

## المقدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وآله، المقدم المعظم المكرم من أنبيائه، شمس، وقمر الأصفياء: محمد عبده ورسوله. نشهد أنه لا إله إلا الله وحده، لا شريك له، ونشهد أن سيدنا ومولانا محمد عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم وآله وصحبه وزوجاته وذريته إلى يوم الدين.. وندعو بما دعا به الشيخ المربي، عالم المحمول والمنقول والمقتدي بسنة الرسول سيدي سعد الدين المراد الحسيني: اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا وزدنا علماً، واجعلنا من الصالحين. اللهم أكرمنا بنور الفهم، وأخرجنا من ظلمات الوهم، واجعلنا من الصالحين.. اللهم أصلح أولادنا، اللهم زوجنا، وزوج أولادنا، اللهم اشف مرضانا، اللهم ارحم موتانا، اللهم رد غائبنا، اللهم أعد مسافرنا، اللهم فك أسرانا، اللهم انصر إخواننا المجاهدين في كل مكان.

الحمد لله الذي خلق الخلق بقدرته، ودلهم على معرفته بآثار صنعته، وشواهد ربوبيته. اختار منهم صفوة من عباد، وخيرة من خلقه. خص منهم من شاء، بما شاء وكيف شاء. وقسم لهم من العلم به، والفهم عنه بما قسم. وحكم لهم في ذلك بما حكم. وجعلهم فيما منح لهم من الهداية والتوفيق، متفاوتين كتفاوتهم في الأخلاق والأرزاق والآجال والأعمال. فلا علم معلوم ولا شيء مفهوم إلا وذلك موجود في كتاب الله عز وجل. أو مأثور عن رسول الله ﷺ. أو فيما فتح الله على قلوب أوليائه. قال الله تعالى: (ليهلك من هلك عن بينة، ويحيى من حي عن بينة. وإن الله لسميع عليم) سورة الأنفال (٤٢).

إذ هو غاية لها ومبدأ

بسم الله في الأمور أبداً

وبعد، فهذا الكتاب عن أمر هام، كبر واستفحل وخاضه الخائضون، وكتب عنه الكاتبون، ألا وهو موضوع السمنة والوزن الزائد، وأسبابه ومشاكله، وعلاجه وحمياته.. وكل واحد منهم يضيف إلى نفسه كتاباً قد زخرفه، وكلاماً قد لمعه، عن فرع من الأمر، أو طرف ونتف، من هنا وهناك. ولخطورة الأمر، وكبره، رأيت أن أكتب كتاباً جامعاً يركن إلى الزبدة، ويخلص إلى الخلاصة، فيه كل صحيح جديد، وكل حقيقي مفيد. وقسمته إلى أبواب أربعة، وتحت كل باب مباحث وتقنيات، وطرق وإرشادات.

- الباب الأول سلطان الكلام، كلام السلاطين.

- الباب الثاني عن التخلية.

- الباب الثالث عن التحلية.

- الباب الرابع عن الحرية العاطفية EFT.

وموضوع السمنة والنهم والشره، والإفراط في الأكل، وعكسه: النحافة، الرشاقة، الوزن المثالي، والتحكم في الذات أمام الطعام الشهي اللذيذ، كلها مواضيع حساسة، هامة، وحيوية. ومؤخراً كانت هناك دراسة في صحيفة الشرق الأوسط، عن أن ١٩٪ من طلاب وطالبات مدارسنا يعانون من السمنة، وأن ٢٦٪ من نساتنا يعانون من السمنة المفرطة..

وتناول هذا الكتاب الجامع، المرجع، القاموس عن إزالة السمنة والوزن الزائد، تناولاً في رأيي جامعاً، شاملاً، جديداً، ثورياً وغير تقليدي. ولقد قال الإمام علي كرم الله وجهه: «الناس أعداء لما جهلوا». وقال أبو الزهراء عليه السلام: «الله الطبيب». وهذا تناول غير التقليدي يستدعي منك سعة الصدر ورحابة الأفق، إن أردت الاستفادة منه، وأن تضعي جانباً ما تعرفينه عن السمنة وعن إنقاص الوزن، وعن الحميات، الرجيم والدايت. فمثلاً في الباب

الأول، يقول لك هذا الكتاب، انسي الحمية، انسي الرجيم، إلى حين.. ويقول إن الحميات وإن الرجيم لا يجدي، لا يفيد، كلام فاضي!! وأن عليك قبل اتباع حمية، وقبل السير على السير وعمل الرياضة، عليك أن تعرفي لماذا أنت تخينة، سميئة، دبة، مدربة. وأن تعرفي لماذا أكلت في الماضي، ولماذا تأكلين الآن، ولماذا تقرطين في الأكل، ولماذا تأكلين، وأنت لست جائعة، وأنتي قد أكلت تواءً. وهو ما نسميه هنا الأكل العاطفي. الأكل بسبب القلق، أو القهر، أو الظلم أو الغضب أو الاكتئاب أو المعاناة أو.. أو.. وهذا كله في الباب الأول. ثم يقدم لك تقنيات من عالمي إدارة العقل NLP والعلاج بحقول التفكير TFT، لإزالة أسباب الأكل والجوع العاطفي (ومعرفة الداء نصف الطريق إلى العلاج) وإذا عرف السبب بطل العجب.

وهذه التقنيات تقدم لك باردة، مبردة، مقشرة في الباب الثاني باب التخلية. ثم يقدم لك الكتاب تقنيات من عالم علم إدارة العقل في الباب الثالث باب التحلية لبرمجة عقلك، وإدارته Mind Programming لغرس شرائح جمال، ورشاقة، وحب، وجاذبية، في عقلك الداخلي.. لتسعي بيسر، وبسهولة، وبطبيعية وبألية، وبعفوية لتصبحي جميلة، شهية، خفيفة، رشيقة، ملفوفة القوام، مشدودة العضلات. وفي الباب الأخير، الباب الرابع: باب الحرية العاطفية Emotional Freedom Techniques يعطيك تقنيات علمية حديثة سهلة للتعامل الماحق، الساحق، الناجح، الناجع مع مشاكل الوزن والسمنة في الماضي، والحاضر، والمستقبل بإذن الله تعالى، ولكن باستخدام تقنيات مدرسة الحرية العاطفية.

والأسس، والمدارس الثلاثة القائم عليها هذا الكتاب، في استراتيجيته غير العادية، والثورية في نظرنا، هي مدارس:

- العلاج بحقول التفكير - عبر.
  - علم إدارة العقل.
  - الحرية العاطفية.
  - واستراتيجيتنا ذات ثلاث شعب:
  - الكلام النظري العلمي والنصائح في الباب الأول.
  - وتقنيات التخلية في الباب الثاني.
  - وتقنيات التحلية في الباب الثالث.
- أما الباب الرابع فهو تخلية تؤدي إلى تحلية، ولكن باستخدام تقنيات من مدرسة الحرية العاطفية تتعامل مع الماضي والحاضر والمستقبل.
- ولحمة الكتاب، وهيكله العظمي من أبحاث ودراسات وتجارب السادة والسيدات:

- د. روجر كلاهان - جوان كلاهان
- د. بول ماكينا - د. روبرت ماك دونالد
- د. ريتشارد بندلر - د. جون جريندر
- م. جاري كريج - د. كارول لوك
- د. اين جراهام - والعبد الفقير كاتب هذه السطور.

أصبحنا أضيافاً منتجعين بأرض غريبة ننتظر إجابة الداعي

بردة الصريمية

## نقطة هامة

أحد فلاسفة وعلماء الغرب العباقره نعوم تشوموسكي خرج بنظرية النموذج الإنساني **The human model**. والتي ذكر فيها أن العقل (المخ) البشري يقوم بعمليات ثلاث: التعميم **generalization**، التشوية **distortion** والإلغاء **deletion**. والتعميم يعني أنه عندما يتعلم العقل شيئاً أو مهارة **skill** أو تقنية يقوم بعد فترة بتعميمها على كل الأمور الشبيهة بها. فمثلاً قد تعلم ابنك كيف يثبت براغي (مسامير) أحد أبواب الشقة، في المفصلات **hinges**. وبعد فترة تجده قد أمسك بالمفك، ويقوم بتثبيت وشد كل البراغي في كل مفصلات أبواب البيت. هنا عقل ولدك يقوم بعملية التعميم التي أشار إليها د. تشوموسكي. وقد يقوم ولدك بعكسها، ألا وهو فك كل المسامير والبراغي في أبواب الدواليب والثلاجات ثم يعيد تركيبها. وهذه مرحلة متقدمة من عملية التعميم.

والمشاهد أنه بعد قراءة تقنيات هذا الكتاب - مجرد قراءتها - سيقوم عقلك بتعميمها على كل ذكريات المعاناة، الضيق، الغضب، القلق.. الخ المسببة للأكل وللنهم العاطفي. وسأخذ تقنية الشهر رقم (١)، وتقنية النهم رقم (٢)، ويعممها على كل الأطعمة والأشربة، الضارة لك أو تلك المسببة للسمنة ولزيادة الوزن.. إن قراءة هذه التقنيات، تساوي عملها داخل العقل، وتساوي عملها وتطبيقها فعلاً في الواقع. والقراءة المتكررة لهذه التقنيات، ستعممها داخل عقلك. وذات يوم،

وذات صباح ستستيقظي، وتلاحظي أنك أخف وزناً، وأنت لا ترغبين في أطعمة معينة، كنت تنهبلين عليها في الماضي! وقد تلاحظين أنك لا تأكلين وأنت لست جائعة كما كنتِ تفعلين في الماضي. وأنت تتوقفين عن الأكل بمجرد شعورك بالشبع...

وهذا دلائل التغيير، وأن عقلك قد عمم ما قرأ وما تعلم.. مبروك يا سيدتي.. تهانينا. هيا انطلقى، انطلقى، انطلقى! Go! Go! Go!

سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين، والحمد لله رب العالمين، وصلى الله تعالى وسلم وشرف وكرم على رسول الله ﷺ، وعلى ساداتنا أبي بكر الصديق، والفاروق عمر، وذو النورين عثمان، والإمام علي. وعلى سبطي الرسول وأمهما الزهراء رضي الله عنهم، وعلى زوجاته، وعلى أصحابه وتابعيه وتابعيهم بإحسان إلى يوم الدين.

المصنف

أبو عبدالرحمن