

الباب الثالث

التخية

تقنيات علم إدارة العقل:

- أنت الحلوة (ذات الجسد المثالي الرشيق).
 - من الإغراء والضعف إلى الروعة والرشاقة.
 - حب الترييض والحركة.
 - الصبر عن الطعام.
 - رؤية النفس من عيون المحبة.
 - المراية والكاميرا.
- وهذا أول الباب الثالث، فنقول وبالله المستعان..

طائر الزرياب

رأيتُ فيما يرى النائم، أبا علي المحسن ابن علي التنوخي يقول لي: إن طائرَ الزرياب، على قدر الحمام في الحجم، لونه صاديء، وذنبه أسود، وعلى جناحه خطوط. وهو طائر ألوف، ذكي، سريع التعلم، شجي الصوت، سريع الإدراك. وأذكي من البيغاءين السوماطري والزنجباري. يتودد إلى صاحبه ويطير حول رأسها، ويحط على كتفها، ويكرر ما تقوله.

قال أبو علي المحسن ابن علي التنوخي إن رجلاً من أهل واسط، افتقر فقراً شديداً، حتى كاد أن يهجر زوجته وأولاده، ويضرب في الأرض. فلما علمت ابنة عمه بالأمر، أخرجت من صدرها قليل ذهب، رخيص الثمن، ورثته عن أمها. وأعطته إياه ليتجر فيه. فاشتري طيور زرياب. وقصد بها المدينة المنورة على ساكنها أفضل الصلاة والسلام. وقد علم أن صيته زوجة الرشيد قصدت الحج.. واكتري دكاناً صغيراً بسوق محمود سعيد، ووضع طيوره في أقباصها. وذات ليلة هبت ريح شديدة، وزادت البرودة، وانهمر المطر والبرد، حتى سالت الطرقات، وانخرق سقف دكانه، وتساقط عليه الثلج والبرد.

فنظر، فإذا أغلب الطيور قد سقطت، وقضت برداً. إلا فرخاً أو فرخين. فقام يصلي إلى الفجر، وهو يبكي رزقه، ورزق أولاده، ويسجد ويقول ويردد وهو يبكي: «يا غياث المستغيثين أغثني».. ولما انفجر الفجر، ذهب للصلاة في مسجد الحبيب ﷺ.. ولما انجلى الصبح، زال البرد، وجعل واحد من الفرخين، ينفش ريشه، وقد أدفأته الشمس، ويقول: يا غياث المستغيثين، أغثني..

«خذ من نفسك لنفسك. واطع الله عز وجل إذا خلوت، يجيبك إذا دعوت»
أخت ذي النون المصري

ولما عاد الرجل من الصلاة.. وجد الناس قد تكأكؤا على دكانه، ينظرون إلى فرخ طير الذرياب، ويسمعون كلماته ويتعجبون، ويسألون عن صاحبه.. وممرت صيته في خدمها وحشمها وكهرماناتها وحرسها. فسألت عن الأمر، فقيل لها، فذهبت لتري، وفتعجبت مما رأت، واستامته لها جاريتها. فتقاعس الرجل في بيعه، فاشترته بأربعة آلاف دولار ذهباً وأعطته الدولارات وأخذت الطائر.. وخر الرجل ساجداً شاكراً، وهو يقول: «الحمد لله الحمد لله...» وأصبح يكررها. ويكثر منها في دخوله، وخروجه.. وبعدها بأيام استيقظ سحراً ليصلي سنة الفجر، فسمع الطير المتبقي يردد: الحمد لله، الحمد لله!!

التحلية

تقنية أنت الحلوة ذات الجسد المثالي الرشيق

الهدف: هذه التقنية، طريقة علمية، من طرق وتقنيات علم إدارة العقل، الغرض منها أن تبرمجي، أن تدخل وتغرس install داخل عقلك صورة جميلة لك أنت كأنثى، كامرأة رشيقة حلوة، صحية، صحيحة الجسد، خفيفة الحركة، ممشوقة القوام.. الخ.. أي أننا هنا نغرس داخل عقلك صوراً جديدة، إيجابية، قوية، لك.. صوراً تتفق مع ما تريدينه لنفسك... الأمر الذي سيؤدي إلى وصولك إلى ما تريدين.. فنحن لسنا ما نأكله فقط، بل نحن نصبح ونصير ما ن فكر فيه طوال الوقت.. وتذكري التكرار، مهم جداً، التكرار يعلم الشطار، ويضمن النجاح.. تكرار قراءة التقنية، وتكرار عملها ذهنياً داخل عقلك، فكلاهما سيان.

وإننا وأنت عندما تفكرين في أمر ما كثيراً ودوماً، فإنه يحدث، وتظهر منك السلوكيات التي تؤدي إلى ظهوره وإلى حدوثه. وأنت عندما تتخيلين نفسك رشيقة صحية، وتفعلن ذلك مراراً، فسيحدث. الخيال والتخيل imagination أقوى من المعرفة وأقوى من الإرادة في التأثير وفي النتيجة.

علمتني الحياة، أنه حتى لو كثرت آلامي، فليس من الرحمة أن أولم الآخرين.

صورة الذات الرشيقة :

في عالم علم إدارة العقل، يوجد تعبير، ستسمعيه كثيراً، ألا وهو: صورة الذات **self image** ويقصدون بذلك صورة، تصور، خريطة، شكل ما، تحمليه داخل عقلك، لنفسك، كجسد، كجمال، كطالبة، كأنثى، كزوجة، كأم، كامرأة عاملة.. الخ.

صورة الذات هي كيف ترين نفسك داخل رأسك.. عندما تفكرين في نفسك من جانب معين.

وفي عالم علم إدارة العقل يعتقدون أن صورة الذات مهمة جداً وأنها تنعكس على سلوكياتنا.. انعكاساً دقيقاً ومؤثراً..

ويقولون: إن النساء المتان، التخان، الدبية، الزائدات الوزن، لديهن داخل رؤوسهن «صورة ذات» **self image or inner picture** سميئة، قبيحة، سيئة، صورة تقول لكل واحدة منهن: «أنتِ دائماً هتكوني سميئة.. أنتِ تختلفين عن النحيفات.. أنتِ موزيهن.. أنتِ مش مثلهن..» أنتِ لست مثل الرشيقات. أنتِ لا تستحقين أن تحفي، أنتِ وحشة، أنتِ سميئة.. الخ.

وصورة الذات هذه، قد تكون غير حقيقية، لا تماثل شكلك، وكيف يراك الناس. وقد تكون غرست خطأ داخل رأسك، وأنتِ صغيرة، لأي سبب كان، وبأي طريقة كانت.

طيب.. كيف نغير صورة الذات؟

ولأن صورة الذات، هي صورة متخيلة، صورة غير حقيقية، فسوف نغيرها بنفس الطريقة، سوف نغيرها بتخيل غيرها، بالتخيل المتكرر.. وقديماً قال الشاعر: ودأوني بالتي كانت هي الداء.. أنتِ سوف تكررين

تخيل نفسك نحيفة، رشيقة، صحيحة في وزنك المناسب.. وتكرار ذلك، هو رسائل لعقلك الداخلي، والذي سيؤثر بدوره على جسدك.. وعندما يتحسن جسدك، سترى عينك ذلك، ستبلغ مخك، وسيغير هذا صورة الذات، والتي ستؤثر على سلوكياتك تجاه الطعام وتجاه الحركة.. وهكذا دواليك.. وهناك كلمة عند علماء علم إدارة العقل، علم المخ NLP، وتؤكد أبحاثهم أن العقل لا يفرق بين الحقيقة والخيال. وأن التخيل أهم وأكثر تأثيراً من الإرادة. والمعنى أن التخيل المتكرر لـ أنت رشيقة حلوة، ملفوفة، نحيفة، ذات وزن مثالي، سيؤدي إلى أن ترين ذلك داخل مخك كحقيقة واقعية. وعندما سيصدر عقلك، السلوكيات، والتصرفات، والحركات، والخطط، والتي ستحقق ما يراه هو داخل رأسك عما ستكونين عليه.

جسدك المثالي:

إن الغاية من هذه التقنية هي برمجة عقلك الأيمن (العقل الداخلي) لتصبحين أنحف، أرشق، ولتديري عقلك (تبرمجيته) لتفقدى وزناً... وليس ذلك فقط، بل، وتحافظي على وزنك وشكلك الجديد.

والغاية كذلك هي أن تشعري بالاعتزاز بنفسك، بالإكبار لنفسك، بالاحترام وبالتقدير لها. وتصلين إلى هذا الشعور بإدارة عقلك وبرمجته بحيث تحسنين وتغيرين إيجابياً صورة الذات التي تحملينها داخل رأسك عنك... ومتى ما قرأت هذه التقنية كثيراً، ومتى ما عملت وكررت هذه التقنية داخل رأسك، ستجيبين نفسك، وسوف تعزين بنفسك. ومن تعزز بنفسها، ستحب جسدها، وستهتم به، ولن تسيء إليه بالأكل، أو بالنهم أو بالإهمال.

وأنصحك اقرئي عدة مرات هذه الخطوات، ثم اعملها. أو اجعلي أختاً لك أو أختاً تعملها عليك.

الخطوات:

Prepare, Set a Cue

• الاستعداد والدليل

قفي، واتركي مسافة نصف متر على الأقل أمامك. ثم أغمضي عينيك، وتخيلاً محض تخيل، تخيلي الباب الأمامي لدارك.. باب الفيلا، باب العمارة. باب الشقة.. باب مكتبك، باب مدرستك، باب مطبخك، باب غرفة نومك.. شاهديه تخيلاً داخل رأسك، أو تخيلي أنك تشاهديه، وتخيليه وهو يفتح أو يفتح أمامك.

Dissociated

(١) أنت الرشيق ذات الوزن المثالي - منفصلة

ثم تخيلي محض تخيل وكأنه عبر هذا الباب تدخل الأنت المثالية الوزن، الرشيق، الخفيفة الحركة، الصحية، صحيحة الجسد.. تدخل الأنت الأكثر رشاقة، الأنحف... (وإن لم يكن لديك تصور لهذه الأنت النحيفة، الرشيق، الملفوفة القوام، المثيرة، حلوة التقاطيع، ممسوحة البطن، مستديرة الأرداف، كاعبة الصدر، مكورة الثديين، المشدودة العضلات، الوردية البشرة... إلخ، توقفي.. وأحضري ورقة وقلماً. واکتبي صفات ومواصفات لهذه الأنت التي تريدين أن تكوني مثلها.

شاهدي هذه الأنت... نفسك... هناك، أمامك تماماً مثلما أنت تريدين أن تكوني... ولديك الوزن المثالي... وأنت تتضحين رشاقة، وتتضحين بالصحة وبالخفة وباللياقة... شاهدي نفسك.. أنحف، أكثر رشاقة، واثقة، سعيدة، شهية، مغرية، جذابة، ووزنها مناسباً لطولها، ومقبولاً لديها.

(٢) تضخيم النميطات وجعل صورة الأنت المثالية دافعة جذابة:

ثم تخيلاً، اجعلي الصورة أكثر وضوحاً، أكثر إضاءة. اجعليها بالحجم الطبيعي تخيلاً. ولاحظي قوة وشد ولون بشرتك الوضاح الصافي، وأنت في

القلب السليم الذي يلقي الله وليس فيه شيء غير الله عز وجل.
راهبة الموصلية

حال الرشاقة، والصحة والنحافة، والعافية في جسدك.. ثم اجعلي هذه الصورة أوضح ما يكون، وكأنك قادرة على أن تمدّي يديك.. وتلمسينها.. اجعليها واضحة، قريبة، كبيرة، ملونة، مضيئة، بديعة، رائعة.. تأكدي أن الصورة واضحة، ومضيئة، وبالجم الطبيعي، وتكادين أن تلمسيها بيدك. كرري هذه التقنية (هذه الخطوة) عدة مرات..

تذكري..

عند عمل هذه الخطوة، بداية، لا يهم إن لم تكن الصورة المتخيلة بالوضوح الذي ترغبينه.. وكلما كررت التقنية، كلما تمكنت منها، وستتضح صورة أنت الرائعة الرشيقة أكثر وأكثر.. وتذكري التخيل **visualization** يخلق داخل عقلك ممرات عصبية **neurological paths** لما تتخيلينه، لما تريد أن تكوني عليه. وتصبح هذه الممرات صوراً جذابة دافعة، ترينها في أم رأسك طوال الوقت، فتصبحين كذلك بعد فترة من المرن والقراءة، والتكرار. إن العلماء يقولون: إن التخيل أقوى من الإرادة.

٣) الاتصال بالأنت الرشيقة

والآن تخيلي وكأن هذه الأنت الرشيقة، المستقبلية، الرائعة، الجذابة، الصحية، الخفيفة الجسد تستدير، تتحرك، تدور أمامك، وكأنها على وشك أن تغادر من حيث دخلت أو من حيث كانت واقفة. ثم حرفياً قومي بخطوة إلى الأمام، إلى هذه الأنت الرشيقة المستقبلية.. وتخيلاً ادخلي إلى داخلها.. حرفياً ادخلي تخيلاً إلى داخل ذلك الأنت الرشيقة، صحيحة الجسد، النحيفة، كأنك تلبسين فستاناً أو ثوباً.. وإن شئت تخيلي وكأنك تمدين ذراعيك إلى الإمام أمامك، وتضمين

إليك هذه الأنت الرشيقة، صاحبة الجسد النحيف، اللائقة جسدياً،
الجدابة، الحلوة، الخفيفة، الرشيقة، الشهية، المشتهاة، الواو waw.

كوني هنا والآن، متصلة بتلك الأنت الرشيقة... وعندما تتحركين
وتدخلين إلى داخل جسدك الجديد تخيلاً، وتلبسينه، لاحظي ما تشعرين
به.. لاحظي كيف تصبحين خفيفة، أنيقة، صحية، نشيطة، صحيحة،
ممتازة، رشيقة، متأنقة.. ولاحظي أن هذه هي مشاعر نفسك، ذاتك
الحقيقية، أنتي الأصلية والأصلية كما خلقك الله تعالى، وكما أراذك أن
تكوني، قبل السمنة، قبل التخن، قبل الثقل.. واشعري بالراحة، وباللياقة
الصحية والبدنية، وبالأناقة التي تتحركين وتمشين، وتقومين بها.

٤) الانتقال إلى المستقبل تخيلاً وأنت متصلة Future Pacing

ثم تخيلي ساعة من الآن، ساعات، يوم، أيام، أسبوع، أسابيع، وأنت
تستيقظين، غداً، وأنت الرائعة الواثقة الرشيقة السعيدة، الرياضية،
ولديك هذا الشعور الرائع، وشاهدي واسمعي، واشعري بعد ساعة من الآن،
ساعات.. يوم من الآن.. أيام.. أسبوع.. أسابيع، ويومك، أيامك، أسابيعك،
وأنت فيها كما تريدن، خفيفة، حركية، سعيدة، نحيفة. شاهدي نظرات
الإعجاب، اسمعي كلمات الثناء والمديح. واشعري بالرضى، بالسعادة،
بالثقة بالخفة...

والآن افتحي عينيك بمشاعر فتح عيني جسمك الجديد، وأنتي الجديدة،
عيني، جسدك، الصحي والصحيح، الأنيق، الرشيق.. نعم هذا صحيح.

والآن توقفي...

واختبري شعورك.. لاحظي كيف أن هذه البرمجة العقلية، عن طريق
القراءة، وعن طريق عملها داخل عقلك، تغير، تبدل، تحول، تثري مشاعرك
وأحاسيسك وخيالاتك الداخلية..

قال صاحب الحجة والسلطان ﷺ: «لا تقوم الساعة، حتى تقاتلوا اليهود، حتى
يقول الحجر وراءه يهودي: يا مسلم، هذا يهودي ورائي فاقتله».

وفي كل كرة تعملين هذه التقنية العقلية تقنية أنت ذات الجسد المثالي الرشيق والتي عناصرها:

- الانفصال ومشاهدة أنت الحلوة الرائعة الرشيقة.
- تضخيم النميطات والاتصال بأنت الرائعة الرشيقة.
- الانتقال إلى المستقبل وأنت متصلة.

حسب مصطلحات علم إدارة العقل NLP، كل مرة تعملين فيها هذه التقنية، أنت ترسلين رسائل لعقلك الداخلي (الباطن)، لعقلك غير المدرك في الوعي ليسعى للوصول إلى هذه الـ أنت الرشيقة الحلوة.. وسيقوم هو عند غرس التقنية بأخذك في اتجاه إنقاص وزنك، هنا والآن.

الثمرة...

هذه التقنية تبرمج عقلك ليفكر طوال الوقت في هدفك وغايتك: جسد رشيق صحيح، صحي، حركي، نشيط، نحيف... وستجدين أنه في كل مرة تقولين.. لا.. لا.. للأكلات الدسمة، وللأطعمة المدهنة والمصنعة والسمينة... سوف ينتابك شعور جميل، لذيذ، ممتع، ورائع بالرشاقة، وبخفة الوزن. وستعرفين أنك قد خطوت خطوة إلى الإمام تجاه وزنك المثالي، وتجاه شكلك الرشيق الذي ترغبين فيه.

التكرار وغرس الإستراتيجية :

والآن، احتفظي بهذا الشعور الرائع، ودعينا نعمل هذه التقنية مرة أخرى. وعليك هذه المرة أن تضاعفي القوة وتضاعفيها.. تأكدي من وجود حوالي مسافة نصف متر أمامك. وأغمضي عينيك مرة أخرى. وتخيلي باب بيتك، أو باب شقتك، أو باب

مطبخك، أو باب غرفة نومك.. ومرة أخرى:

١- أنت الرشيقة ذات الوزن المثالي - منفصلة: وشاهدي هذه الأنت الرشيقة المستقبلية تدخل من الباب.

٢- ضحكي النميطات، واجعلي الصورة دافعة جذابة: والآن اجعلي الصورة واضحة، جلية، جميلة، جذابة، ملونة، تضح بالحركة، تموج بالحياة.. واستمتعي برؤية نفسك رشيقة، نحيفة، جذابة... وشاهدي تعابيراً سعيدة واثقة، على وجهك هناك.

٣- الاتصال بأنت المستقبلية الرشيقة. أديري صورة هذه الأنت الرشيقة أمامك، مرة أخرى، تماماً أمامك. وخذي خطوة إلى الأمام، وأخطي إلى داخل تلك الأنت الرشيقة المستقبلية، وكأنك تدخلين تخيلاً إلى داخلها.. أو كأنك تلبسين ثوباً جديداً، أو تضعين جلداً وبشرة جديدة. اتبعي حدسك في كيف تفعلين هذا. هل تضمينها إليك؟ أم تدخلين داخلها؟ أم تقفين مكانها؟

• كوني هنا والآن واتصلي بهذه الأنت الرشيقة... واشعري بنفسك وأنت تتحركين داخلها، ولديك الصحة، الرشاقة، الخفة.. ولاحظي كيف تصبحين.. وكيف أصبحتِ وصرتِ.. أنيقة رشيقة، صحية، خفيفة، صحيحة، مليئة بالحياة.. ولاحظي مرة أخرى أن هذه هي مشاعر الأنت الأصلية، الأصيلة، كما خلقك الله تعالى وكما أراذك أن تكوني..

٤- الانتقال إلى المستقبل... ثم افتحي عينيك، واحتفظي بهذه المشاعر الطيبة وبهذه الأحاسيس الرائعة، وحافظي على هذا التركيز الداخلي، والوضوح والثبات على الهدف: جسد صالح، صحيح، لائق، رشيق، أنيق... وتخيلي متصلة وأنت تقومين بكل الأمور الطيبة، اليومية المعتادة في البيت، وفي العمل... شاهدي هذه الأمور من عيونك، عيون هذه

علمتني الحياة، أن خيرمتاع الدنيا المرأة الصالحة

ال أنت الجديدة، الرشيقة، النحيفة، النشيطة الرائعة. وفكري ماذا ستعملين، ستحققين من هذا الموقع الجديد في الحياة، وكيف ستغيرين الأمور في حياتك، وكيف ستأكلين، تتريضين.. الخ. وكلما شعرت بالرضى وبالإيجابية أكثر وأكثر عن نفسك، كلما كنت قد بدأت تحققين تقدماً فعلياً، وبدأت تتعلمين كيف تستمتعين بجسدك، وتتمتعين بنفسك، كما أنت عليه الآن..

ماذا لو...؟

وقد يحدث أنك قد تشعرين بالرغبة، بالتوحم في أن تأكلي أكثر مما يجب، أو أكثر مما تحتاجين.. عليك عندها أن تعيدي التقنية، وأن تكرريرها، واتصلي وتواصلي مع هذه القدرة والطاقة الإيجابية التي وضعها ربي بداخلك.. وشيئاً فشيئاً، وعاجلاً، ستصبح رغبتك في أن تصبحي رشيقة، نحيفة، قوية، مثيرة، شهية، مشتهاة، تصبح هذه الرغبة، بتكرار هذه التقنية، قوية، حافظة، دافعة، وعالية المردود.. ويصبح من السهل عليك أن تحافظي على حمية صحية جيدة، وعلى نظام غذائي صحي..

التكرار يعلم الشطار

إن تكرر أمرٍ ما، فعل ما، يبرمجه داخل عقلك. وفي حقيقة الأمر، عندما:

- تقرئين أمراً عدة مرات،
- أو تعملين أمراً ما عدة مرات،
- أو تسمعيه العديد من المرات،
- أو تتخيلينه وهذا هو المهم - العديد والعديد من المرات..

قالت زوجة صالحة: علمتني الحياة، أن أفضل متع الدنيا، الرجل الصالح..

هناك ممرات عصبية تفتح داخل المخ. والتكرار يؤدي إلى تدفق الدماء المحملة بالمواد الغذائية إلى هذه الممرات العصبية والتي تقوى وتعمق بالتكرار...

والمقصود أن تكرر هذه التقنية والتقنيات اللاحقة سيؤدي إلى ثباتها وتعمقها داخل الجسد والمخ.

يعني أنتِ عندما تتخيلين نفسك مرة بعد مرة نحيفة، رشيقة، صحيحة، صحية، خفيفة الحركات، كاعب الصدر، ملفوفة الساقين. مشدودة الأرداف، ممسوحة البطن، مستديرة الكتفين.. الخ، أنتِ بذلك ترسلين رسائل متكررة إلى مخك، إنك تريدين أن تكوني كذلك.. وبذلك أنتِ تدعينه ليتصرف، ويتحرك، وليجعلك تأكلين وتشربين كفتاة، وكامرأة وكأنثى نحيفة.. رشيقة، حلوة، صحية، خفيفة...

وعندما يخف، ويخف، وينحف جسدك، ستشعرين بالخفة وبالنشاط وبالحيوية، وبالحركة...

ولقد قال الحاشر عليه السلام: «إن من البيان لسحراً».. وكلما قلت وكررت هذه التقنية، وكلما عملتها، هي وغيرها من التقنيات، كلما أصبحت عادة.. وطبيعة ثانية.

ومتى ما فكرتِ في نفسك، كامرأة رشيقة، صحية، نحيفة، صحيحة الجسد، أنتِ بذلك تضعين لنفسك هدفاً، وغاية يسعى إليها عقلك، آخذاً معه جسدك... وكلما كان ما تتخيلينه حلواً وجميلاً وجذاباً، كلما سعى عقلك للوصول إليه، ولإيصالك إليه. لماذا؟ لأن النفس، العقل البشري - اكتشف أهل العلم - يحب اللذة، الثمار، الفوائد، الأمور الطيبة ويسعى إليها. ويكره الأثم، التأذي، الأذى، السخرية، الثقل، التعاسة، ويبعد عنها.

أحياناً، يكون الفشل بداية، أساساً للنجاح.

إن الهدف من هذه التقنية، ومن هذه التقنيات هو أن يصبح لدى عقلك هدفاً سامياً رائعاً مثيراً يسعى إليه.. إن التكرار هنا مهم جداً. وكلما اقتربت من الهدف، كلما تحفزت أكثر وكلما رغبت فيه، وكلما تشوقت إليه... أنت عندما تفكرين في نفسك، كأنتى رشيقة، نحيفة، فائرة، مرغوبة، مشدودة العضلات... فأنت في الواقع ترسلين طوال الوقت أوامر لمخك ليبحث عن طرق يصل بها، وتصلين بها إلى هذه الصفات. أي أنك عندما تتخيلين ذلك طوال الوقت وبطريقة علمية، أنت بذلك تمرنين عقلك وتدريبين جسدك ليعطيانك ما تريدين...

يقول عالم من علماء النصارى، في هذا التخصص، تخصص إنقاص الوزن والرشاقة، إن هناك أمراً تحتاج إلى أن تعرفه بخصوص جهازك العصبي، وبخصوص عقلك الداخلي **inner mind**، إنهما لا يستطيعان أن يلاحظا الفرق بين تجربة ما، أو ذكرى ما حقيقية **real**، وبين أخرى متخيلة بوضوح **ividly imagined**. وأنت فكري فيما أقول، لو أنك فكرت الآن في فلم مرعب مثير، أو في قصة عاطفية مؤثرة أو في فلم مثير جداً.. افعلي هذا الآن.. وانهمكي فيه، وفي أحداثه الآن.. ماذا يحدث لك؟ قد تجدي أن كفيك يتعرقان قليلاً، قد تجدي أن قلبك يدق بسرعة، عندما ترين خطراً يحدق ببطلة الفلم، وقد تشعرين بالتوتر وبالخوف.

وهذا ما نقصده، إن جهازك العصبي وعقلك غير المدرك في الوعي أعطاك مشاعرَ وردود أفعالٍ مثيرة، خائفة تجاه مشاهد غير حقيقية. وأنت عندما تتخيلين أنتِ الرائعة، الرشيقة، النحيفة، المشدودة العضلات، الملقوفة القوام، وتكررين هذا، سيصدق الأمر عقلك، ويسعى للوصول إليها.

إني لأحب ربي حباً شديداً، فلو أمرني إلى النار، ما وجدت للنار حرارة مع حبه.

الملخص :

- ١) تخيلي أنت الرشيقة، المثالية الوزن، منفصلة.
 - ٢) تضخيم النميطات وجعل صورتها دافعة، جذابة.
 - ٣) الاتصال بـ أنت الرشيقة - هنا والآن.
 - ٤) الانتقال إلى المستقبل، وأنت (في حال) الاتصال بـ أنت الرشيقة، المثالية الوزن.
- التكرار، التكرار.

ولو أمرني إلى الجنة، لما وجدت للجنة لذة مع حبه، لأن حبه هو الغائب عليّ
رقية الموصلية

التحلية

تقنية الانتقال السهل من الإغراء والضعف إلى الروعة

الهدف، إن هذه التقنية هي أحد تقنيات (طرق) علم إدارة العقل. وهي تدير وتبرمج عقلك، وتعمل داخله ممرات عصبية، تقودك من التفكير في الطعام عند رؤيته (أو عند مجرد التفكير فيه) إلى التفكير بعيداً عنه. بل وتركز وتجمع عقلك على هدف أو أهداف أعلى وأسمى، ألا وهي الصحة، الرشاقة، أنتِ الرائعة، الخفيفة، الرشيقة، ذات الجسد الشهي الصحي.

وتذكري..

أن القراءة والقراءة والمراس والتدريب والتكرار هو طريق الكمال. وكل تكرار لهذه التقنية يجعل تحفيزك للوصول إلى هدفك (أنتِ الرشيقة الرائعة) أقوى وأقوى... وبعد فترة يصبح سلوكنا أو فعلنا آلياً، طبيعياً، سهلاً، ممتعاً، مرغوباً، معتاداً.

الخطوات:

تحديد المرساة والاستعداد

اختراري مكاناً من جسدي، يسهل عليك الوصول إليه، وقرصه، أو المسح عليه أو الضغط عليه. ولأنك ستستخدمين هذه النقطة مرة بعد مرة.. اجعليها نقطة أو مكاناً في متناول يدك. وضعي يدك عليها، بشرة ساعدك، بشرة فخذك، بطنك.

(١) استدعاء الضعف وإنزال المرساة

ثم تذكرني وتخيلي وقتاً، واجهت فيه إغراءً، أن تأكلي أكثر مما يجب. وقتاً وضع أمامك طعاماً شهياً لذيذاً، طعاماً.. يم.. يم.. وشعرت بالإغراء بأن تأكلي منه أكثر من كفايتك.. أكثر مما يجب.. أكثر مما هو صحيحاً لك.. شعرت بالضعف أمام الطعام..

وتذكرني ذلك الشعور بالإغراء، بالضعف، بالتهايي أمام الطعام.. بقلة الحيلة أمام هذه الرغبة.. وعندما تبدئين في استرجاع تلك الذكرى، وذلك الوقت كأنه يحدث الآن، قومي بلطف بقرص ذلك المكان من جسدك. قومي بقرص البشرة هنا، قرصاً firm حازماً ولكن لطيفاً، وأنت تشعرين بالضعف، بقلة الحيلة أمام ذلك الطعام. ثم دعي هذا الشعور يذهب. واتركي البشرة، واسترخي take it easy.

الشرح:

ما قمت أنت به الآن، هو ربط ذلك الشعور بالإغراء (بالضعف، بالتهايي أمام الطعام) بتلك القرصة اللطيفة الخفيفة. أي أنك تفكرين في تلك الذكرى (ذكرى الضعف)، وتستدعينها وتفكرين بها وكأنها تحدث الآن.. ثم تنزليين لذلك الشعور بالضعف مرسة حسية (القرص اللطيف).

(٢) استدعاء القرف والاتصال به، وإنزال المرساة (القرص القوي).

ثم استرجعي في ذهنك وقتاً وذكري وصورة لك عندما شعرت بالاستياء من شكل جسدك. عندما شعرت بعدم الرضى عما تبددين عليه، عن شكلك. أو تذكرني وقتاً علق أحدهم ساخراً من جسدك، وشعرت بالاستياء الشديد لذلك. واشعري بمشاعرك السلبية التي انتابتك آنذاك لكونك كذلك.. واحتفظي بتلك الصورة الذكرى، عن كيف كنت، وكيف كنت تبددين... ومتى ما استرجعت ذلك الشعور السلبي، ومتى ما شعرت به الآن، واتصلت به

عليك ألا تقولي: أحبك، إلا إن كنت تعنيها بصدق. فإن عنيها فقوليها كثيراً لمن تحبين: فائنا تنسى.

كأنه يحدث الآن، عندها اقرصي نفس المكان قرصاً قوياً، ثم اتركي البشرة ودعي ذلك الشعور السلبي يذهب، واسترخي مرة أخرى.

الشرح:

هذا الفعل، فعل القرص القوي، هو مرساة تربطين بها بين ذلك الشعور المزعج السلبي بالسمنة وبالضيق والانزعاج من شكل جسدك، وبين (هذه) القرصة القوية..

(٣) استدعاء أنت الرشيقة والاتصال بها، وإنزال المرساة (التمسيد) والآن، استرجعي واستدعي إلى مخك (عقلك) تلك الصورة، صورة أنتِ الرائعة.. أنتِ في وزنك المثالي.. أنتِ الرشيقة، النحيفة، الرياضية، الصحيحة، الصحية، الخفيفة.. أنتِ كما يجب أن تكوني.. أنتِ التي تصورتها، وتخيلتها، وشاهدتها واتصلتي بها في التمارين السابقة. لاحظي أن هذه أنتِ، هي أنتِ أنتِ.. هي أنتِ الأصلية، الطبيعية.. استرخي، استمتعي بهذه الصورة، صورتك وأنتِ رشيقة، ثم قومي بلطف بالتمسيد (بالمسح اللطيف)، على نفس المكان من بشرتك، من جسدك.. المكان الذي قرصتيه من قبل.. في خطوة (٢).

احتفظي بصورة أنتِ الرائعة الرشيقة اللائقة صحياً وأنتِ تمسدين، تلمسين وتربتين بلطف على ذلك الموضع من جسدك.. إلى أن تشعري بالراحة بالاسترخاء يسرياً في جسدك، يغمراك.. يسعدك.. استمري في الاستمتاع بهذه الصورة أطول فترة ممكنة.

Association

(٤) الاتصال بأنتِ الرائعة

وعندما تصبحين مستعدة، تخيلي محض تخيل وكأنك تمتزجين بهذه الصورة المثالية، بأنتِ الرائعة... وكأنهما صورتين يصبحان صورة واحدة.. وأشعري وأنتِ تغلبن ذلك بالصحة، بالخفة، بذلك الشعور بالإنجاز،

أنا أعرف أن أختي الكبيرة، تحبني لأنها تعطيني ملابسها القديمة كلها. وتضطر المسكينة إلى أن تشتري ملابساً جديدة

بتحقيق ما أردتي دوماً... اشعري به في الداخل.. اتصلي بهذا الشعور..
عيشيه.

كسر الحالة والتكرار

والآن صفي شاشة عقلك البصري، امسحها، فكري في أمرٍ آخر.. وخذي
راحة لعدة ثواني. ثم بعد قليل قومي بما عملته، اعلمي هذه الخطوات مرة
أخرى:

١- ربط الشعور بالإغراء وبالضعف بالقرص اللطيف،

٢- ربط الشعور بالاستياء وبالقرص القوي،

٣- وربط الشعور بأنتي الرائعة وبالأمل وبالراحة باللمس الرقيق.

وكلما تذكرت كل شعور، وشعرت به بقوة اقرصي بلطف ثم، انتقلي
إلى الشعور الثاني واقرصي بقوة، ثم إلى الشعور الثالث مباشرة، ومسدي
بلطف، بحنية على نفس المكان مرة أخرى، والآن، دعينا نكرر ما عملناه،
سنبدأ هذه المرة بخطوة (١):

• تذكري مشاعر الإغراء والضعف أمام الطعام واتصلي بها، وقومي
بقرص ذلك المكان قرصاً خفيفاً..
ثم خطوة (٢):

• تذكري مشاعر الاستياء والخجل من جسدك ومن سمنتك، واتصلي بها
ثم قومي بالقرص القاسي.
ثم الخطوة (٣):

• تذكري واتصلي بكيف تبدين وأنت رشيقة، نحيفة، خفيفة رائعة، وأنت
في وزنك المثالي.. واشعري بتلك الراحة والروعة وأنت تمسدين بحنية،
بلطف.. ذلك المكان، وتلمسين بشرتك لمساً رقيقاً لطيفاً.
• التكرار، وكلما كررت هذا التمرين كل يوم، أنت تخلقين، بذلك، داخل

عقلك توصيلات جديدة، وتسلسلاً عصبياً جديداً.. وممرات عصبية جديدة وتقويتها وتزويدها من سماكتها. ممرات تبدأ بمشاعر الضعف، ثم تأخذك إلى مشاعر الاستياء، ثم تأخذك إلى مشاعر الروعة، الإنجاز، النجاح، الوزن المثالي والسعي إلى الوصول إلى هذه أنت الرائعة.

أخبار طيبة:

الأخبار الطيبة، هي أنه عندما تقرئين وعندما تعملين هذا التمرين كثيراً، كثيراً بما يكفي لغرسه في جهازك العصبي. فإن المشاعر داخل عقلك ستتبع هذا التسلسل من الإغراء والضعف، إلى الاستياء من جسدك إلى الأمل والنجاح، إلى أنتِ الرائعة. المثالية.. وبعد فترة لن تحتاجي إلى عمل هذه التقنية فعلياً.. ويصبح الأمر هكذا: في كل مرة تشعرين بمشاعر الإغراء والضعف والتهايوي أمام الطعام الشهي اللذيذ وغير الصحي، فإن مشاعر الإغراء هذه تأخذك ألياً إلى مشاعر الاستياء من جسدك ومن ثم بصورة طبيعية إلى هدفك المثالي: أنتِ الرائعة.. صاحبة الوزن المثالي.. الساعية إلى رشاقة دائمة مستمرة..

ملخص الخطوات

• تحديد المرساة والاستعداد.

١. استدعاء الشعور بالضعف أمام الطعام والقرص الخفيف.
٢. استدعاء الشعور بالاستياء من شكلك والقرص القوي.
٣. استدعاء أنتِ الرشيقة ذات الجسد والوزن المثاليين، والتمسيد اللطيف.

٤. الاتصال بأنتِ الرشيقة المثالية الوزن.

• التكرار.

التحلية

تقنية حب الترييض

الهدف من هذه التقنية، هو برمجة وإدارة عقلك لتصبحين محبة راغبة، محفزة لتحريك ولترييض جسدك: بالحركة، بالمشي، بالركض الهادئ، بالترييض.. بممارسة الرياضة. والحكمة هي حرق سعرات حرارية وبالتالي إذابة الشحم المتجمع.

وسنبداً بتذكيرك بأوقات شعرت فيها بالرغبة القوية العارمة الشديدة لعمل أمرٍ ما. أمر شعرت بالحافزية الشديدة لعمله، وبالمتعة في عمله.. وبعدها سنقوم بعمل صلة، بعمل رابط، بعمل مرسة (بلغة علم إدارة العقل) بين هذا الشعور بالحافزية الشديدة، بالرغبة العارمة (لعمل أمرٍ ما) وبين تحريك جسدك بالمشي، بالرياضة... الخ.

والمرسة ستكون حركة جسدية تعملينها، كأن تضغطين بالأصبع السبابة على بطن الأصبع الإبهام، مثلاً.

أي أننا هنا نسعى لبرمجة عقلك، لجعلك محفزة لعمل رياضة ما، حركات ما، لحرق السعرات الحرارية الموجودة في صورة شحوم ودهون وسمنة في جسدك.. أصلاً أو لحرق تلك الداخلة إلى جسدك في طعامك اليومي مستخدمين تقنية الإرساء أو الربط هذه. ونتيجة هذه البرمجة، أن الترييض والحركة سيصبحان سهلين، ممتعين، easy. وسترغبين فيهما كرغبتك في الأمور التي تحبينها، والتي تستمتعين بها.

الخطوات:

• بداية قيمي رغبتك وتحفزك، الآن، في ممارسة الرياضة، التريض أو الحركة الرياضية. والتي ينصح بها الأطباء لإنقاص الوزن. حيث الرقم عشرة، هو قمة التحفز، وواحد لا رغبة، ولا تحفز على الإطلاق.

(١) ثم فكري في أمر تجديد نفسك محفزة لعمله، مثلاً مشاهدة مباراة كرة قدم لفريقك المفضل: الهلال، الأهلي، الاتحاد، الزمالك، ليفربول، الأنصار، السد، الكرامة، النصر، الاتفاق، الوحدة... عرض أزياء، الخروج إلى خرقة على البحر، التمشي في شارع التحلية، قضاء وقت مع من تحبين، مشاهدة برنامجك المفضل في التلفاز، عمل عمرة في رمضان، ممارسة الحب فجراً... الخ.

(٢) الاتصال: ومتى ما اخترتي ما يحفزك، تخيلي نفسك وأنت تعملينه، شاهدي ما ستشاهدينه وأنت تعملينه من وراء عينيك، وكأنك تعملينه الآن، واسمعي ما تسمعيه وكأنك تسمعيه الآن، واشعري بالتحفز وبالرغبة في عمله، رغبة قوية عارمة.

• لاحظي هذا الأمر وهو يحدث وأنت فيه متصلة به، وشاهدي بعينيك تفاصيله.. واجعلي الأمر ملوناً مضيئاً متحركاً.. حياً.. واجعلي الألوان أوضح وأجمل، واجعلي الأصوات أعلى وأوضح، واجعلي شعورك بالتحفز أقوى وأعمق. وعندما يصل شعورك بالحافزية، الرغبة الشديدة إلى ذروته، إلى قمته، اضغطي ببطن السبابة على بطن الإبهام.. انزلي المرسة، كما أسميناها سلفاً.

(٣) التكرار، ثم مرة أخرى، استرجعي الموقف الذين تشعرين فيه بالتحفز، بالرغبة الشديدة في أن تعلمي أمراً ما، كأنه يحدث الآن، متصلة به،

شاهدي ما تشاهدين فيه من وراء عينيك، واسمعي ما تسمعين فيه،
واشعري بمشاعر الحافزية والرغبة الشديدة وكأنها تحدث الآن، وكأنك
تشعرين بهما الآن..

ومتى ما وصل الشعور إلى ذروته إلى قمته، اضغطي ببطن السبابة على
بطن الإبهام، بنفس درجة الضغط، بنفس طريقة الضغط، التي عملتها
في خطوة (٢).

• كرري هذه الخطوات (٣، ٢، ١) ست مرات.. إلى أن يصبح الضغط
ببطن السبابة على بطن الإبهام يدخلك في حالة من التحفز الشديد
لعمل الأمر الذي تحبين... ثم خفي الضغط.. توقفي عنه، وبلغة علم
إدارة العقل، ارفعي المرساة.

٤) الربط والتوصيل، الآن، قومي بالتفكير في أمور تريدين عملها، لحرق
سعات حرارية، مثل السير على السير، المشي حول سور الحوامل أمام
مستشفى محمد عرفان وباقدو، أو سور كلية سمو ولي العهد الأمير
سلطان للبنات، أو السير في حوش دارك أو في فناء مدرستك أو السير
على الشاطئ.. أو.. أو الحركة بيسر، داخل بيتك: صعود الدرج، النزول
من الدرج... الخ ثم اضغطي ببطن الأصبع السبابة على بطن الإبهام
بنفس درجة الضغط، في نفس المكان، وأنت تفكرين في هذه الأمور.

• وشاهدي واسمعي واشعري VAK وأنت تمارسين كل أو بعض هذه
الأمر، وأنت تشعرين بالحافزية وبالمتعة وباللذة وبالتمتع في
عملها (بسبب ضغطك على المرساة).

• التكرار، الانتقال إلى المستقبل مرة أخرى، أعيدي هذه الخطوة ست
مرات: فكري في أمر أو أمور ترغبين في عملها، أمور حركية، رياضة،
حركة في البيت... الخ. واضغطي بالأصبع السبابة على بطن الأصبع

الإبهام. شاهدي ما ستشاهدين واسمعي ما ستسمعين واشعري بما
تشعرين به من تحفز، من متعة، من تمتع..
كرري هذه الحركة، إلى أن تشعري بالرغبة العارمة في الحركة، في
الترييض، مرتبطة بالضغط على بطن الإبهام ببطن السبابة.

الاختبار:

الآن، قيسي مدى رغبتك في الترييض، في الحركة، في المشي، في مقياس
من عشرة إلى واحد، خطوة (١). فإذا زادت وزادت ووصلت إلى العشرة،
عظيم. أما إن لم تصل إلى العشرة، أعيدي الخطوات، إلى أن تزيد الرغبة
لديك في الترييض وتصل إلى القمة.

ملخص الخطوات:

- قيمي رغبتك في ممارسة الترييض، وفي الحركة.
- ١-٢ التفتكير والاتصال بأمر تحبينه وترغبين عادة في عمله بشدة، ثم إنزال
المرساة.. مرساة الحب والرغبة الشديدة.
- ٣- تكرار (٢، ١) والإرساء عدة مرات.
- ٤- ثم فكري في الرياضة والتحرك، وأنزلي مرساة الرغبة الشديدة.
- التكرار.

وكلما...

وكلما رغبت في الترييض، في السير على السير في ممارسة الرياضة،
اضغطي المرساة، وستشعري بالرغبة العارمة في عمل ذلك. وستعملينه.

ويسعدني حتى ألدُّ وأطربا
عابدة

ويبدو فأفني ثم أحيا به له

أيما صاحب المؤثر للطائف البر، الكاتم لغوامض السر، الحافظ لأعيان الغيب،
الظاهر من أدران الريب، الشاكر على اليسير من النعمة، الراعي للقليل من الحرمة،
المتمكن في درجات المعارف، المنجو من سكرات المتائف، متى انفتح بصرك لطلب
حياة نفسك، وانشرح صدرك في تعرف كمالك وفضلك، وانجاب عنك غبايتك، فبدت
لروحك منك غايتك، وحن فؤادك إلى الفحص عنك بما يحقق يقينك، ويجمع لك
صفتك، ويحرس عليك سميتك، ويوجدك بك، ويصفيك منك، ويهيئك لمن هو أولى
بتصريفك، وأملك لتصريفك، وأعلم بصرفك ومتصرفك، فقابل ذلك كله بالقبول،
واستعن عليه بالصبر، وصل الصبر بالاستسلام، وامزج الاستسلام بالتوكل، وحل
التوكل بالمحبة، وثبت المحبة بالصدق، وجل في أثناء الصدق بالإخلاص، ومج في
الإخلاص بالوجد، وجد في الوجد بالوجود، فهناك مكانك ومعانك، وهناك سراك
وعلائك، ونكرانك وعرفانك، وولايتك وسلطانك، وحجتك وبرهانك، وهناك سلالة
المعرفة، ومصاص التوحيد، وصفو الحق، وعين العين، وكنه الكنه، فلعلك إذا
شخصت عنك بانسلاخك، وانسلخت منك بشخصك، وباينتك مباينة، وعابنتك
معابنة، كنت فيما كنت تؤهل لمواصلة من هو وليك وناصرك .

بقلم أديب وفيلسوف عربي مسلم من بغداد الزاهرة

سجل النقاشات والمساجلات في عصره وأثر

في تطوير الكتابة الفلسفية في الآداب العربية .

توفي ببغداد في عام ٤٠٠ للمجرة .

مجلة المحلة ٢٠٠٤م

حبك قتلني، وشوقك أيقظني، والاتصال بك أسقمني..

قصة:

نيرمين امرأة أعمال في الأربعينات، كانت متزوجة وناجحة بكل المعايير، ووزنها كان مناسباً لطولها.. كانت حوالي ٥٨ كيلو جرام بالمقاييس الغربية. ثم انقلبت الأمور رأساً على عقب، طلقها زوجها، أصبحت وحيدة في حياتها وفي فراشها، وعندها تغيرت عاداتها في الأكل. أصبح الطعام صديقها المفضل، والثلاجة رفيقها الأوحده. ولم تعد تختار الأطعمة الصحية.. وصارت تأكل حتى وهي غير جائعة! ومن ثم ارتفع وزنها إلى ٩٥ كيلو جرام. ولقد جربت العديد من الحميات ولكنها استمرت على هذه الحال، وهذا الوزن لسنوات عديدة. والأمر سبب لها بالتأكيد قلقاً وتوتراً نفسياً، حتى اضطرت إلى تناول المهدئات. وعندما جاءت مستجدة يائسة إلى ممارسة أنثى لهذا الفن، عملت معها واحدة من تقنيات علم إدارة العقل وأخرى من تقنيات العلاج بحقول التفكير.. حيث نسأل العميلة عن درجة رغبتها في الأكل، حيث عشرة قمة الرغبة المزعجة وواحد، لا رغبة. فنزلت الرغبة لديها إلى واحد، بعد عمل التقنية!! وشعرت بالارتياح.. وبالتحكم في الذات فيما يخص الأكل وفي الحال!! واستمرت على عمل هذه التقنية كلما أرادت أن تأكل وهي ليست جائعة فعلاً.

ولما اتبعت حمية، وبعد ثمان أسابيع، فقدت ٣,٥ كيلو جرام، ولم تعد تشعر بالرغبة في الأكل، إلا إذا جاعت.. وخاصمت الثلاجة ولم تعد تتصارع مع رغبتها في الأكل. وبعد ستة شهور، فقدت ١٢ كيلو جرام أخرى!!! لقد عملت مع نيرمين تقنية تستغرق عدة دقائق، وعملت معها مرة واحدة فقط، وأتت بكل هذه الآثار!!

فعدمت قلباً يحب غيرك، وتكلمت خواطر أنست بسواك.

ولهان

إلهي

إلهي البستاني الخطايا ثوب مذمتي، وجللني التبعاد منك لباس مسكنتي، وأمات قلبي عظيم جنايتي، فأحيه بتوبة منك، يا أملي، وبغيتي، ويا سؤالي، ومُنيتي، فوعزتك ما أجد لذنوبي سواك غافراً، ولا أرى لكسري غيرك جابراً. وقد خضعت بالإنابة إليك وعنوت بالإستكانة لديك، فإن طردتني من بابك فبمن ألوذ . وإن رددتني عن جنابك فبمن أعود . فوا أسفاه من خلجتي وافتضاحي . ووالمفاه من سوء عملي واجتراهي . أسألك يا غافر الذنب الكبير، ويا جابر العظم الكسير، أن تمب لي موبقات الجرائر، وتستر علي فاضحات السرائر، ولا تخلني في مشمد القيامة من برد عفوك وغفراك . ولا تعرني من جميل صفحك وسترك . إلهي ظلل على ذنوبي غمام رحمتك، وأرسل على عيوبي سحاب رأفتك . إلهي هل يرجع العبد الأبيق إلا إلى مولاه؟ أم هل يجيره من سخطه أحد سواه؟ إلهي إن كان الندم على الذنب توبة، فأني وعزتك من النادمين! وإن كان الاستغفار من الخطيئة حطة، فأني لك من المستغفرين! لك العتبي حتى ترضى . إلهي بقدرتك علي، تب علي . وبحلمك عني، إعف عني . وبعلمك بي، إرفق بي . إلهي أنت الذي فتحت لعبادك باباً إلى فوق سميتته التوبة فقلت توبوا إلى الله توبة نصوحاً، فما عذر من أغفل دخول الباب بعد فتحه؟ إلهي إن كان قبح الذنب من عبدك، فليحسن العفو من عندك . إلهي ما أنا بأول من عصاك، فتبت عليه، وتعرض لعسوفك، فجدت عليه . يا مجيب المضطر، يا كاشف الضر، يا عظيم البر، يا عليم بما في السر، يا جميل السر، استشفعت بجودك وكرمك إليك، وتوسلت بجنابك، وترحمك لديك . فاستجب دعائي ولا تخيب فيك رجائي، وتقبل توبتي . وكفر خطيئتي بمنك، ورحمتك يا أرحم الراحمين . .

التحلية

تقنية الصبر عن الطعام

(التحكم في الذات أمامه)

الهدف من هذه التقنية هو استدعاء أحوال الصبر، القدرة على التحكم في الذات، وفي التصرفات من الماضي.. ثم تقويتها وتضخيمها كحالة شعورية نفسية، ثم تثبيتها كمرساة في داخل مخك.. ثم ربطها بأماكن أو بمواقف تحتاجين فيها الصبر، والتحكم في الذات، مثلاً عند فتح الثلاجة، أو أمام الطعام الشهي عند فرش السفرة.. أو عند المرور بيوفيه في مطعم خمس نجوم.

وكلما قرأت هذه التقنية وكلما أعدت هذه التقنية، وكلما تمرست عليها، كلما عمق فيك الصبر والتحكم في الذات، كرد فعل تجاه مشهد الطعام الشهي. وإن كنت قد ضعفت في الماضي أمام الثلاجة أو أمام الطعام الشهي أو أمام صينية الحلوى، فهذا معناه أن الضعف كرد فعل أمام الطعام الشهي قد حفر وغرس في جهازك العصبي.. ولا بد من تكرار قراءة خطوات هذه التقنية. ولا بد من تكرار عمل هذه التقنية الجديدة لغرس حالة الصبر والتحكم في الذات كرد فعل بديل تجاه الطعام الشهي.

الخطوات:

١) استرجعي وقتاً شعرت فيه بالتحكم في الذات، الاتصال به وإنزال المرساة والتكرار.

أحياناً، الفشل يكون على مقربة ١٠% من النجاح.

هنا، عليك أن تتذكري وقتاً، ذكرى، تجربة شعرت فيها بالصبر، بسعة الصدر وبالتحكم في الذات. أو عليك أن تتذكري ذكرى، شعرت فيها أنك مسيطرة على مشاعرك، وعلى ردود أفعالك. شاهدي ما شاهدتيه آنذاك كأنك تشاهديته الآن، واسمعي ما سمعته آنذاك كأنك تسمعه الآن، واشعري بما شعرت به آنذاك كأنك تشعرين به الآن.

- إنزال المرساة: وعندما تشعرين بذلك الشعور بالصبر، بسعة الصدر، بالتمالك في قمته، في ذروته، كأقوى ما يكون، كأحسن ما يكون... اضغطي ببطن الأصبع الخنصر أو البنصر على بطن الأصبع الإبهام..
 - الإعادة: ابعدي الأصبعين الخنصر والإبهام عن بعضهما البعض قليلاً. ثم عودي إلى الماضي، وتذكري نفس الذكرى السابقة، أو وقتاً آخراً شعرت فيه بسعة الصدر، بالتحكم في الذات.. بالسيطرة على النفس.. وعندما تسترجعين تلك الذكرى كأنها تحدث الآن... شاهدي ما شاهدتيه، واسمعي ما سمعته، واشعري بما شعرت به آنذاك من هدوء، وتمالك للأعصاب وسعة صدر، كأنك تشعرين به الآن.. اضغطي الأصبعين: الخنصر والإبهام سوياً، بنفس الطريقة وبنفس درجة الضغط.. ثم ابعدي الأصبعين عن بعضهما البعض... أعيدي هذا الأمر عدة مرات.
- (٢) الانفصال، والتفكير في بدائل إيجابية:

والآن شاهدي نفسك عن بعد وكأنك تشاهدين شخصاً آخر... وتذكري وقتاً وضع أمامك طعاماً شهياً، أو كنت واقفة أمام الثلاجة وعلى وشك فتحها، أو واقفة أمام محل حلوى لذيذة أو أمام مطعم مشهور، طعامه شهى. شاهدي تلك الذكرى، الحدث الآن، واشعري أنك منفصلة عن الحدث. ثم فكري فيما كان بإمكانك عمله في ذلك الوضع، الذكرى. بدلاً من فتح الثلاجة أو بدلاً من التهام الطعام أو بدلاً من شراء الحلوى أو طلب الطعام.

ربما كان بإمكانك أن تعودى إلى مشاهدة التلفاز، أو تأكلي صحن سلطة، أو تشربي عصيراً طبيعياً، أو تلبسي ملابس الرياضة، أو تخرجي فتركضي أو... أو...

• فكري بالأمر بعمق، وبمرونة. فكري في البدائل إلى أن يصبح لديك تصور واضح لما كان بإمكانك عمله آنذاك للتعامل مع الوضع بصورة صحيحة ومناسبة.

(٣) الاتصال وإنزال المرسة:

والآن عودي إلى تلك الذكرى، من البداية، ولكن هذه المرة، تذكرها من الداخل، متصلة بها، معاشية لها. اسمعي ما سمعته آنذاك، وأشعري بما شعرت به آنذاك، إلى أن تشعري ببداية الشعور بالحاجة إلى الأكل، أو بالضعف أمام الطعام.. وهو يزداد داخل عقلك، جسديك، نفسك..

• التوصيل: وعندما تشعرين ببداية الشعور بالضعف وبالتهاوي أمام الطعام، اضغطي الخنصر والإبهام سوياً، بنفس الطريقة، وبنفس درجة الضغط، التي عملتها في خطوة واحد واسترجعي مشاعر والصبر والتحكم في الذات وتمالك الأعصاب.

• احتفظي بمشاعر الهدوء وسعة الصدر، وتمالك الأعصاب، وشاهدي نفسك متصلة بوضوح والأمور تسير وتحدث تماماً مثلما تريدونها أن تحدث.. شاهدي المواقف.. أو الموقف من الداخل، من وراء عينيك.. شاهدي ما تشاهدين، واسمعي ما تسمعين، وأشعري بما تشعرين به من قدرة، تملك للأعصاب، صبر، تحكم في النفس.

(٤) الانتقال إلى المستقبل والتكرار

وفي المرة القادمة عندما تقفين أمام الثلاجة، أو يوضع أمامك طعام شهى. أو تتوقفين أمام محل حلويات لذيذة، أو تقدم لك صديقتك حلوى

كلما كبرتُ، كلما كبر حبي لأمي.

شهية، وعندما تشعرين بأقل مشاعر الضعف أو الاشتهاء للطعام، اضغطي بالخنصر على بطن الإبهام بنفس الطريقة، وبنفس درجة الضغط، وتذكري مشاعر الصبر عن الطعام، تمالك الأعصاب، والتحكم في الذات. وهنا سيحدث آلياً وبصورة طبيعية يسيرة وسهلة.

(ه) التكرار:

كرري عمل هذه الخطوات إلى أن تصبح مشاعر الثقة، والتحكم في الذات قوية عميقة، طبيعياً ثانية لديك، ورد فعل طبيعي أمام مفاتن الطعام.

ملخص الخطوات:

- ١) استرجعي وقتاً تحكمت فيه بذاتك، وانزلي لذلك مرسة. كرري ذلك عدة مرات.
 - ٢) فكري في موقف ضعف أمام الطعام، منفصلة، وشاهدي الخيارات.
 - ٣) اتصلي بنفس الموقف وانزلي المرسة.
 - ٤) الانتقال إلى المستقبل مع إنزال المرسة.
- كرري الخطوات.

والحكمة، مرة أخرى:

الغاية من وراء هذه التقنية، والحكمة منها، هي تعليم عقلك الداخلي أن يقوم بتكوين ممرات عصبية لسلوكيات وتصرفات جديدة تجاه الطعام وأماكن الطعام. بحيث تصبح ردود أفعالك، عند رؤية الطعام أو شمه هي الصبر، وهي الهدوء، وهي التحكم في الذات... وعندما تكررين خطوات هذه التقنية العقلية، مرة بعد مرة، يتدرب عقلك على أن يشعر بالضعف، بداية، تجاه الطعام وأماكنه، وينتقل آلياً وطبيعياً إلى الشعور بالهدوء وبالتحكم في الأعصاب، وبالسيطرة على الذات أمام الطعام أو فكرة الطعام.

والمطلوب منك...

أن تكرري قراءة وعمل هذه التقنية، إلى أن تشعرى وبسرعة، وفي الحال بمشاعر الهدوء والتحكم في الذات في أي وقت، وفي أي مكان، وفي أي حال تحتاجين فيها مستقبلاً إلى مشاعر الثقة في النفس، السيطرة على الذات، الهدوء، التحكم في الذات.. وخاصة أمام الطعام.

والمرّة القادمة..

التي ترين فيها طعام أو مكان طعام، وتشعرين بالضعف أو الرغبة، كل الذي عليك عمله، هو الضغط ببطن الخنصر، على بطن الإبهام - مثلاً، والذي سيحدث معك، هو أنك ستشعرين بمشاعر الهدوء، **in control**، الثقة، التحكم في الذات وفي الحال، وسوف تتصرفين أمام الطعام وإغراءاته كما تحبين.

وبعدها..

وبالتكرار، ستصبح الممرات العصبية التي عملتها داخل عقلك للوصول إلى أحوال الصبر والهدوء والسيطرة على الأعصاب عند التفكير في الطعام أو رؤيته، ستصبح قوية، سميكة.. وعندها ستجدين أنك لن تحتاجين إلى أن تضغطي على بطن الإبهام بالأصبع الخنصر (مثلاً)، لتدخل في حال أو في أحوال التحكم في الذات وسعة الصدر والصبر.. ويصبح مجرد التفكير في الطعام أو في الحاجة إليه، سيدخلك في أحوال الصبر والتحكم في الذات والسيطرة على النفس. أمر عجيب عجيب!!!

هو الوهاب، وأنا عبده:

رأيت فيما يرى النائم، رجلاً مهيباً تبدو عليه سيماء الصلاح والطيبة، فقلت من أنت؟ قال أنا القاضي أبو الحسن عبد الله بن حسين التتوخي.

لا تنتظر إلى صغر الخطيئة. ولكن انظر من عصيته.

بلال بن سعد

ثم قال اسمع: حدثني أبو الحسين القاضي، قال حدثني أبو القاسم ميمون بن موسى، أن رجلاً من كتاب العواميد والمتصرفين يدعى مشعلاً من بلاد سدير، خرج في عسكر الخليفة العباسي المعتصم لما قصد مصر، يريد أن يجد عملاً، فوجد بمصر أناساً ملمعين ذوي حرفة ومهارة وفطنة، فلم يحظى معهم بشيء. وعانده الحظ، لأمر أراده، صاحب الأمر. يقول: فاكترت داراً بحي الزمالك على أطراف الفسطاط، وانفقت من غلتي، وما لدي حتى نفق. وأصبحت ذات يوم ولا مال لدي ولا طعام ولا ملك، إلا غلامي وسيارة كريسيدا كحيانة عتيقة، وأنا من الغم والههم والفاقة، ما لا يوصف عظماً وثقلاً.

فقال لي غلامي: «يا مولاي، ماذا نعمل اليوم؟ فقلت: خذ فرش السيارة الكريسيدا، فبعه، فإنه مذهب ومحلى، وابتع مكانه فرشاً تيوانياً، واشتر لنا خبزاً من السميد الناعم المطحون، وجدياً سميناً، فقد قرمت إلى اللحم، واشتهت نفسي السميد، ومر على البيك بحي السلامة واشتر واحداً مسحباً بدون عظام. وعجل فإن عصافير بطني تصوصو. ولا تنسى أن تشتري سوبياً عراقية، كوزاً أو اثنين».

فمضى الغلام لأمرى، وجلست أفكر في حالي وما وصلت إليه من عوز وبؤس في دار غربة، لا رفيق ولا أنيس.. وكيف أفعال. وإذا باب الدار قد دقّ دقاً عنيفاً، وطرق حتى كاد أن ينكسر، وإذا رهج شديد وغلبة وضوضاء، فقمتم لأفتح الباب حتى لا ينكسر، فإلى قيامي، إذا الباب قد كسر، وامتلات الدار بالغللمان الأتراك، وبالجند من جند الخلافة. وإذا بأبي جعفر محمد ابن اشناس القائد التركي حاجب المعتصم، وأبي جعفر محمد بن عبد الملك الزيات وزير المعتصم قد دخلا صحن الدار، فعرفتهما.

فطرحتا لهما سجادة أفغانية اشتريتها من شارع الموسكي، فجلسا

عليها، وإذ معهما حفارون غلاظ وعمال جفاة. وبدأ الحفارون يحضرون في وسط الدار، وكان لديهما إخبارية من المباحث بوجود كنز في داري المكترة هذه.

واستمر الحفر حتى الظهيرة وبعدها، وأنا واقف بين يدي الحاجب والوزير. فلما رأيا أدبي، وترحيبي بهما، وقيامي على خدمتهما، سألاني عن أمري، فأخبرتهما عنه.

وأنتي قد خرجت في جملة عسكر الخلافة، طالباً لمنصب أو لمركز أو لتصرف في صحيفة.. ثم ذكرت لهما حالي، وما صرت إليه من عوز وفاقة وانقطاع سبيل. فقالا: «خيراً.. خيراً..».

ولما اصفرت الشمس، التفت أبو جعفر محمد بن اشناس إلى أبي جعفر محمد بن عبد الملك الزيات.. فقال: «أنا والله داخ من الجوع، فرد عليه محمد: وأنا والله ميت من الجوع أكثر منك».

فقلت: «سيدي، عند خادمكما الفقير شيء قد اتخذته لغدائه، فإن أذنتما في إحضاره، احضرته» فقالا: «هات وعجل». فقدمت الجدي الحنيد، والخبز السميد، ووجبة البيك المسحب، والسوييا العراقية التي تعدل الرؤوس. فأكلا حتى تركا العظام بيضاء تلمع.. وشربا من السوييا ثلاثة أقداح، حتى شعشت رؤوسهما. وقالا لبعضهما: «والله كريم، والله ظريف، وحق علينا ألا نضيعه بغربة». ثم طلبا وسائداً، وغطا في نوم لذيذ عميق.

وبينما هما كذلك، إذا ارتفع تكبير الحفارين، وإذ قد وجدوا عشرين قدراً من الدولارات الذهبية، فقاما الحاجب والوزير ووجهوا البشارة بالخبر إلى المعتصم.. واخرجت القدور الضخمة. وحملت على البغال، بغال هاي لوكس.. ثم وقفا عند الباب وقالا لبعضهما البعض: «وهذا المسكين، الذي خربنا داره، وأكلنا طعامه، وشربنا شرابه، انضيعه؟ أهكذا ندعه؟

ولست أبالي حين أقتل مسلماً على أي جنب كان في الله مصري

وقد قال إمام الموحدين عليه السلام: «من حضر القسمة، فليقتسم». فقال الآخر: «فماذا نعمل؟» قال: نحن له من كل قدر، قدر الكفين مجتمعة، لا تؤثر في دولارات القدر، ونكون قد أغنيناه، ونصدق أمير المؤمنين الحديث». ثم قال: «افتح حجرك»، وجعل كل واحد منهما يحضن لي من كل قدر حفنة... ثم أمرا بالقدور، فسير بها، وانصرفا مأجورين.. فعددتها فإذا بها عشرون ألف دولار ذهبية.. فسرت بها إلى بلاد سدير، فابتعت مخططاً وقسمته وأعلنت عنه وبعث أراضيها، واشترت فيلا دو بلكس شمالية غربية بالمحمدية، ولزمتها وجاءني الناس مسلمين، وتركت البحث عن وظيفة لدى مكتب العمل.

التحلية

تقنية رؤية النفس من عيون الحبة

الهدف:

إن لم تكوني تحبين نفسك، أو إن لم تكوني تحبين جسدك فلن تهتمي بهما، وستلبسين غلط، وستتصرفين غلط، وستأكلين غلط... الخ، وينتهي المطاف بك سميئة، تخينة، غير متاسقة الجسد، مشحمة هنا وهناك. وسيبتعد عنك المعجبون أو الزوج أو الخطابون أو الخاطبات. والحل هنا هو أن تحبي نفسك وأن تحبي جسدك، فإن فعلت ذلك، ستهتمين بنفسك، وبجسدك وبقوامك... والطريق إلى ذلك هو أن ترين نفسك وجسدك بعيون جديدة، بعيون محبة لك، مقدره لمحاسنك.

لأن المشكلة ليست أنه ليس لديك صفات طيبة وأمور حلوة فيك سواء جسدية أو معنوية. المشكلة هي أنك لا ترين هذه الأمور الطيبة والحلوة والجدابة فيك.. لا ترين خفة الدم، استدارة الكتفين الرائعة. لا ترين شفايفك الشهية، ولا ترين مشيتك الغزلانية، لا ترين كفوفك الناعمة المثيرة.. لا ترين، لا ترين..

وهذه تقنية عقلية ذات خطوات متسلسلة قادمة من عالم علم إدارة العقل NLP، هدفها أن تتعلمي كيف تقدرين صفاتك وأعمالك، وسماتك، والجوانب الحلوة والجدابة والمشتهاة، التي يراها ويقدرها الآخرون والأخريات (فيك).. الذين واللواتي تقدرينهم وتحترمين آراءهم ونظرتهم إلى الأمور وللأشياء وللناس.

قال أبو الزهراء عليه السلام: «إذا دعا الرجل زوجته لحاجته فلتأته، وإن كانت على

التنون».

وفي هذه التقنية العقلية، تقومين تخيلاً بالانفصال **dissociate**، بالتباعد عن نفسك، وتشاهدونها عن بعد، وهذه المرة من عيون، ومن رؤية إنسان أو إنسانة تعزك وتقدرك كثيراً. والهدف من ذلك أن ترين في نفسك وفي صفاتك وفي جسدك كل الأمور، الصفات، الأوصاف، التصرفات الطيبة التي يراها هو ويدركها ويقدرها، ويثمنها، والتي ربما أنت لا ترينها، ولا تقدرينها. وكأنك دخلت (تخيلاً - محض تخيل) جسده (أو جسدها) ترين بعيونه، وتسمعين بأذانه ما يقول في الداخل، وتشعرين (وأنتِ تخيلاً بداخله) بمشاعره تجاهك: مشاعر، الحب والتقدير والإعجاب والوله والاشتفاء والإثارة.. الخ.

ثم تخيلاً تعودين إلى جسدك، حاملةً معك كل الأمور الطيبة: المعنوية والجسدية التي يراها ويقدرها ذلك الشخص فيك. ثم تعممين هذا الاكتشاف على المستقبل. فينعكس الأمر حياً لنفسك ولجسدك ولصفاتك، ويظهر ذلك في سلوكيات وتصرفات تجعلك رشيقاً، خفيفة الحركة، جذابة، حريصة على شكلك، حريصة على نوعية وكمية أكلك، مهتمة بوزنك وبالرياضة.. الخ. لماذا لأن هذه التقنية ستجعلك تحبين نفسك وجسدك وصفاتك.

الخطوات:

- أغمضي عينيك، وخذي نفساً عميقاً، واحتفظي به لثوان، وفكري في الرقم ثلاثة علامة راحة الجسد. وأخرجي النفس، وأهمسي: استرخي، استرخي.. ثم فكري في الرقم إثنين، علامة راحة البال، وأخرجي النفس، وأهمسي... استرخي، استرخي. ثم خذي نفساً عميقاً، وفكري في الرقم (١)، علامة راحة العقل والاسترخاء اليقظ المنتبه. وأخرجي النفس، وأهمسي: استرخي، استرخي.

- ثم فكري في إنسان رجل أو امرأة تعلمين يقيناً أنها أو أنه يحبك كثيراً، أو يقدرك كثيراً، أو يعزك كثيراً. وتذكري كيف يبدو، من هو، ما هي صفاته، كيف دخل حياتك، كيف دخلت حياته، ذكرياتكما سوياً..
- (١) ثم تخيلي - محض تخيل - وكأنه واقف عند باب الغرفة، ينظر إليك، وأنت هناك جالسة مسترخية.. ينظر إليك عبر باب الغرفة، عبر الغرفة.. إليك هناك، وأنت جالسة مسترخية.
- (٢) ثم بلطف وبرفق، تخيلي وكأنك تخطين بخيالك، بمخيلتك عبر الغرفة، إليه هناك، وهو واقف ينظر إليك، وكأنك تحلين محله.. تقفين مكانه تماماً.. وتخيلاً تدخين جسده.. وتظنرين بعينيه عيون المحبة، وتسمعين بأذنيه خواطر وكلمات المحبة التي يقولها في الداخل.. وتشعرين بقلبه.. يفيض بالحب، يموج بالمحبة.. وأنت تتظنرين بعينيه عيون المحبة، عبر الباب، عبر الغرفة.. إليك هناك.. وأنتي جالسة مسترخية مرتاحة.
- (٣) وشاهدي بعينه.. الأمور الطيبة، الصفات الحلوة.. الجسدية والمعنوية التي لديك.. الأشياء الرائعة، الخاصة، المميزة لك، التي يقدرها، ويحبها فيك.. ثم لاحظي وقدري وثمني هذه الصفات والأمور والتصرفات التي يقدرها فيك.. هذه الأمور التي ربما لم تريها، ولم تعرفها من قبل. وعدي من عشرة نزولاً، واستمتعي بهذه التجربة، عيشها، اتصلي بها.
- (٤) ثم عودي بوعيك، بخيالك، عبر الباب، عبر الغرفة، إليك هناك، وأنت جالسة مسترخية... واستغرقي بعض الوقت لتسجلي، ولتخزني في جهازك العصبي، هذه التجربة، الذكري، الكنز.. عندما كنت تخيلاً في جسد من يحبك كثيراً.. سجلي الصفات، السمات، التصرفات الرائعة، الطيبة، الحلوة التي اكتشفتها وأنت في جسد من يحبك يقيناً... عبر الغرفة... تنظنرين بعين المحبة.. واستمتعي بمشاعر الحب والتقدير

أنا لا أعاني من الجنون، أنا استمتع بكل لحظة فيه.. هاها

لما أنت عليه. وعندما يخزن عقلك الداخلي، هذه الذكرى في أعماق، أعماقه، سيعطيك إشارة خفيفة بنعم في أصبعك السبابة. وعندما يفعل، اهمسي: شكراً، شكراً.

٥) الانتقال إلى المستقبل، ثم دعي عقلك الداخلي يأخذك إلى المستقبل. بعد ساعة من الآن، ساعات.. يوم.. أيام.. أسبوع.. أسابيع.. شهر.. شهور.. شاهدي واسمعي واشعري وأنت تتصرفين.. تتكلمين.. تتحركين، تزورين، تزارين، تتاجرين، تأكلين، تشربين، تبيعين، تديرين، تشرفين، تعملين، تمارسين الحب، ولديك في داخلك.. هذه التجربة، الذكرى، الكنز عندما رأيت نفسك بعيون المحبة.. وكنت تخيلاً محض تخيل في جسد من يحبك يقيناً، ترين بعيون المحبة، تسمعين بأذان المحبة، خواطر المحبة، تشعرين بقلب المحبة... ترين جسدك بعيون المحبة.. وهكذا ستكون الأمور من الآن فصاعداً.

الحكمة... طيب ليش؟

قد تبدو هذه التقنية غريبة.. وكل جديد غريب.. والمرأة عدوة ما تجهله.. وحقيقة الأمر أنه بنهاية هذه التقنية وعندما تكررين قراءتها وعملها، ستشعرين أكثر بتقدير لذاتك.. وستحبين نفسك، وستقدرينها أكثر، وستحبين جسدك وستقدرينه أكثر.. وستشعرين بالرضى والقبول لنفسك.. وستتصرفين بعدها برضى وإعجاب صحي بذاتك.. وهذا سيجذب الآخرون إليك والأخريات.. وسيظهرون لك الحب والإعجاب بجسدك وبك كإنسانة، وستشعرين بالإعجاب وبالحب لجسدك ولنفسك.. الإعجاب الصحي.. وهذا سينعكس على وزنك، وعلى اهتمامك بشكلك.. وبجسدك وعلى ممارسة التمارين.. والسعي إلى الرشاقة. وهذا الحب والإعجاب لجسدك ولنفسك، سيجذب إليك الخطاب، والخاطبات.. والزوج أو الخطيب، إن كنت متزوجة أو مخطوبة.

بالرغم من ارتفاع مستوى المعيشة، لسه الناس تبغى تعيش.. هاها

ملخص الخطوات:

- إغماض العينين، أخذ أنفاس عميقة والاسترخاء.
- فكري في إنسان: رجلاً أو امرأة يحبك كثيراً.
- ثم اتصلي به وشاهدي نفسك - منفصلة، هناك بعيونه، عيون المحبة.
- اكتشفي كل الأمور الطيبة فيك، من عيونه.
- عودي إلى ذاتك وسجلي الذكرى والاكتشافات.
- انتقلي إلى المستقبل ولديك هذه الذكرى الكنز.

بعض الناس أحياء فقط، لأن القتل حرام..... هاها

التحلية

تقنية الراية والكاميرا

الهدف: الغاية من هذه التقنية العقلية من عالم إدارة العقل، هو أن تتعلمي كيف تقدرين صفاتك المعنوية وأعمالك وتصرفاتك الإيجابية وأوصافك الجسدية، التي يراها ويقدرها ويعجب بها الآخرون والأخريات. الآخرون الذين تقدرينهم، وتحترمين آرائهم، ونظرتهم للأمور، وللجمال وللجسد وللأشياء.

وأساسها أنه لنبدأ في إحداث تغييرات جديدة في أجسادنا، وفي كيف نبوء، وفي كيف يبدو جسدنا، وفي وزننا، وفي تصرفاتنا، وعاداتنا الطعامية، علينا أن نحب جسدنا، وأنفسنا. وعلينا أن نرى أنفسنا من عيون محبة لنا، من عيوننا نحن. ومن عيون أناس حولنا. أناس عاديين، أصدقاء، زميلات، صديقات، قريبات، أحباب، مرؤسات، أمهات، أبناء، عشاق. وفيها ستسترجمين وقتاً قُدرت فيه، ومُدحت فيه، وأثنى فيه على جمالك، أو على شعرك، أو على صدرك الرجراج، أو على بشرتك الناعمة، على عيونك الحلوة.. على لطفك ودمك الخفيف، على شخصيتك المتزنة، على شفايفك الممتلئة، أو على أدبك، أو على حكمتك، هدوئك.

وتسترجمين ذلك الوقت أو الموقف وتعيشينه الآن. وتشعرين بما شعرت به آنذاك، كأنك تشعرين به الآن. وتعمقين الشعور. ثم تتظرين في مرآة (مراية) وترين وتشعرين بمشاعر التقدير والإعجاب، ثم تزيدنها وتزيدنها. وتترلين لهذا الشعور مرساة أو رابطاً حسيماً (حركة بالأصابع)،

وكذلك تتخيلين وكأنك تصورين تلك اللحظة وتحفظين بالصورة داخل، داخل قلبك. وفي أعماق أعماقك، وتتحركين، وتعيشين. وتأكلين وهي داخلك، تحمليها داخلك طوال الوقت، تؤثر فيك، وتقود خطواتك. ثم تربطين الشعور (عن طريق المرساة) والصورة بالمستقبل، بأوقات وبأماكن تحتاجين فيها هذا الشعور بالتقدير لجسدك ولذاتك. والمثل يقول: **الجمال في عين الرائي.**

الخطوات:

- (١) بداية، قفي أمام مرآة.. ثم أغمضي عينيك، ثم دعي ذاكرتك تأخذك إلى الورا، إلى موقف، إلى وضع، إلى وقت أثنى فيه أحدهم أو إحداهن عليك.. على جسدك، على تصرفاتك، على عقلك.. صديق، عميل، أخ، زوج، صديقة، حماك.. شخص تحبينه، و/أو تقدرين رأيه وكلامه وذوقه ونظراته. شاهدي ما شاهدتيه آنذاك، واسمعي ما سمعته آنذاك، واشعري ما شعرت به آنذاك، كأنك تشعرين به الآن.. اتصلي بتلك الذكرى، وبذلك الوقت، صوتاً وصورة وشعوراً.. VAK.
- وأنت تسترجعين تلك الذكرى وثناء أو مديح أو تقدير ذلك الشخص لكي.. وصدق مشاعره وإخلاص ثنائه عليك.. لاحظي بماذا تشعرين، وأين تشعرين، بمَ تشعرين به، وما تحملينه لذلك الشخص من تقدير واحترام.
- واشعري كذلك بمشاعر السعادة والرضى والسرور. التي تشعرين بها الآن وأنت تسترجعين مشاعر السعادة والرضى والانبساط وهي أو هو يثنى عليك.. ويقدر.. ويظهر إعجابه بجسدك أو بك أو بصفة من صفاتك.
- (٢) وعندما تشعرين بهذه المشاعر قوية، حلوة، ممتعة، مرضية.. افتحي عيونك، وانظري إلى المرآة.. ودعي نفسك وعيونك ترى فيها ما رآه

هو.. ذلك الشخص عندما أثنى عليك، وأظهر وعبر عن إعجابه بأمر فيك.. ولا حظي كيف تشعرين..

(٣) وعندما تشعرين بقيمة السعادة وأنتِ تنظرين إلى نفسك في المرأة، وبذروة الرضى وقمة الشعور بالتقدير... اضغطي ببطن السبابة على بطن الإبهام.. ودعي مشاعر حب الذات الصحية هذه.. ومشاعر تقدير الذات، تعمق، تزداد وتثبت، وتعمق. (والضغط هذه نسميه إرساء، ومرساة).

ثم تخيلي محض تخيل، وكأن بيدك آلة تصوير آلية، وكأنك تأخذين صورة لنفسك وأنتِ تشعرين بالسعادة وبالرضى، ثم ضعي هذه الصورة تخيلاً داخل قلبك.. ودعيها هناك ككنز..

(٤) الانتقال إلى المستقبل مع هذا التغيير الإيجابي

والآن وعيناك مغمضتان أو مفتوحتان، وأثناء ضغطك بالسبابة على الإبهام، دع عقلك الداخلي، يأخذك إلى المستقبل، بعد ساعة من الآن، ساعات، بعد يوم، أيام، بعد أسبوع، أسابيع... شاهدي واسمعي واشعري وأنتِ تتصرفين، تتكلمين، تحبين، تأكلين، تترضين، تتاجرين، تطبخين، تعملين، تمارسين الحب، تديرين، تشرفين، تقومين بواجباتك الحياتية، الزوجية، الأسرية، العائلية. ولديك هذا الشعور الساحر الجميل، بقيمة الذات، والرضى عن النفس، والإعجاب بجسدك... وبالتقدير وبالاحترام والحب له.. ولديك في الداخل هذه الصورة السعيدة لك، أنت.. المقدرة لجسدها، لصفاتها.

الحكمة :

مرة أخرى، الحكمة أو الحكم من هذه التقنية، في الواقع هي أن تشعرين بالتقدير، بالحب، بالإعجاب لجسدك ولذاتك ولنفسك. ومتى ما شعرتِ

بهذا الشعور، وعمقته وكررتيه، أصبحت جذابة نفسياً وجسدياً.. لأن من تحب ذاتها وجسدها يظهر هذا في سلوكها وفي أفعالها، وفي اهتمامها بجسدها وحرصها عليه.. فيحبها الآخرون..

وكلنا نتلقى ثناءً مديحاً من الآخرين، وهذا التقدير، وهذا الثناء، نستخدمه هنا لتقديري ولتثمني في نفسك صفات وسمات معنوية وجسدية وتصرفات يراها ويقدرها الآخرون وقد لا تربتها أنت.. لماذا؟ لماذا؟ لأن هذا سيقضي على الأكل العاطفي، على الأكل الذي سببه جوع عاطفي، أو نفسي، للثناء، للمديح، للكلمة الحلوة. وتكرار التقنية قراءة وعملاً، سيشعرك بالرضى، بالسعادة، بالقبول، بالارتياح الداخلي، بالسرور الداخلي.. وستأكلين عند الحاجة الفعلية للأكل. لأن من لديها جوعاً عاطفياً، أو عدم رضى عن الذات، ستأكل، وستأكل لتشبع هذا الجوع.

ملخص الخطوات:

١. قفي أمام مرآة وأغمضي عينيك، واسترجعي وقتاً أثني عليك فيه وعيشيه. وأشعري بمشاعر السعادة والرضى.
٢. وفي قمة الذكرى، افتحي عينيك وشاهدي بعينيك ما أحب ذلك الشخص وأعجب به فيك، وأشعري بالسعادة.
٣. وفي قمة الشعور، انزلي مرساة له وعمقي الشعور. وتخيلاً خذي صورة لك، وضعيها في قلبك.
٤. انتقلي إلى المستقبل تخيلاً (وأنت ممسكة بالمرساة). ولديك هذا الشعور الجميل، الرائع.

والأمر سهل:

لماذا؟ لأننا طوال الوقت نتلقى ثناءً، ومديحاً.. مثل: هبوط رائع يا كابتن سعد، طبخة لذيذة يا أم عمار، شكلك يهبل.. ما أحلى ضحكتك يا راوية..

أف للبخل، لو كان قميصاً ما لبسته، ولو كان طريقاً ما سلكته

أم البنين أخت عمر بن عبدالعزيز

تقرير ممتاز اللي عملتيه.. أصيلة يا أسوم.. الطالبات يحبونك كثيراً يا هدى. المديرية تقدرك كثيراً يا أميرة.. قد ايش أنت حلوة يا مايدة.. صاروخ يا رانيه. حلوة، يا نوف، سكر، يا إيمان.
وهذه التقنية تذكرك بأمثال هذه الأوقات. ومثال هذا الثناء، وهذا المديح، وذلك التقدير.

وهذه التقنية تجعلك تقدرين هذا الثناء، والمديح، وتستفيدين منه، في إعادة برمجة عقلك لتحبي نفسك، ولتقديريها، ولتريها بعيون المراية السحرية، ولتزيدي من احترامك، ومن تقديرك لنفسك. ولتغيري الصورة الداخلية التي تحملينها داخل رأسك عن جسدك. ومرة أخرى نعتقد أن من تحب ذاتها، جسدها، روحها، حركاتها، صفاتها. وتري جوانب الجمال والروعة فيها، سواء بعيونها أو من عيون غيرها، ستحرص على جسدها، وستهتم به. ولن تمارس الأكل العاطفي: الأكل لاحتياجها للكلمة الحلوة، للثناء، للمديح، للحب، للإطراء.

وهذا آخر الباب الثالث، واللّه المستعان على التمام، بجاه نبيه المصطفى بدر التمام، صلى الله عليه وسلم وعلى آله الكرام...