن ثم يُصدر أصوات طقطقة نتيجة لزوجة اللعاب. سيساعد شرب بعض الماء على ترطيب فمك، ولكنه قد لا ينجح دائمًا في الحد من أصوات الفم.

- **الكثير من اللعاب:** عندما يكون الفم شديد الرطوبة، فإنه يميل إلى إصدار أصوات ناعمة.

- **اللعاب أثناء تناول الطعام:** يحقّز تناول الطعام إفراز اللعاب، حيث يختلط بالطعام، وهذا الخليط من الطعام واللعاب يصنع بكل يسر أصواتًا ناعمة.

وإليك بعض الأمثلة على المواد والأساليب المستخدمة في إصدار أصوات الفم:

- **تناول الطعام:** أول الأصوات التي قد تصدر عن تناول الطعام يعتمد على الطعام الذي تختاره، فتناول البسكويت مثلاً ستصدر عنه أصوات قرقرشة عالية، وتناول الجبن الناعم لن تصدر عنه أية أصوات مرتفعة. خذ حذرًا مع الأطعمة التي تصدر أصواتًا مرتفعة في البداية؛ لأنها قد تكون مزعجة لبعض الأشخاص. (ولكن البعض قد يفضلها).

- **المضغ:** ستتحول أصوات الأكل إلى أصوات مضغ ما إن يتكسّر الطعام ويختلط باللعاب، ومن الممكن أيضًا صدور أصوات مضغ بشكل مباشر عن طريق العلكة، أو أي طعام شبه طري.

- **الحلوى الصلبة:** سيتيح لك تناول الحلوى الصلبة الجمع بين أصوات الفم التي تصدر عن اللعاب وصوت الحلوى بينما تلوكها في فمك بين أسنانك. تذوب الحلوى ببطء مقارنة بها عندما تُمضغ أو تُقضم. من الممكن استخدام صوت مص الحلوى كمحفز في حد ذاته، أو الجمع بينه وبين الكلام أو الهمس.

- **البوب روكس:** البوب روكس هو أحد أنواع الحلوى التي تصدر أصوات فرقة في الفم عندما تذوب في اللعاب. واستخدام البوب روكس كمحفز صوتي عادة ما يكون

مشروطًا بإبقاء الفم مفتوحًا دون مضغها، بحيث يتردد صدى أصوات الفرقة في مكبر الصوت أو أذن المتلقي.

- **التمطق بالشفيتين:** تصدر أصوات تمطق الشفتين بسبب اللعاب، وذلك عندما يشرع المرء في فتح وإغلاق شفتيه. ومن الممكن أن يصدر الصوت أيضًا عندما يتظاهر المرء بأنه يمضغ شيئًا، أو يتظاهر بأنه يمتص حلوى في فمه.
- **الشرب:** أصوات الشرب التي تصدر في البداية تكون نتيجة تدفق السائل عبر الشفتين، ويتبع هذا عادة صوت بلع. ومن الممكن تضخيم هذا الصوت بارتشاف السائل، وتجربه في أثناء البلع، ثم إطلاق زفير بعد البلع. لكن احذر؛ فتضخيم أصوات الشرب من الممكن أن يأتي بنتيجة سلبية للغاية مع بعض الأشخاص.

أصوات العصر

تنشأ أصوات العصر عادة من خلال عصر مادة أو جسم يحتوي على سائل، أو يمتلك بعض خصائص السوائل، وأشهر المواد التي من الممكن استخدامها لإصدار أصوات عصر هي مادة السلايم، التي تنفرد بها دون المواد الأخرى، نظرًا لتنوع ألوانها، ودرجات لزوجتها، وطبيعة أسطحها، والأصوات التي يمكن أن تصدرها.

وإليك بعض الأمثلة على المواد التي يمكن استخدامها في إصدار أصوات العصر:

- **السلايم:** يأتي السلايم عادة في وعاء أو كوب بلاستيكي، حيث يجري إخراجه منه، ووضعه في اليدين، ومن ثم عصره. ومن الممكن شراء السلايم جاهزًا أو صنعه في البيت، وذلك بخلط صمغ إلمر مع مسحوق غسيل يحتوي على البوركس، وبعض الماء. وبتغيير المقادير أو إضافة مقادير أخرى يمكن إنتاج أشكال مختلفة من السلايم ذات أصوات متنوعة. يرجى زيارة هذا الموقع للاطلاع على بعض الإرشادات المفيدة عن كيفية صنع أشكال مختلفة من السلايم: www.wikihow.com/Make_Slime

– Slime

- **الفلوم:** وهو ببساطة عبارة عن سلايم مُضاف إليه عدد من الكرات الصغيرة المصنوعة من الستايروفوم. وكما هي الحال مع السلايم، يأتي الفلوم في وعاء، حيث يتم إخراجه منه، ثم اعتصاره بين اليدين. بإمكانك شراؤه أو صنعه في البيت باتباع وصفة السلايم، على أن تضيف الكرات الصغيرة المصنوعة من الستايروفوم بعد ذلك.
- **الإسفنجات الزلقة:** يمكنك عصر إسفنجات مبللة فوق وعاء كإحدى الطرق البسيطة لإصدار أصوات العصر. يتم تحضير الإسفنجات بإضافة صابون سائل إلى إسفنجة مبللة، أو بفرك قطعة صابون صلبة بإسفنجة مبللة بشكل متكرر.
- **المرطبات والزيوت والكريمات:** يمكنك صنع أصوات العصر بوضع مادة لزجة بين يديك، وفركهما معًا. وتشمل تلك المواد مرطبات اليدين، ومرطبات الجسم، وزيوت التدليك، وكريمات اليدين، والفازلين. تتيح العبوات التي تأتي فيها تلك المواد صنع محفزات صوتية إضافية، والتي تصدر عند النقر عليها أو عند فتح الغطاء. وعندما تجف بعض المرطبات، فإن الأصوات التي يمكن أن تصدر عنها قد تتغير، فتصدر أصواتًا لزجة بدلًا من أصوات العصر، ما يمنحك صوتين مختلفين باستخدام مادة واحدة. ولكن اعلم أن بعضًا من تلك المواد تسهل إزالتها من اليد مقارنةً بغيرها، وعليه، جرّبها قبل إجراء الجلسة، أو ارتدِ قفازات طبية.
- **تقشير الفاكهة:** تتمتع العديد من الفواكه الحمضية الكبيرة بقشور سميكة، وبناء عليه فإنها عندما تُزال تصدر صوتًا يقع في المنتصف بين صوتي العصر واللزوجة. تشمل أنسب الفواكه الحمضية التي يمكن استخدامها في جلسات التحفيز البرتقال ذا السرة، والجريب فروت، واليوسفي، والبوملي، والتانجيلو الجاميكي. احذر من أن يطال رذاذ هذه الفواكه المتلقي أثناء تقشيرك إياها.

الأصوات الحركية

الأصوات الحركية من الأصوات المميزة التي ترتبط بأفعال شائعة، مثل قلب الصفحات، أو الكتابة على لوحة المفاتيح، أو إشعال عود ثقاب.

- وإليك بعض الأمثلة على الأفعال والمواد التي يمكن أن تصدر أصواتًا محفزة:
- **قلب الصفحات:** من الممكن صنع أصوات عند قلب الصفحات عند استخدام كتب ذات أغلفة سميكة، أو أغلفة ورقية، أو المجلات، وغيرها من المطبوعات. تختلف الأصوات الصادرة عند قلب الصفحات باختلاف حجم ومادة وسمك الصفحات؛ فالكتب ذات الأغلفة السميكة على سبيل المثال، كتلك التي نجدها على طاولات القهوة، وتضم بين دفتيها صورًا جميلة، عادة ما تكون صفحاتها سميكة، وتصدر أصواتًا عميقة وقوية عند قلبها. أما صفحات المجلات والصحف فإن تكون في العادة ذات سمك متوسط. وبالنسبة إلى الصفحات ذات السُمك الرفيع فإنها تميل إلى إصدار أصوات خفيفة ورفيعة، وغالبًا ما نجد تلك الصفحات في دليل المستخدم ودليل الهاتف.
 - **قص الورق:** تختلف الأصوات المصاحبة لقص الورق باختلاف نوع الورق وحجم المقص المستخدم. تصدر الأصوات العميقة والقوية عند استخدام المقصات الكبيرة والورق المقوى أو الورق السميك، مثل المجلدات، وورق التغليف عالي الجودة. أما الأصوات الخفيفة، فتصدر عند استخدام مقصات صغيرة وورق بسمك رفيع، مثل المناديل الورقية، وصفحات دليل المستخدم ودليل الهاتف.
 - **طي الورق:** بإمكان طي الورق أو ثنيه بأطراف أصابعك أو أظافرك أن يُصدر أصواتًا ممتعة، وأنت لست مضطرًا إلى صنع أشكال فنية متقنة من الورق مثل الأوريغامي. كل ما تحتاج إليه هو ثني الورق بشكل متكرر بهدف صنع أصوات الطي، وتختلف الأصوات الصادرة باختلاف سمك الورق.
 - **الكتابة:** يمكن إصدار أصوات كتابة مختلفة باختلاف الأقلام، كأنواع أقلام الرصاص، والأقلام الجافة، وأقلام الحبر، وأقلام التلوين، والطباشير. من بين جميع تلك الأنواع، فإن أكثر أنواع الأقلام شعبية هي الأقلام الرصاص وأقلام الحبر، ولاسيما عندما تُستخدم على مرأى من المتلقي في رسم خطوط فنية أو رسم لوحة. كما تختلف الأصوات الصادرة باختلاف أنواع الورق المستخدمة في الكتابة عليه، وكذلك باختلاف السطح الذي يُوضع فوقه الورق. فالكتابة على صفحة مفردة خفيفة موضوعة على لوح مشبكي ستصنع صوت خدش خشبًا. لكن بإمكانك تنعيم هذا

الصوت بوضع صفحات إضافية من الورق أو قطعة من الورق المقوى أسفل الصفحة التي تكتب عليها.

- **حركات اليدين والأصابع:** يعد فرك اليدين أو الأصابع، وتحريك الأصابع وهزها من الأصوات الحركية التي تحظى بشعبية؛ غير أنك ستحتاج إلى وضع يديك بالقرب من أذن المتلقي بحيث يتسنى له سماع تلك الأصوات؛ نظرًا لخفوتها.
- **حركة السوائل:** بالإمكان وضع الزيت أو الماء أو أية سوائل أخرى في وعاء مفتوح، ثم صب أي منها في وعاء آخر مع تكرار العملية، أو وضعها في وعاء مغلق، وإمالته ببطء يمينًا ويسارًا.
- **فتح الأغذية:** من الممكن الاستعانة بالآنية والأوعية التي لها أغطية لولبية لصنع أصوات فتح الأغذية، ويتم ذلك في العادة بلف الغطاء لفتحه إلى حد معين ثم لقه في الاتجاه المضاد، مرة بعد أخرى. ومن الممكن أيضًا فتح الغطاء بالكامل، ثم وضعه مرة أخرى على الوعاء وإغلاقه، مع تكرار العملية. تختلف الأصوات الصادرة عند فتح وغلق الأغذية باختلاف أحجام الأغذية والآنية، واختلاف المواد المصنوعة منها؛ فهناك أغطية وآنية بلاستيكية، وهناك أخرى معدنية.
- **إشعال أعواد الثقاب:** من الممكن إصدار أصوات محفزة عن طريق علب الثقاب نفسها، ولكن أعواد الثقاب الخشبية يمكن أن تُصدر تشكيلة أفضل وأكثر تنوعًا من الأصوات؛ بدايةً من صوت خشخشة الأعواد في العلبة، ومرورًا بصوت ضرب رأس العود في جانب العربة لإشعاله، ووصولًا إلى حسيس النار المشتعلة. لا تنس أخذ احتياطات السلامة اللازمة في حال كنت تنوي استخدام أعواد الثقاب في جلساتك.
- **الكتابة على لوحة المفاتيح:** تصدر أصوات الكتابة على لوحات المفاتيح عادة عند الكتابة على لوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر، ولكن الأصوات التقليدية المرتبطة بالكتابة على لوحات المفاتيح من الممكن أن تصدر أيضًا عند الكتابة على الآلات الكاتبة. يشد أثر الكتابة على لوحة المفاتيح في إثارة النشوة لدى المتلقي عندما تتم الكتابة بشكل سريع، وربما يرجع هذا إلى أن الصوت السريع ينقل للمستمع الإحساس بخبرة ومهارة

الكاتب. هناك نوعان شائعان للوحات المفاتيح الخاصة بالحواسيب، يرتبط بكل منهما صوت مختلف عن الآخر:

- **لوحة المفاتيح الأساسية** تشيع في أجهزة الكمبيوتر المكتبية، وتميل مفاتيحها إلى أن تكون بارزة، وتصدر أصوات طقطقة كلاسيكية عند الكتابة عليها.
- **لوحة مفاتيح الكمبيوتر المحمول** تكون مدمجة مع الجهاز، وتكون مفاتيحها قريبة من بعضها وأقل بروزًا، ما يجعل الأصوات الصادرة عنها هادئة عند الكتابة عليها.

"أحب أصوات الكتابة على لوحات المفاتيح، فثمة شيء يميزها قادر على إثارة شعوري بالاسترخاء الشديد".

– "داني دوسيل"، فنان إيسمار على يوتيوب، المملكة المتحدة

أصوات المواد الأخرى

تنشأ أصوات معينة من بعض المواد، سواء مفردة أو مجموعة منها، مثل مجموعة من الأقلام الرصاص، أو إناء من الخرز. تنشأ الأصوات بوضع المواد بين يديك، أو في وعاء، أو تكديسها بعضها فوق بعض، ثم تحريكها.

"أكثر ما يدخلني في حالة النشوة الدماغية هو استخدام أدوات التحكم الخاصة بأجهزة ألعاب الفيديو. كما أن الخدش برفق على سطح صلب يثير شعوري بالاسترخاء الشديد. لكن احرص على أن تكون الأصوات التي تصنعها عشوائية. كما أن فرك المواد ببعضها يمكن أن يثير الشعور بالاسترخاء في حال تم ذلك بشكل عشوائي".

– "مونیکا"، أنثى، النرويج

علاوة على ذلك، فإن المواد أو الأجسام شديدة الصغر، التي بها أجزاء متحركة، بإمكانها أن تصدر أصواتًا مثيرة للاسترخاء.

وإليك بعض الأمثلة على المواد القادرة على إصدار مثل تلك الأصوات:

- **أقلام الرصاص:** تنشأ الأصوات المرتبطة بالأقلام الرصاص بالإمساك بعدد كبير منها في وقت واحد، أو بالعبث بكومة منها، ويشيع استخدام الأقلام الخشبية التقليدية أو الملونة على حد سواء.
- **الخرز والأزرار:** بإمكان الخرز والأزرار أو أية أجسام صغيرة أو صلبة من مادة ما أن تُصدر أصواتًا مهدئة، ولإصدار الأصوات بإمكانك وضعها بين يديك، أو في كيس أو جورب، أو وضعها في إناء والعبث بها.
- **الأرز والحبوب الجافة:** كما هي الحال مع الخرز والأزرار، بإمكانك إصدار أصوات باستخدام الأرز والحبوب الجافة بتحريكها بين يديك، أو بوضعها في كيس أو جورب، أو بالعبث بها في إناء.
- **أمشاط وفرشات الشعر:** تصدر الأصوات باستخدام الأصوات والفرشات بمداعبة أسنان المشط، أو أسنان الفرشاة، ومن الممكن أيضًا إصدار أصوات تحفيز إضافية بالنقر على الأسطح المستوية لتلك المواد.
- **مكعب روبيك:** لا تقلق؛ لست مضطرًا إلى حل مكعب روبيك لتصدر أصواتًا محفزة رائعة. يكفي أن تحرك أجزائه بشكل عشوائي بسرعات مختلفة وتستمتع بوقتك.
- **المقصّات:** ترجع قدرة أصوات القص التي تصدرها المقصّات على إثارة الشعور بالاسترخاء إلى كونها تذكرنا بحلاقة الشعر. حَرِّك المقص من إحدى الأذنين إلى الأخرى لاستحضار جو مصفف الشعر. واستخدم مقصّات مختلفة الحجم للتنويع في أصوات القص والقطع.

أوركسترا صوتية

من الممكن أن تكون قوائم المحفزات المذكورة في هذا الفصل مضللة قليلاً، إذ قد توحي بأن كل مادة أو جسم يُصدر صوتًا واحدًا فقط. لكن هذا ليس صحيحًا على الإطلاق؛ فبإمكان المادة أو الجسم الواحد صنع العديد من الأصوات. إن قطعة صغيرة من الخشب مثلاً من الممكن استخدامها في النقر والخدش واللمس في آن واحد، وتحقيق نجاحًا باهرًا في كل الحالات. بإمكانك أيضًا أن تأخذ قطعتين صغيرتين من الخشب وتنقر عليهما، أو تفركهما معًا لتحصل على أصوات إضافية. كما أن بإمكانك أن تضع قطعتين صغيرتين من الخشب في كيس بلاستيكي، ثم تنقر عليهما، أو تخدشهما، أو تفركهما معًا، وهكذا يصير لديك أوركسترا صوتية. تجول في منزلك، أو المتجر بخيال واسع، وأصابع مبدعة، وحينها ستعثر على خيارات لا نهائية بمقدورك الاستعانة بها لصنع محفزات صوتية رائعة.

الفصل 5: اللمسات الرقيقة

قواعد استخدام اللمسات الرقيقة لتحفيز الإيسمار

يعتبر اللمس محفزًا قويًا للإيسمار، ويتميز بقدرة كبيرة على إثارة الشعور بالاسترخاء، إذ تعتبر أشياء - كتصفيف الشعر، ومداعبته، واللمس الرقيق للبشرة - من المحفزات الأولى التي تحفز النشوة الدماغية لدى البشرة بل وأفضلها. بل إن مراقبة يد أحد الأشخاص أو حتى تخيلها وترقبها - في مقاطع فيديو لعب الأدوار التي تتضمن سيناريوهات فحص العين، أو وضع مستحضرات التجميل، أو تنظيف الأذن، مع مد اليدين نحو المشاهد، قد تسهم في إثارة الشعور بالنشوة أيضًا.

إننا نختبر سحر اللمسات المثيرة للاسترخاء منذ اليوم الذي نولد فيه؛ فحمل الآباء أطفالهم الرضع عند شعورهم بالانزعاج والتربيت عليهم، يعد من الأشياء القادرة على إثارة الشعور بالاسترخاء والراحة في كل مكان وزمان، بل إن منظمة الصحة العالمية توصي بأن يتواصل الآباء مع أطفالهم الرضع عن طريق اللمس المباشر. وقد ثبت أن عناق الأطفال الرضع ولمسهم بشكل ملائم يحد من الألم، ويقلل التوتر، ويحسن الحالة المزاجية، ويحسن النوم، كما يعزز الرابطة بين الآباء والرضع. كما ثبت أن هرموني الإندروفين والأكسيتوسين يسهمان في تعزيز شعور البشر بفوائد اللمس.

استراحة

الياكسون هو علاج كوري تقليدي يمكن ترجمته إلى "العلاج باللمس"، ويستخدم في هذا العلاج اللمس الخفيف وحركات اليدين البطيئة لتهدئة الرضع والأطفال بشكل عام، غير أنه لم يستخدم على نطاق واسع في الولايات المتحدة بعد.

يظل اللمس، بقدرته الطبيعية على إثارة الاسترخاء، ذا أهمية مع تقدمنا في العمر. إن حمل طفل مصاب أو خائف أو متوتر والتربيت عليه يستطيع بث الراحة في النفس. يمكننا كبالغين أن نفعل ذلك بعناق شخص حزين، أو الإمساك بيده، أو التربيت الخفيف على ذراعه أو ظهره. ولا يبدو أن الميل الغريزي إلى لمس شخص حزين، والشعور المتبادل بالراحة الناجم عنه قد فقد تأثيره على البشر بعد.

يمكن للمس أن يعبر عن أمور إيجابية أخرى إلى جانب الشعور بالراحة:

- **الترابط الاجتماعي:** يعبر عنه بالمصافحة، أو بوضع إحدى اليدين على كتف أحد الأشخاص، أو التربيت على ظهره.
- **البهجة:** يعبر عنها باللكزات الخفيفة عند المزاح، أو احتضان بعضنا البعض عند الاحتفال بشيء ما، أو تهنئة شخص ما.
- **الحب:** يعبر عنه عندما يمسك الزوجان أحدهما بيدي الآخر، أو يتعانقان، أو يلمس كل منهما ذراع الآخر، أو يداعبان شعر بعضهما البعض.

لا تقتصر فوائد اللمس الخفيف والشعور بالبهجة والسعادة المرتبطين به على الإنسان فحسب؛ فالقطط تصدر المواء، والكلاب تهز ذيولها عندما يربت صاحبها عليها. حتى إن إحدى الدراسات أظهرت أنه عند لقاء الكلاب بأصحابها بعد فراق، لا تنخفض هرمونات التوتر لدى الكلاب إلا بعد أن يقوم أصحابها بلمسها. كما ثبت أن اللمس الخفيف الذي يحدث بين القروء والحيوانات الأخرى (غالبًا ما يكون بغرض التنظيف) له دور في خفض هرمونات التوتر.

"أحد أوجه التشابه بين البشر والحيوانات التي أراها كعائلة أحياء هو مدى السعادة التي تظهر على الحيوانات عندما يقوم أصدقاؤها/ رفاق القطيع بتنظيفها. الأمر ذاته نجده لدى البشر؛ فتحفيز أحد الأشخاص لأحاسيس الإيسمار لدى صديق يمكن أن يعزز الرابطة بينهما".

– "جوليان مورين"، فنان إيسمار على يوتيوب، هولندا.

أشارت دراسة عن الإيسمار، نشرت في دورية بيرج عام 2015، إلى أن أقوى أحاسيس الإيسمار التي اختبرها الناس كانت في الرأس، والعمود الفقري، والكتفين. كما كانت خريطة الجسد الخاصة بالإيسمار التي جاءت في تلك الدراسة مماثلة لخريطة الجسم الخاصة باللمس الواردة في دراسة نشرت عام 2015 في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة، وقد أظهرت المناطق التي يمكن للأم أن تلمس فيها طفلها.

استراحة

يمكن لللمس أن يزيد من مستويات هرمونات التوتر إذا تم بطرق غير ملائمة، أو في مناطق غير ملائمة من الجسم، أو بواسطة أشخاص غير مناسبين. أشارت دراسة بحثية نشرت عام 2015 في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة إلى أن المشاركين منطلق اللياقة كانوا أكثر ثقة إزاء لمسات أزواجهم، وأصدقائهم المقربين، وأفراد عائلتهم المقربين، بل واستمتعوا بها بدرجة كبيرة مقارنة بلمسات الغرباء والمعارف والأقارب البعيدين. أشارت الدراسة كذلك إلى أن أكثر المناطق ملائمة لللمس من منطلق اللياقة الاجتماعية هي الرأس، والكتفان، والرقبة، والجزء العلوي من الظهر، والذراعان، واليدان.

وبما أن اللمس يعتبر أحد أقوى المحفزات في إشعار البشر بالراحة والاسترخاء، يصبح من المنطقي أن يكون من أفضل الوسائل لتحفيز الإيسمار كذلك. وبناء على

هذا يحظى اللمس الخفيف بشعبية كبيرة بين الناس لتحفيز الإيسمار، ولكن من الممكن أن يكون اللمس واحدًا من أكثر الأشياء قدرة على إثارة الشعور بالانزعاج والتوتر أيضًا. إننا انتقائيون للغاية إزاء من يحق له أن يلمسنا، وتوقيت حدوث هذا، وطريقة تنفيذه. ومفتاح نجاح أية جلسة إيسمار تتضمن اللمس الذي يكمن في اتباع أسلوب مراعى ومدرّس.

نصائح لتحفيز الإيسمار عن طريق اللمسات الرقيقة

سيتعين عليك قضاء بعض الوقت في تصميم أسلوبك في التحفيز باللمس وصلقه، بحيث يكون مرضيًا للمتلقى. وبما أنك ستقدم على التواصل جسديًا مع المتلقى، فمن المهم أن توضح ما ستفعله، وأن تحترم الحدود التي يضعها وأن تكون مستعدًا لتغيير الخطة في منتصف الجلسة إذا دعت الحاجة لذلك.

الموافقة

يتفاوت الناس في الكيفية التي يفضل أن يجري لمسهم بها، وفي أية مواضع بالضبط. ابدأ جلستك الأولى بتوضيح كيف سيتم توظيف اللمس في الجلسة الحالية والجلسات المستقبلية. سيتعين عليك تقديم شرح واضح ووافٍ بحيث يستطيع المتلقى تخيل الوضع وفهمه، ومن ثم إبداء موافقته عليه من عدمه، وسيكون من الجيد أيضًا الاحتفاظ بسجل مكتوب لردود فعله بحيث لا تقدم على شيء يتعارض مع تفضيلاته دون قصد في الجلسات المستقبلية، وبإمكانك أيضًا الاستعانة باستمارة الإيسمار الواردة في الملحق (ب) لتسجيل تفضيلات كل شخص فيما يتعلق باللمس.

"لكي نقوم بلمس الآخرين دون مشكلات، علينا أن نطلب موافقتهم فيما يتعلق بكل منطقة نريد لمسهم فيها، ونشرح كيف سنقوم بذلك".

– "ميليندا لو"، المؤسسة المشاركة في منتجع ويسبرلودج، الولايات المتحدة

اللمس

سيبيدي بعض الناس موافقتهم عن طيب خاطر على تضمين اللمس في الجلسات. ومع ذلك لا تفترض أن هذا سيكون ضمن تفضيلاتهم في كل جلسة. يسلط هذا الضوء على قاعدة مهمة تتعلق باللمس عليك الرجوع إليها مع كل متلق. في كل جلسة وقبل كل لمسة: اطلب الموافقة أولاً، إذ إنه من الممكن أن يكون المتلقي قد اكتشف في جلسة سابقة أنه لا يحب اللمس، أو أنه ليس في حالة مزاجية مناسبة لكي يتم لمسه في كل جلسة. ولعله يعاني بسبب حروق الشمس مثلاً. يمكن أن تتغير تفضيلات المتلقي من جلسة إلى أخرى لأسباب متعددة؛ لذا يحسن بك أن تطلب الموافقة أولاً.

قد يكون بعض الأفراد متحفظين إزاء فكرة لمسهم، ولكنهم مع ذلك يعبرون عن استعدادهم للتجربة. إذا كان الأمر كذلك، فقد يتعين عليك أن تشرح بشكل أكثر تفصيلاً أي شكل ستأخذه اللمسة، بحيث يتخذ الشخص قراره عن دراية. على سبيل المثال، بإمكانك أن تجمع بين طلب الموافقة والتوضيح في جملة واحدة بحيث يكون المتلقي على وعي تام بما ستقدم عليه: "بالنسبة لنشاطنا التالي، سأشرع في تحسس باطن ذراعك بإصبعي، فهل لديك مشكلة مع ذلك؟".

"بشكل أساسي، أسألني عما أريد وأنصت إليّ. "استمع" لما أقوله، واحترمه خلال جلستنا. إذا لم أشعر بأن رغباتي محل اعتبار، وبأنني آمنة، فلن أتمكن من الشعور

بالاسترخاء والوصول للاستجابة. هذا ما أقوم به مع عملائي، وقد أثبت نجاحه".

– "كارين شفايجر"، مؤسسة موقع CuddleInYourArms.com، الولايات المتحدة الأمريكية

من الأفكار الممتازة أيضًا الاتفاق على كلمة أو إجراء لضمان الشعور بالأمان. قد يبدو هذا سخيًا في البداية، لكن بعد استخدامه مرتين فقط، سيجمع كل منكما على فائدته. تخيل أن تلمس الشخص الآخر في موضع غير مريح، أو بطريقة تزعجه. إنك بالتأكيد لن تريد منه أن يظل صامتًا، ولكنه قد يشعر بالسوء جراء قول "لا أحب هذا"، وبناء على ذلك، عليكما الاتفاق على عبارة أو كلمة أمان كنوع من التنبيه اللطيف، أو يمكنكما اختيار كلمات طريفة مثل مبشرة جبن، أو صبار، أو نمل ناري، أو منعطف. وقد يفضل الشخص حركة معينة بدلاً من كلمة الأمان، ولا حاجة إلى أن تكون هذه الحركة معقدة؛ ففعل بسيط كرفع أحد الأصابع سيفي بالغرض.

عدم اللمس

قد لا يريد بعض الناس أن يجري لمسهم على الإطلاق خلال جلسة تحفيز الإيسمار. لا تأخذ هذا الأمر على محمل شخصي؛ فكل ما في الأمر هو أن بعض الأشخاص يشعرون بانزعاج أو نفور من اللمس. يتعين عليك أيضًا ألا تحاول إقناع شخص بأن يجرب اللمس وهو لا يرغب في ذلك. هذا يشبه أن تطلب من شخص يخشى المرتفعات أن يجرب القفز بمظلة.

مناطق اللمس

ثمة أجزاء من الجسم لا يعتبر لمسها مناسبًا، ومن ثم يتعين عليك ألا تلمسها في جلسات الإيسمار:

- الصدر.
- المناطق العلوية من الساق (الأجزاء الأمامية والخلفية).
- منطقة الحوض (الأجزاء الأمامية والخلفية).

ثمة أيضًا مناطق في الجسم قد يرغب بعض الأشخاص في عدم لمسها؛ لأن لمسها قد يدغدغهم، أو يثير شعورهم بعدم الراحة. ومن أكثر هذه المناطق شيوعًا الإبط، وجانبا الجذع، وباطن القدم.

قبل أن تشرع في اللمس، اسرد قائمة من المناطق التي من المحتمل أن تلمسها في الجلسة أمام المتلقي:

لك أن تضيف ملاحظات إلى قائمة كل متلقٍ، كالمنطقة / المناطق المفضلة لديه، والأساليب الخاصة بلمس تلك المنطقة.

"أنا شديدة العناية بشعري، وعليه فأنا لا أدع أي شخص يلمسه سوى مصفف الشعر. وفيما يتعلق بذراعي، فإن اللمس الرقيق الخفيف – الذي يشبه لمسات الريشة – هو الخيار الأفضل لإثارة شعوري بالنشوة الدماغية. ولكن بإمكان الجزء العلوي من ظهري أن يتحمل لمسات أقوى بعض الشيء، مع العلم أن تحسس أحد الأشخاص لظهري بيديه هو أفضل وسيلة لتحفيز أحاسيس الإيسمار لدي".

– Somni Rosae، على يوتيوب، كندا

الملابس

اطلب من المتلقي أن يحضر أو يرتدي ملابس ملائمة للمس. ولكن ما بالضبط الملابس الملائمة لذلك؟ يعتمد تحديد تلك الملابس على المنطقة التي يحب الشخص أن يلمس فيها، والطريقة التي يحب أن يتم بها ذلك. بعض الأشخاص قد لا يمانعون في أن يتم لمسهم، ولكنهم غير راغبين في أن تلمس بشرتهم بشكل مباشر. (ولعلك لا تشعر أنت نفسك بالارتياح إزاء لمس بشرة شخص آخر بشكل مباشر. في هذه الحالة، اطلب من المتلقي أن يرتدي قميصًا ذا كمين طويلين)، وفي تلك الحالات، يمكنك القميص طويل الكمين من لمس الذراعين، والكتفين، والظهر، دون لمس البشرة بشكل مباشر.

وفي المقابل، قد لا تكون لديك أنت أو الشخص الآخر مشكلة في حدوث تلامس مباشر بينكما. في تلك الحالة، يكون الاختيار الأمثل هو قميص قصير الكمين أو دون كمين على الإطلاق. سيُسهّل هذا الوصول للرقبة والكتفين والذراعين. إذا أبدى المتلقي موافقته على لمس الأجزاء السفلى للساق، فإن معظم السراويل العادية يمكن رفعها بسهولة. ومن الممكن أيضًا ارتداء سروال قصير.

قد يشكل اللمس المباشر للظهر مشكلة كبيرة؛ فلمس ظهر شخص بتمرير اليد من تحت القميص، أو بجعل المتلقي يخلع قميصه، غير ممكن سوى بين شخصين بالغين منسجمين معًا بشكل كبير، وليست لديهما مشكلة في ذلك.

- وجدير بالذكر أنه يمكن اختيار قمصان من خامات معينة لتعزيز تجربة اللمس:
- القمصان السميكة المصنوعة من القطن الخالص بنسبة 100 % غالبًا تكون أكثر القمصان التي قد تحول دون نقل الإحساس باللمس.
 - القمصان المصنوعة من البوليستر والقطن معًا غالبًا ما تكون رقيقة للغاية، وتتمتع بقدرة كبيرة على توصيل الإحساس بالحرارة واللمس.
 - القمصان المصنوعة من البوليستر بنسبة 100 % تكون أيضًا رقيقة وناعمة، وتسهل كثيرًا توصيل الإحساس باللمس.

تجهيز اليدين

أي شيء قد يُشعر المتلقي بالنفور من اللمس سيحول في الغالب دون شعوره بالنشوة؛ كأن تحاول لمسه مثلاً بيد متسخة. ومن الوارد أن ينظر الشخص الآخر إلى يديك عن قرب عندما تلمس ذراعه أو يديه، ولذلك يجب أن تتأكد من أن تبدو يداك بمظهر حسن. كما أن الشخص الآخر سيكون ممتناً لو رآك تستخدم معقم يدين في بداية الجلسة.

قد تحول برودة الأيدي والأصابع دون شعور المتلقي بالاسترخاء خلال تجربة اللمس في جلسة الإيسمار. إذا لاحظت أن يديك باردتان بعض الشيء قبل الجلسة، فبإمكانك أن تجرب غمرهما في ماء دافئ، أو الاستحمام لتقوم بتدفئة جسدك بالكامل. وإذا لاحظت أن أصابعك باردة خلال الجلسة، فبإمكانك حينها استخدام جورب حراري خلال الجلسة. بإمكانك صنع جورب من الأرز، وذلك بوضع أرز غير مطهو في جورب من القطن الخالص، ثم عقده، وتسخينه مدة دقيقة في الميكروويف مع كوب ماء. ومن الممكن أيضاً استخدام جورب الأرز الدافئ لإصدار أصوات خشخشة محفزة من أذن إلى الأخرى، وفي الوقت نفسه تدفئة يديك. اعرّف المزيد عن كيفية عمل جورب الأرز الدافئ بشكل مناسب على الرابط التالي www.wikihow.com/Make-a-Rice-Sock.

الضغط الخفيف

ثمة قواسم مشتركة عديدة بين التدليك واللمس لتحفيز الإيسمار، فكلاهما قادر على إثارة شعور عميق وممتع بالاسترخاء والمتعة عند اتباع أساليب لمس معينة. لكن على الجانب الآخر، فإن أغلب أساليب التدليك تقوم على الضغط القوي، في حين أن اللمس في جلسات الإيسمار يقوم على الضغط الخفيف. فكر في كيفية التي تداعب

بها قطتك أو كلبك عندما يكون مسترخيًا في حضنك، ولكن اعلم أنك ستستخدم ضغوطات أخف وأرق من تلك في جلسات الإيسمار.

استخدم أطراف أصابعك أو أظافرك في جلسات الإيسمار. تخيل كما لو أنك تتحسس برقة شيئًا ثمينًا، أو نسيجًا ناعمًا رقيقًا. إن تخيل الأمر بهذا الشكل سيجعل لمسائك خفيفة للغاية، وستكون حركة يديك بطيئة أو متوسطة. إلا أن اللمس أو الضغط الخفيف في مناطق معينة من الجسم قد يدغدغ المتلقي، ومن ثم قد تحتاج إلى أن تكون لمسائك أقوى في تلك المناطق، أو مع بعض الأشخاص. بإمكانك استخدام إصبع واحد، أو عدة أصابع، أو كل أصابعك، بما في ذلك إبهامك. كما أن التدليك الخفيف بالأظافر قد يأتي بنتائج جيدة في بعض المناطق مثل فروة الرأس والظهر.

"اجعل لمستك رقيقة عندما تحاول تحفيز أحاسيس الإيسمار لدي. لكن لا تبالغ في الرقة حتى لا تدغدغني. لا تلمس ساقي، أو قدمي، أو ذراعي، أو راحتي يدي، لأنني أشعر بالدغدغة بسهولة. استخدم يديك، وفرش التجميل، والزيوت".

– perfect ASMR، على يوتيوب، المملكة المتحدة

استخدم أصابعك بطرق مبتكرة، كأن تحركها ملامسًا منطقة معينة رائحا غاديا دون توقف. كما أن بإمكانك رسم أشكال غير مرئية بيديك؛ كأمواج، أو دوامات، أو تعرجات. كما أن بإمكانك استخدام النبضات عن طريق ضم جميع أصابعك معًا، والضغط بها على جسد المتلقي، ثم فصلها بعضها عن بعض ببطء، وضمها مرة أخرى بشكل متكرر، في حركة تشبه حركة قناديل البحر وهي تسبح.

"تثير اللمسات الخفيفة الرقيقة لوجهي، ورقبتي، ويدي، وذراعي النشوة في نفسي. احذر من أن تجعلها غير لائقة، وامنح المتلقي مساحته الشخصية، واجعل لمسائك دائمًا خفيفة بحيث لا تثير ضيقه".

Holly ASMR – على يوتيوب، المملكة المتحدة

احرص على ألا تلمس نفس المنطقة مدة طويلة؛ لأن ذلك قد ينقل المتلقي من حالة الاسترخاء إلى الشعور بالتنميل والخدر، وبالتالي تتسبب في ضيقه وانزعاجه، ومن ثم الشعور كن على يقين بأنك ستكتشف مناطق تجعله يسترخي بشدة، ولكن احرص على ألا تلمسها بشكل متواصل دون توقف، واكتف بالعودة إليها من حين إلى آخر، إذ إن البعد يزيد الشوق كما يقول المثل.

لست مضطرًا إلى الاكتفاء بأطراف أصابعك؛ فهناك خيارات أخرى بإمكانك اللجوء إليها، مثل:

- راحة يدك.
- مفاصل أصابعك.
- سطح إصبعك بالكامل.
- سطح يدك بالكامل.
- إحدى اليدين أو كلاهما في الوقت نفسه.

الفكرة هنا هي أن تكون مبدعًا، وأن تستمتع بوقتك؛ فشعورك بالاستمتاع سيجعل المتلقي أكثر ارتياحًا واسترخاء.

دمج المحفزات اللمسية مع محفزات أخرى

يتطلب استخدام اللمس في الجلسات بعض التفكير والتخطيط؛ لأن اللمس يؤدي بثماره عندما يكون المتلقي شديد الهدوء والاسترخاء. من الأفضل ألا تبدأ الجلسة به،

واستخدم محفزات الإيسمار الأخرى في بداية الجلسة لإدخال المتلقي أولاً في حالة من الراحة والاسترخاء.

وكن تضمّن اللمس في الجلسات، فإنك قد تحتاج إلى الجمع بينه وبين محفزات أخرى، فالصوت الناعم أو الهمس مثلاً قد يكون هو المحفز المثالي الذي يمكن استخدامه لتسهيل الانتقال للمحفزات اللمسية. ولكن قد يشكل الجمع بين محفزات الصوت والمحفزات اللمسية تحدياً؛ لأن معظم المحفزات الصوتية تتطلب أيضاً استخدام اليدين. بإمكانك التغلب على هذا التحدي ببعض التحضير، عبر تسجيل الأصوات مسبقاً. بإمكانك تسجيل بعض المحفزات الصوتية وتشغيلها بصوت هادئ عبر مكبرات الصوت، أو سماعات الرأس أثناء لمس الشخص الآخر.

قد لا تكون بحاجة إلى المحفز المساعد إلا في البداية، وعند نقطة ما سيتعين عليك أن تجعل المتلقي يركز على المحفزات اللمسية فحسب، دون استخدام أي محفز مساعد. وبإمكانك أن تطلب من المتلقي أن يغمض عينيه حتي يصب كامل تركيزه على اللمسات، كما بإمكانك التزام الصمت في أثناء اللمس، ولكن عند انتقالك من منطقة جسدية إلى أخرى، أو تغيير أسلوب اللمس، تأكد من التواصل مع المتلقي بصوت هادئ بحيث لا يتفاجأ.

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق اللمسات الرقيقة

وما إن تنتهي من الحصول على الموافقة، وضبط درجة حرارة اليد، وطريقة الانتقال من محفز إلى آخر، يحين وقت التفكير في خطة المحفزات اللمسية التي ستقرر تجربتها. كما هي الحال مع الأنواع الأخرى من المحفزات، هناك العديد من الخيارات، ما يعنى أن هناك مجالاً واسعاً للتجربة والخطأ.

الشعر

ترتبط أشياء - كتصفيف الشعر، وتمشيطة، وتمسيده - في ذاكرة العديد من الأشخاص بأنها من أوائل المحفزات التي حفزت أحاسيس الإيسمار لديهم. بل إن الأشخاص البالغين عندما يشعرون بالضغط أو التوتر، يميلون (في بعض الأحيان بشكل غير واعٍ) إلى تمسيد شعرهم لتهديئة أنفسهم. ولهذا السبب قد تجد أن الكثيرين يطلبون تحفيز الإيسمار لديهم عن طريقة تمسيد الشعر.

"ثمة أشياء عديدة تحفز الإيسمار لدي؛ منها لمس مصفف الشعر رأسي عندما يصفف شعري، أو يمشطه، وتدليك فروة رأسي. ونصيحتي لمن يسعى إلى تحفيز الإيسمار من خلال اللمس هي أن يفعل ذلك عن طريق ضغطات خفيفة، وبإيقاع منتظم، وأن يتأكد أن يديه دافئتان. إن الشعور بالنشوة الذي ينتابني جراء هذه اللمسات يكون أقوى وأكثر إثارة للاسترخاء من الشعور بالنشوة الذي ينتابني عندما أشاهد مقاطع فيديو الإيسمار على يوتيوب".

– "ليندسي"، 41 عامًا، كندا

ضع في اعتبارك أن العديد من الأشخاص يشعرون بالانزعاج عندما يداعب أحد الأشخاص شعرهم؛ لذا يجب أن تحرص على الحصول على موافقتهم أولاً. وإذا أمكن، أبلغ المتلقي قبل الجلسة أنك سوف تداعب شعره قليلاً، حتى لا يضيع وقته في الحصول على تصفيفة شعر أنيقة قبل الجلسة.

احرص على ألا تعلق أصابعك في شعر المتلقي، وقد يكون من المحبذ أن تمشط شعر المتلقي، أو تطلب منه أن يمشطه بنفسه قبل أن تداعبه بأصابعك. ونظرًا لأن ملمس الشعر وطوله يختلف بشكل كبير من شخص إلى آخر، فإن الوسائل التالية لن تكون

مناسبة لكل أنواع الشعر. استخدم أكثر الوسائل ملاءمة للمتلقي، وأقدرها على إثارة شعوره بالمتعة.

إليك بعض الأمثلة على وسائل لمس الشعر:

- **لمس الشعر:** يعد لمس الشعر من المحفزات الشائعة للاسترخاء. بإمكانك تمسيده، أو تحريك أصابعك خلاله، أو لمسه برفق لمسات متنوعة في قوتها وسرعتها. وما دمت حذرًا، فلا سبيل لارتكاب أية أخطاء.
- **تزيين الشعر:** أضف إكسسوارات الشعر. وتشمل تلك الإكسسوارات الأمشاط، والدبابيس، والأربطة المطاطية، ومشابك ذيل الحصان، وأطواق الرأس. وثمة خيارات أخرى أيضًا تتضمن بكرات الشعر، وعيدان التجعيد.
- **تصفيف وتثبيت الشعر:** أضف بعض المواد لشعر المتلقي لتصفيفه، ثم قم بتمسيده. تشمل تلك المواد رذاذ الماء، والجل، والشمع، وغسول الشعر، وبخاخ مثبت الشعر، ومرطب الشعر، وكريم تصفيف الشعر، وبلسم الشعر.
- **تصفيف الشعر على شكل ضفائر وكعكات:** يمكن تصفيف الشعر على هيئة ضفائر صغيرة، أو رفعه إلى أعلى، وتصفيفه على شكل كعكة. وثمة خيارات عديدة تشمل عمل ضفيرة من ثلاث أو أربع ضفائر صغيرة، أو عمل ضفيرة ذيل السمكة، أو الضفيرة الفرنسية، أو الضفيرة الفرنسية على شكل كعكة، أو الضفيرة الملتوية على شكل كعكة، أو لم الشعر في كعكة مرتفعة.

وقد تشعر بالقلق لأنك لست مصفف شعر محترفًا، لكن لا مشكلة في ذلك؛ فالسبب الرئيسي الذي يجعل المتلقي يشعر بالنشوة مرتبط بلمسك شعره. تأكد من أن المتلقي يدرك أن شعره بعد الجلسة قد لا يكون مناسبًا لحضور اجتماع رسمي أو ما شابه.

فروة الرأس

عندما تمسّد شعر المتلقي بأصابعك، فإن أصابعك ستصل إلى فروة رأسه بالتبعية. يعتبر تدليك فروة الرأس أو لمسها من الأنشطة الشائعة القادرة على تهدئة النفس ذاتياً دون الاستعانة بشريك. في جميع الأحوال، سيعود لمس الرأس أو الفروة بالفائدة على المتلقي مهما كان نوع شعره، طويلاً أو قصيراً أو حتى بدون شعر على الإطلاق.

استراحة

Cafuné هي كلمة برتغالية تعني "مداعبة رأس أحد الأشخاص، أو تحريك أصابعك بين خصلات شعره كوسيلة لإثارة شعوره بالاسترخاء، أو لمساعدته على النوم".

إليك عددًا من الأمثلة لأساليب لمس الرأس:

- **لمس فروة الرأس:** ادفع أصابعك بين خصلات الشعر إلى أن تلمس فروة الرأس مباشرة. يمكنك أن تحرك أصابعك بنمط واضح أو عشوائي، لكن احذر من أن تتسبب في تشابك الشعر. غيّر من مستوى قوة لمسائك كما تشاء، وجرب أيضًا أن تחדش فروته بأظافرك خدشات خفيفة.
- **"تسلق إفريست":** ابدأ بوضع أصابعك من أسفل فروة الرأس، حرك أناملك لمسات رقيقة وبطيئة متجهًا إلى الجزء العلوي من الرأس، عندما تصل إلى الأعلى، ارفع أصابعك تمامًا، وأعدّها مرة أخرى إلى أسفل فروة الرأس في نفس المكان أو مكان مختلف، وتسلق الجبل مرة أخرى. كرر العملية عدة مرات.
- **"دغدغة المطر":** قم بمحاكاة حركة قطرات المطر بأطراف أصابعك. يمكنك القيام بذلك مع لمس فروة الرأس مباشرة، أو غمس أطراف أصابعك بين خصلات الشعر. غيّر قوة وسرعة وإيقاع حركة أصابعك لمحاكاة أنواع المطر المختلفة. يمكنك البدء بتقليد حركة الرذاذ الخفيف ثم زد من السرعة والقوة لمحاكاة الأمطار الغزيرة.

وأخيرًا أبطئ الحركة مجددًا بحيث تحاكي القطرات المتبقية بعد انتهاء المطر وهي تتساقط ببطء من بين أوراق الشجر. بإمكانك أيضًا تمرير أصابعك على منطقة أسفل الرقبة، والكتفين والظهر لمحاكاة جريان المياه.

- **"بيضة على الرأس":** بيضة على الرأس هي لعبة اعتاد الأطفال لعبها في الماضي. وعادة ما تتضمن ضم يديك على شكل كرة أعلى رأس الشخص ثم فتح أصابعك لمحاكاة انكسار البيضة، ثم تحريك أصابعك ببطء على جانبي الرأس لمحاكاة خروج صفار البيض. ويحذ عدم إخبار المتلقي بأنك تحاكي عملية انكسار بيضة موجودة فوق رأسه، وذلك لأن الهدف من النشاط إثارة شعوره بالاسترخاء لا التسلية.

الوجه

اطلب من المتلقي أن يغمض عينيه قبل أن تلمس وجهه حتى يتمكن من الاسترخاء، ولا يحاول التركيز على أي شيء آخر. وبإمكانك توسيع المساحة المستهدفة من الوجه لتشمل الأذنين والرقبة، ولكن توحّ الحذر حول الشفتين؛ لأنها ذات طبيعة حساسة، وقد يثير لمسها شعور المتلقي بالدغدة.

إليك عددًا من الأمثلة لوسائل وأساليب لمس الوجه:

- **لمس الوجه:** يمكن أن يشمل لمس الوجه الصدغين والأذنين، وبإمكانك تحسس مناطق معينة في وجه المتلقي بأصابعك متبعا نمطًا واضحًا أو عشوائيًا.
- **النقر على الوجه:** استخدم أطراف أصابعك للنقر برفق على مناطق مختلفة من وجه المتلقي.
- **لمس الحاجب:** بإمكانك أيضًا أن تولي الحاجبين اهتمامًا خاصًا بتحسسهما برفق أو تمسيدهما بنعومة.
- **ترطيب البشرة:** يمكنك وضع قطرات قليلة من كريم الوجه أو المرطب على وجه المتلقي، ثم توزيعه بأصابعك بخفة، وتمسيد الوجه به.

الكتفان، والظهر، والذراعان، وأسفل الساقين:

تعتبر مناطق الكتفين، والظهر، والذراعين، والمنطقة السفلي من الساقين، من المناطق الحساسة في الجسم. فتوخّ الحذر حول الإبط والمنطقة الخلفية للركبتين؛ لأنّ اللمس في تلك المناطق قد يخرج بعض الناس من حالة الاسترخاء. يعتبر باطن الذراع أكثر حساسية من ظاهره، كما أنه لدى العديد من الأشخاص بعض الشعر أعلى الذراعين والساقين، ما يثير إحساسًا مختلفًا عند لمس تلك المنطقة مقارنة بها عندما تكون ملساء. للوصول إلى ظهر المتلقي، يمكنك جعله يجلس على الكرسي بشكل معكوس، أو يستلقي على بطنه إذا كان لديك مكان مناسب.

"عندما يلمس أحد الأشخاص يديّ، أو ذراعيّ، أو كتفيّ، أو ظهري، برفق، ويرسم بأنامله أشكالًا عشوائية، تتحفز استجابة الإيسمار لديّ بقوة. عندما يتحسس أحد الأشخاص ظهري، أو ذراعيّ، أو رقبتي، أو يديّ، ترتخي كل عضلة في جسدي. ليس هناك ما هو أفضل من الأصابع في هذا الأمر؛ فضغوط بسيطة كافية لتشعر بتأثيرها".

– "مونيكا"، 22 عامًا، أنثى، النرويج

- فيما يلي أمثلة على أنشطة لمس الكتفين والظهر والذراعين وأسفل الساقين:
لمس الكتف والظهر والذراع والساق: يمكنك تمرير أصابعك في خطوط مستقيمة طويلة؛ سواء في مسار منتظم أم بشكل عشوائي. امنح الشعر في هذه المناطق اهتمامًا خاصًا عن طريق اللمس أو الشد بلطف.
- **تتبع العروق البارزة:** لدى بعض الأفراد عروق بارزة في هذه المناطق وخصوصًا الذراعين، ويمكنك تتبعها بأصابعك بلطف. وقد تكون هذه العروق أقل ظهورًا إذا كان

- الشخص يشعر بالبرودة أو التوتر؛ لذلك فإن تدفئة الغرفة أو تدفئة الذراع مباشرة بقطعة قماش دافئة قد تساعد على تدفق المزيد من الدم إلى هذه العروق.
- **تتبع علامات الجسد:** يملك بعض الأشخاص نمشًا، أو شامات، أو علامات أخرى مشابهة. قم بتتبعها بأصابعك من نقطة إلى أخرى، ويمكنك أيضًا عدّها بصوت خافت أو هامس.
 - **الأشكال والتكوينات:** يساعدك رسم الأشكال أو الحروف أو الأرقام أو الكلمات على التوصل إلى أنماط مبتكرة، حتى لو بدت عشوائية للشخص الآخر. تستطيع أن تطلب من المتلقي أن يخمن هذه الأشكال والتكوينات، ويخبرك إياها، أو يرددها بهدوء بينه وبين نفسه، ولكن ذلك قد يقلل من انخراطه في لحظة الاسترخاء.
 - **استخدام المرطب:** يمكنك وضع قطرات قليلة من كريم أو مرطب الجسم على المنطقة التي تمسدها، وتوزيعه بأصابعك برفق.

الأيدي

تعتبر الأصابع وراحة اليد أكثر مناطق اليدين حساسية، ومن أكثر مناطق الجسم حساسية عمومًا. وفي نفس الوقت، يمكن أن تكون الأيدي أكثر الطرق شيوعًا لانتشار الجراثيم لأنها تلامس الكثير من الأشياء. لذا، فإنه من الضروري أن يتأكد كلاهما من نظافتهما. لا تتردد في تشجيع المتلقي على غسل يديه، أو استخدام معقم اليدين قبل البدء.

ويمكن للناس أيضًا أن يكونوا حذرين جدًا فيما يخص أيديهم، خاصة إذا كنت على وشك التركيز عليها. إذا شعر المتلقي بالقلق حيال تعرق يديه، فيمكنك البدء باستخدام مطهر كحولي يجفف اليدين مؤقتًا. وإذا كان المتلقي قلقًا بشأن جفاف اليدين، فقدم إليه غسولًا أو مرطبًا لليدين.

إليك عددًا من الأمثلة لأساليب لمس الأيدي:

- **لمس اليدين:** تعتبر الأيدي منطقة حساسة يستمتع الناس حقًا عند لمسها. يمكنك تتبع أطراف الأصابع، أو رسم أنماط ثابتة، أو بتحريك أصابعك بشكل عشوائي.
- **تتبع خطوط راحة اليد:** تتبع التعرجات والخطوط المتعددة في راحة كف المتلقي.
- **الأشكال والتكوينات:** كما ذكر سابقًا، يمكنك رسم أشكال أو أحرف أو أرقام أو كلمات على باطن وظاهر اليدين، وتحويلها إلى لعبة تخمين. قد يجعل هذا الجلسة أكثر متعة، ولكنها ستحقق استرخاء أقل.
- **مرطب اليد:** يمكنك وضع قطرات قليلة من مرطب أو كريم اليد، ثم توزيعه بأصابعك باستخدام أنماط أصابع مختلفة.

في النهاية

في الجلسات الأولية قد تشعر أنت وشريكك ببعض الغرابة إزاء تلك اللمسات الخفيفة. لكن عقد جلسات إضافية قد يقلل من ذلك الشعور، وكذلك الأمر بالنسبة إلى لعب الأدوار. في الفصل 9 ستتعرف على لعب الأدوار الذي يتضمن اللمس الخفيف. بدلاً من مجرد تتبع خطوط وتعرجات راحة يد المتلقي، يمكنك القيام بذلك كأنت قارئ كف. وبدلاً من مجرد ملامسة العلامات على ذراع المتلقي، يمكنك القيام بذلك بصفتك طبيب أمراض جلدية يوفر نظامًا للعب الأدوار وهدفًا للمس، ما قد يساعدكما على الشعور بالمزيد من الراحة. وبمرور الوقت، ستكتشف الأفضل بالنسبة لك وللشاركين في الجلسات.

الفصل 6: أدوات اللمس غير المباشر

الأسس الكامنة وراء قدرة أدوات اللمس على إثارة الإيسمار

ألقى الفصل الخامس الضوء على تأثيرات اللمس المهدئة والمثيرة للاسترخاء والتي تبقى معنا منذ يوم ولادتنا، وتستمر خلال مرحلة الرشد. وقد أوضحنا أيضًا أن شعورنا بالراحة والاسترخاء جراء اللمس يرتبط بمدى ثقتنا بالأشخاص الذين يلمسوننا، وبأن ذلك يجب أن يتم بطرق وأساليب مناسبة، وفي مناطق لائقة من أجسادنا. وقد اتفقنا على أن لمس شخص آخر بأصابعك طريقة قوية لاستثارة النشوة الدماغية.

كل تلك المعلومات أساسية في هذا الفصل، ولكن من منظور جديد. سنتحدث هنا عن لمس المتلقي دون استخدام أصابعك. إن لمس شخص آخر بيدك مباشرة هو في النهاية شيء شخصي للغاية، وقد يشعر المتلقي (أو أنت) بعدم الارتياح للقيام به. لكن هذا لا يمنع أن استخدام أية أداة أو جهاز يعتبر أمرًا شخصيًا كذلك، وكل التحذيرات التي تم تناولها في الفصل الخامس تظل سارية هنا أيضًا. يمكنك استخدام فرش الشعر، أو فرشات التجميل "الماكياج"، أو الأقمشة الناعمة، أو أداة تدليك فروة الرأس الشائعة.

فيما يلي بعض الأسباب التي قد تجعل اللمس غير المباشر الخيار الأنسب:

- **يُسَهِّل عملية الانتقال إلى اللمس المباشر**، في بادئ الأمر قد يكون لمس المتلقي مباشرة أمرًا محرجًا وغير مريح لكلا الطرفين. قد لا يمانع المتلقي لمسه مباشرة، ولكن يظل من الأفضل الانتقال من اللمس غير المباشر إلى اللمس المباشر. في الجلسات الأولى للإيسمار، اعمل على خلق جو من الارتياح والتواصل من خلال اللمس غير المباشر. قد يجعل ذلك اللمس المباشر التجربة أفضل.
- **توليد أحاسيس مختلفة**. تولد الأصابع أحاسيس رائعة بالتأكيد، لكنها لا تقدم الكثير من التنوع اللمسي. توفر الفرشات الناعمة والريش والأقمشة الرقيقة والشوكات

المعدنية بجهاز تحفيز الرأس مجموعة واسعة من الأحاسيس الممتعة والمريحة.

نصائح لبدء استخدام أدوات اللمس

عندما تبدأ تجربة استخدام هذه الأدوات، يكون من الجيد أن تعلم أيًا من هذه الأدوات تعمل بشكل جيد ولماذا؟ وبناءً على ذلك، يمكنك التخطيط لجلساتك بطريقة أكثر نجاحًا.

طلب الموافقة والملابس المناسبة

للاطلاع على أهم النصائح للتحفيز باستخدام أدوات اللمس، قم بمراجعة نصائح التحفيز لمسات الأصابع في الفصل الخامس، حيث تنطبق كل تلك النصائح السابقة على أدوات اللمس غير المباشر. وتتضمن هذه النصائح ما يلي:

- طلب الموافقة قبل اللمس.
- معرفة المناطق المناسبة لللمس.
- تشجيع المتلقي على ارتداء الملابس المناسبة لللمس.
- غسل يديك.
- تحديد الأنماط وقوة الضغوطات.
- الجمع بين اللمس وأنواع المحفزات الأخرى.

إذا كان المتلقي لا يفضل لمسه مباشرة، فلا داعي لأن تسأله عن السبب. فبغض النظر عن السبب، فإن قبلك الفوري ودعمك لموقفه هو ما يهم حقًا.

بالإضافة إلى كل نصائح التحفيز، ضع في اعتبارك ما يلي عند استخدام الأدوات.

نظافة الأدوات

الجانب الإيجابي لاستخدام الأدوات هو أنها تحتوي على عدد أقل من الجراثيم مقارنة بالأيدي. لكن هذا لا يمنع أنها تحتوي على بعض الجراثيم على سطحها، وهذا يعني أن الفرشات والأقمشة وأداة تدليك فروة الرأس وأية أدوات أخرى قد تنقل الجراثيم من شخص إلى آخر. وقد تكون الملوثات عبارة عن بكتيريا، أو فيروسات، أو قمل، أو أية ميكروبات أخرى يمكن نقلها، وهذا يمثل مصدر قلق قويًا. ولذلك فإن أماكن مثل المستشفيات، ودور الرعاية، والمنتجعات الصحية لديها معايير وإجراءات صارمة لتقليل انتشار الجراثيم.

هناك عدة طرق يمكن استخدامها لمنع نقل الجراثيم، وسيتم إيضاحها لاحقًا، بحيث تتوصل للطرق المناسبة لجلساتك. بعض الأدوات مثل الإسفنج والفرشات المصنوعة من الشعر الطبيعي لا يتم تطهيرها مثلًا، وهذا يعني أن أساليبك في النظافة ستعتمد على نوع الأدوات وتفضيلات المتلقي. لكن حرصك على استخدام الأدوات النظيفة فحسب سيُشعر المتلقي بالراحة، ما يساهم في الاسترخاء وتحقيق النشوة الدماغية المطلوبة.

اطلب من المتلقي إحضار أدواته الخاصة

قد لا يبدو هذا مشجعًا، ولكن له ميزة إضافية إلى جانب النظافة. إن إحضار المتلقي أدواته الشخصية سيجعله أكثر ارتياحًا، ويوصله إلى النشوة بشكل أكثر سهولة. يمكنك أن توفر عليه متاعب إحضار الأدوات كل مرة بتخزينها عندك إذا توافرت لديك مساحة لذلك.

إذا لم يكن المتلقي يعلم ما الأدوات التي يجب إحضارها من المنزل، قدم له قائمة بها. قد يجد الشخص بعضًا منها موجودًا بالفعل في منزله، أو يقوم بشرائه.

اشتر أداة خاصة لكل عميل

يمكنك شراء بعض المواد بكميات كبيرة، ثم مطالبة المتلقي بدفع ثمنها، قد تفاجأ بالتكلفة المنخفضة لها. يمكنك أيضًا شراء أداة تحفيز الرأس بسعر أقل من 5 دولارات للواحدة. ويمكنك شراء ريشات كبيرة وجميلة بسعر أقل من دولار لكل واحدة. إنك لن تحتاج إلى شراء أدوات جديدة لكل جلسة، فقط اشترِ للجلسة الأولى مع كل شخص، واستخدم الأدوات التي خصصتها له في الجلسات اللاحقة. كما ذكرت سابقًا، يمكن للمتلقي أخذ أدواته إلى المنزل، أو تخزينها لديك إذا كانت هناك مساحة.

استخدم أدوات تستعمل مرة واحدة

تولد الأدوات مثل كرات القطن ومناديل التواليت الصحية وعيدان تنظيف الأذن إحساسًا فريدًا ودقيقًا مع كل مسحة منها. قد يشعر المتلقي بالراحة أثناء مشاهدتك وأنت تخرج قطعة جديدة من علبتها أو كيسها، وتستخدمها ثم تتخلص منها. وعلى الجانب الآخر قد يجد بعض الأفراد أن هذا إسراف. يمكنك أن تمنح المتلقي خيار إعادة استخدام الأدوات الخاصة به في جلسات الإيسمار المستقبلية الخاصة به، أو عدم استخدام الأدوات التي تستعمل لمرة واحدة على الإطلاق.

عقم الأدوات مع كل استخدام

تحقق من الشركة المصنعة للأداة لمعرفة ما إذا كانت لها إجراءات تعقيم معتمدة، وقد تكون قادرًا على تنظيف الأدوات بالماء والصابون، أو المناديل المبللة المعقمة، أو المطهرات المعتمدة للتعقيم في المستشفيات من قبل وكالة حماية البيئة، ويمكنك تطهير الأدوات أمام المتلقي مباشرة، أو وضع علامة عليها، أو تخزينها بطريقة توضح أنه تم تطهيرها. لن يشعر المتلقي بالثقة إذا أخرجت الأداة من علبة رثة وغير منظمة، ولوحت بيدك له قائلاً: "لا تقلق؛ هذه الأداة نظيفة".

استراحة

نشر مجلس التجميل في كنساس رسالة إخبارية تقدم شرحًا موجزًا وشاملاً عن إجراءات تنظيف وتطهير الأدوات المستخدمة في محلات تصفيف الشعر. وقد تساعدك تلك المعلومات في الحفاظ على أدوات اللمس الخاصة بك معقمة بشكل صحيح، ويمكنك الوصول إليها من هنا:

www.Kansas.gov/Kboc/Newsletters/Cosmetology%20-%201st%20Quarter%202016.pdf

الانتباه للحساسية

من المخاطر الصحية التي قد يتعرض لها متلقي الإيسمار هو إثارة رد فعل تحسسي لديه، حيث يعاني بعض الناس الحساسية تجاه ما تتكون منه الأدوات المختلفة من مواد مثل المعادن والبروتينات الحيوانية واللاتكس و مواد أخرى. وهذا يوجب عليك معرفة شيئين: إذا كان المتلقي يعاني أي حساسية، وما هي المواد التي تدخل في تصنيع الأدوات التي تستخدمها.

عادة ما يتواجد المعدن في معظم الأدوات بشكل واضح، ولكن تأكد من معرفة نوع المعدن في كل أداة إذا قمت باستخدام القفازات الطبية في جلسة الإيسمار، حاول استخدام القفازات المصنوعة من النتريل؛ فهي خالية من مادة اللاتكس. قد تُصنع فرشاة الرسم وغيرها من شعر الحيوانات، وعلى الرغم من أن شعر الحيوانات لا يسبب الحساسية، فإن مصدره يظل حيوانيًا، وقد تعلق بعض البروتينات به.

بشكل عام، إن مصدر قلقك الأكبر هو البروتينات الحيوانية، حيث توجد في كل مكان تقريبًا، وكثير من الناس لديهم حساسية منها. ويعد هذا سببًا مهمًا لغسل أدواتك دائمًا عند استخدامها مع أكثر من فرد؛ حتى لا تنقل البروتينات الحيوانية من شخص يمتلك حيوانًا أليفًا إلى شخص آخر مصاب بالحساسية منها. قم بإبلاغ المتلقي عما إذا كانت أية حيوانات توجد في المكان الذي ستستخدمه لعقد جلسة الإيسمار، فبعض الأدوات التي تستخدم قد تكون في الواقع ألعاب حيوانات أليفة، أو أدوات للعناية الشخصية؛ ولذلك تأكد من عدم استخدام تلك الأدوات مع أية حيوانات أليفة قبل استخدامها في جلسة الإيسمار.

ذكر في الفصل السابق استخدام الكريمات التي قد تدخل في تركيبها مواد قد تثير الحساسية. يمكن أن تثير رائحة المرطبات والعطور والكولونيا والزيوت العطرية ردود فعل سلبية قوية لدى بعض المتلقين الذين لديهم حساسية تجاه الروائح. تأكد من معرفة أي نوع حساسية محتمل أن يكون لدى المتلقي، ويمكنك تسجيل ذلك في نموذج الإيسمار المخصص في الملحق (ب).

عرض الأدوات

إن إجراءات تقديم الأدوات كوسيط للمس في جلسة الإيسمار مشابهة لإجراءات تقديم الأدوات كوسيط للتحفيز الصوتي في جلسات الإيسمار. ويمكنك الاحتفاظ بالأدوات خارج نطاق رؤية المتلقي قبل استخدامها كيلا تشتت انتباهه بواسطة كومة الأدوات. لكن في نفس الوقت لا تفاجئه بها. اتبع خطة تقديم مشابهة لتلك الخاصة بأدوات التحفيز الصوتي في جلسة الإيسمار.

الخطوة الأولى: تقديم الأداة

قدم الأداة أولاً قبل أن تلمس المتلقي بها. تحدث بصوت هادئ أو هامس لإبقائه مسترخياً. ضع الأداة أمامه، واطرح له ما هي، ومن أين حصلت عليها، واحك له عن رأي إيجابي لمتلقٍ استخدمتها معه من قبل، واطرح له كيف تم تنظيفها بشكل مناسب. والهدف من كل ذلك خلق نوع من الألفة والتوقع الإيجابي بين المتلقي والأداة، ما يزيد من راحته ويعزز النشوة الدماغية.

"إنني أستمع بتقديم كل المواد والأدوات التي أستخدمها لضيبي بطريقة بطيئة وتثقيفية على سبيل المثال أقدم فرشاة الماكياج لضيبي وأنا أتحسسها بأصابعي، وأحدد أجزائها وأنا أشرح عملها؛ فأقول: "هذه الفرشاة لها مقبض خشبي، وأسطوانة فضية، ورأس مستدير على شكل قبة.

– ميليندا لاو"، مساهمة في إنشاء منتج ويسبرلودج، الولايات المتحدة الأمريكية

الخطوة الثانية: لمس المناطق الواضحة

الخطوة الثانية هي لمس يدي المتلقي أو ذراعيه، حتى يتمكن من رؤيتك تستخدم الأداة، ما سيزيد من الشعور بالألفة والراحة تجاهها.

الخطوة الثالثة: لمس المناطق خارج نطاق بصر المتلقي

ستكون الخطوة الثالثة هي لمس المتلقي في مكان لا يمكنه رؤيته، أو أمره بأن يغلق عينيه. يمكنك بدء هذه الخطوة بقول شيء مثل: "بينما أنقر بخفة، أريدك أن تغمض عينيك وتركز بشكل كامل على الإحساس اللطيف على بشرتك". يمكنك مساعدة

شريكك على التركيز على الإحساس باللمس بالبقاء صامتًا، أو توفير تجربة تتضمن عدة محفزات عن طريق استمرارك بالهمس أو التحدث برقة.

اختبار الأدوات الجديدة

لا يزال فهم وتطبيق الإيسمار حديثًا نسبيًا، ولا توجد أجهزة مصممة بشكل خاص لتحفيزه. الجانب السلبي لهذا الأمر هو أنك لا يمكنك البحث عن أجهزة لتحفيز الإيسمار عند التجار عبر الإنترنت أو في المتاجر المحلية. بدلًا من ذلك، يمكنك استخدام القوائم في هذا الفصل. كن مبدعًا، واصنع قوائمك الخاصة بأجهزة تحفيز الإيسمار. قبل استخدام أية أداة مع المتلقي، تأكد من اختبارها أولاً. فقد تثير القلق بدلًا من الاسترخاء إذا قلت له: "لقد وجدت هذه الأداة الغريبة في ساحة بالأمس، فدعنا نرَ كيف ستشعر عند استخدامها". عندما تحصل على أداة جديدة، اطلب من شخص آخر أن يجربها عليك أولاً، واحصل على رأي ثانٍ من خلال تجربتها بعد ذلك مع شخص ثالث، ولكن ليس كجزء من جلسة الإيسمار، بحيث تستطيع تقديم كل أداة جديدة في جلسة الإيسمار قائلاً: "اختبرنا أنا وصديقي تلك الأداة، ونعتقد أنها كانت رائعة. دعني أعرف ما إذا كنت ستستمتع بها أنت أيضًا".

عندما تختبر أداة جديدة، فأنت لا تقوم بفحص مدى الاسترخاء الذي تحققه فحسب، بل أيضًا تختبر ظهور مشكلات محتملة تتعلق بالسلامة، وتشمل تلك المشكلات فحص الأداة بحثًا عن حواف حادة، أو شظايا، وكذلك طريقة استخدام الأداة بطريقة آمنة. لا تستخدم أي شيء يحتوي على شوكات أو بروزات حول العينين. وانتبه؛ فالزاوية التي تستخدم بها الأداة تؤثر أيضًا في الشعور بها، فالأدوات ذات الشوكات أو البروزات أو الحواف الحادة يجب ألا تدفع نحو الأمام على البشرة مثل جرافة الثلج، بل تسحب إلى الخلف مع الضغط بخفة.

الألعاب والأنماط

لن تحتاج دائمًا إلى تقديم الأداة إلى المتلقي أولاً. فحينما تعتقد أن المتلقي بدأ يشعر بالارتياح إزاء لمسه بأدوات مختلفة، يمكنك إضفاء تغيير على جلساتك لجعلها تفاعلية. يمكنك إضافة لعبة "خمن الأداة المستخدمة؟" التي تم ذكرها في البداية عند استخدام أدوات وسيطة لتحفيز الصوت في جلسات الإيسمار، ولكن تأكد أولاً من الحصول على موافقة المتلقي. يمكنك أن تجعل الشخص يغلق عينيه، أو يمكنك لمس ظهره، أو استخدام أداة لم يسبق للمتلقي أن رآها. دعه يحاول مطابقة ملمسها مع الأدوات الأخرى التي يعرفها.

يمكنك أيضًا لعب بعض الألعاب المذكورة آنفًا في الفصل 5 الخاصة باللمسات الرقيقة:

- يمكن للمتلقي أن يغلق عينيه أثناء رسمك نمطًا معينًا على بشرته بخفة مستخدمًا الأداة.
- يمكنك رسم أشكال أو حروف أو أرقام أو كلمات، ويحاول المتلقي تخمين ما الذي رسمته.
- يمكنك ابتكار أنماط مرحة بتتبعك العروق أو تتبع العلامات الصغيرة على الجلد مثل النمش والشامات.

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق أدوات اللمس

كما هي الحال مع المحفزات الأخرى، هناك الكثير من الخيارات للحصول على أدوات اللمس، وستقدم كل واحدة إحساسًا مختلفًا. يمكنك عقد جلسة مليئة بالأحاسيس المتنوعة الباعثة على الاسترخاء.

أداة تدليك فروة الرأس

تعرف أداة تدليك فروة الرأس بالعديد من الأسماء الأخرى، بما في ذلك واخز الرأس، والمدلك الأخطبوطي، ومدلك الرأس، وخادش الرأس. هذه الأداة مزودة بمقبض متصل باثنتي عشرة شوكة معدنية طويلة مع أغشية بلاستيكية صغيرة على الأطراف. وتأخذ الشوكات المعدنية شكل قفص عصافير صغير دون قاع. يتم وضع الأداة على رأس المتلقي، ثم دفعها ببطء إلى أسفل، وسحبها ثانية إلى أعلى، بحيث تدلك نهاية أطراف الشوكات فروة الرأس.

هناك عدة أنواع من مدلكات فروة الرأس:

- أنواع تعمل بالبطارية، وفيها تهتز الشوكات المعدنية.
- أنواع تحمل الأسماء نفسها لكن بأشكال مختلفة.
- أنواع لها شوكات بلاستيكية، وبحجم اليد لتوفير إحساس أكثر صلابة.
- أنواع لها شعيرات قصيرة من السيليكون، لتوفير إحساس أنعم، وهي تسمى بفرش تدليك فروة الرأس.

استراحة

أول أداه لتحفيز الرأس كانت تدعى " ذا أورجازمترون " وقد ابتكرها دواين لاسي، الذي سجل هذا التصميم عام 1998.

وعلى الرغم من أن تلك الأدوات صممت لتدليك فروة الرأس، فإنها يمكن أن تستخدم أيضًا لتدليك أجزاء أخرى من الجسد.

"أعتقد أن مدلك الرأس "العنكبوتي" رائع بلا شك! لقد تمكنت من تحفيز أحاسيس
النشوة الدماغية لدى العديد من أفراد عائلتي وأصدقائي باستخدام مدلك الرأس
هذا".

– Whisper Hub على يوتيوب، المملكة المتحدة

فرش الشعر والأمشاط والريش

قد تتطلب فرش الشعر وأدوات العناية الأخرى بالشعر أن تلمس المتلقي بيدك الحرة
لتثبيت نفسك، أو ترتيب الشعر، أو معالجة بعض المواقف الأخرى. وهذا اختلاف
جوهري بينها وبين جميع الأدوات الأخرى في هذا الفصل. إذا كان هدفك هو عدم
لمس المتلقي بشكل مباشر، اختبر كل أداة مع المتلقي لمعرفة إذا كان بالإمكان
استخدامها دون لمسه مباشرة. أنت لا ترغب في أن تكون مع شخص لا يشعر بالراحة
تجاه اللمس المباشر، ثم تضع يدك عن طريق الخطأ على رأسه أثناء تمشيط شعره.

هناك فرق آخر فيما يتعلق بأجهزة العناية بالشعر، وهو أنها تعمل في الغالب على
الشعر، وربما بشكل جزئي على فروة الرأس. لكن لا تعتقد أن تلك الأدوات لا تناسب
سوى أصحاب الشعر الطويل. الهدف هنا ليس تمشيط شعر المتلقي، ولكن بعث
الاسترخاء بداخله عبر لمس شعره ورأسه. استخدم الأنواع المختلفة من الفرش
والأمشاط والريش مع جميع المتلقين، خاصة إذا كانوا من ذوي الشعر القصير، أو بلا
شعر.

"يعتبر تمشيط الشعر وتمسيد الوجه بفرش الماكياج أكثر المحفزات طلبًا مني.
وأعتقد أن هذا بسبب ألفتي لهذا النشاط، وحبتي لممارسته، والذي يجعل المتلقي
يستفيد بشكل أكبر".

– ستيفاني، مستشارة بمنتجع ويسبرلودج، ومنشئة مشروع بيترسوت، المملكة المتحدة

يجب أن تكون أكثر انتقائية وحذرًا في التعامل مع الشعر الطويل. حدد الأدوات التي تقل احتمالات تسببها في شد الشعر بقوة. قد يصعب عليك الحكم على الأداة المناسبة لأنواع وأطوال الشعر المختلفة؛ لذلك لا تتردد في طلب مساعدة المتلقي على اختيار أفضل أدوات التمشيط. كما يمكنك أن تطلب منه أيضًا تمشيط شعره بنفسه قبل الجلسة لإزالة أي تشابك.

يمكن أن تعمل أدوات العناية بالشعر على أجزاء أخرى من الجسم. تتوفر هذه الأدوات على نطاق واسع، وبأسعار منخفضة نسبيًا. أما أكبر تشكيلة مختلفة وملائمة لأدوات اللمس فستجدها في فرش الشعر، والتي تختلف في شكلها ونوع شعيراتها؛ فمنها المستديرة، وذات المقبض، وفرشات فك التشابك، والفرشات ذات الأسنان الواسعة، وذات الشعيرات الخشنة، وذات الشعيرات الناعمة.

فرش الماكياج "التجميل"

عادة ما تكون فرش الماكياج ناعمة للغاية، وتتوافر منها مجموعات متنوعة وأشكال متعددة، هناك فرش للعيون وأخرى للرموش وأخرى للحواجب، والتي تكون صغيرة نسبيًا، في حين أن فرش وضع كريم الأساس عادة ما تكون كبيرة. وقد تكون شعيرات فرش الماكياج كلها بالطول نفسه، أو مختلفة الطول، أو مسطحة على شكل مروحة. لا تقتصر في استخدامك الفرشات على وجوه الإناث. استخدمها مع الجميع، وعلى مناطق أخرى من الجسم.

فرش الرسم

يمكن أن توفر فرش الرسم نطاقًا أوسع من المحفزات اللمسية مقارنة بفرش الماكياج. وقد تكون صغيرة مثل بعض أنواع فرش الماكياج، وقد تكون أكبر بعدة مرات من أكبر فرشاة كريم أساس، تمتلك بعض فرش الرسم شعيرات ناعمة تقريبًا كفرش الماكياج، وبعضها يكون أكثر صلابة وخشونة، وهو ما لن ترغب فيه أبدًا في فرشاة الماكياج.

يمكن لـ "فرشاة العزف على الطبول" أن توفر إحساسًا أقوى من فرشاة الرسم، فهي مصنوعة من النايلون الطويل، أو شعيرات من السلك، وهي تُستخدم على الطبول والصنج في بعض معزوفات الجاز. ويمكن لهذا النوع من الفرش أن يوفر إحساسًا مختلفًا عن بقية الأنواع الأخرى.

الأقمشة الفروية والناعمة

تميل الأقمشة الطبيعية والصناعية التي يكون ملمسها ناعمًا على البشرة لأن تكون ناعمة أو فروية، حيث تصنع من الفراء، أو صوف الكشمير، أو صوف الأنجورا، أو صوف الخراف السميك. وقد يكون لديك أو لدى المتلقي مخاوف بشأن استخدام فراء طبيعي بسبب التكلفة، أو حقوق الحيوان، أو الحساسية من الحيوانات. لا تقلق؛ فهناك بديل للفراء الطبيعي وهو الفراء الاصطناعي، والذي يسمى أيضًا بالفراء المصنع، أو الفراء النباتي. وهناك أيضًا بدائل الصوف المعروفة باسم الصوف الصناعي أو الصوف النباتي.

خيارات المواد الفروية

قد تكون المواد الفروية الصناعية هي أنسب الأقمشة الناعمة في جلسات الإيسمار. كل ما تحتاج إليه هو قطعة صغيرة منها لمداخلة بشرة المتلقي بلطف.

لحسن الحظ، يتوافر الفراء الصناعي في أشكال عديدة ومختلفة تناسب جلسات الإيسمار، مثل شرائط الفراء، والكرات المنفوشة، والقبعات، والأوشحة، وأغطية الأذان، وأوشحة تغطية الكتفين، وقطع تدفئة السيقان، وأوشحة الرقبة الطويلة، والمعاصم. ولعل القفازات ذات الفراء الصناعي عند راحة اليد هي الأكثر فائدة وتوافراً. إذا لم تكن لديك إلا قفازات لها فراء صناعي على ظهر اليد فقط، يمكنك ارتداؤها بالعكس بحيث يغطي الفراء راحة اليد.

المناسبة الأخرى هناك الشنيل الناعم والفروي الملمس. في الحقيقة، إن الشنيل كلمة فرنسية تعني "يرقات الفراشات"، حيث تبدو هذه المادة كأنها شعيرات ناعمة فوق يرقات هشة. يصنع الشنيل من ألياف القطن الطبيعي، أو من الألياف الاصطناعية مثل الحرير الصناعي أو الأكريليك. ويمكنك استخدام الشنيل كمحفز للإيسمار؛ حيث يأتي على شكل خيوط غزل، وكرات منفوشة، وإسفنج وضع مساحيق التجميل، وأوشحة، وقفازات، ومنافض للغبار. ومن أشكال الشنيل الملائمة لجلسات الإيسمار هناك القفازات وفرش غسل السيارات؛ فعادة ما تحتوي هذه على العشرات من خيوط الشنيل الناعمة.

خيارات ناعمة

إن المواد الطبيعية والصناعية شديدة النعومة، تهدئ البشرة بشكل أكبر. ومن أكثر المواد نعومة هناك الحرير والساتان والساتين، وهذه المواد لها ملمس متشابه، لكنها مختلفة في البنية والنسيج؛ فالحرير عبارة عن ألياف بروتينية طبيعية تنتجها دودة القز، والساتان نسيج صناعي مصنوع عادة من البوليستر والنايلون والحرير الصناعي، وقد يدخل فيه بعض الحرير الطبيعي، أما الساتين فأقل نعومة من الساتان، وهو مصنوع من القطن، وقد يدخل في تركيبه بعض الساتان.

مقارنة بالأنسجة الناعمة، فإن الأقمشة الحريرية الناعمة ليس لها أشكال متعددة تناسب جلسة الإيسمار، ولذلك فإن الابتكار مطلوب. يمكن قص جزء من ثياب أحد تلك الأقمشة الناعمة، واستخدام هذه القطعة بثلاث طرق مختلفة لخلق أحاسيس متنوعة:

- وضعها فوق بشرة المتلقي واسحبها ببطء لإشعاره بلمستها الرقيقة.
- ضع يدك داخلها والمس وجه المتلقي، وذراعيه وظهره.
- اجعل المتلقي يدخل ذراعه فيها برفق، ثم المسه برفق من فوق النسيج الناعم.

أدوات الخدش

قد تكون الأدوات التي تخلق إحساسًا بسيطًا بالخدش إضافة مرحبًا بها في بعض جلسات الإيسمار. وتعد خادشات الظهر الخيار البديهي الأول لسهولة استخدامها وتوافرها، سواء أكانت مصنوعة من الخشب، أو البلاستيك، أو المعدن. كما أنه توجد منها أشكال مختلفة بحواف متنوعة. يمكن لبعضها إضفاء القليل من المرح على الجلسة؛ لأن حوافها قد تكون على شكل مخالب الطيور، أو مخالب الدببة، أو قرون الغزلان، أو أيدي الزومبي، أو مكابس العشب. الشيء المهم هنا هو أن كل شكل منها يوفر إحساسًا مختلفًا بالنشوة عند خدش البشرة به.

هناك أداة أخرى مفيدة توفر أحاسيس الخدش الممتعة، وهي "الأظافر المزيفة". إنها ليست تلك التي تلتصقها بأظافرك لتبدو كالأظافر الحقيقية، ولكنها الأظافر التي ذكرتها في الفصل الرابع والتي تستخدم للمساعدة على إصدار أصوات خدش أو احتكاك، حيث تثبتتها على أطراف أصابعك. وهي تعرف أيضًا باسم الأظافر التنكرية، أو الأصابع المزيفة، أو المخالب المزيفة، أو الحلقات المسننة.

الريش

تبدو منفضة الغبار الريشية – حزمة من الريش مزودة بمقبض – كأنها مصممة لتكون مادة لتحفيز أحاسيس المتعة في جلسات الإيسمار. ويمكنك أيضًا استخدام ريشة واحدة؛ فهي سهلة الإمساك، وناعمة للغاية، وتتوافر بمختلف الأحجام والأشكال. يمكنك شراء ريش طبيعي مأخوذ من النعام، أو الإوز، أو الديوك الرومية، أو البط، أو الديوك، أو الدجاج أو طائر الذيال عبر الإنترنت. ويمكنك أيضًا شراء ريش مزيف. ويمكن للأوشحة الطويلة المصنوعة من الريش أن تكون محفزًا ممتعًا لإثارة النشوة الدماغية.

استراحة

إليك نصيحة بشأن الأدوات: اصنع أصابع من الريش بربط ريشة صغيرة بكل إصبع باستخدام شريط لاصق، أو لاصقة طبية، أو أشرطة مطاطية صغيرة. بإمكانك صنعها أيضًا عن طريق إدخال الريشة في قفاز دون أصابع طرف الريشة المدبب، أو قفاز طبي به ثقب في أطراف الأصابع، أو دسه في خاتم طريق الريشة المدبب الذي يحيط بالإصبع.

ألعاب القطط

قد تكون بعض ألعاب القطط مثالية لجلسات الإيسمار، خاصة تلك المعروفة بقدرتها على إشعار القطط بالاسترخاء. تتكون تلك الألعاب من مقبض طويل أو عصا متصلة بمادة ناعمة. وقد تكون تلك المادة مجموعة من الريش، أو القماش الناعم، أو قطعة فروية طويلة. وإذا كانت المادة الناعمة متصلة بالمقبض بواسطة سلسلة طويلة، فحينها قد تجد أنه من المفيد خلع الجزء الناعم واستخدامه وحده.

أدوات اللمس موجودة في كل مكان

ربما تكون قد أدركت من هذا الفصل أن أدوات اللمس موجودة في كل مكان؛ فكرات القطن في حمامك، بل إن الشرائط المتدلية من قبعة التخرج الخاصة بك تصلح أيضًا! كن مبدعًا، وانتبه لمعايير السلامة، وابدأ في ملء صندوق أدواتك بأدوات اللمس غير المباشر.

الفصل 7: المقتنيات الثمينة المهددة

الأسس الكامنة وراء قدرة المقتنيات الثمينة على تحفيز الاستجابة

إن مشاهدة أحد الأشخاص وهو يمسك بشيء ثمين ويصفه للناس، قد يكون استجابة قوية تحفز الإيسمار. وقد يكون هذا الشيء جزءًا من مجموعة مقتنيات شخصية مميزة، أو شيئًا اقتناه أثناء رغبة انتابته في جولة تسوق، أو شيئًا اشتراه من موقع إلكتروني، أو أحد أشياءه المفضلة، وتثار استجابة الإيسمار عندما يمسك أحد الأشخاص بالشيء، ويعرضه على الشخص الآخر، ويتحدث إليه بهدوء مشوب بالحماس. ينقل هذا إلى الآخر في العادة اهتمام الشخص بهذا الشيء، ومدى سعادته بالحصول عليه، ومدى تعلقه ومعرفته الواسعة به.

"أحيانًا ما أبحث على الإنترنت عن مقاطع الفيديو التي تتضمن فتح صناديق المحافظ والحقائب الثمينة الجديدة، وأشاهدها لساعات دون توقف. إن مشاهدة صاحب المقطع وهو يبدي إعجابه واهتمامه نحو شيء جميل تثير لدي أحاسيس قوية بالنشوة. كما أن نزع مواد التغليف والتعبئة عن سلعة تحمل علامة تجارية راقية، كمحفظة ماركة لوي فيتون، يحفز استجابة الإيسمار لدي بقوة، لأنني معجب للغاية بهذه الماركة. أعتقد أن إعجابي ببعض السلع يجعل استجابتي لهذه المقاطع المصورة التي تعرضها أقوى بكثير".

– توني بومبيني على يوتيوب، في الولايات المتحدة

يشيع أسلوب العرض القائم على العرض والتحدث في مقاطع فيديو الإيسمار، والمقاطع التي تعتمد هذا الأسلوب عادة ما تحتوي على كلمات مفتاحية مثل فتح صندوق، أو غنيمة، أو مجموعة مقتنيات، أو مفضلات، أو عرض وحديث. وعلى الرغم من أن المقدم قد يكون متحمسًا وسعيدًا بمشاركته بعض الأشياء مع المشاهد، فإنه يبقى صوته ناعمًا أو مهموسًا.

من السمات الشائعة لتلك المقاطع هي أن المقدم يأخذ مدة أطول بعض الشيء ليداعب الحزمة التي شحن المنتج فيها، بالإضافة إلى النقر على المنتج، أو على الصندوق الموضوع به.

كيف يحفّز عرض المقتنيات استجابة الإيسمار

على غرار معظم المحفزات، فإن عرض المقتنيات تتضمن الحصول على انتباه المشاهد لأن السلع أو الأشياء الثمينة عادة ما يتم عرضها ووصفها إليه. ويتمثل الفارق بين الانتباه في تلك العروض والأنواع الأخرى من الانتباه في أن الانتباه في الحالة الأولى يكون منصبًا بشكل كبير على السلع. ومن البديهي أن الأشياء الثمينة هي التي تكون في دائرة الضوء. هنا يكتفي المشاهد بالمراقبة والإصغاء بشكل سلبي، بدلًا من أن ينخرط بشكل فعال في العرض، أو يتلقى الجزء الأكبر من الانتباه.

هناك مظاهر مشتركة بين محفز عرض المقتنيات وبقية محفزات الإيسمار الأخرى:

- العرض عبارة عن جلسة شخصية تحدث بين فردين في بيئة آمنة وهادئة.
- مشاركة شيء ثمين أو مجموعة منتقيات مع أحد الأشخاص تعكس وجود شعور بالثقة، ووجود رابطة حميمة.
- تعكس تصرفات الشخص ونبرة صوته شعوره بالحماس أو الهدوء دون أن ينقل أي إحساس بأنه يشكل تهديدًا.
- يتم لمس وعرض الأشياء بحرص شديد، ويضمن في العادة أصوات نقر أو خشخشة.

إذا كانت بعض السمات الأساسية للمحفزات تتمثل في السلامة والراحة والثقة، فإنه من المنطقي حينها أن تثير مشاركة الأشياء الثمينة وعرضها الاستجابة الانتشائية المطلوبة.

أصل هذا المحفّز لدى الكائنات الأخرى

عندما تجمع معظم الحيوانات أكوامًا من المؤن، وتسهر على حمايتها، فإن هذا يرجع إلى كون تلك المؤن مهمة لبقائها؛ فتلك المؤن الثمينة هي موارد حيوية لا تتم مشاركتها عادة سوى مع الأعضاء الآخرين في المجموعة، حيث تربط أفرادها علاقة وثيقة، كما أنه أحيانًا ما تتم مشاركة الموارد بهدف بناء علاقات جديدة.

"حدد مدى أهمية الشيء بالنسبة لك، وعلى هذا الأساس حدد كيف ستعامل معه".

– "أندرو هوبفندر"، مؤسس مشارك في مشروع منتجع ويسبرلودج ،
الولايات المتحدة

وهكذا يمكن تشبيه مجموعة الملصقات اللامعة التي يحتفظ أحدها بها بمخزون أحد السناجب من البندق في بداية الشتاء، تضم كلتا المجموعتين أشياء ثمينة لا تتم مشاركتها إلا مع أفراد معينين لبناء روابط معهم أو تقويتها. وقد يبدو من السخيف مقارنة الملصقات بالطعام الضروري للبقاء، ولكن لو استثمر أحد الأشخاص الكثير من الوقت في جمع أشياء معينة وحمايتها، فإننا في تلك الحالة، دون وعي، سنقدّر هذه الأشياء ونصبح مهتمين بها.

"تحفزني الأصوات التي يصدرها الشخص أثناء وصفه لما يقوله. فطبيعة الأشياء نفسها ليست مهمة. دعنا نفترض مثلاً أن هناك فتاة تستعرض مجموعتها من مساحيق التجميل. ما أفضله في هذه الحالة هو أن تتحدث عن كل عنصر من عناصر المجموعة، وتخرجه من عبوته، وعرضه أمامي. الأصوات التي تحفزني هي الهمس وأصوات اللعب والأنابيب وهي تفتح... إلخ. إخراج الأشياء من العبوات يثير النشوة

بداخل دماغي. اشرح لي ما تقوم به في شكل همسات، وانقر على الأشياء، واعرض عليّ الشيء لأعرف ما هو طبعًا".

– "جوليت"، 32 سنة، أنثى، الولايات المتحدة

إن الشيء الأهم الذي يميز عرض المقتنيات هو تقدير العارض لمقتنياته الثمينة. بالنسبة إلى المشاهدين الذين يكون بالفعل التقدير لتلك المقتنيات، فإنهم سيفتنون. أما المشاهدون الذين ليس لديهم أي اهتمام سابق بتلك المقتنيات، فقد يلفت انتباههم اهتمام العارض الشديد بالشيء الذي يقدمه. قد لا يكون المشاهد في البداية مهتمًا بالمقتنيات التي تظهر في مقاطع فيديو فتح صناديق المنتجات أو مقاطع الفيديو الترويجية، إلا أن رغبة العارض وحرصه على تقديم المنتج، ومشاركة معلومات عنه مع الآخرين قد تثير اهتمام المشاهد به.

نصائح لتحفيز الإيسمار باستخدام المقتنيات الثمينة

البحث على شيء ثمين لعرضه على الآخرين قد يبدو مهمة صعبة، ولكن من المرجح أن لديك بالفعل عددًا كبيرًا من المقتنيات الملائمة. إليك عددًا من النصائح لمساعدتك على تضيق نطاق خياراتك.

مصادر المقتنيات الثمينة

تتمثل الخطوة الأولى في العثور على شيء ثمين. ستحتاج إلى شيء يلائم جلسات الإيسمار، وعليه فإن سيارة عتيقة مثلًا لن تفي بالغرض، ابحث عن أشياء مميزة يكون بمقدورك الإمساك بها في يديك، حتى يتسنى لك عرضها على المتلقي، وقد

تكمُن أهمية هذا الشيء في ندرته، أو في جماله، أو في فائدته، أو فيما يثيره من حنين، أو فضولك أنت نفسك تجاهه. ويجب أن يكون الشيء الذي ستعرضه في الجلسة يعني لك الكثير، بحيث تكون متحمسًا وراغبًا بشدة في الحديث عن السبب الذي يجعله مميزًا واستثنائيًا بالنسبة إليك. فألقِ نظرة على القائمة الموجودة في نهاية هذا الفصل، وستجد على الأرجح بعض الأشياء التي تتوافر لديك بالفعل، ومن المفترض أن تفي بالغرض تمامًا.

لا تقلق في حال بحثت في القائمة ولم تجد شيئًا يبدو أنه يصلح كشيء ثمين. في تلك الحالة، عليك أن تراجع القائمة مرة أخرى، مع وضع الفئات الثلاث التالية في اعتبارك:

- **مجموعة مقتنيات موروثة** هي مجموعة من المقتنيات المتماثلة والتمينة كبطاقات البيسبول مثلاً.
 - **مجموعة مقتنيات ذات صلة بموضوع معين** هي مجموعة من الأشياء التي تتصل بموضوع معين؛ كأشياء المفضلة في مطبخك، أو الأشياء التي تجعل حياتك أسهل، أو الأشياء التي تلقيتها كهدايا في الأعياد، أو الأشياء التي في محفظتك أو سيارتك، أو وجباتك الخفيفة المفضلة.
 - **مقتنيات مفضلة مستقلة** مثل قبعة الشتاء المفضلة لديك، أو كتابك المفضل.
- وإذا كنت مصرًا على أنه ليس لديك أي شيء تعتبره خاصًا ومميزًا بما يكفي بحيث يثير حماسك، اشرع إذن في البحث عنه. لعلك تعثر على شيء كهذا في أثناء جولة تسوق مثلاً، اذهب إلى المتاجر في بلدك، أو مخازن البيع، أو المتاجر الخيرية، أو المتاجر الإلكترونية مثل كريجزلست وإيباي. ابحث عن أشياء نادرة، أو مفيدة، أو أشياء بإمكانك أن تكون منها مجموعة مقتنيات تراثية. ابحث أيضًا عن الأشياء المثيرة للاهتمام التي يمكن استخدامها في إصدار أصوات محفزة ومثيرة للاسترخاء.

عرض المقتنيات والتحدث عنها

ما دمت ستعرض أشياء تثير اهتمامك حقًا، فسيكون لديك الكثير لتقوله. قد تجد نبرة صوتك شغوفة، والوتيرة التي تتحدث بها سريعة بسبب حماسك إزاء مشاركة مقتنياتك مع المتلقي. وقد تكون نبرتك أكثر هدوءًا، والوتيرة التي تتحدث بها أبطأ؛ وهذا لأنك حريص على توضيح الجوانب التي تعني لك الكثير في ذلك العرض. دع مدى حماسك أو معرفتك بشأن الشيء هو الذي يحدد نبرة صوتك والوتيرة التي تتحدث بها. أهم شيء فيما يتعلق بنبرة صوتك هو أن تبقي صوتك منخفضًا، وذلك بالتحدث بهدوء، أو بصوت مهموس.

أثناء حديثك، صب تركيزك على الأغراض المعروضة، وأظهر الشيء الذي تتحدث عنه بشكل واضح أمام المتلقي أثناء حديثك، ولكن دون أن تخاطبه بشكل مباشر. يجب ألا يقاطعك المشاهد بأي شكل كان أثناء حديثك، وأن يكون حديثك موجهاً إليه لا معه. كما يجب ألا يكون تركيزك منصباً على الشيء في حد ذاته، أو على نفسك، بل على حماسك تجاه هذا الشيء. ولا بأس أيضًا في الإحجام عن التواصل بصرياً مع المتلقي؛ لأن اهتمامك برمته يكون منصباً على الشيء الذي تعرضه، وشرح تفاصيله. دع المتلقي ينفهمس بكليته في حديثك عن الأشياء التي تعرضها وتشغف بها.

"من الأساليب الممتازة لتحفيز الإسمار عبر الأشياء المادية (سواء بخشختها، أو النقر عليها، أو خدشها، أو إزالة مواد التعبئة والتغليف عنها) هو التعامل مع الشيء كما لو كان ثمينًا، أو محل اعتزاز. بإمكانني أن أستمع بمشاهدة أي شخص وهو يعقد رباط حذائه القديم إذا كان يفعل ذلك بالطريقة ذاتها التي يعامل بها بيضة خزفية ثمينة. إن تعامل الشخص برفق وتأنٍ مع شيء يثير بداخلي نشوة عاطفية قوية."

Jellybean – على يوتيوب، الولايات المتحدة

يعني هذا أيضًا أن لعبة الألغاز والأحاجي قد لا تكون فكرة جيدة لهذا النوع من جلسات تحفيز الإيسمار. في بعض الفصول السابقة، أوصيناك بلعبة التخمين لإضفاء بعض المرح على الجلسة. ولكن ألعاب التخمين مع مجموعتك الخاصة من المقتنيات سيدفع المتلقي إلى الانخراط بشكل فعال في العرض، ومن ثم سيحد من قدرة العرض السحرية على إثارة شعور المتلقي بالاسترخاء المرهونة ببقائه مشاهدًا سلبيًا. هذا لا يعني أنه يجب أن تحجم عن الألعاب تمامًا. يمكنك تجربتها في مرحلة ما، ثم سؤال المتلقي بعد ذلك عن رأيه. قد يخبرك بأنه لم يشعر بالنشوة المطلوبة سوى مرات قليلة، ومع ذلك وجد اللعبة ممتعة للغاية، وقد يجعله اهتمامك الشخصي المباشر به أكثر استمتاعًا. جرّب واكتشف بنفسك.

عرض المقتنيات

ثمة خيارات عديدة لكيفية عرض المقتنيات الثمينة عليك. يتمثل أحد الخيارات الشائعة في البدء بعرض الشيء داخل عبوة أو صندوق. يشيع هذا في مقاطع فيديو فتح الطرود والصناديق والفيديوهات الترويجية. يمكنك أن تضيف بعض الغموض على الجلسة قبل الكشف عن الشيء. وأهم ما في ذلك هو فتح المجال لإصدار أصوات خشخشة ونقر.

"عندما تشرع في فتح الصندوق، استخدم مقصًا، بحيث لا يصدر نزع الشريط اللاصق صوتًا صاخبًا، ويفتح الصندوق بسهولة. إن مشاهدة أحد الأشخاص بينما يعاني خلال نزع هذا الشريط ليس أمرًا مريحًا بالمرّة. كلما كانت حركاتك أبطأ وأكثر تأنيًا، كان شعور الأشخاص الذين يشاهدون أفضل".

– Imperfect ASMR على يوتيوب، المملكة المتحدة

وعلى الجانب الآخر، يحسن بك عرض مقتنياتك الموروثة - إن وجدت - على الفور بدون إضفاء أي غموض على الجلسة. إن لم توضح للمتلقي من البداية أنك ستعرض عليه مجموعة الكشيبانات البوليفية التي ورثتها عن جدودك، فإنه قد لا يستشعر أهميتها أو قيمتها، ولن يكون لعرضها أي تأثير.

كما أن مدى قربك من المتلقي من العوامل المهمة التي يجب أن تأخذها في الاعتبار عند عرض مقتنياتك. إنه ليس عرضاً عاماً، بل لحظة شخصية وحميمة، فاجلس أمام المتلقي مباشرة أو بجواره، واجعل مقتنياتك قريبة منك بحيث يسهل الوصول إليها. ذكرت دراسة بحثية أجريت عام 2017، ونشرت في دورية بيرج، أن المسافة الأفضل بين المؤدي والمتلقي في جلسات الإيسمار هي 30 سم. إذا كنت تحمل في يدك منحوتاً صغيراً، فإن المسافة بين المنحوت ووجهك تكون مساوية تقريباً للمسافة التي يفترض أن تكون بينك وبين المتلقي. اجلس على مسافة قريبة من المتلقي بحيث يتسنى له رؤية الشيء كما لو كان هو من يحمله وليس أنت.

ولو كانت عناصر مجموعتك مبعثرة أمامه، فقد لا يهتم إذا ما كانت مكومة بعضها فوق بعض بشكل عشوائي، أم مرتبة ترتيباً دقيقاً. إن التنقيب في كومة من العناصر يُعد في حد ذاته مثيراً للاسترخاء بالنسبة للمتلقي. ومن المثير للاهتمام أن بعض الدراسات تشير إلى أن الطريقة التي ترتب بها العناصر من الممكن أن تؤثر في تحفيز الإيسمار. أشارت دراسة أجريت عام 2017 ونشرت في دورية بيرج أن ترتيب العناصر في تتابع أو بشكل منطقي ومنظم مثلاً يزيد من عدد الأحاسيس الممتعة التي يختبرها المتلقي مقارنة بوضعها في شكل مبعثر. وعليه سواء أكنت تلتقط الشيء الذي تنوي عرضه من وسط كومة مبعثرة، ومجموعة من الصناديق المرتبة، أعد كل عنصر إلى مكانه بحرص، وبنمط منظم على مرأى من المتلقي.

"من الجيد التخطيط المسبق، وتحديد في أي شكل ستعرض الأشياء. أنا عن نفسي أفضل وضع الأشياء القادرة على إصدار أصوات أقوى في البداية، ثم أتبعها بالأشياء

ذات الصوت الأضعف، كيلا أفسد نوم المشاهد إذا حدث ونام. وقد يفاجأ العارض بمحتوى الصناديق عندما يفتحها، وهذا يجعلني أميل إلى فتح الصناديق، ثم إعادة إغلاقها قبل تصوير الفيديو. ومن المفيد أيضًا فتح الأغذية مسبقًا قبل تصوير الفيديو؛ إذ قد تصدر صوتًا مرتفعًا للغاية أثناء التصوير".

– CocnutsWhisper، على يوتيوب، المملكة المتحدة

لمس المقتنيات

قد لا يقل لمس المقتنيات أهمية عن التحدث عنها. لا بأس إن قررت عرض الشيء واستخدام المحفزات كالنقر والتمسيد دون حديث. إن صمتك مع استمرارك في لمس وتفحص الشيء وتأمله يعزز شعور المتلقي بأن هذا الشيء عزيز عليك كثيرًا، بيد أن العكس قد لا ينجح بالشكل ذاته؛ فالتحدث بشكل مستمر عن الشيء دون إظهاره ولمسه قد يجعل أحاسيس النشوة أضعف. بعبارة أخرى لا بأس في أن "تعرض" دون أن "تتحدث"، ولكن حاول ألا "تتحدث" دون أن "تعرض". يجب أن ينصب تركيزك على المقتنى الثمين.

**"في جلسات الإيسمار المس المقتنيات
عندما تعرضها برفق ونعومة أكثر مما
تفعل في أي موقف آخر".**

– "أماندا"، WhisperSparkles ASMR، على يوتيوب، المملكة المتحدة

قد يتعين عليك أيضًا أن تلمس الشيء بشكل معين. إن الطريقة التي تلمس بها عنصرًا ما تعكس اهتمامك به، ومدى تقديرك إياه، ويعني هذا أنك يجب أن تمسك بكل عنصر وتلمسه بقدر كبير من العناية. على سبيل المثال، إن إخراج فرشاة مساحيق تجميل من غلافها البلاستيكي قبل الشروع في عرضها بإمكانه أن يعزز التجربة، لكن اتباع قواعد صارمة من شأنه أن يجعل حركاتك تبدو آلية. وعليه، تعامل مع الأشياء المعروضة بمزيج متوازن من العناية الصادقة والحركات العفوية.

كما أن طول المدة التي تعرض خلالها الشيء مهمة أيضًا. إن أسوأ شيء يمكن أن تفعله هو أن تكون متعجلًا. احرص على إبراز كل تفصييلة من تفاصيل العنصر، وكل جانب من جوانبه، وإبراز ما يخطر على بالك بخصوصه. التحدي هنا إنما يكمن في أنه قد يكون لديك ألف قلم، وتشعر بأنه يتعين عليك أن تقدمها جميعًا في جلسة واحدة. لا تفعل ذلك. سيتسبب التعجل في الشعور بالانزعاج والاضطراب، وسيحول دون الشعور بالاسترخاء. اختر العناصر التي ستعرضها قبل الجلسة، وضع جدولًا زمنيًا محددًا. وبمقدورك التحدث عن المزيد من الأقلام في جلسات مستقبلية.

"شاهدت فيديو فتح صندوق على يوتيوب، وما بدا أنه يحفز الإيسمار لديّ كان غياب الكلام، ووضوح الأصوات، والتمهل، والنقر على الصندوق، ولمسه، ولمس مواد التعبئة والتغليف، وتفحص العنصر من زوايا مختلفة".

– "كريستينا"، 44 سنة، الولايات المتحدة

إن عرض مجموعة مقتنياتك الخاصة على أحد الأشخاص يمنح المتلقي فرصة خوض تجربة متعددة الحواس؛ فهو سيسمع صوتك، ويرى يدك بينما تتحسس مقتنياتك، ويسمع صوت حركات يدك بينما تتلمسها. انظر إلى التجربة كما لو كانت كوبًا من المشروبات، حيث يكون صوتك في تلك الحالة هو الكريمة المخفوقة، ولجعلها

لذيذة يتعين عليك أن تنثر عددًا من المحفزات الصوتية الإضافية عليها في شكل قدر من حلوى الفادج، وبعض المكسرات، وحبّة من الكرز.

يتميز كل مقتنى من المقتنيات بصوت خاص يختلف عن صوت المقتنيات الأخرى، كما أن الصوت الصادر عن لمس المقتنى بطريقة معينة يختلف عندما تلمسه بطريقة أخرى. يختلف صوت خشخشة الورق الذي يصدر عن كتب القصص المصورة عن صوت اصطكاك المجوهرات، ويختلف صوت نزع الأغلفة البلاستيكية عن الصوت الصادر عند فتح علب طلاء الأظافر. بعض المقتنيات لا تصدر أصواتًا بذاتها، ما يجعل هذه المهمة منوطة بك. في بعض الحالات، يكفي أن تستخدم أصابعك الرطبة في لمس المقتنى لإصدار أصوات قادرة على إمتاع الكثيرين، وفي العديد من الحالات يفي بالغرض أن تنقر عليه بأطراف الأصابع، أو الأظافر.

أساليب استخدام المقتنيات الثمينة في تحفيز الإيسمار

يتعين عليك اتخاذ قراراتين قبل استخدام أشياءك الثمينة في جلسات الإيسمار: ما الذي ستعرضه؛ وكيف ستعرضه؛ اطلع على الاقتراحات التالية، ثم اتخذ قرارك بناءً على المتاح لديك من مقتنيات، وتفضيلات المتلقي، وجدولك الزمني.

طريقة العرض

إليك بعض الطرق التي يمكن أن تعرض بها مقتنياتك:

- **اجعل الشيء ظاهرًا:** ابدأ العرض بعرض الشيء بشكل كامل وواضح على المتلقي. سيكون هذا خيارًا ملائمًا في حال كان وقتك محدودًا، وكل ما ترغب فيه هو عرض أحد مقتنياتك المفضلة.

- **ضع الشيء في حزمة تخفي معالمة:** ابدأ بعرض الشيء (أو الأشياء) وهو لا يزال بداخل حزمة الشحن البلاستيكية، تصدر أغلفة الشحن البلاستيكية أصوات خشخشة رائعة قبل نزعها. سيكون هذا خيارًا ملائمًا في حال كان المتلقي يستمتع بأصوات الخشخشة الصادرة عن المواد البلاستيكية.
- **ضع الشيء في صندوق يخفي معالمة:** ابدأ بعرض الشيء أو مجموعة المقتنيات في صندوق دون بيانات، على أن يجري النقر عليه قبل إخراج المقتنيات منه، وسيكون هذا خيارًا ملائمًا في حال كان المتلقي يستمتع بأصوات النقر.
- **أخرج الشيء من صندوق:** ابدأ بعرض الشيء في صندوق تظهر عليه البيانات، وقبل فتح الصندوق، اقرأ البيانات المكتوبة على الصندوق من الخارج، وصف الصور المرسومة عليه، بينما تنقر عليه ببطء. قم بإخراج كل مقتنى من المقتنيات، بما في ذلك الإكسسوارات الإضافية، وبطاقة الضمان، كل على حدة، وفي كل مرة تخرج فيها شيئًا احمله وتحدث عنه، سيكون هذا خيارًا ملائمًا في حال اقتناء شيء سلعة في صندوق يحمل علامتها التجارية.
- **اعرض مجموعة من الأشياء داخل حقيبة:** ابدأ بعرض المقتنيات الموجودة في كيس تسوق ورقي، على أن تُخرج كل واحد منها بحرص، كل على حدة، ثم تقوم بعرضه. سيكون هذا الخيار ملائمًا في حال عرض عدة مقتنيات جرى شراؤها مؤخرًا، من متجر محلي مثلًا، حيث تأتي هذه المنتجات في الغالب في أكياس تسوق ورقية، ما يجعل هذا الخيار ملائمًا للأشخاص الذين يستمتعون بصوت خشخشة الورق.
- **اعرض مجموعة من الأشياء فوق طاولة أو ما يشابهها:** ابدأ بعرض عدد كبير من المقتنيات المرصوفة أمام المتلقي بشكل كامل وواضح. يمكنك وضع المقتنيات على نحو عشوائي أو ترتيبها بشكل منظم، إن النباش في كومة المقتنيات سيثير لدى المتلقي أحاسيس ممتعة إضافية. سيكون هذا خيارًا ملائمًا عند الرغبة في عرض مقتنيات موروثة، أو ذات صلة بموضوع معين.

"أستمتع بمشاهدة الناس بينما يقلبون في مجوهراتهم. ورؤية قطع الحلي المختلفة التي يملكها الناس. ومع أنها عملية رتيبة، فإنها قادرة على إشعاري بالهدوء والاسترخاء".

– "هانا كارتر"، 30 سنة، الولايات المتحدة

المقتنيات التي يمكن عرضها

إليك عددًا من الأفكار بشأن المقتنيات التي بمقدورك عرضها:

- **المقتنيات الشائعة:** بطاقات البيسبول والبوكيمون، والعملات المعدنية، والملصقات، والقضبان المغناطيسية، والطوابع البريدية، والدبابيس، والتذكارات.
- **وسائط تخزين الميديا وملحقاتها:** الموسيقى (أسطوانات الفينيل، وشرائط الكاسيت، وأقراص ال سي دي)، والأفلام (أقراص البلوراي، وأقراص ال دي في دي، وشرائط ال في إتش إس)، وألعاب الفيديو (الأقراص، والشرائط)، وساعات الرأس، وأجهزة المحمول، وحافظات الهاتف.
- **المقتنيات المطبوعة:** القصص المصورة، والمجلات، والكتب ذات الأغلفة السمكية، والكتب ذات الأغلفة الورقية، والبطاقات البريدية، وبطاقات الأعياد.
- **أدوات ومستحضرات التجميل:** طلاء الأظافر، وأحمر الشفاه، وظلال العيون، والكحل، وأحمر الخدود، وملمع الشفاه، وبلسم الشفاه، وفرشات التجميل.

"إن مشاهدة أحد الأشخاص أثناء عرضه لبعض المجسمات الخشبية، أو مجموعة من مستحضرات التجميل، أو عندما ينظف مجموعة من المقتنيات، تحفز أحاسيس الإيسمار بداخلي بقوة".

– "براندي"، 37 سنة، أنثى، الولايات المتحدة

- **أدوات الزينة:** الفرش والأمشاط، وعبوات الشامبوه، والبلسم، وصابون الاستحمام، والمعطرات.
- **الملابس والإكسسوارات:** الأحذية، والقبعات، وأطواق الرأس، والقمصان، والجوارب، والأوشحة، والحلي، وإكسسوارات الشعر، والأحزمة، والحقائب.
- **المقتنيات المنزلية:** لعبة الطاولة، ولعبة الورق، ولوازم المشغولات اليدوية، والدمى، والحيوانات الفرائية المحشوة، والشمع، والأقلام، ولوازم الخياطة (بكرات الخيوط الملونة، والأزرار، والترتر).
- **الطعام:** الحلوى، وقطع الشيكولاتة، والشاي، والتوابل، والصلصة، والمشروبات.
- **المقتنيات الأخرى:** الكرات الزجاجية، والمجسمات الصغيرة، وحملات المفاتيح، والأصداف البحرية، وزجاج البحر الملون، والمشغولات الفنية واليدوية.

انتقل بالمقتنيات الثمينة إلى المستوى التالي

في البداية، ستشرع في جمع مقتنياتك الثمينة والاختيار من بينها، ومع مرور الوقت، سيسهل عليك استخدام هذه المقتنيات في جلسات الإيسمار. وعندئذ، يحين موعد التحدي التالي. نتناول في الفصول الأخيرة من الكتاب كيف يمكنك توظيف العديد من مقتنياتك الثمينة في سيناريوهات لعب الأدوار، ومع قدر من الإبداع والخيال والتمثيل، وربما بعض الأزياء المرححة، ستساعدك هذه السيناريوهات على الانتقال بمقتنياتك الثمينة إلى المستوى التالي.

الفصل 8: الأنشطة المهدئة

الأسس الكامنة وراء قدرة الأنشطة المهدئة على تحفيز الإيسمار

إن مشاهدة أحد الأشخاص أثناء ممارسته أنشطة الرسم أو حل الأحاجي، أو وضع مساحيق التجميل، أو تمشيط الشعر، أو استخدام جهاز إلكتروني، أو صنع أشكال الأوريغامي، تعد من المحفزات القوية للإيسمار. وغالبًا ما يكون مؤدي تلك الأنشطة بارعًا في أدائها، ولكن مشاهدة أحد الأشخاص أثناء تعلمه أو ممارسته نشاطًا معينًا من الممكن أيضًا أن يحفز الإيسمار بقوة. يتضمن النشاط المحفز للإيسمار في العادة الحديث الرقيق أو الهامس، مع تقديم شرح لكيفية ممارسة النشاط بصبر وتأني. وفي الواقع، إن الأسس الكامنة وراء قدرة الأنشطة على تحفيز الإيسمار لا تكاد تختلف عن تلك الخاصة بالمقتنيات الثمينة، والتي يتناولها الفصل السابع، لكن الاختلاف الجوهرى هنا يكمن في التركيز على مهارة قيّمة بدلًا من مقتنى ثمين.

قد يرجع السبب في شعور المشاهدين بالاسترخاء أثناء مشاهدة تلك الأنشطة الى عاملين رئيسيين:

1. إذا استطعت أن تصب كامل تركيزك على مشاهدة شخص يصب بدوره كامل تركيزه على نشاط معين! فإن ذلك يعني أن كليكما في بيئة آمنة.
2. إذا خصص الشخص الآخر بعضًا من وقته ليعلمك كيفية أداء نشاط معين، فإن ذلك يدل على اهتمامه بك، وحرصه على مساعدتك. فإن أحاسيس الإيسمار لا يمكن إثارتها إلا في المواقف التي تشعر فيها بالأمان؛ كمحاولة شخص أن يظهر أنه يهتم بأمرك بطريقة أو بأخرى.

يعد برنامج "بوب روس" *The Joy of Painting*، أحد أشهر الأمثلة على هذا النوع من محفزات الإيسمار، والذي عرض للمرة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية في

ثمانينيات القرن الماضي، وقد كانت طلته اللطيفة، ومهاراته الفنية، هي ما جذب الجمهور إلى لوحاته، وعلى الرغم من ظهور برنامجه قبل أن يسمع الناس عن الإيسمار، إلا أنه يشار إليه عادة بأنه "الأب الروحي للإيسمار"؛ لأن العديد من المشاهدين وجدوا برنامجه مهدئاً ومثيراً للاسترخاء، والمتعة المرتبطة بأحاسيس الإيسمار.

وهناك العديد من الخصائص في برنامجه التي تحفز الإيسمار:

- طلته اللطيفة؛ إذ كان يتحدث برقة وهدوء.
- نهجه وأسلوبه؛ إذ كان يشجع المشاهدين على عدم القلق بشأن أخطائهم، ويقدم اقتراحاته بشأن كيفية الرسم بأسلوب لطيف وليس في صورة تعليمات صارمة.
- مكان التصوير؛ إذ كان يرسم في غرفة تتسم بالدفء والحميمية. كما لم يكن متكلاً في حديثه مع المشاهدين.
- زوايا الكاميرا؛ كان لتقريب الكاميرا على يديه يُشعر المشاهدين أنهم معه في الغرفة.
- الأصوات المحفزة للإيسمار التي تصاحب رسمه؛ النقر، والضرب بالفرشاة، وأصوات الاحتكاك الخفيفة.

"أحياناً ما تتحفز أحاسيس الإيسمار لديّ عند مشاهدتي شخصاً يمارس نشاطاً فنياً، كالرسم (مثل بوب روس)، أو فن الخط. ويبدو أن ما يحفز الإيسمار هو العناية الفائقة التي يوليها الشخص للنشاط الذي يؤديه. فمثلاً عند مشاهدة شخص يمارس فن الخط، فإن حركة القلم المتروية (بجانب الصوت الذي ينتج عنها) تحفز أحاسيس النشوة لديّ. عندما تؤدي نشاطاً ما، فلتكن متروياً ومتأنياً، واتبع إيقاعاً منتظماً حتى تتمكن من تحفيز استجابة الإيسمار لدى المتابعين".

– "كاريسا"، 28 عامًا، الولايات المتحدة

وعلى الرغم من أن "بوب روس" كان يتحدث مع المشاهدين لإدماجهم في الحالة، فإنه من الواضح أن تركيزه في الأساس كان منصبًا على رسم اللوحة، وهذه خصيصة أساسية من خصائص الأنشطة المحفزة للإيسمار. فحتى لو كان النشاط ينطوي على قدر من إظهار العناية والانتباه، فإن محور التركيز الرئيسي للمؤدي يكون النشاط ذاته وليس المشاهد.

أما الأسس الكامنة وراء قدرة الأنشطة على تحفيز الإيسمار فهي:

- المهارة والمعرفة الكافية بالنشاط.
- إظهار العطف والحنان.
- إظهار بعض الاهتمام للمشاهد.
- التركيز الشديد على النشاط.
- تمكين المشاهد من مشاهدة النشاط عن كثب.
- توفر بعض الأصوات المحفزة.

تتمثل قيمة وأهمية مشاهدة شخص يؤدي نشاطًا ما في اكتساب معلومات جديدة، أو تعلم كيفية أداء نشاط مماثل؛ إذ يبدو أن الإيسمار يثار لدى المرء إذا كان في حضور شخص لا يكتفي بإبداء العناية والعطف له، بل يقدم له أيضًا معلومات مفيدة على المدى الطويل.

وعلى الرغم من أن نشاطًا كالرسم يشكل للرسامين المحترفين مصدرًا لكسب قوت يومهم، إلا أنه لا يعد مهارة أساسية للنجاة في عالمنا المعاصر. إن أدمغتنا لم تتطور لتعلم مهارات تصلح لكل مكان وزمان، بل لتعلم المهارات التي تناسب عصرنا وزماننا. في فجر الزمان، كانت مشاهدة أحد الأشخاص يشعل نارًا

تكسب الشخص مهارة مفيدة، ولكن في زمننا هذا، يمكن لمشاهدة شخص يتخطى مستوى صعبًا في لعبة فيديو أن تثير إعجابنا بسبب مهاراته المدهشة.

وعلى الرغم من أن الأشخاص الموهوبين كـ "بوب روس" يشتهرون بقدرتهم على تحفيز الإيسمار، فإنه من غير الضروري أن يكونوا على درجة عالية من المهارة لإثارة أحاسيس النشوة. إن مشاهدة أي شخص يرسم بعناية لها القدرة على تحفيز هذه الأحاسيس، كما أن مشاهدة طفل يركز على تلوين رسمة في كتاب من الممكن أن تحفز الإيسمار. إن التركيز الشديد أثناء أداء نشاط ما له قدرة أكبر على تحفيز استجابة الإيسمار إذا ما قارناه بمدى الموهبة.

نصائح لتحفيز الإيسمار عن طريق الأنشطة المهدئة

تكون بعض الأنشطة أفضل من غيرها فيما يتعلق بتحفيز الإيسمار. تزيد فرص تحفيز الإيسمار إذا كنت تعرف كيف تؤدي نشاطًا مناسبًا لتحفيز الإيسمار أو تريد أن تتعلم كيفية تأديته.

اختيار النشاط

دعنا أولاً نتحدث عما يجب الامتناع عن فعله، فثمة أنواع من الأنشطة لا تحفز الإيسمار مثل:

1. **الأنشطة الخطرة:** إن الشعور بالأمان والراحة مهم لتحفيز الإيسمار، وبناءً على هذا، فإن اللعب بالسكاكين الحادة ليست بالفكرة الجيدة.
2. **الأنشطة الحركية واسعة المدى:** يشمل هذا النوع الأنشطة الجسدية التي تعتمد على تحريك عضلات الجسم الكبيرة، أو تحريك الجسم كله؛ مثل القفز،

والكاراتيه، والرقص الحر، والجمباز، وتمارين الضغط. وعلى الرغم من أن اليوجا قادرة على إثارة الشعور بالاسترخاء، فإن تعليم أحد الأشخاص إياها على الأغلب لن يحفز الإيسمار؛ لأن ذلك يتضمن أداء حركات جسدية واسعة المدى.

إن الأنشطة التي عادة ما تحفز الإيسمار هي التي تتضمن حركات جسدية بسيطة؛ أي الأنشطة التي تقوم على تحريك عضلات وحركات صغيرة، أو تتطلب تناسقًا دقيقًا بين الأيدي والأصابع، والأمثلة على تلك الأنشطة تتضمن الحياكة، وصناعة أشكال الأوريكامي، والكتابة على لوحة مفاتيح الكمبيوتر، واستخدام وحدة تحكم ألعاب الفيديو. وتعد الحركات الجسدية البسيطة أفضل في تحفيز الإيسمار مقارنة بالحركات الجسدية العنيفة، لأنها لا تتضمن تفاعلاً من جانب المشاهد، كما أن مشاهدتها تنطوي على قدر أكبر من الحميمية.

يتمثل التحدي الأول في تحديد النشاط المناسب للعرض في جلسة الإيسمار، إذا كان عرض المقتنيات الثمينة على المتلقي يشبه عرضًا تقديميًا، فإن عرض نشاط عليه يشبه برنامجًا لعرض المواهب. ابدأ بعمل قائمة بالأنشطة التي تبرع فيها، مركزًا على الأنشطة التي تتطلب التنسيق بين يديك وأصابعك. إذا كنت تعرف مثلاً كيف تضع مساحيق التجميل، فإمكانك شرح أساليبك الخاصة بوضعه باستخدام دمية عرض أو صورة مطبوعة على ورق. وأحيلك هنا إلى الجزء المعنون بـ "وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق الأنشطة المهدئة" في هذا الفصل للحصول على أفكار إذا كنت في حيرة من أمرك.

"أعتقد أن أفضل طريقة لتحفيز الإيسمار لدى المشاهدين هي أن يحب المرء النشاط الذي يؤديه، ويكون على سجيته، كما أعتقد أن الاعتداد الزائد بالذات ليس بالأمر الجيد بالنسبة لجلسات الإيسمار".

– "ستيفاني"، مستشارة بمنتجع ويسبرلودج، ومؤسسة مشروع بيترسوت، المملكة المتحدة

تذكر أن العديد من الأنشطة في حد ذاتها لا تتطلب الموهبة بل المعرفة. خذ مثلاً الأجهزة المحمولة التي تعرف كيف تستخدمها، وقدم لها شرحاً. إن أي نشاط يتضمن التعامل مع مقابض، أو أزرار، أو شاشات لمسية، سيفي بالغرض.

بعض الأنشطة، كقراءة صامتة لمجلة، لا يتطلب أية معرفة أو موهبة خاصة، فما دمت مندمجاً في المجلة، فتركيزك – مع أصوات تقليب الصفحات المبهجة – بإمكانه أن يكون محفزاً قوياً للإيسمار.

أداء النشاط

ابدأ بالجلوس بالقرب من المتلقي لكيلا يلاقي صعوبة في متابعة ما تفعل، وتتيح لنفسك أن تراه جيداً كما يراك، بحيث تكون المسافة الفاصلة بينه وبينك مساوية للمسافة بينك وبين يديك. وكما ذكرنا في الفصل السابع، فإن المسافة المفضلة عند مشاهدة نشاط تحفيز الإيسمار هي 30 سم. هذا يعني أنك إذا كنت تحل مكعب "روبيك"، فإن المسافة المقترحة ستساوي المسافة بين وجهك ويديك.

أظهر ثقتك بنفسك عند ممارسة النشاط، وستظهر عليك الثقة بالطبع عند أدائك نشاطاً تبرع فيه، أو تتمتع بالمعرفة الكافية به. تساعد تلك الثقة على تحفيز الإيسمار بدرجة أكبر. أما إذا أديت نشاطاً لست موهوباً فيه، أو لا تبرع فيه بما يكفي، فمن المحتمل حينها أن يظهر عليك الشعور بعدم الثقة. وعليه، فبإمكانك أن تغير إستراتيجيتك من التركيز على إظهار موهبتك إلى التركيز على إظهار أسلوبك الخاص. البعض مثلاً يرون أن "بيكاسو" و"بولوك" يفتقران إلى

الموهبة، لكن هناك إجمالاً على امتلاكهما أسلوبين خاصين مميزين. وبغض النظر عن الطريقة التي ترسم أو تلون بها، فإنها في نهاية المطاف تمثل أسلوبك، ويجب أن تعبر عن هذا الأسلوب بثقة.

"عندما يشاهدني المتلقي وأنا أؤدي نشاطًا، من المهم أن أكون مستغرقة فيما أفعل. إن تركيزي الشديد على أدائي سيدفع المتلقي إلى التركيز عليه وعليّ أيضًا. فالانتباه الشخصي في رأيي، سواء أكان موجهًا إلى غرض أم شخص ما، يعتبر محفزًا قويًا للإسمار".

– "ميليندا لاو"، شريكة في تأسيس منتج ويسبرلودج، الولايات المتحدة

أما العامل الأكثر أهمية من الثقة بالنفس فهو التركيز. عليك أن تكون مستغرقةً فيما تفعل، ولا يعني ذلك أن تتجاهل المتلقي، فهذا يعني أن توجه الجزء الأكبر من تركيزك إلى النشاط، والجزء الآخر إلى المتلقي، إن أولويتك الأولى هنا هي أداء النشاط. هذا يعني ألا تتوقف في المنتصف مثلاً لتروي قصة. كما ينبغي أن يكون المشاهد مستغرقةً في مشاهدة أدائك. ابذل قصارى جهدك ليظل المشاهد مستغرقةً في هذا، بحيث يشعر بصدق رغبتك في جعله يستوعب ما تؤديه. افعل ذلك بطريقة تدخل المشاهد في حالة من الراحة والاسترخاء.

وصف النشاط

إذا لم يكن لديك سابق خبرة في أداء النشاط أمام آخرين. أو كجزء من جلسة إسمار، فمن المحتمل أن تشعر بالتوتر والارتباك. إليك بعض النصائح التي ستساعدك على وصف النشاط للمتلقي على نحو أكثر سلاسة، وبطريقة تعزز أحاسيس الاسترخاء لدى المشاهدين:

- ابدأ بشرح ما تنوي أن تفعله؛ فهذا يساعد المشاهدين على فهم ما سيحدث، وعندما يكون المتلقي على دراية بما سيحدث، فإنه سيشعر بالاسترخاء.
- أخبر المتلقي بأنك ستجلس بالقرب منه لكي يستطيع رؤية كل شيء بوضوح.
- اطلب من المتلقي أن يسترخي تمامًا أمام ما تفعله وتقله.

"كان أكثر ما يحفز الإيسمار لديّ عند مشاهدة طفل يلعب هو وصفه لما يفعله، وتكرار ما يفعله أكثر من مرة، والتحدث بصوت ناعم رقيق. لا تفرط في الوصف، واصمت من حين إلى آخر، واطرح ما تقوم به وأسباب ذلك".

– "كريستينا"، 44 عامًا، الولايات المتحدة

اجعل تشجيعك للمتلقي على الاسترخاء يذكرك بأن تُقصر كلماتك وأفعالك على النشاط الذي تؤديه. حاول ألا تطرح أية أسئلة على المتلقي. إنك غالبًا ستشعر برغبة في طرح هذا السؤال أثناء الوصف: "هل كل شيء واضح؟"، أو "هل هذا منطقي؟"، أو "هل تتابعني؟". تذكر أن هدفك الرئيسي يتمثل في السماح للمشاهد بأن يرى دون أن يتفاعل، وليس تعليمه كما لو كان تلميذًا. احرص أيضًا على عدم التفوه بعبارات قد تتطلب إجابة، فعلى سبيل المثال، عبارة مثل: "لا أعلم إذا رأيت هذا من قبل، لذا سأشرحه لك بتأنٍ" من الناحية التقنية ليس سؤالًا، ولكنه قد يدفع المشاهد إلى الرد.

أظهر عطفك

على الرغم من أنه من الضروري أن تحافظ على تركيزك، وتظهر ثقتك، فإنه من غير المفترض أن يحول ذلك بينك وبين التعبير عن عطفك واهتمامك، شارك نصائحك، ومهاراتك، وأساليبك باعتبارها اقتراحات لا قواعد على الجميع اتباعها. على الرغم من أن "بوب روس" كان يرسم بتركيز وثقة، فإن الذي كان يبرز على الشاشة هو طبيعته اللطيفة وكلماته المشجعة. لقد كان يسمح للناس بارتكاب الأخطاء، بل يشجع على ارتكابها. وبمقدورك أن تحاكي روح "بوب روس" أو أي شخص آخر سبق له أن شرح لك شيئًا ما بطريقة لطيفة حانية.

مستوى الصوت والإيقاع

يجب أن يكون صوتك منخفضًا على الدوام، خاصة أنك ستجلس بالقرب من المتلقي. بإمكانك أيضًا تخيير المشاهد بين التحدث بصوت مسموع هادئ وبين الهمس. تحدث كما لو كنت تشرح النشاط لنفسك، فمن شأن ذلك أن يساعدك على إبقاء صوتك منخفضًا. بإمكانك أن تتحدث بإيقاع سريع أو بطيء؛ ويعتمد ذلك على درجة حماسك، ومستوى تركيزك، وطبيعة النشاط، وتفضيلات المتلقي. بعض الأشخاص قد يفضلون الثرثرة، بينما يفضل آخرون أن تتوقف من حين إلى آخر. جرب كلتا الطريقتين، ثم اسأل المتلقي عن تقييمه بعد الجلسة.

الأنشطة الصامتة

إنك لست مضطرًا إلى التحدث أثناء أدائك النشاط؛ فالشرح دون التفوه بكلمة من الممكن أن يكون أكثر قدرة على الاستحواذ على انتباه المتلقي مقارنة بالشرح بصوت عالٍ، حيث يجعل الصمت المتلقي أكثر تركيزًا على

النشاط. يمكن القول إن الجلوس مع أحد الأشخاص دون التلفظ بكلمة أحياناً يكون هو التعبير الأمثل على الشعور بالراحة والحميمية. قد تشعران بعدم الارتياح في البداية، لكن سرعان ما سيتسلل الهدوء إلى نفسيكما.

من المميزات الأخرى لعدم التحدث أثناء أداء النشاط، السماح للمشاهد بالتركيز على الأصوات المحفزة؛ حيث إن الجلوس إلى جانب أحد الأشخاص بينما يقرأ مجلة قراءة صامتة من الأنشطة التي تحفز الإيسمار لدى العديد من الأشخاص. إن تركيز القارئ مقترناً بأصوات تقلب الصفحات له قدرة عظيمة على تحفيز الإيسمار، في بداية أي نشاط صامت، شجّع المشاهد على التركيز على الأصوات الصادرة مهما كانت طبيعتها ومصدرها أثناء أداء النشاط، حيث سيساعده هذا على التركيز، ويكسر الصمت المحرج في الوقت ذاته.

إن اختيار أنشطة تحتوي على أصوات محفزة هو إستراتيجية ممتازة إذا كنت ستلتزم الصمت، فوفقاً لدراسة أجريت عام 2017، ونشرت في دورية بيرج، يفضل العديد من الأشخاص الذين سبق لهم أن اختبروا بالإيسمار مشاهدة شخص يصنع أشكالاً من الأوريجامي على مشاهدته وهو يطوي المناشف. قد يرجع تفضيلهم لطّي الأوراق على طّي المناشف إلى أن الأول به محفز بصري وصوتي - متمثل في الأصوات المحفزة الصادرة عن طّي الورق - أما طّي المناشف لا يشتمل إلا على محفز بصري فقط. فاحذر من أن تفترض ما سيفضله المشاهد بدرجة أكبر، فمن المحتمل ألا يروق صوت خشخشة الورق لأحد الأشخاص، ومن ثم قد يفضل طّي المناشف مصحوباً ببعض الهمس. حاول دائماً تكييف النشاط مع المتلقي، لا تكييفه على الشائع لدى الجميع.

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق الأنشطة المهدئة

وبما أنك الآن تعرف كيف تدير جلسة إيسمار تتمحور حول الأنشطة المهدئة، حان وقت معرفة ما الذي ستفعله بالضبط فيها. تذكر أن المفاتيح الأساسية لنجاح التجربة تتمثل في الثقة بالنفس، والتركيز، وإظهار اهتمامك بما تقدمه. كلما كنت مسترخيًا أثناء أداء النشاط، كان المشاهد أكثر استرخاء.

الرسم

مواد وأدوات مقترحة

- أنواع الألوان
- أنواع الأسطح
- أنواع فرش الرسم

سيناريوهات مقترحة:

- أظهر موهبتك الفنية، أو ارسم بأسلوبك الخاص فحسب.
- ارسم بألوان مائية أو زيتية، سواء أكان هذا على لوحة قماشية، أو قطنية، أو ليفية، أو خشبية، أو من الورق المقوى، أو حتى باستخدام الورق العادي.
- أصدر أصواتًا تحفيزية باستخدام أدوات الرسم كالنقر، والنقش، والخدش، وتوزيع الألوان ومسحها. وبإمكانك أيضًا إصدار أصوات

محفزة عن طريق خلط الألوان على اللوحة المخصصة لذلك باستخدام
سكين خلط الألوان وفرش التلوين.

الرسم والكتابة

مواد وأدوات مقترحة:

- الأقلام ومواد الكتابة والرسم بأنواعها
- أنواع متعددة من أسطح الكتابة

سيناريوهات مقترحة:

- ارسم أشكالاً أو شخصيات أو إسكتشات، أو اسرد قصة حياتك، أو أية قصة أخرى على ورقة بيضاء بأقلام الحبر الجافة، أو أقلام الرصاص.
- ارسم حروف الأبجدية على ورق مسطر بأشكال متنوعة.
- صمم بيتاً، أو حديقة، أو متاهة، أو خطة حربية على ورق الرسم البياني.
- استخدم ورقاً شفافاً لنسخ مشاهد من قصة مصورة، أو كتالوج، أو بطاقة معايدة. استخدم أرق أنواع الورق الشفاف لإصدار أصوات الخشخشة الناعمة، والأكثر سماكة لإصدار الأصوات الأقوى.
- أصدر أصواتاً تحفيزية عن طريق تعديل وضعية الورق بشكل متكرر، أو بمسح بعض ما كتبته أو رسمته بالممحاة ثم نفخ البقايا، أو النقر على أدوات الرسم كلما احتجت إلى تغيير قلم أو أداة.

التلوين

مواد وأدوات مقترحة:

- أدوات للتلوين.
- أنواع متعددة من كتب التلوين.

سيناريوهات مقترحة:

- استخدم أقلام التلوين الرصاصية أو الشمعية، أو الفلوماستر، وقم بتلوين كتب الأطفال التقليدية، أو كتب التلوين التعليمية، أو كتب التلوين المخصصة للكبار. تغطي كتب التلوين التعليمية العديد من المواضيع مثل النظام الشمسي، وعلم التشريح البشري، والجغرافيا، والحيوانات، واللغات، والتاريخ. أما كتب تلوين الكبار فتحتوي على رسومات وتصميمات أكثر تعقيدًا ومعروفة بقدرتها على تخفيف التوتر. وتعد كتب التلوين التعليمية أفضل في حالة الرغبة في فتح حديث، أما كتب تلوين الكبار فهي أفضل في حالة الرغبة في جلسة هادئة.
- أصدر أصواتًا للتحفيز بالتبديل المستمر بين الألوان، حيث تقوم بالبحث والنبش وسط أقلام التلوين.

استراحة

حمّل نسخة مجانية من كتاب تلوين للكبار يتكون من 45 صفحة من الرابط التالي: <https://arttherapycolonng.com/freebie>.

حل الأحاجي

مواد وأدوات مقترحة

- أحجية تجميع القطع (البازل)
- الأحاجي المتقاطعة
- الأحاجي الميكانيكية

سيناريوهات مقترحة:

- إن الأحاجي مثل مكعبات الروبيك، وأحاجي الأقفال الملتوية، وأحاجي الأسلاك المعدنية، والتي بمقدورك التلاعب بها بيدك، هي الخيار الأفضل، حيث بإمكانها إصدار أصوات تحفيزية رائعة. كما أن اللعب بتلك الأحاجي في صمت يساعد المتلقي على التركيز على الأصوات المحفزة الصادرة عنها. ويشار إلى تلك الأحاجي بأحاجي تجميع القطع، والأحاجي المتقاطعة، والأحاجي الميكانيكية.
- كن حذرًا مع الأحاجي، فمن المحتمل أن يصبح المتلقي راغبًا في مساعدتك على حل الأحجية، ما يجعل دماغه ينتبه، ومن ثم تحول دون تحفيز الإيسمار. ثمة أحاجي غير مناسبة لتحفيز الإيسمار، مثل أحاجي الكلمات، وأحاجي تانجرام، والأحاجي القصصية، وأحاجي التوصيل. وقد لا تكون أحاجي تركيب القطع أيضًا خيارًا جيدًا؛ فمن الممكن أن يبدأ المتلقي بالبحث عن القطع المتوائمة معًا لتركيبها.

دروس تعليمية لألعاب الطاولة

مواد وأدوات مقترحة:

سيناريوهات مقترحة:

- تتعاضد فرص نجاح تلك الأنشطة في الجلسات ذات الطابع التعليمي، التي تتضمن الحديث بصوت ناعم أو هامس. لا تكتف بالشرح الشفهي دون أن تفعل شيئًا ما بيديك. كاللمس، أو النقر، أو تحسس قطع أو ورق اللعبة لتعزيز فرص تحفيز الإسمار.
- احرص على إصدار أصوات تحفيزية، وذلك بحمل عدة قطع بلاستيكية من اللعبة في يد واحدة، أو خلط أوراق اللعب والتبديل بينها، أو بحك الحواف بعضها ببعض.
- بعد تقديم شرحك لها في البداية، يمكن لألعاب الورق أن تكون خيارًا ممتازًا للجلسات الصامتة.

الخدع السحرية

مواد وأدوات مقترحة:

- الخدع بأوراق اللعب
- الخدع بالعملات المعدنية
- خدع أخرى

سيناريوهات مقترحة:

تشكل الخدع السحرية خيارًا مثاليًا لجلسات تحفيز الإسمار؛ لأنها تتضمن القيام بحركات دقيقة باليدين، وتحسس الأشياء والأغراض المادية، وخروج أصوات مهدئة. وقد يتساءل البعض ما إذا كانت الاستجابة الانتشائية الصادرة بسبب الخدع السحرية تقلل من قدرة

صاحبها على ملاحظة الخدع نفسها. يمكن أن تقوم بالخدع السحرية مصحوبة بالكلام، أو في صمت، أو في سياق درس تعليمي.

القراءة أو التصفح

مواد وأدوات مقترحة:

- مجلات
- كتيبات منتجات
- صحف
- كتب أطفال
- كتب تثقيفية
- دليل الهاتف

"أجد خلط أوراق اللعب وترتيبها نشاطًا ممتازًا لتحفيز الإيسمار بالنسبة لي. بإمكانك أداء نشاط يومي عادي مثل الكتابة على لوحة مفاتيح الكمبيوتر، أو قراءة كتاب، أو تقليد الصفحات، أو الكتابة لتحفيز هذه الاستجابة أيضًا. إن مشاهدة شخص بينما يقوم بنشاط ما يحفز أحاسيس الإيسمار لدي، خاصة إذا كان ذلك مصحوبًا بهمساته. الهمس المصاحب للمس صفحات كتاب بالأصابع يحفز أحاسيس النشوة لدي".

– Holly ASMR، على يوتيوب، المملكة المتحدة

سيناريوهات مقترحة:

- تعتبر القراءة والتصفح نشاطين ممتازين لتحفيز الإيسمار لدى الأشخاص الذين يستمتعون بصوت خشخشة الورق. يمكن القراءة كلمة كلمة، أو التصفح مع التعليق، أو التصفح الصامت.
- قد تحمل الكتب التي تحتوي على كلمات وصور - مثل المجلات، وكتيبات المنتجات، وكتب الأطفال، مميزات إضافية؛ فالنص يسمح بالقراءة كلمة كلمة، والصور تسمح بتقديم تعليقات إضافية. كما أن الصور تفتح المجال أمام محفزات كاللمس والتحسس والنقر باستمرار.
- عادة ما تكون صفحات دليل الهاتف رقيقة، ومن ثم تكون أصوات الخشخشة الصادرة عنها مهدئة وناعمة.
- الكتب التي لا تضم صورًا من الممكن أن توفر تجربة أقل تشتيئًا، ويظل بمقدورك استخدام يديك بتمرير إصبعك تحت النص أثناء القراءة.

عرض الأجهزة

مواد وأدوات مقترحة:

سيناريوهات مقترحة:

- يمكن للأجهزة الصغيرة ذات الشاشات اللمسية، أو الأزرار، أو المفاتيح - التي تستطيع حملها في يدك - أن تشكل خيارًا ممتازًا لتحفيز الإيسمار.
- بالنسبة إلى الهواتف المحمولة، فبمقدورك استخدامها في شرح الإعدادات، أو خيارات نظام التشغيل، أو شرح أحد تطبيقاتك المفضلة عليها. فتأكد من اختيارك تطبيقات وإعدادات تسمح بلمس الشاشة كثيرًا وباستمرار.

- بالنسبة للأجهزة الأخرى، ابدأ بعرض الجهاز الآخر من جميع الزوايا، مع لمسه والنقر عليه، ثم امضِ إلى شرح غرض كل زر ومفتاح به، مع شرح أية قوائم موجودة على الشاشة. ومن الأفضل أن تشرح كل خاصية باختصار لكي تستمر في لمس الشاشة معظم الوقت.

عرض ألعاب الفيديو

مواد وأدوات مقترحة:

سيناريوهات مقترحة:

- يرجع جزء كبير من شعبية مشاهدة الألعاب على الإنترنت إلى الشعور بالحماسة التي تنتاب المرء عند مشاهدة شخص آخر يحقق الفوز في لعبة معروفة. (احرص على ألا تفرط في الحماسة عندما تلعب لعبة ما، وتعامل كأنك تعطي درسًا كيفية لعبها بهدوء). وذلك يعني أنه يتعين عليك اختيار لعبة غير مألوفة للمشاهد لكي يكون تركيزه منصبًا على خبرتك لا أساليبك وإستراتيجياتك.
- تتمتع ألعاب المنصات المتخصصة، الملحقة بها وحدات تحكم يدوية بميزة إضافية بسبب حركات اليد المعقدة والأصوات المحفزة الصادرة عنها.
- تجعلك الألعاب التي تلعب بالشاشات اللمسية والألعاب المحمولة باليد، تستفيد من الحركة المستمرة لليدين والأصابع.
- من المثير للدهشة أن ألعاب الكمبيوتر التي تلعب بمؤشر الفأرة وحده قد تكون هي أيضًا مثيرة للاسترخاء، وبخاصة إذا صاحبها حديث هادئ.

عرض برامج الكمبيوتر

مواد وأدوات مقترحة

سيناريوهات مقترحة

- هناك برامج تستخدمها بشكل متكرر، ولديك القدرة على شرح تفاصيلها، وتحتوي تلك البرامج في الأغلب على العديد من القوائم لشرحها. حاول أن تصدر أصواتًا محفزة عند استخدام الكمبيوتر عن طريق النقر على زر الفأرة، وتمرير أصابعك على لوحة اللمس، والطباعة على لوحة المفاتيح، وحاول عند استخدامك الفأرة الإشارة إلى أي غرض ظاهر على الشاشة بإصبعك وليس بالمؤشر.
- حاول أن تصنع مزيجًا ثابتًا ومستقرًا من صوتك، وحركات يديك، والأصوات المحفزة الأخرى لتقديم أفضل تجربة متعددة الحواس.

"إن مشاهدة شخص يقوم بالطباعة على لوحة المفاتيح أو بقية الأعمال المكتبية تحفز الإيسمار عندي".

– (Toni Bomboni) على يوتيوب، الولايات المتحدة:

وضع مساحيق التجميل

مواد وأدوات مقترحة:

سيناريوهات مقترحة:

- للتحفيز القائم على الرؤية، قومي بوضع مساحيق التجميل على وجهك أو على وجه دمية عرض بدلاً من المشاهد. يمكنك أيضاً وضعه على وجه فتاة أخرى إذا وجدت.
- تعد طرق شرح كيفية وضع مساحيق التجميل فرصة رائعة للجمع بين نشاط عرض المقتنيات الثمينة والأنشطة المهدئة. يمكنك البدء بعرض مجموعتك من مساحيق التجميل، ثم تختارين غرضاً بعد الآخر، وتزيين به وجهك.
- يمكن إضافة الأصوات التحفيزية بتناول أكثر من غرض معاً، والنقر عليها مع فتح وغلق الأغطية بشكل متكرر.

العناية بالأيدي

مواد وأدوات مقترحة:

سيناريوهات مقترحة:

- كما في حالة وضع مساحيق التجميل، يمكنك الاعتناء بيديك، أو يد دمية بلاستيكية، أو يد شخص ثالث بدلاً من المشاهد.
- احذري من الروائح المنبثقة عند وضع طلاء الأظافر أو إزالته، حيث قد يصنع حالة من التنبه تمنع تحفيز الإيسمار. لتجنب تلك الروائح، يمكنك شراء زجاجات طلاء أظافر فارغة وملؤها بالمياه لشرح طريقة وضع طلاء الأظافر، ويمكنك أيضاً شراء أنواع ذات أساس مائي، وخالية من الروائح، والتي أحياناً يروج لها كمنتج عضوي أو مناسبة للأطفال. يمكن إزالة هذا النوع من الطلاء بكحول بدلاً من الأسيتون.

العناية بالشعر

مواد وأدوات مقترحة:

سيناريوهات مقترحة:

- كما في حالة وضع مساحيق التجميل والعناية بالأيدي، اعتن بشعرك، أو شعر دمية عرض، أو شعر شخص ثالث بدلاً من المشاهد.
- يعد تمشيط أو تزيين الشعر من أسهل الأنشطة في شرحها. صف شعرك بالجل أو المثبت العضوي بدلاً من مثبتات الشعر السامة. يمكنك استخدام بخاخ الماء كمحفز، حيث يصدر أصواتاً لطيفة مثيرة للاسترخاء.
- لا تنس النمش بين الأغراض، وتمرير يديك عليها من حين إلى آخر، والنقر عليها. استخدم إكسسوارات الشعر كالدبابيس، والأمشاط، والمشابك، والبكرات لإصدار أصوات تحفيزية إضافية.

أفكار وسيناريوهات إضافية

يعد كل من الآتي أفكاراً إضافية لتحفيز الإيسمار:

- طي الورق (فن الأوريغامي).
- طي المناشف.
- شرح وصفات تحضير الطعام والطهو.
- بناء أشكال بقطع الليجو والمكعبات.
- شرح أوراق التاروت.
- صنع مادة السلايم مع الشرح.

- صنع حديقة تأمل صغيرة.
- تشذيب شجرة صنوبر.
- شرح تكنيك الرمال المتحركة.
- شرح أساليب الحياكة.

ارتقِ بمستوى أنشطتك

يمكنك الارتقاء بمستوى أنشطتك مثلما ترتقي بمستوى مقتنياتك، وبمرور الوقت ستصبح أكثر تمرسًا في أنشطتك المهدئة خلال جلسات الإيسمار. وحينها ستبحث عن طريقة لتحسن مستواك قليلًا. يتضمن الجزء الثالث شرحًا لكيفية تقديم أنشطتك في سيناريو، وإعداد مشاهد خيالية، وأزياء تنكرية إبداعية في لعبة محاكاة الأدوار.

الجزء 3: سيناريوهات لعب الأدوار المثيرة للاسترخاء

ما الأشياء الأخرى التي بمقدورك أن تفعلها بصندوق أدواتك من محفزات الإيسمار، التي وصل عددها إلى المئات؟ استخدمها في سيناريوهات لعب الأدوار! إن عملية لعب الأدوار هي في العادة إعادة تمثيل لمواقف حقيقية، بما في ذلك الأفعال والشخصيات القادرة في الغالب على تحفيز الإيسمار. كما أنه من الممكن لعب الأدوار استنادًا إلى سيناريوهات خيالية. تتضمن سيناريوهات لعب الأدوار في العادة تحدث الشخص المنوط به تحفيز الإيسمار، والتزام المتلقي الصمت، وإن تحدث فبما لا يتجاوز الحد الأدنى. ويمكن تضمين الملابس والأكسسوارات المناسبة لإضفاء المزيد من الواقعية والمرح على الأمر.

سنحجم في الفصلين التاليين عن عرض أية محفزات جديدة؛ ففي سبيل خلق سيناريو لعب أدوار، ستستعين بكل النصائح والأساليب والأدوات التي سبق لك أن اطلعت عليها في الجزء الثاني من هذا الكتاب، على أن توظفها في سياق، وقصة، ونص، وشخصيات، وأزياء، ليكون لديك في النهاية سيناريو لعب أدوار متكامل. بقدر من الإبداع، وبعض المهارات التمثيلية الجيدة، ستتمكن من صنع تجربة رائعة تثير أحاسيس النشوة المطلوبة.

يركز الفصل التاسع على سيناريوهات لعب الأدوار التي تتضمن اللمس، أما الفصل العاشر فيركز على سيناريوهات لعب الأدوار التي لا تتضمن اللمس. ينطوي هذان النوعان من سيناريوهات لعب الأدوار على أسس وأساليب مختلفة سنتناولها في هذين الفصلين. هناك بعض النصائح والأساليب التي يمكن تطبيقها على كلا النوعين، مثل: كيف نستعد للعب الأدوار؟

ابدأ باستحضار تجاربك الخاصة التي سبق أن شعرت فيها بالاسترخاء، مثل إجراء فحص العين، أو طلب مشورة من خبير تجميل. إن استحضار ذكرياتك وتجاربك الخاصة في

الواقع هو أسهل طريقة لابتكار وإعادة تمثيل سيناريوهات لعب أدوار.

شاهد مقاطع فيديو إيسمار عن لعبة الأدوار لاستلهاام أساليب وأفكار محفزة جديدة.

استشر مصادر موثوقة على الإنترنت للحصول على أفكار. سيساعدك هذا على المزج بين التجارب العملية والمعرفة النظرية.

وأخيرًا، حاول اكتساب خبرة حقيقية من خلال ممارسة لعب الأدوار إن لم تكن تتمتع بأية خبرة في هذا. فإذا كان السيناريو يتضمن طلاء الأظافر، بينما لم يسبق لك طلاء أظافر أحد، خض التجربة بهدف اكتساب الخبرة المطلوبة.

كيف يتعين عليك إعداد السياق؟

حدد المكان الذي ستنفذ فيه السيناريو، ورتب الأثاث على نحو ملائم.

تأكد من أنه سيكون بمقدورك التحرك بحرية في أنحاء المكان، ومن أنه مريح بالنسبة للمتلقى.

أحضر الأدوات المطلوبة، وارتي الملابس المخصصة للجلسة، ثم قم بتمثيل السيناريو في المكان الذي حددته لتتلافى أية مشكلات غير متوقعة قد تقع؛ كأن يعلق الزي بذراع الكرسي في كل مرة تتحرك فيها.

كيف تقوم بإعداد خطة العمل؟

دوّن بإيجاز النقاط الرئيسية في الجلسة.

حدد أين سيجلس كل منكما في بداية الجلسة، وما الأشياء التي ستقوم بها. حدد أيضًا الإطار الزمني العام للجلسة.

ضع سيناريو مبدئيًا لخطة عملك يتضمن العبارات التي ستقولها خلال الجلسة.

يجب أن يبدأ السيناريو الذي وضعته بتحية، على أن يشمل شرحًا لما تقوم به. لا تنس اختتامه بعبارة يعرف الشخص الآخر من خلالها أن الجلسة انتهت.

إليك عددًا من النصائح المفيدة لوضع السيناريو:

ضع سيناريو عامًا لما تريد أن تقوله في أثناء الجلسة، واحرص على ألا يكون شديد التفصيل، وإلا سيصعب عليك تذكره.

في حال اتسمت كلماتك وأفعالك بالآلية أكثر من اللازم، ستقل فرص تحفيز الإسمار لدى المتلقي. يجب أن تظهر بمظهر عفوي وصادق.

يجب أن يكون سيناريو لعب الأدوار ارتجاليًا؛ إذ إن الارتجال والابتكار خلال الجلسة سيجعل السيناريو يبدو طبيعيًا، وأكثر متعة وأشد قدرة على إثارة الشعور بالاسترخاء بالنسبة لكل منكما.

قد لا تأخذ نفسك بجدية كممثل، ولكن ما إن ترتدي الزي، سيحدث التحول بشكل تلقائي. بعد أن تنشئ أول سيناريو لعب أدوار وتنفذه بنجاح، ستجد نفسك متحمسًا لوضع السيناريو التالي. بإمكانك شراء أزياء جديدة بأسعار مخفضة بعد فترة احتفالات رأس السنة وغيرها من المناسبات. زر المتاجر المخفضة، وابحث بين الملابس والمنتجات هناك عن أزياء وتجهيزات إضافية.

تشكل سيناريوهات لعب الأدوار تحديًا مدهشًا، وفرصة للأشخاص المبدعين للابتكار والتعبير عن أنفسهم، ما يؤدي إلى تعزيز اهتمامهم بجلسات الإسمار التي تعقدها. من غير المتصور أن يغادر أحدهم جلستك، ويخبر أصدقاءه كم أنت بارع في تقليب صفحات المجلات، ولكن من المتصور أن تجعل سيناريوهات لعب الأدوار المتقنة من جلساتك أكثر

الموضوعات التي تحظى باهتمام الناس في منطقتك. كن مبدعًا، واستمتع بوقتك، وأثر
أحاسيس النشوة لدى الآخرين.

الفصل 9: سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة اللمس

الأسس الكامنة وراء قدرة سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة اللمس على تحفيز الإيسمار

إننا نعني بهذا أي نوع من اللمس؛ سواء أكان باليدين أم بالأشياء المادية مثل فرشاة الشعر أو سماعة الطبيب، ومن أمثلة سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة اللمس هناك قص الشعر أو تصفيفه عند مصففي الشعر، أو إجراء فحص طبي عند الطبيب.

إن الميزة التي تتمتع بها سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة اللمس مقارنة بغيرها هي الفوائد المحتملة لللمس؛ فالجمع بين اللمس الرقيق وإظهار العناية والكلمات الناعمة وتوظيف كل هذا في سياق تمثيلي واقعي بإمكانه أن يحفز الإيسمار بقوة. لكن عيب هذه السيناريوهات المتضمنة اللمس يتمثل في عدم الشعور بالراحة الكافية إزاء فكرة لمس المتلقي، أو العكس. سيركز هذا الفصل على سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة اللمس، بينما سيركز الفصل التالي على سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة اللمس، بحيث يتسنى لك اكتساب معلومات عن كلا النوعين.

أطلعناك في الفصل الخامس على قواعد لمس أحدهم بيدك لتحفيز الإيسمار. هذه القواعد ذاتها تسري هنا؛ لأن بعض السيناريوهات المتضمنة اللمس تقوم على لمسك المتلقي بيدك. كما أطلعناك في الفصل السادس على قواعد لمس المتلقي باستخدام الأشياء المادية لتحفيز الإيسمار، وتلك القواعد ذاتها تسري هنا أيضًا؛ لأنه من الممكن أن تلمس المتلقي ببعض المعدات والأدوات الخاصة بسيناريو لعب الأدوار.

"من المهم أن يبدو سيناريو لعب الأدوار طبيعيًا وواقعيًا قدر الإمكان. قبل ظهور مقاطع فيديو الإيسمار، كانت الأصوات الطبيعية تثير فينا نفس الأحاسيس. أعتقد أنه كلما كانت

تجربة الإيسمار قريبة من المواقف الحياتية، زادت قدرتها على إثارة أحاسيس النشوة".

– "أماندا"، WhisperSparkles ASMR، على يوتيوب، المملكة المتحدة

في الفصلين السابقين اللذين تناولناهما، كانت المحفز الأساسي هي اللمسات الخفيفة، في حين كان المحفز الثانوي هو إظهار الحميمية والعناية، إذ كان بمقدور المتلقي أن يغلق عينيه، ويصب كامل تركيزه على اللمس. أما في هذا الفصل فالمحفز الأساسي هو إظهار الحميمية والعناية، في حين يضطلع اللمس الخفيف بدور المحفز الثانوي. من الضروري إدراك هذا الاختلاف؛ فخلال سيناريو لعب الأدوار يجب أن يعي المتلقي وجودك معظم الوقت، ويصب تركيزه عليه، ويولي لمسائك كامل اهتمامه. يجب أن يشعر بمدى اهتمامك وعنايتك به، وبعض الضغط الناجم عن لمسائك.

استراحة

بإمكانك أن تبدأ باستكشاف سيناريوهات لعب الأدوار بمشاهدة أكثر من 50 فيديو من Emma WhispersRed عن الإيسمار:

www.youtube.com/playlist?list=PLWk4fkmkuf3vEMNtPW90yGPo13dDsLedX

وئمة قائمة أخرى مكونة من أكثر من 30 فيديو بالمحتوى ذاته لـ "ديمتري" (اسمه الفني MassageASMR) على الرابط التالي:

www.youtube.com/playlist?list=PLlOPyJWm858Jyn_EkJr5rjvluin1MUvQ3

هناك مقاطع فيديو وتعتبر من أكثر مقاطع فيديو تحفيز الإيسمار شعبية مما تقوم على سيناريوهات لعب الأدوار وهي تتضمن اللمس في سياق تمثيلي، كزيارة طبيب أو اختصاصي تجميل. وبناء على هذا، فإن فرص نجاح جلساتك القائمة على لعب الأدوار كبيرة جداً. وقد يتعين عليك أن تتخصص في نوع واحد من لعب الأدوار المتضمن اللمس.

على سبيل المثال، من الممكن أن يتطلب التخصص في لعب الأدوار الطبية كتابة مجموعة متنوعة من السيناريوهات التي تستند إلى إجراءات طبية، وإحضار مجموعة من الأدوات الطبية الحقيقية أو المزيفة، وكذلك عدد من الملابس الطبية الرسمية، فضلاً عن تجهيز مكان لعقد الجلسات يحاكي العيادات الطبية. بإمكانك أيضًا التخصص في سيناريوهات تدور في المنتجعات الصحية، أو محلات تصفيف الشعر، أو حتى سيناريوهات تدور حول التعرض للخطر على أيدي الكائنات الفضائية.

"فيما يتعلق بلعب الأدوار، أرى أنه كلما كانت الشخصية التي يجري تقمصها مألوفاً للمتلقي، زادت فاعليتها. على سبيل المثال، إن تقمص شخصية طبيب أكثر فاعلية وتأثيراً من تقمص شخصية خيالية أو أسطورية، ويرجع هذا إلى أن المتلقي لن يكون مضطراً إلى بذل الجهد لاستيعاب تاريخ الشخصية، ومن ثم يستطيع أن يصب كامل تركيزه بسهولة على المحفزات ذاتها. كما أن الأمر ذاتي للغاية أيضاً؛ فأنا مثلاً أحب كثيراً مشاهدة مقاطع فيديو الإيسمار التي تتضمن لعب أدوار شخصيات خيالية".

– "ميليندا لاو"، مشاركة في تأسيس منتجع ويسبرلودج، الولايات المتحدة

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق لعب الأدوار المتضمنة للمس

قبل أن نتناول بعض سيناريوهات لعب الأدوار، دعنا نراجع كيفية إعداد الجلسة بطريقة تضمن تحقيق أقصى درجة ممكنة من النجاح.

احصل على الموافقة وكذلك على النظافة

ابدأ تحضيراتك لجلسة لعب الأدوار المتضمنة للمس بمراجعة كل النصائح المتعلقة بالمحفزات في الفصل الخامس. تسري كل تلك النصائح تقريباً على سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للمس؛ بداية من طلب الموافقة من المتلقي قبل للمس، مروراً بتحديد

المناطق الملائمة للمس، وتشجيع المتلقي على ارتداء ملابس ملائمة للمس، ووصولاً إلى غسل يديك، وإيلاء العناية لشدة ضغط اللمسات وأنماطها.

وبما أنه متاح لك لمس المتلقي بأشياء مادية في بعض سيناريوهات لعب الأدوار، فإننا نوصي بمراجعة كل النصائح المتعلقة بالتحفيز التي ذكرناها في الفصل السادس، وتشمل تلك النصائح اختبار السلامة، وتنظيفها على النحو الملائم، والأخذ في الاعتبار حساسية المتلقي تجاه مواد معينة، وتوضيح طبيعة الشيء قبل استخدامه.

"أكثر محفزات الإيسمار التي يطلبها مني المشاهدون باستمرار هي سيناريوهات لعب الأدوار التي تتضمن "إظهار العناية"؛ أي مقاطع فيديو أقوم فيها بدور من يقوم على رعاية المشاهد، وإيلائه العناية والاهتمام. في تلك المقاطع أؤدي سيناريوهات مثل إجراء فحص طبي للمشاهد، أو تدليله في منتجع صحي، أو علاجي عن طريق قوة العقل الباطن. ومن الشائع أن تكون لدى الناس رغبة شديدة في الحصول على عناية الآخرين واهتمامهم. إن الحميمية التي تنطوي عليها سيناريوهات لعب الأدوار من هذا النوع تعد وسيلة فعالة بالنسبة للعديد من لإشباع تلك الحاجة جزئياً".

– Jellybean Green، على يوتيوب، الولايات المتحدة

لعب الأدوار في مقابل مواقف الحياة الواقعية

تعتبر سيناريوهات لعب الأدوار الطبية من الأنواع التي تحظى بشعبية كبيرة، وتتضمن تلك السيناريوهات في العادة لعب أحدهم دور طبيب محترف يقوم بإجراء طبي ما. وبصرف النظر عن مدى معرفتك وخبرتك الطبية، لا تقدم مطلقاً على تنفيذ أية إجراءات حقيقية، واجعل لمساتك خفيفة، واحرص على ألا تكون لمساتك بقوة وشدة اللمسات التي تميز الفحوصات الطبية. بعض الإجراءات قد تنطوي على مخاطر صحية، وعليه فإنه من الممكن أن تسبب ضرراً مباشراً للمتلقي. ومن الممكن أيضاً أن تسبب له ضرراً غير مباشر بأن تجري

له اختبارًا تشخيصيًا، وتعطيه في النهاية تشخيصًا غير صحيح. أوضح من البداية أنك تقوم بإجراءات تمثيلية، ولن يكون لها القدرة في الواقع على علاجه أو تشخيصه.

من سيناريوهات لعب الأدوار الأخرى هي السيناريوهات التي تدور في المراكز التجميلية. تتضمن تلك السيناريوهات في العادة قيام أحد الأطراف بدور خبير تجميل، أو صاحب محل تجميل، أو موظف في أحد المنتجعات الصحية. ثمة بعض الإجراءات التي يجب ألا يقوم بها سوى العاملين المحترفين والمدرّبين في مجال التجميل، أي تلك الإجراءات التي تتضمن استخدام مواد كيميائية كاوية، أو أدوات حادة. وعلى الناحية الأخرى، قد يكون ثمة بعض الإجراءات غير التمثيلية التي بإمكانك أنت والمتلقي الاتفاق على تضمينها في الجلسة؛ لأنها لا تنطوي على مخاطر كيميائية أو جسدية. احرص على توضيح كل خطوة قبل أن تقدم على تنفيذها للمتلقي، والحصول على موافقته قبل بدء الجلسة.

سيناريوهات لعب الأدوار الطبية

إن مقاطع فيديو لعب الأدوار الطبية الخاصة بالإيسمار تتمتع بشعبية كبيرة بين المستخدمين. ويرجع هذا إلى أن المقابلات التي تجري على أرض الواقع بين المرضى والأطباء لديها قدرة كبيرة على تحفيز الإيسمار عمومًا. تتضمن زيارات المرضى للأطباء الآتي:

- العناية والاهتمام.
- إظهار العطف.
- التعامل مع خبير في المجال.
- اللمس الخفيف.
- مهارات حركية ممتازة.
- أدوات متخصصة.
- حديث مهدئ للأعصاب.

الأدوات الطبية

من المعدات التي يمكن لك أن تستخدمها في سيناريوهات لعب الأدوار الطبية هناك حامل الأوراق. يضيف حامل الأوراق جواً من الاحترافية على الأمر، كما يتيح لك إخفاء النص المكتوب. وبإمكانك أيضاً إصدار أصوات الخشخشة والنقر من خلاله، فضلاً عن العديد من محفزات الإيسمار الأخرى. وعلاوة على ذلك فإنه يوفر لك شيئاً بإمكانك تمرر أصابعك عليه في حال كنت متوتراً. كما أن الإصغاء وتدوين الملاحظات هما في الواقع طريقتان ناجعتان لإظهار العناية والحميمية تجاه المتلقي. لا تبق نظرك طوال الوقت على الحامل؛ فالتواصل البصري مهم للغاية في سيناريوهات لعب الأدوار بمختلف أنواعها.

استخدم قفازات طبية خالية من المطاط. بإمكان القفازات أن تشعر أنك أنت والمتلقي بأنكما في تجربة طبية حقيقية، والحد من المخاوف بشأن النظافة، وإتاحة الإمكانية لإصدار أصوات خشخشة محفزة. وفي حال لم تكن تستخدم قفازات طبية، فإنه حينها يتعين عليك غسل يديك أو تطهيرهما قبل كل إجراء طبي تمثيلي مباشرة. وأحد مبررات القيام بذلك هو أنه شيء يقوم به كل الأطباء – أو يتعين عليهم على الأقل القيام به – قبل لمس المريض. وثمة سبب آخر يتمثل في أنه يتعين عليك القيام به قبل عقد جلسات لتحفيز الإيسمار التي تتضمن اللمس.

"أكثر سيناريوهات لعب الأدوار التي يطلبها مني المشاهدون باستمرار هي سيناريوهات لعب الأدوار الطبية؛ حيث أستخدم مواد مثل القفازات الطبية، التي تصدر أصواتاً مثيرة للاسترخاء عند استخدامها على النحو الصحيح. كما أن تدوين الملاحظات أثناء لعب الأدوار يحفز الاسترخاء كذلك، بجانب الهمس بالقرب من أذن المتلقي، ولمس وجهه، وإظهار العناية والاهتمام به".

– Holly ASMR، على يوتيوب، المملكة المتحدة

ثمة مواد إضافية بإمكانك استخدامها مثل زي الجراحة، والمعطف الأبيض، والسماعة، وغيرها من الأدوات والمعدات الطبية التي تضيف مزيداً من الواقعية على السيناريو. ولكنك لست بحاجة إليها. وجدير بالذكر أنه من غير الضروري أبداً أن تجعل المتلقي يرتدي رداءً طبياً من النوع الذي يكون مفتوحاً عند الظهر، ولا ننصح به من الأساس.

تدور سيناريوهات لعب الأدوار حول أدائك أكثر مما تدور حول مظهرك، قم بمحاكاة ما حدث خلال زيارتك للأطباء التي قمت بها خلال حياتك، وتقمص أسلوب أفضل طبيب قابلته فيما يتعلق بإظهار العناية والعطف. وابدأ الجلسة بسؤال المتلقي عما يشعر به، ثم تواصل معه بعينيك، واطرح أسئلة إضافية، وأصغ إليه جيداً، ودون ملاحظاتك، وقم بتنفيذ الإجراء الطبي التمثيلي المتفق عليه.

لا تجزع في حال لم تحفظ كل المصطلحات الطبية المتخصصة، أو كامل الخطوات الحقيقية الخاصة بالإجراء الطبي الحقيقي. أنت لست طبيباً، والمتلقي على الأرجح ليس كذلك أيضاً. خذ الأمر ببساطة، واستخدم المصطلحات التي تعرفها، ثم تحدث وتصرف بطريقة تناسب فهمك واستيعابك. ولا بأس بالتزام الصمت أثناء تنفيذ الإجراء. دع يديك تتوليا العمل، واستخدم أصابعك في اللمس، وعينيك في الفحص. ا طرح أسئلة بسيطة، ودون الملاحظات، وكرر تلك العملية عدة مرات. وتذكر أن هذا السيناريو يقوم في الأساس على اللمس وإظهار العناية والاهتمام، وعليه لا تستغرق في تفاصيله الفنية.

سيناريوهات العناية بالجمال

في حالة كنت فتاة، فإنك على الأغلب وضعت مساحيق التجميل لنفسك، وعليه من الوارد أن هذا النوع من سيناريوهات لعب الأدوار سيكون أقل ترهيباً من السيناريوهات الطبية. وكما هي الحال مع سيناريوهات لعب الأدوار الطبية، فإن

سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للعناية بالجمال تحظى بشعبية كبيرة في مقاطع فيديو الإيسمار؛ لأن العناية بالجمال تنطوي بطبيعتها على إظهار العناية والاهتمام، ووجود خبير بارع، واللمسات الرقيقة، فضلاً عن حديث احترافي بصوت هادئ.

"أحب سيناريوهات لعب الأدوار التي تتضمن تصفيف الشعر؛ لأنني حساسة للغاية لصوت المقصات، ويروق لي كثيرًا ذاك الشعور الذي ينتابني عندما يمشط أحدهم شعري، أو ملمس الفرشاة بينما تتخلل شعري وتقترب من وجهي".

– Paris ASMR، على يوتيوب، فرنسا

تعتمد سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة العناية بالجمال بدرجة أكبر على الأدوات المادية مقارنة بالسيناريوهات الطبية، حيث إن إجراء تغييرات حقيقية أو تمثيلية على شعر أحدهم، أو بشرته، أو يديه، أو أظافره سيتطلب أدوات معينة. احرص على التخطيط لسيناريوهات العناية بالجمال، وتوفير الأدوات التي تحتاج إليها. وكما هي الحال مع الإجراءات الطبية، لا بأس بالتزام الصمت خلال العمل. دع يديك تتوليا العمل. وبمقدورك أيضًا أن تقدم للمتلقي نصائح احترافية بشأن العناية بالجمال، أو الدردشة معه، ولكن تذكر أنه يتعين عليك أن توجه كامل اهتمامك إلى المتلقي بطرح أسئلة عليه، والإصغاء إليه بعناية.

لك مطلق الحرية في استخدام حامل الأوراق في تلك السيناريوهات، مثل السيناريوهات الطبية، وللأسباب ذاتها.

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للمس

الآن دعنا نستعرض عددًا من الاقتراحات لسيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للمس التي قد تكون ذات فائدة لك وللمتلقي.

سيناريوهات لعب الأدوار الطبية

السيناريوهات التالية ذات طابع طبي.

الفحص الجسدي

- **الإجراء الحقيقي:** الفحص الجسدي هو فحص روتيني يُجرى عادة للاطمئنان على الحالة الصحية العامة للشخص، ويسمى أحيانًا الفحص السريري، أو الفحص السنوي، أو فحص العافية، أو الفحص الشامل. تشمل إجراءات الفحص المعتادة فحص العلامات الحيوية (ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، وسرعة التنفس)، وفحص أعضاء الجسد للتأكد من أن مظهرها وملمسها طبيعي، وأنها تؤدي وظائفها على النحو المطلوب. ومن الممكن أيضًا أن يطلب الطبيب إجراء فحوصات للدم، لفحص خلايا الدم والمواد الكيميائية به.
- **السيناريو التمثيلي:** بمقدورك أن تبدأ سيناريو لعب الأدوار بأن تجلس قبالة المتلقي، وتسأله عن شكواه ويمكن تضمين للمس في السيناريو بتحسس النبض، أو بلمس ظهره بالسماعة، أو بيدك لفحص التنفس، أو بفحص الجلد بحثًا عن أية مشكلات، أو بلمس مناطق مختلفة لفحص الاستجابة للمدخلات الحسية، ولمس مفاصل العظام لفحص المرونة. وهذا الفحص في الأساس فحص عام؛ لذا كن مبدعًا، وقم به بأية طريقة تسمح لك بلمس المتلقي بلطف وبشكل مناسب، ولتكن نهاية السيناريو بتشجيعه على ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي صحي، وغيرها من الممارسات الصحية.

فحص العصب القحفي

- **الإجراء الحقيقي:** فحص العصب القحفي هو فحص عصبي يهدف إلى التحقق مما إذا كانت الأعصاب التي تربط بين المخ من جهة، والرأس والرقبة من جهة أخرى، في حالة طبيعية. وقد يشمل الفحص كل أو معظم الوظائف التالية: الشم، والرؤية، والسمع، وحركة العين، واستجابة بؤبؤ العين، وأعصاب الوجه، وعضلات المضغ، وعضلات الوجه، وحركة اللسان، وعضلات الرقبة.
- **السيناريو التمثيلي:** تعتبر فحوصات الأعصاب القحفية أحد أكثر مقاطع فيديو الإيسمار شعبية، وترجع شعبيتها إلى أنها تقوم على التركيز الشديد على الرأس، وتتضمن حركة اليدين، واللمسات الرقيقة. صمم سيناريو لفحص الأعصاب القحفية، بجعل المتلقي يشم ويتذوق مواد معينة، وقس نظره باستخدام لوحة قياس النظر. اطلب منه أن يتتبع حركة إصبعك بعينه، ويصنع بعض التعبيرات بوجهه، ويفتح فكه ويغلقه، ويحرك رأسه. المس وجه المتلقي برفق في مناطق مختلفة بمنديل ورقي أو قطن طبي لتقييم الاستجابات الحسية، وللحيلولة دون إصابة الشبكية بأي ضرر، لا توجه أي ضوء بشكل مباشر في عيني المتلقي.

فحص الأذن

- **الإجراء الحقيقي:** فحص الأذن هو فحص للقناة السمعية بضوء مصباح للتحقق مما إذا كانت هناك مشكلات في القناة السمعية وطملة الأذن.
- **السيناريو التمثيلي:** لا تقدم على إدخال أي شيء في القناة السمعية، واستخدم ضوء هاتفك المحمول أو أي مصدر آخر للضوء لإلقاء نظرة على القناة السمعية، بينما تمسك في الوقت ذاته بالجزء الخارجي من الأذن بيدك. ركز اهتمامك على الجزء الخارجي من الأذن، وخذ وقتك في لمس وفحص الجزء الخارجي من الأذن بعناية. بعض الأشخاص يجدون فحوصات الأذن شديدة البعث على الاسترخاء.

تنظيف الأذن

- **الإجراء الحقيقي:** تركز معظم عمليات تنظيف الأذن بشكل أساسي على إزالة الشمع الملوث أو الأوساخ الأخرى من القناة السمعية.
- **السيناريو التمثيلي:** لا تحاول تنظيف أذن الشخص بإدخال جسم ما، أو أي نوع من السوائل فيها. ويجب أن يتم هذا بواسطة الأطباء فحسب. اقتصر على لمس الجزء الخارجي من الأذن برفق.

فحص العين المباشر

- **الإجراء الحقيقي:** تُعنى فحوصات العين بتقييم الرؤية، وحركة العينين، واستجابة البؤبؤ، وغيرها من المؤشرات على صحة العين، وقد تشمل تركيب نظارة.
- **السيناريو التمثيلي:** وللحيلولة دون إصابة الشبكية بأي ضرر، لا توجّه أي ضوء بشكل مباشر إلى عيني المتلقي. بإمكانك تقييم حدة الرؤية باستخدام لوحة قياس النظر. كما يمكنك تقييم حركة العين بتحريك أصابعك بشكل معين. يتمثل محفز اللمس هنا في فحص العين المباشر. لفحص العينين، اجلس بالقرب من المتلقي، والمس ما تحت جفنيه برفق شديد دون أن تعيقه عن أن يطرف بعينه. اطلب من المتلقي النظر في اتجاهات مختلفة، وأن يستمر في فتح وغلق عينيه بشكل طبيعي. بينما تفحص كلاً منهما على حدة استخدم نظارته الحقيقية إن وجدت، أو إطارًا بدون عدسات، وتظاهر بأنها النظارة الملائمة لمقاس نظره. المس النظارة ببطء ونعومة، واضبطها على وجهه برفق.

"عندما كنت مراهقة، كنت أحب الذهاب إلى طبيبة العيون! لقد كانت تتمتع بصوت رائع مثير للاسترخاء. كما أن الطريقة التي كانت تنطق بها حروف مثل التاء والباء والسين كانت تثير أحاسيس عميقة بالنشوة بداخلي! كانت أيضًا تلمس الجزء المحيط بعيني عندما تفحصهما، أو عندما كانت تحدد قياس نظري وتضبط النظارة على وجهي".

– Somni Rosae، على يوتيوب، كندا

فحص قمل الرأس

- **الإجراء الحقيقي:** فحص قمل الرأس هو فحص للشعر وفروة الرأس بحثًا عن القمل وبيضه. يتم ذلك بتفريق الشعر في مناطق مختلفة عن طريق اليد مباشرة، أو باستخدام المشط، كما يمكن استخدام مشط خاص لإزالة بيض القمل.
 - **السيناريو التمثيلي:** استخدم أصابعك – بالاستعانة بمشط أو دونه – لفحص الشعر وفروة الرأس كاملة بدقة. أثناء ذلك، استرجع المشاهد التي سبق أن شاهدتها في الأفلام الوثائقية التي تظهر القردة وهي تنظف بعضها بعضًا، تذكر أنه سيناريو تمثيلي، ما يعني أنك لن تجد قملًا بالضرورة. كل ما عليك فعله هو قضاء أطول وقت ممكن من البحث، لاتقان دورك، ولإثارة أحاسيس النشوة لدى المتلقي بالطبع.
- "دائمًا ما كان فحص قمل الرأس في المدرسة الابتدائية عن طريق العيدان، أو تلك الأدوات التي يستخدمونها، والذي كان يتضمن لمسًا شاملاً لفروة رأسي، قادرًا على تحفيز أحاسيس الإيسمار لدي".

– "كيم"، 39 سنة، كندا

فحص الفراسة الدماغية

- **الإجراء الحقيقي:** لا يقوم بهذا الإجراء أي مختص يعمل في المجال الطبي، ولا ينظر إليه باعتباره إجراءً طبيًا أو إجراءً ذا معنى، بل إنه إجراء قديم يستخدم نتوءات رأس المرء للاستدلال على شخصيته أو صحته.
- **السيناريو التمثيلي:** مرر أصابعك برفق على فروة رأس المتلقي متتبعًا النتوءات الموجودة على جمجمته. بإمكانك إجراء هذا الفحص كما لو كان فحصًا طبيًا، وإخبار

المتلقي بحالته الصحية، أو إجراؤه كما لو كان اختبارًا للشخصية، وإخبار المتلقي بطبيعة شخصيته. بإمكانك إجراؤه أيضًا كما لو كان قراءة للطالع، وإخباره بمستقبله. كن مبدعًا واستمتع بوقتك.

فحص اليدين

- **الإجراء الحقيقي:** فحص اليدين هو فحص دقيق وشامل لليدين عن مشكلات في الجلد، أو الأوعية الدموية، أو الأعصاب، أو العضلات، أو البنية التشريحية، أو الأداء. هناك عدد كبير من الاختبارات والفحوصات التي من الممكن إجراؤها اعتمادًا على المشكلة.
- **السيناريو التمثيلي:** افحص سطح يدي المتلقي بحثًا عن مشكلات في الجلد، أو الأوعية الدموية. تتبع الأوعية الدموية في كلتا اليدين وتحسسهما برفق لتقييم صحة الأوعية الدموية. اضغط أصابع اليدين ومفاصلها ورسغيها وعظامها لتقييم صحة العظام. اطلب من المتلقي تحريك يديه وأصابعه في اتجاهات مختلفة لتقييم أداء الأعصاب والعضلات. اجعله أيضًا يقيم بتحريك رسغه للتحقق مما إذا كان يعاني متلازمة النفق الرسغي، واجعله يضغط برفق على يديك وأصابعك في مناطق مختلفة للبحث عن أي ألم وقياس مدى قوة يديه.

فحص الجلد

- **الإجراء الحقيقي:** فحص الجلد هو عبارة عن فحص للبحث عن الأورام الحميدة أو السرطانية، أو العقد الليمفاوية المتورمة، أو العيوب الجلدية، أو الأكياس الدهنية، أو الندوب والجروح الصغيرة. كما يمكن إجراء فحص دقيق باستخدام المنظار الجلدي، الذي يتيح تكبير حجم المساحة المفحوصة وتسليط الضوء عليها.
- **السيناريو التمثيلي:** افحص الجلد بحثًا عن الشامات وغيرها من النتوءات الجلدية التي يمكن أن توجد على السطح. افحص بشرة الوجه للتحقق من صحة المسام

والبصريات. ابحث في المناطق المعينة عما إذا كانت هناك تكتلات أو أجزاء بارزة. يمكنك استخدام كاميرا هاتفك المحمول كمنظار جلدي مزيف لفحص المناطق المختلفة بالجلد، واستخدم خاصية التكبير لفحصه عن قرب. تتيح لك كاميرا الفيديو التكبير وتشغيل ضوء الكشف في الوقت ذاته.

سيناريوهات العناية بالجمال

إليك عددًا من سيناريوهات العناية بالجمال التي بمقدورك تنفيذها لإثارة أحاسيس المتلقي بالاسترخاء:

قص الشعر بالمقص

- **الإجراء الحقيقي:** يستخدم مصفف الشعر المقص لقص الشعر.
- **السيناريو التمثيلي:** بمقدورك محاكاة عملية قص الشعر بالإمساك بشعر المتلقي بإحدى اليدين، واستخدام المقص باليد الأخرى. إنك بالطبع لن تقدم على قص شعره، ولذا يتعين عليك التركيز الشديد حفظًا لسلامته. استخدم بخاخات المياه لإصدار أصوات مثيرة للاسترخاء، وبإمكانك أيضًا استخدام زجاجات فارغة لنفث دفقات من الهواء على الرقبة وفروة الرأس. استخدم مقصات من أحجام مختلفة لإصدار أصوات مختلفة. تظاهر بقص الشعر المحيط بالأذنين، أو تشذيب الشارب واللحية باستخدام مقص صغير.

قص الشعر أو حلقه باستخدام الماكينات الكهربائية

- **الإجراء الحقيقي:** يستخدم مصفف الشعر الماكينات الكهربائية لقص الشعر.

- **السيناريو التمثيلي:** تحسس شعر المتلقي بإحدى يديك، أو بمشط، أو بفرشاة لمحاكاة تأثير شفرة الحلاقة، على أن تحرك الشفرة من بعيد لإيهامه بوجودها. لا تجعل الشفرة تلمس جلد المتلقي أبدًا. يتعين عليك التركيز الشديد حفاظًا على سلامته. كما يمكنك محاكاة عملية حلق شعر الرقبة والوجه بتركيب مشط سميكة على شفرة الماكينة بحيث لا يلمس الحد القاطع الجلد أو الشعر. كما يمكنك محاكاة عملية حلق شعر الأذن بماكينات الحلاقة الكهربائية بلمس الجزء الخارجي من الأذن بالجزء الخلفي من ماكينة حلاقة كهربائية صغيرة.

حلاقة الوجه والرقبة

- **الإجراء الحقيقي:** يستخدم الناس معجون الحلاقة مع ماكينة حلاقة آمنة أو شفرة ذات حد مستوي لحلاقة شعر الوجه والرقبة.
- **السيناريو التمثيلي:** ابدأ بفرك المنطقة التي تريد حلقها بمنشفة دافئة بغرض "تنعيم الشعر". ضع القليل من المرطب على الشعر، وقم بتدليكك بهدف "ترطيبه"، ثم ضع مقدارًا صغيرًا من معجون الحلاقة على الوجه والرقبة، وأزله برفق بجسم غير حاد، كعصا الآيس كريم، أو مقبض مشط بلاستيكي. مشط الشعر ببطء وبثبات في اتجاه نمو الشعر، أو في الاتجاه الآخر إذا كان الشعر متشابكًا، واستخدم منشفة أخرى دافئة في النهاية "لإرجاع البصيلات إلى حالة الاسترخاء".

تصفيف الشعر

- **الإجراء الحقيقي:** يتضمن تصفيف الشعر في العادة قص الشعر وتجفيفه وتصفيفه بالاستعانة بمواد سائلة، وبعض إكسسوارات الشعر لتثبيتته.
- **السيناريو التمثيلي:** بإمكانك أن تحاكي عملية قص الشعر، أو تكتفي بالتركيز على التصفيف. يحتوي الجزء المعنون بـ "**المحفزات**" في الفصل الخامس على قائمة

طويلة من إكسسوارات الشعر، ومواد تصفيف الشعر، وأمثلة مختلفة لتصفيفات الشعر. لتصميم سيناريو تصفيف شعر، استخدم الأساليب والطرق الواردة في الفصل الخامس بشأن تصفيف الشعر، مع محاكاة الجو العام لمحلات تصفيف الشعر وما يجري فيها.

استراحة

يدور فيلم *Battle of the Sexes*، الصادر عام 2017، حول مباراة التنس التاريخية التي دارت بين "بيلي جين كينج" (لعب دورها "إيما ستون")، و"بوبي ريجز" (لعب دوره "ستيف كاريل")، كان هذا الفيلم أيضًا هو أول إنتاج سينمائي كبير يحتوي على مشهد وضع عمدًا لتحفيز الإيسمار، حيث درس مخرجو الفيلم تسجيلات عن تحفيز الإيسمار، وصمموا مشهد محل تصفيف شعر يثير الشعور بالاسترخاء الشديد. وقد أبرز المشهد أفعال مصففة الشعر القادرة على إثارة الاسترخاء مثل لمس الشعر برفق، وحركات اليدين، والهمس الرقيق، والحديث الناعم، وصوت المقص.

وضع مستحضرات التجميل

- **الإجراء الحقيقي:** تستخدم مستحضرات التجميل مع الذكور والإناث لإبراز ملامح وقسمات معينة في الوجه أو تعديلها بهدف تحسين المظهر، أو الظهور في فيلم أو مسرحية، أو حضور حفلة تنكرية، أو للتنكر. تشمل مستحضرات التجميل الشائعة أحمر الشفاه، وظلال العيون، والكحل، وكريمات الأساس، بالإضافة إلى عدد من التأثيرات الخاصة.
- **السيناريو التمثيلي:** بإمكانك استخدام مستحضرات تجميل حقيقية في حال أبدى المتلقي موافقته على ذلك. وبناء على هذا، تقتصر المحاكاة على خلق السياق أو الجو

العام أو المبرر لاستخدام المستحضرات، كالعروض المسرحية، أو عمليات التنكر، أو الحفلات التنكرية، أو مواعيد التعارف من أجل الزواج، أو حفلات الزفاف، أو زيارة خبير تجميل. يمكنك استخدام ألوان الوجه في تلوين الوجه ما دام من السهل إزالتها. يفضل استخدام مستحضرات التجميل التي توضع بالفرشاة، حيث تتميز بقدرة عالية على تحفيز الإيسمار. يمكنك الاستعاضة عن أقلام التجميل بأعواد الطعام، أو أية أدوات أخرى غير حادة، ولكن خذ حذرك دائمًا عند الاقتراب من العينين.

العناية باليد والأظافر

- **الإجراء الحقيقي:** تشمل العناية باليد والأظافر استخدام غسول اليد، وزيت الكيوتيكل، وطلاء الأظافر، ومقصات الأظافر، وملمعات الأظافر، ومبردات الأظافر، وأدوات صقل الأظافر، وأدوات تزيين الأظافر، وأدوات تنظيف الأظافر، وإكسسوارات الأظافر.
- **السيناريو التمثيلي:** كما هي الحال مع استخدام مستحضرات التجميل الحقيقية، قد يرغب المتلقي في أن تستخدم بعضًا من تلك المستحضرات لتجميل أظافره فعليًا. وكما ذكرنا في الفصل الثامن، احترس من الدخان الذي يصاحب عملية وضع طلاء الأظافر وإزالته، لأنه من الممكن أن يشير انتباه المتلقي، ويحول دون تحفيز الإيسمار. كما يمكنك شراء طلاء الأظافر غير السام، الذي عادة ما يحمل شعار "يحتوي على الماء"، أو "خالي من الرائحة"، أو "عضوي"، أو "غير مضر للأطفال". وعلى الجهة الأخرى، يمكنك محاكاة عملية طلاء الأظافر بشراء زجاجات طلاء أظافر فارغة، وملؤها بالماء.

الرسم على الجسد

- **الإجراء الحقيقي:** يستخدم العاملون في هذا المجال إبرة لإدخال الحبر تحت الجلد لتكوين صورة أو نمط فني.

- **السيناريو التمثيلي:** لدواعي السلامة، لا تحاول هذا الأمر، أو استخدام إبر حقيقية في السيناريو التمثيلي. يمكنك عوضًا عن ذلك التظاهر بأنك ترسم على الجسد باستخدام الأقلام غير السامة والقابلة للمسح. وهي تُدعى أقلام الرسم على الجسد، أو أقلام الرسم على الجلد، أو أقلام الرسم المؤقتة. يمكنك استخدام أقلام التلوين على الوجه أيضًا في ذلك.

استراحة

ثمة طرق أخرى لتحفيز الإيسمار من خلال سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للمس مثل رسم الحنة، وتجربة الملابس، وتجربة الخواتم.

المستوى التالي من لعب الأدوار

يمكن القول إن معظم سيناريوهات لعب الأدوار التي تناولناها في هذا الفصل هي محاكاة بسيطة ومباشرة لسيناريوهات حقيقية وشائعة. إلا أن بإمكانك أن تبتدع سيناريوهات أخرى بالطبع. ماذا عن سيناريوهات تتقمص فيها دور محقق في مسرح جريمة، أو مصمم بذلات خيال علمي؟ للاطلاع على كل تلك السيناريوهات وأكثر، انظر إلى القائمة التالية التي تحتوي على أكثر من 70 فيديو لسيناريوهات لعب أدوار لتحفيز الإيسمار (متضمنة وغير متضمنة للمس) لصاحبته «هيوثر فيذر» على الرابط التالي:

www.youtube.com/playlist?list=PLHFqg6zx02CFr..YSm2wpQQI4enqXraAs04

الفصل 10: سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس

الأسس الكامنة وراء سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس

يمكن أن تحتوي سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس على أي نوع من المحفزات باستثناء للمس. يسلط هذا الفصل الضوء على هذه السيناريوهات، حيث إن أوقاتًا لا يكون فيها من الملائم أو المستحب تضمين للمس في جلسات الإيسمار. قد يخضع الأمر لتفضيلاتك الشخصية، أو تفضيلات المتلقي الشخصية. قد يفضل الأشخاص الذين لا يحبون أن يلمسهم الآخرون قدرًا أكبر من الخصوصية والمساحة الشخصية، ما يجعل السيناريوهات غير المتضمنة للمس هي الخيار الأفضل لتحفيز الإيسمار لديهم. إن الوعي بطبيعة سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس، والإحاطة بخياراتها المختلفة، والإلمام بقواعدها وحدودها، سيقدره كلاهما في مرحلة ما.

وعلى الرغم من أن هذه السيناريوهات لا تتضمن للمس المادي المباشر، فإنها قادرة على تحفيز الإيسمار بقوة؛ حيث ستعتمد في ذلك على إظهار العناية والاهتمام والحوار أحيانًا. من السيناريوهات غير المتضمنة للمس التي تحظى بشعبية كبيرة هي سيناريوهات اللقاءات الحوارية، والسيناريوهات التي تحاكي استطلاعات الرأي ويتضمن طرح الأسئلة، إذ إن الأشخاص الذين يطرحون مثل هذه الأسئلة دائمًا ما يكونون لطفاء، وعادة ما يجلسون خلف مكتب، ما يمنح المتلقي قدرًا كبيرًا من المساحة الشخصية والخصوصية. يجب أن تكون الأسئلة بعيدة كل البعد عن الصعوبة أو إثارة التوتر، وأن تطرح بفضول واهتمام صادقين.

ثمة نوع آخر من السيناريوهات غير المتضمنة للمس نجده في بعض مقاطع فيديو الإيسمار، ألا وهو سيناريوهات تقديم الاستشارات، والمبيعات، وعرض السلع، وقد نرى في

تلك السيناريوهات أحد الأشخاص بينما يقف خلف منضدة البيع، أو يجلس خلف مكتب، مع وجود عدد من الأشياء أمامه. يمنح وجود منضدة أو مكتب المشاهد شعورًا بوجود حاجز بينه وبين فنان الإيسمار، ومن ثم يمنحه الشعور بالخصوصية. في تلك السيناريوهات يحمل الفنان الأشياء، ويعرضها على المشاهد، مع تقديم شروح وتوضيحات، وأحيانًا طرح الأسئلة. وكما نرى في معظم السيناريوهات غير المتضمنة للمس، يكون هناك شخص حنون، يبدي العناية والاهتمام، ويلمس أشياء مادية، ويصدر أصواتًا محفزة، ويطرح أحيانًا بعض الأسئلة التي تجعل المشاهد ينخرط معه.

"يتمثل نوعي المفضل من سيناريوهات لعب الأدوار في تلك الخاصة بالمعلم والتلميذ. يمثل الشخص دور معلم يتحدث عن موضوع، أو يشارك معلومات، ويقدم محفزات بصرية مثل الصور، أو يرسم حروف الأبجدية على السبورة مع نطقها. كما أستمتع كثيرًا بمشاهدة سيناريوهات التسوق؛ لأنها تتسم بالهدوء والتأني، وتعرض أشياء يمكن الحديث عنها؛ جامعة بين الأصوات المحفزة والحديث الهادئ. تحدث كثيرًا، واعرض بعض الأشياء، واكتب على سبورة إن كان هذا ملائمًا. كما أن استخدام عصا لتتبع الكلمات بها يعد أسلوبًا ممتازًا في حال كنت تقرأ شيئًا. خذ وقتك ولا تتعجل، وتحل بالصبر".

– imperfect ASMR، على يوتيوب، المملكة المتحدة

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق لعب الأدوار غير المتضمنة للمس

ستساعدك النصائح التالية على تصميم سيناريوهات واقعية، قادرة على إثارة شعور المتلقي بالاسترخاء.

ابتكار الأفكار وكتابة السيناريو

راجع النصائح الواردة بشأن سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للمس في مقدمة الجزء الثالث؛ لأن بعضها يسري أيضًا على سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس. على

سبيل المثال، تأمل تجاربك السابقة لابتكار السيناريو، وشاهد مقاطع فيديو الإيسمار للحصول على أفكار، واستعن بمواد حقيقية ذات صلة بالسيناريو الذي تنوي تصميمه لجعله واقعياً، وحدد المكان الذي ستنفذ فيه السيناريو وافحصه جيداً للتأكد من أنه ملائم وآمن.

بعد ذلك، بإمكانك وضع الخطوط العريضة لأحداث السيناريو، وإضافة حوار مناسب. تذكر ألا تضيف إلى النص أشياء وتفاصيل لا داعي لها، واحذر من أن تضيف طابعاً مسرحياً مصطنعاً على السيناريو. للحصول على أفضل نتيجة يجب أن تكون على طبيعتك.

البحث عن الأدوات

تختلف الأدوات المطلوبة من سيناريو إلى آخر، ولكن هناك عددًا من الأدوات التي يمكن استخدامها في معظم السيناريوهات.

حامل الأوراق

ذكرنا حامل الأوراق باعتباره أداة مفيدة في سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للمس. وهي أيضاً مفيدة في السيناريوهات غير المتضمنة للمس؛ مثل الاستطلاعات، أو المقابلات الحوارية، أو ملء الاستمارات. عد إلى الفصل السابق لمراجعة مميزات وأساليب استخدام حامل الأوراق في سيناريوهات لعب الأدوار.

شارات الأسماء

في سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للمس، ستكون لديك مهن مختلفة؛ فقد تمثل دور باحث، أو صاحب شركة، أو صيدلياً، أو خبير تجميل، أو مستشاراً تحفيزياً، أو مسئول مبيعات. وفي كل سيناريو، يجب أن تحمل اسماً لتندمج في السيناريو، وبناءً على ذلك من الممكن الاستعانة بأداة بسيطة كشارة الاسم للقيام بذلك. اشترِ شارة من النوع الذي يسمح لك بوضع قطعة من الورق داخل غطاء بلاستيكي، حيث سيسمح لك هذا بتغيير الورقة

بسهولة تبعًا كل سيناريو. ابحث عن نوع الشارات الذي يمكن تثبيته على قميصك، أو ربطه بحبل حول رقبتك، بحيث تكون لديك خيارات عديدة بشأن كيفية ارتدائه.

العصا اليدوية

من الأدوات الأخرى الرائعة التي تصلح لمعظم سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس العصا اليدوية. يمكن استخدام أية عصا دامت طويلة ورفيعة، وبمقدورك حملها في يدك للنقر على الأجسام أو الإشارة إليها. ثمة ميزات عديدة لاستخدام العصا بدلًا من أصابعك أو يديك. كما هي الحال مع حامل الأوراق، توحى العصا بأنك تتمتع بخبرة عملية فيما تفعله، كما أنها تمنحك شيئًا بإمكانك الإمساك به إذا كنت متوترًا. توفر العصا أيضًا إمكانية إصدار صوت النقر المميز والرقيق عند لمس بعض الأجسام. وبالإضافة إلى ذلك، فإن بعض الأشخاص الذين لا يحبون أن يتم لمسهم يرغبون أحيانًا - سواء شعوريًا أو لا شعوريًا في أن تستخدم العصا بدلًا من يديك في لمس الأجسام القريبة منهم.

ثمة أنواع مختلفة من العصي، أشهرها العصي الخشبية، وعصا المعلم، والعصي التي تشبه رأسها اليد، أما العصي القابلة للتطويل والتقليص فهي تعرف بأسماء مختلفة مثل العصي القابلة للانضغاط. والعصي الشبيهة بسواري الأعلام، والعصي القابلة للتقليص، والعصي القابلة للتطويل، وثمة خيارات أخرى يمكن استخدامها كبدايل للعصا، مثل سلك الهوائي، أو عصا السيلفي، أو عصا الساحر المزيفة، أو المساطر. كما يمكنك استخدام أدوات المطبخ الخشبية (أمسكها من الخلف) أو أعواد الطعام. يمكنك أيضًا التجول في الشارع والبحث عن فرع شجرة أو شيء مماثل.

توفير المساحة الشخصية

إذا طلب المتلقي ألا تلمسه، فمن المحتمل ألا يشعر بالراحة أيضًا في وجود الآخرين بالقرب منه. اسأل المتلقي عن المسافة التي يجب أن تتركها بينك وبينه بحيث لا يشعر بالانزعاج،

وجدير بالذكر أن العديد من سيناريوهات لعب الأدوار بالفعل تتضمن وجود مكتب أو طاولة فاصلة بينك وبين المتلقي، ولكن إذا كان السيناريو لا يشتمل بطبيعته على وجود حاجز مادي بينكما أضف واحدًا في تلك الحالة. ثمة خيار بديل يمكن أن يؤدي الغرض أيضًا يتمثل في الجلوس بعيدًا بعض الشيء. كقاعدة عامة، يجب أن تكون على دراية بتفضيلات كل شخص فيما يتعلق بالمساحة الشخصية التي يريدها، وأن تبذل قصارى جهدك لجعل المتلقي مرتاحًا ومسترخيًا.

التحكم في الصوت

إذا كنت تجلس خلف مكتب أو طاولة كبيرة، فقد يحول ذلك دون سماع الشخص الآخر همساتك أو الأصوات الصادرة عن فمك جيدًا، وقد لا يكون ذلك أمرًا متوقعًا بالنسبة لك؛ لأنك دائمًا ما تتمكن من سماع همسات وأصوات الفم الصادرة عن فنان الإيسمار المفضل لديك عندما تشاهد مقاطع الفيديو الخاصة به على يوتيوب.

أحرص على تجربة الأمر مع شخص آخر في المكان المفترض للجلسة، لتتأكد مما إذا كان المتلقي سيستطيع سماعك بشكل جيد أم لا. بإمكانك استخدام مكتب أصغر، أو التحدث بصوت رقيق بدلًا من الهمس، فقد يساعد هذا على حل المشكلة. ولكن إذا كنت مصرًا على الهمس وإصدار أصوات الفم من على بعد، فبمقدورك استخدام مكبر صوت، وبمقدور المتلقي أن يرتدي سماعات أذن، ويتم توصيل مكبر الصوت بمدخل جهاز تسجيل، وتوصيل سماعات الأذن بمخرج الصوت بالجهاز ذاته. اضبط الجهاز على وضع التسجيل أو وضع التصوير دون أن يسجل فعليًا، بحيث يمر صوتك بشكل مباشر إلى أذني المتلقي.

تحديد مستويات الانخراط

تتضمن مقاطع فيديو الإيسمار التي تقوم على إجراء مقابلات حوارية أو تقديم استشارات. في العادة يقوم الشخص الظاهر على الشاشة بطرح أسئلة على المشاهد، وبعض تلك الأسئلة تكون أسئلة نعم أو لا بسيطة، وبعضها يتطلب إجابات مستفيضة. تجعل تلك

السيناريوهات المشاهد يشعر بالاسترخاء، لأنها تتضمن إظهار اهتمام شخصي شديد دون أن تشكل أي ضغط عليه أو تفرض عليه بذل المجهود الذهني الذي تتطلبه الإجابة عن تلك الأسئلة في العادة. إنك إذا طرحت على أحدهم الأسئلة ذاتها في أرض الواقع، فسيتعين عليه أن يجيب، الأمر الذي قد لا يكون مريحًا بالنسبة له، وهذا فارق مهم بين أن يطرح أحدهم عليك سؤالاً من خلال فيديو، أو أن يطرحه عليك على أرض الواقع. إن الإجابة عن تلك الأسئلة البسيطة أو المفتوحة في حقيقة الأمر قد لا تبدو بالأمر المعقد، ولكنها تتطلب - على أرض الواقع - أن يكون ذهن الشخص الآخر أكثر حضورًا مقارنة بالفيديو ليجيب، وقد يرى أن الإجابة عن الأسئلة غير مريحة، لأنها تبدو سخيفة أو شخصية أو صعبة، أو لأنه يحاول أن يأتي بإجابة ترضي السائل أو تثير إعجابه. وبناء على هذا، من الممكن أن تؤدي الإجابة عن بعض الأسئلة إلى إثارة شعور بعض الأشخاص بالتوتر، ومن ثم تحد من قدرتها على تحفيز الإسمار.

"اللقاءات الحوارية ليست محفزًا جيدًا للإسمار بالنسبة لي، ولا أي شيء آخر يتطلب مني ردة فعل أو اتخاذ قرار؛ لأن ذلك في حد ذاته يتطلب طاقة ذهنية، وهو الأمر الذي أحاول تجنبه أساسًا، فعندما يتعلق الأمر بالإسمار، أريد أن يتحدث أحدهم إليّ، لا أن يتحدث معي. وأكثر سيناريوهات لعب الأدوار قدرة على إثارة شعوري بالاسترخاء، هي السيناريوهات التي يجلس فيها الفنان في مكانه، وأن يكتفى بحركات يديه والأصوات التحفيزية دون أن ينتقل من مكان إلى آخر."

– "كيم"، 39 سنة، كندا

بإمكانك تعديل سيناريوهات السؤال والجواب لتقليل التوتر المحتمل. أحد الخيارات في الاكتفاء بطرح أسئلة نعم أم لا؛ لأن الإجابة عنها لا يصاحبها الكثير من التوتر، وبإمكانك أيضًا أن تخبر المتلقي ألا يجيب عن أسئلتك لأنها تمثل دور فنان إسمار، بينما يلعب هو دور المشاهد من المنزل. يا له من سيناريو واقعي! كما أن بإمكانك جعل المتلقي يملأ

استمارة قبل الجلسة، أو يتظاهر بأنه ملأ استمارة، ويكون دورك في تلك الحالة هو التعليق على ردوده، وذلك بالتدقيق في الاستمارة أو الاستبيان.

هذا لا يعني أنه لا يتعين عليك أن تطرح أسئلة مفتوحة، فربما تكون إجابة هذا النوع من الأسئلة أكثر قدرة على تحفيز الإسمار لدى بعض الأشخاص، ويرجع ذلك إلى أنها تنطوي على تفاعل مباشر أكبر وأقوى. وعليه، فإنه إذا رغب المتلقي في الإجابة عن الأسئلة، تأكد حينها من إتاحة الفرصة أمامه لتقديم إجابات واقعية وغير مصطنعة، والشيء الأهم هو أن تكون على دراية بالمدى الواسع المتوافر من الإجابات، والخيارات المتاحة أمامك التي بإمكانك تجربتها. جرب مستويات مختلفة من التفاعل، ثم اسأل المتلقي بعد جلسة أو أكثر عن تلك التي أثارت شعوره بالاسترخاء.

سيناريوهات لعب الأدوار التي تقوم على السؤال والجواب

تتضمن السيناريوهات التي تقوم على السؤال والجواب طرح أسئلة على المتلقي بطريقة لطيفة وتشبي بالاهتمام؛ حيث إن هذا يثير شعورًا قويًا بالناية والاهتمام الشخصيين، وقد تكون الأسئلة جزءًا من سيناريو التقدم لوظيفة، أو تقييم المعلم، أو اختبار شخصي، أو استكمال للسجل الطبي. احرص على عدم طرح أية أسئلة عن موضوعات شخصية أو خاصة أو حساسة، وأعطِ المتلقي دائمًا خيار تخطي السؤال أو اختلاق إجابة.

استراحة

بإمكانك العثور على المئات من القوالب لنماذج سيناريوهات تقمص الأدوار على هذا الموقع: www.jotform.com/form-templates

بإمكانك العثور على العديد من النماذج الكاملة، والنماذج المبسطة، والنماذج الإلكترونية على الإنترنت، لمساعدتك على تصميم سيناريوهات تقمص الأدوار. بإمكانك طباعة النماذج، وتدوين الردود، لإضافة أصوات احتكاك الكتابة الممتع. وكخيار بديل، بإمكانك

استخدام نسخ إلكترونية من النماذج، وتدوين الردود بواسطة لوحة المفاتيح لإضافة صوتها المثير للاسترخاء، لا تقلق إذا لم تتمكن من العثور على نسخة إلكترونية تستطيع الكتابة فيها، فما دامت لديك قائمة من الأسئلة في مكان ما، يمكنك فقط كتابة الردود في أي مستند فارغ، أو مجرد التظاهر بالكتابة كمحفز صوتي دون تسجيل الردود في الواقع.

ليس عليك كذلك تسجيل (أو التظاهر بتسجيل) الردود على الإطلاق؛ إذ يمكنك ببساطة الجلوس وطرح الأسئلة والاستماع إلى الردود. يمكن لهذا أن يتيح قدرًا أكبر من التفاعل الشخصي المباشر، كما يتيح لك قدرًا أكبر من التواصل البصري، وقدرة أكبر على الإصغاء إلى الردود، وطرح أسئلة إضافية، ما يجعل لعب الدور أكثر عفوية وواقعية. تعتبر مقابلات العمل هي الخيار الأنسب لهذا، ولكن يمكنك استخدام هذا النموذج للعديد من سيناريوهات الأسئلة والأجوبة.

سيناريوهات طلب المشورة

تتضمن سيناريوهات طلب المشورة بشكل أساسي شخصًا يأتي إليك طلبًا لمساعدتك. يمكنك فحص عين هذا الشخص، أو منحه وصفة طبية، أو تقديم نصائح تجميلية، أو إدخاله في حالة استرخاء، أو تحفيزه على تحقيق هدف، أو مساعدته على فهم مشكلة. وقد تتضمن بعض هذه السيناريوهات موضوعات طبية أو تتعلق بالصحة العقلية، لذا تأكد أن الشخص الآخر يعرف أن أي شيء تقوله في أثناء لعب الأدوار يجب ألا يحل محل المساعدة الفعلية من محترف حقيقي.

تعتبر سيناريوهات زيارة طبيب العيون والصيدلي أكثر واقعية إذا كنتما واقفين، ومع ذلك قد يكون من الأفضل تمثيل هذه السيناريوهات أثناء الجلوس لتكونا أكثر استرخاءً، وفعل هذا بالجلوس قبالة بعضكما البعض. حافظ على الاتصال بالعين، واسمع بعناية، وكن متقنًا لدورك. ستساعدك الملابس المناسبة للدور على جعل الجلسة أكثر واقعية.

سيناريوهات البيع والشراء

تدور سيناريوهات البيع والشراء حول بيع غرض ما، ولكنها تتضمن بعض الشرح أيضًا، وستقوم في الأغلب بتأدية دور موظف في متجر ما، أو مندوب مبيعات. الشيء المشترك في معظم الأدوار التمثيلية هو إقناع المشاهد بانتفاعه بالمنتج؛ فالثقة بالنفس والخبرة العملية هما المفتاح لتصبح بائعًا ماهرًا. وقد يكون هذا نوعًا قويًا من سيناريوهات الاهتمام الشخصي، ولكن احذر من تحولك من شخص مراعي للمستهلك إلى بائع لحوح. حاول إظهار اهتمامك وابدل مجهودًا حقيقيًا في إيجاد أفضل المنتجات للمشاهد.

من المهم أن تفكر في طريقة عرض منتجاتك في كل سيناريو. ضع بعض الكراسي على جانبي الطاولة، ورتب الأغراض فوقها. ومن المهم أيضًا أن تضع المنتجات بالقرب منك، فإذا وضعتها بالقرب من المشاهد، فإنه قد يشعر بالرغبة في التقاطها. وعليك أنت فقط أن تقوم بلمس المنتجات، والنقر عليها باستمرار لتحفيز أحاسيس الإيسمار. لكن عندما يحمل المشاهد تلك المنتجات بنفسه، سيتوقف عقله عن تحفيز الإيسمار. لا بأس في تمرير بعض المنتجات للمشاهد لجعل التجربة أكثر واقعية، ولكن حاول بهدوء أن تسترجعها سريعًا.

هناك ميزة أخرى للأدوار التمثيلية التسويقية، وهي الأصوات المحفزة. إن التنوع في الأغراض يعطي فرصة جيدة لإنتاج أصوات من النقر على البلاستيك، وتجعيد الورق، والفم، والأكل، وتقليب الصفحات، وفتح الأغذية، والكثير من أصوات النقر على الأسطح المختلفة. حاول ألا تصب تركيزك على بيع المنتجات فقط، فهدفك الرئيسي هو الاهتمام الشخصي بالمشاهد، والالتقاط المستمر للمنتجات لإصدار أصوات تحفيزية.

لا تحتوي بعض الأدوار التسويقية على منتجات حقيقية، بل مجرد صور مصحوبة بنص، حيث يتم بيع كتالوجات، أو مجلات، أو كتيبات، أو خرائط، أو نشرات، أو كتب طبخ. وقد تنجح تلك الأدوار إذا جلس كلاكما على الجانب نفسه من الطاولة. لكن تذكر أن بعض الأشخاص يفضلون وجود الطاولة بينكما للحفاظ على المساحة الشخصية الخاصة بهم، فرتب المقاعد وفقًا لما يفضله المتلقي للحفاظ على المساحة الشخصية.

"يحفز الإيسمار لديّ بشكل أساسي من خلال الأدوار التمثيلية، لدرجة أنني لا أشاهد أي محتوى مختلف. والأدوار المفضلة عندي هي عندما يقدم المؤدي شخصية محترفة مثل موظف في البنك، أو وكيل سفر، أو خياط، أو مضيقة طيران. وثمة نوع آخر من الأدوار التي تعجبني وهو الأدوار التعليمية، ولكنني نادرًا ما أراها. سواء أكان الدور شرحًا للريكي (وهو نوع من العلاج الياباني للاسترخاء) أو طي المناشف، فإنه طريقة رائعة لجعلي أركز بصريًا على شيء ما بينما تسيطر المحفزات الصوتية على أذني".

– "براندون"، 32 عامًا، الولايات المتحدة

وسائل تحفيز الإيسمار عن طريق سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس

إليك عدة أفكار لسيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس. قد تعجبك بعض الأفكار لتنفيذها فورًا، بينما تتطلب الأخرى بعضًا من البحث والتخطيط، وسيكون لديك في كلتا الحالتين وفرة من الاختيارات بحيث تفصل جلساتك حسب رغبة المشاهد.

سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة فقرة أسئلة وأجوبة

وتتضمن أسئلة موجهة للمشاهد لكي يشعر بالاهتمام الشخصي.

سيناريوهات التقدم بطلب

- **الملخص:** يتضمن تقديم المتلقي معلومات شخصية عنه لتتم مراجعتها والموافقة عليها. والميزة في تلك الأسئلة والأجوبة أنها ليست شخصية، ويمكنك إنهاء السيناريو بأخبار الموافقة المفردة.
- **أنواع الاستثمارات:** استثمار تقديم، أو استثمار مقابلة عمل، أو استثمار طلب، أو استثمار تسجيل، أو استثمار حجز، أو استثمار عضوية.

- **أمثلة:** التقدم لوظيفة، أو التسجيل في مدرسة، أو التسجيل لمعونة مالية، أو التسجيل لطلب قرض، أو التقديم لمنحة، أو التسجيل للبيع، أو التسجيل للحصول على رخصة القيادة، أو التقديم للحصول على تصريح، أو التسجيل في مؤتمر، أو التسجيل للحصول على عضوية نادٍ، أو التسجيل في مسابقة.

سيناريوهات التقييم

- **الملخص:** يقوم المتلقي بإعطاء معلومات عن تجربة شخصية، أو وجهة نظر، أو مجال معين. والميزة في تلك الاستثمارات أن المتلقي يشعر بالتقدير لأن أسئلتك تظهر اهتمامك برأيه وطريقة تفكيره.
- **أنواع الاستثمارات:** استثمار تقييمية، أو استثمار استطلاعية.
- **أمثلة:** تقييم خدمة العملاء، أو تقييم للمعلم، أو استطلاع بحثي، أو تقديم شكوى، أو تقييم محتوى تعليمي، أو استطلاع عن مدى رضا العميل.

سيناريوهات التقييم الذاتي

- **الملخص:** يقوم المتلقي بإعطاء معلومات عن نفسه كجزء من التقييم الذاتي، والميزة في هذا النوع من الاستثمارات هي شعور المشاهد بالاهتمام به، وذلك لأن الأسئلة عميقة وشخصية.
- **أنواع الاستثمارات:** التقييمات، أو الاستبيانات، أو الاختبارات.
- **أمثلة:** اختبار الشخصية، أو اختبار الكفاءة، أو التقييم المهني.

سيناريوهات التوثيق

- **الملخص:** يقوم المشاهد بإعطاء معلومات شخصية لملء استمارة ما، والميزة في هذا النوع من الاستثمارات هي احتمالية خلو بعضها من المعلومات الشخصية أو الحساسة.
- **أنواع الاستثمارات:** سجلات توثيقية عامة، أو استثمارات حجز، أو استثمارات طلب.
- **أمثلة:** استثمارات شراء السيارات، أو استثمارات الضرائب، أو استثمارات التاريخ المرضي، أو استثمارات معرفة آراء المستهلكين، أو استثمارات حجوزات الفنادق، أو استثمارات تأجير السيارات، أو استثمارات شراء المنتجات.

سيناريوهات لعب الأدوار التي تتضمن استشارات متخصصة

هذه الأفكار تركز على سيناريوهات لعب الأدوار التي تقوم فيها بعرض الدعم أو النصيحة بشكل احترافي للمتلقي.

طبيب العيون

- **الملخص:** يتلخص السيناريو في زيارة طبيب العيون. هذا فحص خالٍ من الملامسة، فالتركيز هنا ينصب على استخدام لوحة قياس النظر عن بعد. وبإمكانك استخدام مخطط سينلين الرسمي، أو أي مخطط آخر. استخدم إصبعك أو عصا للنقر على كل حرف.

الصيدلي

- **الملخص:** يتلخص السيناريو في زيارة صيدلي للاستفسار عن بعض العقاقير. لا تعرض أية أدوية حقيقية، أو تعط أية نصيحة متعلقة بالأدوية. ابحث عن مرض ما،

واكتب وصفة طبية مزيفة على ورقة عادية، وحث المتلقي على وضع الوصفة الطبية على طاولة الصيدلية الخاصة بك، ثم بادر بتحضير الدواء عن طريق وضع بعض الأزرار، أو حبات حلوى مناسبة الحجم (كحلوى إم آند إمز أو يتلو تاك) في العلبة المخصصة لذلك. احرص على استخدام آلة عد الحبوب لإنتاج أصوات نقر صادقة، وأخبر المتلقي كيف سيعالج الدواء مرضه، وأرشده للطريقة الصحيحة لأخذ الدواء.

خبير التجميل

- **الملخص:** يتلخص السيناريو في زيارة خبير تجميل لطلب استشارة، وقد تتضمن الاستشارة نصائح واقتراحات لمساحيق التجميل، أو العطور، أو طريقة تصفيف الشعر، أو صبغات الشعر، أو مستحضرات العناية بالشعر أو بالبشرة أو الأظافر. قم بالنقر على الزجاجات والعبوات باستمرار، وفتح الأغذية وغلقتها بشكل متكرر لإنتاج أصوات محفزة.

مخطط الرحلات

- **الملخص:** يتلخص السيناريو في لقاء مع موظف بشركة سياحة، أو حارس متنزه، أو بواب فندق، ويتمحور حول الحصول والتخطيط لرحلة. قد تكون الخريطة للطريق السريع، أو خاصة بمسار التسلق على جبل ما، أو خريطة تصويرية للتنزه حول المدينة. ابدأ ببسط الخريطة والتجاعيد الناتجة عن طيها. استخدم قلمًا أو مؤشرًا لتحديد طريق السفر، ثم اكتب محطات الاستراحة أو الأماكن الجذابة على ورقة مختلفة. وركز على محفزات النقر، والإشارة، وتتبع تفاصيل الخريطة، والتحدث عن الأماكن المحتملة للزيارة.

اختصاصي تمارين الاسترخاء

- **الملخص:** يتلخص السيناريو في عقد لقاء مع اختصاصي في تمارين الاسترخاء وحضور جلسة موجهة. وقد تتضمن الجلسات تمارين التأمل، أو تمارين الاسترخاء، أو تمارين تخيلية مصحوبة بإرشادات. حاول أن تتقمص دور الاختصاصي، وبادر بتقديم اقتراحات، وأوامر مهذبة، وصور خيالية لإرشاد المشاهد لتصفية باله، وتهذئة أفكاره، وإرخاء عضلاته، والتنفس ببطء وتخيل سيناريوهات مهذبة.

استشاري التحفيز

- **الملخص:** يتلخص السيناريو في عقد لقاء مع استشاري تحفيز لتحقيق هدف ما، يتعلق بالصحة، أو اللياقة البدنية، أو العلاقات الشخصية، أو الشؤون المالية، أو الروحانية، أو السفر، أو التوازن المعيشي، أو تعلم مهارة جديدة، أو ممارسة رياضة جديدة، أو تعلم لغة جديدة، أو إطلاق مشروع عمل جديد، أو أي هدف آخر. تظهر بأنك متخصص في مجال متعلق بهدف المشاهد في هذا السيناريو. قدم قدرًا كبيرًا من التشجيع، والإرشاد، والاقتراحات التي تمكن المتلقي من تحقيق حلمه. وإذا كان هدفه متعلقًا بتغير هائل قد يؤثر في صحته أو سلامته بشكل ما، فعليك نصحه باستشارة طبيب حقيقي أولاً.

المعالج النفسي

- **الملخص:** يتلخص السيناريو في إجراء مقابلة مع معالج نفسي للتحدث عن مشكلة أو أزمة، وعليك التركيز على الاستماع وفهم المشكلة وأبعادها، وتأكد من استيعاب المشاهد أن ما تقوله ليس بديلاً لنصيحة معالج نفسي متخصص. يمكنك تقديم نصيحة مفيدة كاستشارة متخصص في مشكلته وإضافتها إلى السيناريو.

المعلم

- **الملخص:** يتلخص السيناريو في لقاء مع معلم لطلب المساعدة في موضوع أو تكليف ما. يمكنك بدء السيناريو بشيء مماثل للآتي: "أتفهم أنك تمر بصعوبة في فهم _____. لكن لا تقلق، فعلى الرغم من صعوبة الدرس، فإنني سأساعدك على فهمه". أحضر صورة لمنطقة جيوغرافية، أو جهاز حيوي، أو شجرة عائلة تاريخية وعلقها على لوحة أو سطح صلب يمكن إنتاج أصوات نقر محفزة عليه. استخدم قلمًا أو مؤشرًا للنقر، أو تتبع التفاصيل على الصورة أو يمكنك رسم درس تصويري، أو حل مسألة رياضية على الورق، أو سبورة بيضاء، وعليك اختيار درس أو موضوع مناسب لك لتستطيع شرحه، واجلس إلى جانب المشاهد، أو على الجانب الآخر من الطاولة، وابدأ الشرح بصبر وتأناً ودون تكلف.

"في السيناريو المكتبي الخاص بي في ويسبرلودج، صنعت بيئة مناسبة لخلق علاقة معلم بطلابه، وقد تطلبت مني كتابة وتأدية هذا الدور استحضار ذكرياتي كطالب مع معلمي، ومعرفة الإجراءات والممارسات اليومية المطلوبة، ما أعاد إليّ الذكريات. يتضمن السيناريو تقديم الإشارات، ونقل المعلومات إلى التلميذ (المتمثل في الطرف الآخر من الجلسة)، والإشراف على عمل التلميذ".

– "أندرو هوبفندر"، شريك في تأسيس منتج ويسبرلودج، الولايات المتحدة

الأدوار التمثيلية التسويقية

يمكن استخدام الأفكار التالية للعروض التي تتطلب تقديم معلومات ونصائح عن منتجات أو خدمات معينة.

ساحة للبيع

- قم بوضع مجموعة من المنتجات على الطاولة واعرضها للبيع، واحرص على توفير قصة سواء حقيقية أو مختلقة لكل منتج.
- عليك بالطبع التساهل في الأسعار.

متجر الوسائط

- ضع مجموعتك من الموسيقى، أو الأفلام، أو ألعاب الفيديو على الطاولة، واعرضها للبيع. قدم نفسك كموظف ورحب بالمتلقي (حاول أن تختلق له اسمًا)، واسأله عما إذا كان يبحث عن شيء محدد، وأظهر شغفك الصادق تجاه كل منتج.
- ستكون معظم هذه الأغراض جيدة للنقر عليها.

متجر منتجات تجميلية

- ضع مجموعتك من العطور، أو مساحيق التجميل، أو منتجات العناية بالشعر والأظافر على طاولة لعرضها للبيع. لا تنس النقر على الأغراض، وفتح أغطية عبوات المنتجات وغلقها أكثر من مرة لإنتاج أصوات تحفيزية.
- تجنب وضع مساحيق التجميل على وجه المتلقي أو لمسه بأي شكل من الأشكال إذا كنت تؤدي سيناريو لدور غير متضمن للمس. احرص أيضًا على عدم رش أي عطور كيلا تتسبب في ضيقه.

متجر الملابس والإكسسوارات

- قم برص مجموعتك المفضلة من الأحذية (النظيفة)، أو الحقائب، أو المجوهرات، أو أية إكسسوارات أخرى، وتظاهر بأنك تبيعها في متجر فاخر.

- يمكنك رفع الأسعار، ثم تبرير ذلك بمدى جودة المنتجات. تحدث عنها بشغف وحماس.

منتجات طهي الطعام

- قم بوضع منتجات للمطبخ من أنواع مختلفة على الطاولة، وتتضمن المنتجات الأطباق، وأواني الطهي، وحاويات التخزين، وبهارات، وصلصات.
- اشرح القيمة الخاصة لكل منتج أثناء البيع.
- يوفر التنوع في المنتجات فرصة جيدة للنقر عليها.

تذوق الطعام أو المشروبات

- اعرض الأطعمة أو المشروبات من النوع نفسه على الطاولة. الأطعمة المحتملة إضافتها هي أنواع الشيكولاتة، أو الجبن، أو الخضراوات، أو الفواكه، أو العصائر. قم بتوفير عينات للتذوق من كل نوع. ليس من الضرورة أن تكون المجموعة كبيرة، بل الأفضل أن تكون محدودة لتسهيل عليك عرض كل منتج على حدة.
- تمهل عند فتح عبوات الطعام للاستمتاع بأصوات خشخشة.
- قم بأخذ قضمات أو رشقات صغيرة باستمرار متحدثاً عن النكهة والقوام، مع ذكر أين ومتى تذوقت أو شممت رائحة كل منتج. يعتبر هذا السيناريو مناسباً لمن يستمتعون بأصوات الفم والمضغ.

بيع كتب الطهي

- إذا كنت تمتلك مجموعة من كتب الطهي، فقم بعرضها على الطاولة للبيع. علم على صفحات وصفاتك المفضلة، واقرأ أجزاء من الوصفات بلطف. أما بالنسبة لكتب

- الطهي الكبيرة المصحوبة بصور ملونة، فقم بعرض الصور للمشاهد أثناء لمس الغرض في الصورة بعناية للتحدث عنه.
- يعد هذا السيناريو مناسبًا لمن يستمتعون بأصوات تقليب الصفحات.

شرح وصفات الطهي وطرق تنسيق الطعام

- اختر وصفة ما، وقم بشرح خطوات. قم بإعداد مسبق لكل جانب من جوانب الوصفة، أو تحضير المكونات لتسهيل الشرح. وإذا تضمن جزء من التحضير إصدار ضوضاء عالية، فحاول إنجازه قبل بداية السيناريو.
- كجزء من عرض الوصفة، أظهر أفضل طريقة لتنسيق الطعام على الطبق. قم بإضافة الأعشاب، والزينة، والتفاصيل الأخرى بلطف أثناء تحضير الأطباق لتعزيز أحاسيس الإيسمار.

بيع الكتالوجات

- يعد استخدام الكتالوجات طريقة سهلة لتأدية الأدوار التمثيلية. إن كنت لا تملك أيًا منها، فما عليك سوى طلب بعضها. بعض الشركات يسعدها إرسال الكتالوجات الخاصة بها إليك.
- أحضر الكتالوجات المناسبة لهوايات واهتمامات المتلقي. يمكنك اختيار كتالوجات عن البستنة، أو الديكور المنزلي، أو الملابس، أو الآلات الموسيقية، أو أجهزة الكمبيوتر، أو المعدات الرياضية، أو منتجات التجميل، أو الأطعمة الخاصة، أو زينة العطلات، أو التزلج، أو أي شيء آخر يمكن أن يخطر ببالك.
- اقرأ الوصف بلطف، وقم بلمس الصور أو تتبعها برفق بأطراف أصابعك. عادة ما تكون صفحات الكتالوجات رفيعة، ما يجعلها مثالية لإصدار أصوات خشخشة الورق وتقليب الصفحات.

بيع المجلات

- عند بيع الكتالوجات، تكون المنتجات داخل الكتالوج، ولكن عند بيع المجلات، يكون المنتج هو المجلة نفسها. تصفح الأقسام المختلفة في المجلة، واطرح كيف تسهم في إثرائها.
- كما هي الحال مع بيع الكتالوجات، اختر المجلات التي تجذب اهتمام المشاهد. المس الصور، أو تتبعها برفق، وقلب الصفحات برفق لتعزيز أصوات الورق المحفزة

لعب دور وكيل عقارات

- يمكن استخدام الكتيبات العقارية للعب أدوار سماسرة العقارات. يمكن العثور على تلك الكتيبات مجاناً في الوكالات العقارية، أو الأماكن العامة الأخرى التي تقدم الصحف أو الدوريات مجاناً.
- قم بتقمص دور الوكيل العقاري، واسأل المشاهد عن نوع المنزل الذي يبحث عنه، ثم تصفح الكتيب لاختيار بعض المنازل المناسبة.

لعب دور وكيل سياحة

- إذا كنت تعيش في منطقة سياحية، أو بالقرب منها، أو حتى تزورها من وقت لآخر، فمن المحتمل أن تكون قد رأيت الكتيبات الخاصة بالمواقع والأنشطة الشائعة في تلك المنطقة. يمكنك أن تجد تلك الأنواع من الكتيبات في وكالات السفر، أو دور البلدية، ومراكز المعلومات على الطرق السريعة، وردحات الفنادق والموتيلات، وبعض المطاعم العائلية، وبعض المتاجر الصغيرة. ويمكن لهذه الكتيبات أن تناسب هذا السيناريو جيداً، لذا حاول جمعها من الأماكن التي زرتها بالفعل لتقديم تفسيرات أكثر واقعية.

- افتح كل كتيب ببطء لإصدار أصوات الورق المحفزة. مسد بيدك على الصفحات لإبقائها مسطحة، والمس وانقر برفق على الصور باستخدام الأظافر أو أطراف الأصابع.

استراحة

إليك بعض النصائح الإضافية لسيناريوهات لعب الأدوار غير متضمنة للمس: سرد قصص ما قبل النوم، ولعب دور الصديق أو الحبيب أو الحبيبة المراعية، ورسم اللوحات الشخصية، والرسم بألوان الطلاء.

الانتقال بسيناريوهاتك إلى مستوى أعلى

أما زلت تبحث عن أفكار إضافية؟ وعلى استعداد لأخذ سيناريوهاتك إلى مستوى أعلى؟ ماذا عن أداء دور جيدي، أو فاحص طبي للحوادث بجزيرة تري مايل، أو باحث في علم النوم، أو عضو جمعية سرية ضد المخلوقات الفضائية، أو متسلق جريح، أو طبيب متخصص في وباء الطاعون، أو مصلح أندرويد من الفضاء، أو شرطي بمركز تجاري، أو الأرنب بيتتر، أو حارس بطاطس، أو بابا نويل. ستجد كل هذه الأدوار وأكثر في القائمة المكونة من أكثر من 350 سيناريو إيسمار (سواء

متضمنة للمس) من فنان الإيسمار Ephemeral Rift:

[www.youtube.com/playlistlist – Pl.v\)\" ncOsqMfxyAtQObkM6a](https://www.youtube.com/playlistlist-Pl.v)\)

. W7wuQ43K_uN5

المراجع

Things You Should Know about Stress.” National Institute of Mental Health. Accessed March 8, 2018. www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml

Anderzen-Carlsson, A., Lamy, Z.C., and Eriksson, M. (2014). “Parental Experiences of Providing Skin-to-Skin Care to Their Newborn Infant—Part 1: A Qualitative Systematic Review.” International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being 9: 1-22

Any Anxiety Disorder.” National Institute of Mental Health. Last modified November 2017. www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorder-among-adults.shtml

Apprich, F. (2016). “The Benefits of ASMR in Education.” IOSR Journal of Research & Method in Education 6(5): 113-18

Barratt, E.L., and Davis, N.J. (2015). “Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A Flow-Like Mental State.” PeerJ 3:e851

Barratt, E.L., Spence, C., and Davis, N.J. (2017). “Sensory Determinants of the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): Understanding the Triggers.” PeerJ 5:e3846

Brain Basics: Understanding Sleep.” National Institute of Neurological
Disorders and Stroke. Last modified May 22, 2017.
[www.ninds.nih.gov/Disorders/](http://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep) Patient-Caregiver-Education/Understanding-
.Sleep

Coryell, W., and Winokur, G. “Overview of Mood Disorders.” Merck
Manual. Last modified May 2018.
[www.merckmanuals.com/professional/psychiatric-](http://www.merckmanuals.com/professional/psychiatric-disorders/mood-disorders/overview-of-mood-disorders) disorders/mood-
.disorders/overview-of-mood-disorders

Depression.” National Institute of Mental Health. Last modified February“
.2018. www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml

Dubuc, B. “Chronobiology.” McGill University. Accessed March 8, 2018.
[http://thebrain.mcgill](http://thebrain.mcgill.ca/flash/i/i_11/i_11_p/i_11_p_hor/i_11_p_hor.html) .ca/flash/i/i_11/i_11_p/i_11_p_hor/i_11_p_hor.html

Fredborg, B.K., Clark, J., and Smith, S.D. (2017). “An Examination of
Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response
. (ASMR).” *Frontiers in Psychology* 8: 247

Inagaki, T.K., Ray, L.A., Irwin, M.R., Way, B.M., and Eisenberger, N.I.
(2016). “Opioids and Social Bonding: Naltrexone Reduces Feelings of
Social Connection.” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 11(5):
.728-35

Janik McErlean, A.B., and Banissy, M.J. (2017). “Assessing Individual
Variation in Personality and Empathy Traits in Self-Reported Autonomous

.Sensory Meridian Response.” Multisensory Research 30(6): 601-13

Kirsch, P. (2015). “Oxytocin in the Socioemotional Brain: Implications for .Psychiatric Disorders.” Dialogues in Clinical Neuroscience 17(4): 463-76

Parashar, P., Samuel, A.J., Bansal, A., and Aranka, V.P. (2016). “Yakson Touch As a Part of Early Intervention in the Neonatal Intensive Care Unit: A Systematic Narrative Review.” Indian Journal of Critical Care Medicine .20(6): 349-52

Relaxation Techniques for Health.” National Center for Complementary“ and Integrative Health. Last modified April 20, 2017. <https://nccih.nih.gov/health/stress/relaxation>, htm

Richard, C.A.H. “Interview with Jennifer Allen, the Woman Who Coined the Term, ‘Autonomous Sensory Meridian Response’ (ASMR).” ASMR /University. May 17, 2016. <https://asmruniversity.com/2016/05/17/jennifer-allen-interview-coined-smr>

Richard, C.A.H. “Voices of ASMR: A Collection of ASMR Experiences.” ASMR University. Accessed March 8, 2018. <https://asmruniversity.com/voices-of-smr>

Richard, C.A.H., Burnett, K., and Allen, J. “ASMR Research Project.” ASMR University. Accessed March 8, 2018. <https://asmruniversity.com/asmr-survey>

Sippel, L.M., Allington, C.E., Pietrzak, R.H., Harpaz-Rotem, I., Mayes, L.C., and Olf, M. (2017). "Oxytocin and Stress-Related Disorders: Neurobiological Mechanisms and Treatment Opportunities." *Chronic Stress* .(Thousand Oaks) 1: 1-24

Sleep Disorders." Mayo Clinic. Last modified September 14, 2016. "www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018

Smith, S.D., Fredborg, B.K., and Kornelsen, J. (2017). "An Examination of the Default Mode Network in Individuals with Autonomous Sensory .Meridian Response (ASMR)." *Social Neuroscience* 12(4): 361-65

Suvilehto, J.T., Glerean, E., Dunbar, R.I.M., Hari, R., and Nummenmaa, L. (2015). "Topography of Social Touching Depends on Emotional Bonds Between Humans." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 112(45): 13,811-16

Taylor, J.H., Mustoe, A.C., Hochfelder, B., and French, J.A. (2015). "Reunion Behavior after Social Separation Is Associated with Enhanced HPA Recovery in Young Marmoset Monkeys." *Psychoneuroendocrinology* .57: 93-101

الملحق أ: قائمة محفزات الإيسمار

تعد قائمة المحفزات التالية وسيلة جيدة لسؤال المتلقين عن أنواع المحفزات التي يجب عليك تضمينها في جلسات الإيسمار، والأنواع التي يجب عليك استبعادها، إذ بإمكانهم وضع إشارة بجوار ما يفضلونه في الاستمارة، وإعادتها إليك. يُرجى زيارة <https://asmruniversity.com/brain-tingles-forms> لتحميل نسخة من تلك الاستمارة.

اسم المتلقي: _____

الملحق ب: استمارة الإيسمار

تهتم تلك الاستمارة بالموافقات والتفضيلات وتحديد ما إذا كان المتلقي يعاني حساسية تجاه مادة ما. ناقش تلك الاستمارة مع المتلقي لجعل الجلسة تجربة مريحة وآمنة. اجعله يملأ تلك الاستمارة قبل الجلسة الأولى، ثم راجعها قبل كل جلسة مستقبلية مع المتلقي، وحدثها كلما تغيرت تفضيلاته. يُرجى زيارة هذا الرابط

<https://asmruniversity.com/brain-tingles-forms> لتحميل نسخة من تلك

الاستمارة.

اسم المتلقي: _____

الموافقات

هل لديك مشكلة في أن ألمسك بشكل مباشر (بالأصابع واليدين)؟ نعم / لا

هل لديه مشكلة في أن يتم لمسك بشكل غير مباشر (بالأشياء والأجسام المادية)؟ نعم / لا

هل لديه مشكلة في أن أجلس بجوارك محتلاً جزءاً من مساحتك الشخصية؟

نعم / لا

إن لم تكن لديه مشكلة مع اللمس، فحدد كلمة أمان أو تصرفاً محدداً يمكن استخدامه في أي وقت تشعر فيه بعدم الراحة بأي شكل عند لمسك.

كلمة أمان: _____

تصرف أمان: _____

إن لم تكن لديك مشكلة مع اللمس، حدد المناطق المسموح بلمسها:

الرأس: نعم / لا

ملاحظات: _____

الرقبة: نعم / لا

ملاحظات: _____

الكتفان / الظهر: نعم / لا

ملاحظات: _____

الذراعان: نعم / لا

ملاحظات: _____

اليدان: نعم / لا

ملاحظات: _____

أسفل الساقين: نعم / لا

ملاحظات: _____

القدمان: نعم / لا

ملاحظات: _____

تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالمحفزات

ارجع إلى قائمة محفزات الإيسمار، أو إلى الجزء المعنون بـ "وسائل التحفيز" في كل فصل، للاطلاع على النصائح والتوصيات.

الفصل الثالث: الأصوات الناعمة

- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالوسائل: _____
- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالأساليب: _____

الفصل الرابع: أصوات مهدئة

- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالوسائل: _____
- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالأساليب: _____

الفصل الخامس: اللمسات الرقيقة

- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالوسائل: _____
- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالأساليب: _____

الفصل السادس: أدوات اللمس غير المباشر

- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالوسائل: _____
- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالأساليب: _____

الفصل السابع: المقتنيات الثمينة المهدئة

- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالوسائل: _____
- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالأساليب: _____

الفصل الثامن: الأنشطة المهدئة

- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالوسائل: _____
- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالأساليب: _____

الفصل التاسع: سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة للمس

- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالوسائل: _____
- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالأساليب: _____

الفصل العاشر: سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة للمس

- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالوسائل: _____
- تفضيلات المتلقي فيما يتعلق بالأساليب: _____

الحساسيات المعروفة

هل تعاني حساسية من المطاط؟ نعم / لا

ملاحظات:

هل تعاني حساسية من الحيوانات؟ نعم / لا

ملاحظات:

هل تعاني حساسية من المعادن؟ نعم / لا

ملاحظات:

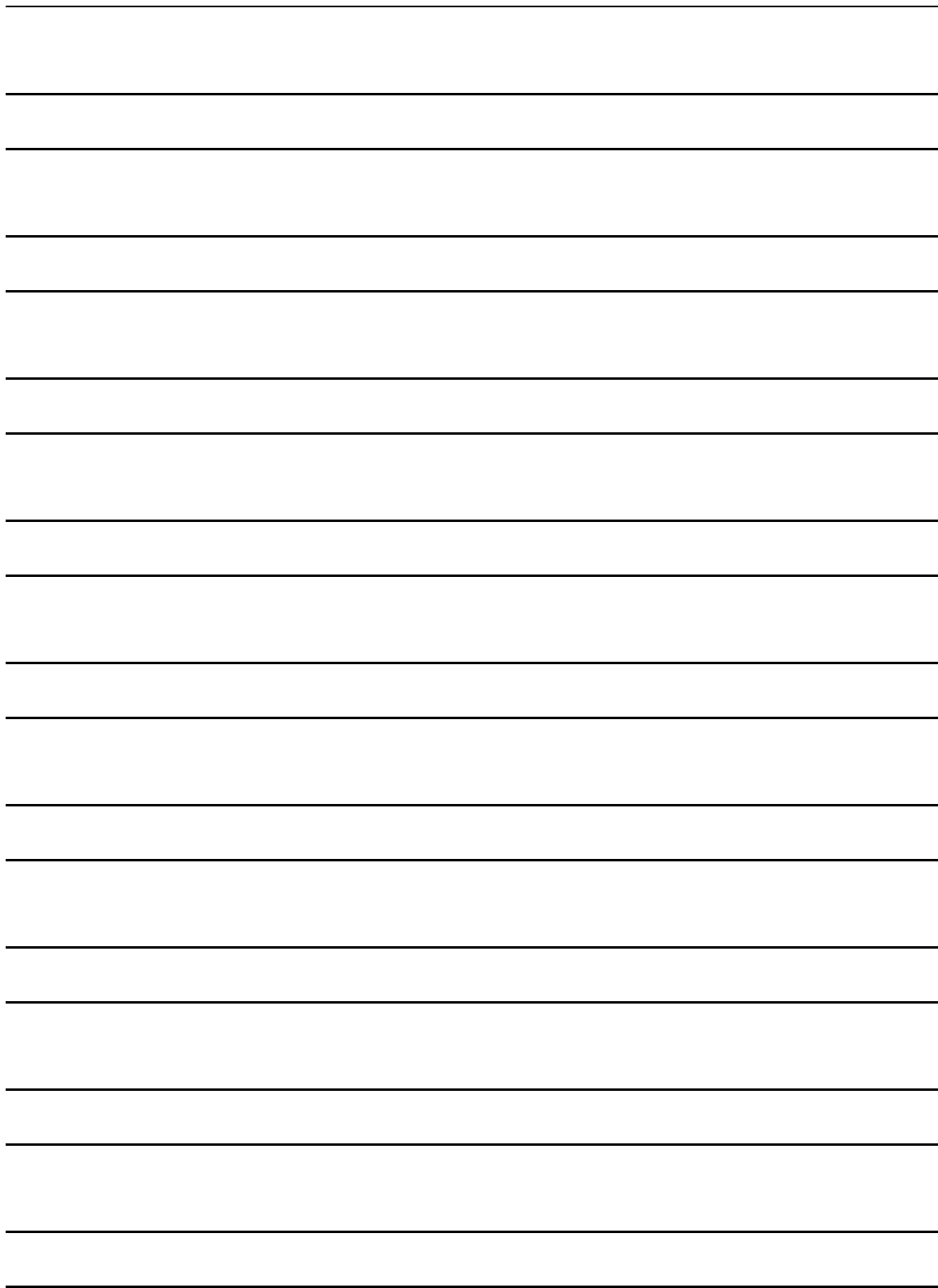
هل تعاني حساسية من العطور؟ نعم / لا

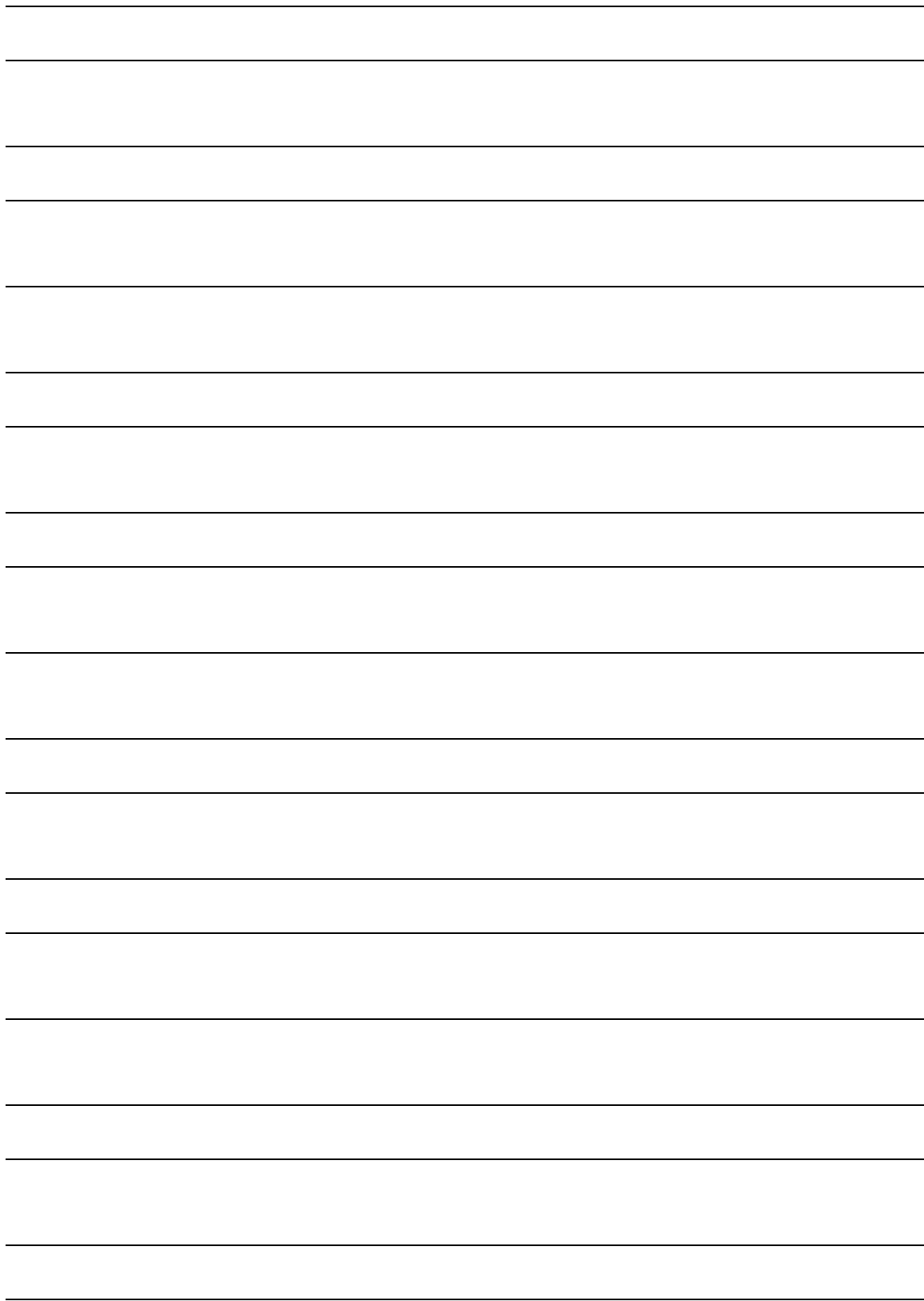
ملاحظات:

هل تعاني أنواعاً أخرى من الحساسية؟ نعم / لا

ملاحظات:

معلومات إضافية مهمة





الملحق ج: خطة عمل لجلسة الإيسمار

استخدم تلك الاستمارة لوضع خطة عمل لتحفيز الإيسمار في كل جلسة. اقضِ بعض الوقت قبل كل جلسة في تحديد ماذا ستفعل، والوقت الذي قد تستغرقه في البحث عن الأدوات المطلوبة، أو فترات الصمت المخرج بين كل محفز وآخر. ضع خطة عمل جديدة ومختلفة لكل جلسة مستقبلية لإتاحة خيارات متنوعة أمام المتلقي. يُرجى زيارة هذا الرابط <https://asmruniversity.com/brain-tingles-forms> لتحميل نسخة من تلك الاستمارة.

اسم المتلقي: _____ التاريخ: _____

قبل الجلسة

- راجع استمارة المتلقي لمعرفة تفضيلاته وردود الفعل التحسسية التي قد تُثار لديه.
- إذا كانت لدى المتلقي رغبة في ذلك، راجع خطة العمل معه قبل بدء الجلسة، ثم ألقِ نظرة جديدة على الخطة لتعديلها وتنقيحها بناءً على مقترحاته.

مراحل الجلسة

مرحلة التهيئة: تمرين الاسترخاء
(نحو خمس دقائق)

- التمرين: _____

المرحلة التمهيدية: محفزات فردية (نحو 10 دقائق إجمالاً)

• المحفز: _____

• المحفز: _____

• المحفز: _____

المرحلة الأساسية: محفزات مجتمعة (نحو 15 – 30 دقيقة إجمالاً)

• المحفز: _____

• المحفز: _____

• المحفز: _____

المرحلة قبل النهائية: محفزات فردية (نحو 10 دقائق إجمالاً)

• المحفز: _____

• المحفز: _____

• المحفز: _____

المرحلة النهائية: الهدوء التام (نحو خمس دقائق)

- ابقَ هادئًا. أغلق عينيك وصِفْ ذهنك.

ما بعد الجلسة

- ناقش المتلقي بشأن الأشياء التي راقى له، والأشياء التي لم ترق له.
- حدِّث استمارة المتلقي وفق نتيجة المناقشة.

الغلاف الخلفي

الفهرس

1. [الغلاف](#)
2. [الغلاف الأمامي](#)
3. [حقوق الطبع والنشر](#)
4. [تمهيد](#)
5. [مقدمة](#)
6. [الجزء 1: فهم الإيسمار](#)
7. [الفصل 1: ما الإيسمار؟](#)
8. [الفصل 2: الاستعداد للإيسمار](#)
9. [الجزء 2: أدواتك في جلسة الإيسمار](#)
10. [الفصل 3: الأصوات الناعمة](#)
11. [الفصل 4: أصوات أخرى مهدئة](#)
12. [الفصل 5: اللمسات الرقيقة](#)
13. [الفصل 6: أدوات اللمس غير المباشر](#)
14. [الفصل 7: المقتنيات الثمينة المهدئة](#)
15. [الفصل 8: الأنشطة المهدئة](#)
16. [الجزء 3: سيناريوهات لعب الأدوار المثيرة للاسترخاء](#)
17. [الفصل 9: سيناريوهات لعب الأدوار المتضمنة اللمس](#)
18. [الفصل 10: سيناريوهات لعب الأدوار غير المتضمنة اللمس](#)
19. [المراجع](#)
20. [الملحق أ: قائمة محفزات الإيسمار](#)
21. [الملحق ب: استمارة الإيسمار](#)
22. [الملحق ج: خطة عمل لجلسة الإيسمار](#)

23. [الغلاف الخلفي](#)