

## الباب الرابع

مدرسة الحرية العاطفية

و

الرشاقة وانقاص الوزن

- تقنيات الحرية العاطفية والماضي
  - تقنيات الحرية العاطفية والحاضر
  - تقنيات الحرية العاطفية والمستقبل
- وهذا أول الباب الرابع، فنقول والله المستعان..



## أميرة والسمنة والمعاناة

هذه قصة أميرة التي كانت سميئة. أميرة كانت تعاني من السمنة الزائدة، ومن آلام أدنى الظهر. كانت خجلى من سميتها. وتكاد تموت في جلدتها إذا دخلت مجلساً ما، خوفاً أن تعلق إحداهن على وزنها. وكانت تعرف أن وزنها الزائد، هو السبب وراء الآلام الفظيعة في ظهرها، وهو السبب في صحتها المتدهورة عموماً.

كان زوجها هو سبب معاناتها العاطفية، بالرغم أن زواجها في الأساس كان بسبب احتياجها للحب، وللعلاقة الحميمة وخوفاً من أن يفوتها قطار الزواج.

إلا أنها كانت وما زالت تفتقد الحب والتواد، والإشباع الجسدي في حياتها الزوجية. وكانت تشعر بأنه لا أمل، أن الوضع سيتغير. وكل محاولاتها لإقامة أي نوع من التقدم في التواصل مع زوجها البدوي الطباع، باءت بالفشل. وكانت تشعر بالضيق الشديد، وبالغضب، لأنها كانت ترى أن مشاعرها واحتياجاتها العاطفية والحسية غير مهمة له... إذ كان يأتي آخر الليل، من سهراته مع أصحابه، ليمارس العلاقة الحميمة معها لعدة دقائق، وبسرعة، ثم يغط في النوم. لم يكن يقدر انتظارها له، وانشغالها به. لم يكن يدرك احتياجها إلى مشاعر الحب، والاشتياق، وحاجتها إلى الحب وإلى كلمات الإعجاب والدلع، وإلى التروي في العلاقة الجسدية، وصولاً إلى الذروة. وعندما لجأت إلى فحلة من فحلات منهاج الحرية العاطفية، والتي عملت على أميرة تقنيات المنهاج، وعلمتها كذلك كيف تعملها على نفسها.

فالجسم مني للجليس مؤانس وحبيب قلبي في الفؤاد أنيسي

أم البنين أخت عمر بن عبدالعزيز

وعندها، طفت على السطح (من وراء الرغبة العارمة في الأكل) مشاعر أخرى: مشاعر عدم تقدير زوجها لها، ولما تفعله. ولما تم التعامل مع هذا الملف باستخدام تقنية الـ EFT، وتم إنزال حدتها SUD إلى الصفر في مقياس د. البرت إيليس، حيث عشرة قمة الألم النفسي العاطفي وصفر لا ألم، لا انزعاج عاطفي. عندها طفت على السطح مشاعر: لا أحد يستمع إليّ. لأنه فعلاً، لم يكن زوجها يستمع إليها، كعادة العديد من الأزواج العرب، وغيرهم. وكان هذا الشعور في قمته، عشرة من عشرة. ولم عملت التقنية عليه، نزل الشعور إلى الصفر.

وظفا على السطح شعور: بالجوع إلى الحب والمحبة والعاطفة، فعملت على هذا الملف الجديد التقنية، فذهب هذا الشعور، وصعد على السطح شعور صارخ مؤلم: بالنبيذ وبالصدود.. وكان مقداره عشرة من عشرة، فعملت عليه تقنية المعاناة المعقدة وعند إزالته، صعد إلى السطح شعور ب: عدم الأهمية واللاقيمة، وبأنها لا قدر لها ولا قيمة.. وعولج هذا الشعور بتقنية المعاناة المعقدة المصحوبة بالشعور بالذنب.

وفي الماضي وقبل الجلسات، اعتادت أميرة أن تلتهم الحلويات والمعجنات ظهراً وعصراً. ولكن بعد الجلسات بشهر فقدت ١٢ كيلو بدون حمية!! ولاحظت أنها تقضي وقت فراغها في القراءة، وفي تأمل مشاعرها، وفي الاختلاء بنفسها، سعيدة راضية، وفي عمل التقنيات.

وتقول: أن الفرق الذي أحدث الفرق **the difference** أن هذه التقنيات أزالّت المعاناة والاحباطات المجمعّة في الداخل. وأزالّت شعوراً عميقاً بالفراغ وبقلة القيمة، كان موجوداً بداخلها، والتي كانت تسعى غير مدركة في الوعي إلى إملائه بالأكل، وبالطعام.

## مدرسة الحرية العاطفية

### مقدمة :

إن منهاج العلاج بحقول التفكير، يعتبر الآن من أفضل الطرق المحترمة علمياً والمُعترف بها للتعامل مع موضوع زيادة الوزن، التخلص من الوزن الزائد والوصول إلى الرشاقة والنحافة.. كما يستخدم للتعامل مع المعاناة، الآلام، المخاوف... بجميع أنواعها.. وفي هذا المنهاج يتطلب منك تعلم بعض التقنيات والطرق المبنية على الطرق **tapping** الحازم اللطيف على نقاط معينة موجودة على جسدنا، على بشرتنا من الخارج.. وهي تمثل نقاط نهايات إحداثيات الطاقة في الجسد **energy meridians**. وفي هذه المدرسة يوجد تسلسل في الطرق، يوجد بروتوكول معين في الطرق **an algorithm** لكل نوع من أنواع المشاكل النفسية والعاطفية والعضوية والمزيج. ونتائج هذه المدرسة سريعة جداً ودائمة. ومستمرة، ومؤسسها الدكتور روجر كلاهان وزوجته جوان، ولقد درست على أيديهما مباشرة، ويعرفانني أنا والسيدة: أسوم بيلوني والأستاذة الأميرة سارة بنت محمد بن عبدالعزيز بالاسم.

ولقد أتى أحد فحول منهاج العلاج بحقول التفكير، م. جاري كريج، بتقنية شاملة جامعة اسمها مدرسة الحرية العاطفية EFT أو مدرسة التحرر والانعقاد العاطفي. وصاحبها الفحل كان قد تدرب على يد مؤسس مدرسة العلاج بحقول التفكير TFT. ولقد استخدمها مؤسسها، مع العديد من العمليات اللواتي يعانين من مشاعر سلبية ثقيلة وضارة، من معاناة، خوف، عقد، اكتئاب، سرطان.. الخ.. وخاصة مع مشاكل السمنة، النهم، الشره، الوزن الزائد، التوحم، الإدمان الطعامي، الوسواس القهرية

... عُد الفقر غنى، وبالبلاء من الله نعمة، والمنع من الله عطاء، والوحدة مع الله أنفاساً.

رابعة بنت إسماعيل

الخاصة بالطعام ولقد درست أنا والأستاذة الأميرة سارة بنت محمد بن عبدالعزيز، وابنتها العنود بنت سلمان، وأسوم عبدالرزاق بيلوني، والأمين بن عبدالحميد الفردوس، ومحمد بن عبدالحميد الفردوس، ومريم بنت سعد بن محمد علي القعوي الغامدي، على يده كذلك مباشرة، ويعرفني بالاسم.

وأكرر هذه التقنية جعلها صاحبها مدرسة قائمة بذاتها، ويستخدمها مع كل المشاكل والأمراض، والأدواء العاطفية، والجسدية والعصبية والنفسية. ولها كتبها، وممارسوها، ومؤتمراتها وأشرطتها السمعية والمرئية، وأبحاثها ومؤسساتها ومؤيدوها حول العالم.

وهي تعد العلاج الناجح، والحل الصاعق لموضوع الوزن والنهم والسواسوس القهريّة الطعميّة، والإدمان على الطعام أو على الشراب من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة. واستخدمت على نطاق واسع في هذا التخصص، وأتت بنتائج غريبة، قوية، مؤثرة، واضحة (حوالي ٢٣ ألف حالة ناجحة) وموثقة لدى مركز الحرية العاطفية [www.theftcentre.com](http://www.theftcentre.com) يوماً بعد يوم.. ولو شئنا ملأنا هذا الكتاب بقتصص النجاح في إنقاص الوزن باستخدام هذه التقنية الشاملة.. وأنا متخصص في المدرستين (العلاج بحقول التفكير، والحرية العاطفية)، وعادة استخدم الأصل أكثر من الفرع، لأسباب علمية وعملية واحترام وأقدر مدرسة الحرية العاطفية بعمق، رغم الخلاف والحرب الضروس التي بين مؤيدي المدرستين!!! ومن روادها في المملكة (بعدي - طبعاً) أ. حمود العبري، على خلاف في الاسم.

والذل عزاً، والطاعة حرفة، والتوكل معاشاً، والله تعالى لكل شديدة عدة.  
عابدة الحجازية

**الخطوات:**

إنّ هذه التقنية سهلة وبسيطة وإن بدت طويلة. أولاً حددي الموضوع أو المشكلة أو الأمر الذي تعانين منه، وأعطيه اسماً، أو رمزاً أو جزءاً من عبارة تذكرك به. مثلاً: وزني الزائد، صدري الممتلئ كثيراً، أرداء في المكتظة، بطني المكرشة، فخوذتي السمينة، قعري الضخم، ظهري السمين... رغبتني في أكل لوجي شوكولاته، نهمني باللازانيا.. وهذه نسميها العبارة المذكورة **The reminder phrase**، وستستخدميها لاحقاً.

ثم اعلمي قياساً لشعورك السيئ تجاه هذه المشكلة، أو لضيقك منها، أو لانزعاجك منها، أو لضعفك أمامها (أمام الشوكولاته، الكبسة، اللحمة... الخ). اجعلي القياس من واحد إلى عشرة، حيث عشرة قمة الضيق، وواحد أو صفر لا ضيق، لا استياء، لا رغبة... وهذا هو المقياس الذي يتبعه د. البرت إيليس والدكتور روجر كلاهان (من عشرة إلى صفر).

ثم اعلمي هذه الخطوات:

- ١- أعددي عبارة قبول الذات بالرغم من وجود المشكلة، واطريقي منتصف حافة الكف (نقطة ١٤)، أثناء قولها.
- ٢- اطريقي النقاط الـ ١٣ أثناء قول العبارة المذكورة لك بالمشكلة.
- ٣- اعلمي إجراءات نقطة التجمع التسعة (نقطة ١٥).
- ٤- إعادة الخطوات السابقة إلى أن ينزل القياس إلى الصفر. وتصحيح الانعكاس النفسي كلما ظهر.

**أولاً: الإعداد:**

أعددي عبارة قبول للذات بالرغم من وجود هذه المشكلة، بإحدى الصيغ أدناه، وأعيديها بصوت مسموع ثلاثة مرات أو أكثر، أثناء طرق نقطة الانعكاس النفسي الصغير (نقطة رقم ١٤) ص ٢١٧، عبارات مثل:

بعد عشرين سنة من الآن، ستندمين على الأمور التي لم تعملها أكثر من ندملك على تلك التي عملتها.

- بالرغم من أن وزني زائد، إلا أنني أقبل نفسي كل القبول، وأحب نفسي كل الحب..
- بالرغم من بطني المللظة إلا أنني أقبل ذاتي كل القبول، وأحب نفسي كل الحب.
- بالرغم من رغبتي العارمة في أكل لوحين شوكلاته الآن، فأنا أحب نفسي كل الحب، وأقبل جسدي كل القبول.
- بالرغم من أرداء البشعة، إلا أنني أقبل نفسي كل القبول، وأحب جسدي كل الحب.
- بالرغم أنني قرفانة من شكلي، وطفشت من تعليقات زوجي، إلا أنني أقبل نفسي كل القبول، وأحبها كل الحب. وأختار أن أقبل شكلي.
- بالرغم أن الآخرين يقولون إنني لن أنجح في إنقاص وزني، إلا أنني أقبل وأحب نفسي كل الحب، وأختار أن أحصل على جسد متوازن.
- بالرغم أنني فشلت في إنقاص وزني في الماضي، إلا أنني أحب نفسي كل الحب، وماذا لو نجحت هذه المرة؟
- بالرغم من (أذكري العرض أو المشكلة الجسدية أو النفسية، العامة أو المحددة الحالية أو الماضية أو المستقبلية، الخاصة بشكلك، بوزنك،...) إلا أنني اختار أن أتحسن.

### ملحوظة :

ليس من المهم أن تكوني عقلياً مقتنعة بهذه العبارات، المطلوب فقط أن تقولينها وكأنك مقتنعة بها، أثناء الطرق اللطيف على نقطة تصحيح الانعكاس (عكس). قولها بصدق وبإيمان، بحزم.

اللواتي لا يستطعن تغيير عقولهن، لا يستطعن تغيير أي شيء.

## ثانياً:

ثم قومي بالطرق حوالي خمس إلى عشر مرات، على كل من النقاط الـ (١٣) (بدايات نقاط إحدائيات الطاقة على البشرية) أدناه. وأثناء ذلك كرري العبارة المذكورة لك بالمشكلة **reminder phrase** الخاصة بوزنك، كأن تقولي مثلاً:

- وزني الزائد.
- حبي للحلوى، البقلاوة، الكنافة.
- أرداف في الغليظة.
- شرهي لشرائح البطاطس Lays.
- قريفي من شكلي.
- استمراري في الأكل حتى بعد الشبع.
- نهمي بالكبسة.
- عدم قدرتي عن التوقف عن التفكير في الأكل.
- حبي وعشقي للشوكولاته.
- بطني الملاحظة.
- الخوف من الجوع.
- طلاقي الذي بدون سبب.
- فشلي في إنقاص وزني في الماضي.
- معاناتي في الصغر.
- جوعي الجنسي.
- تعنيف زوجي لي.
- حرمانني العاطفي.
- زوجي البصباح.
- مديرتي المنتقدة.
- شعوري بالذنب.
- حبي للشطة.

من الأهمية بمكان أثناء الطرق أن تقولي همساً، بصوت مسموع العبارة المذكورة لكي تذكري نفسك بالمشكلة الطعمية أو العاطفية التي لديك. وتقومي بالطرق مستخدمة أصبعين من اليد المستخدمة دوماً. اطرقني بحزم:

- منتصف أعلى الرأس (النافوخ) (راس).
- بداية الحاجب من الداخل، فوق عظمة الأنف، (حا).
- جانب العين من الخارج، (جا).

في سبيل الله ودُّ  
كل يوم تتلون  
كان مني لك يبذل  
غير هذا بك أجمل

- تحت العين، على القوس العظمي أو تحت الحجر. في المنتصف، تماماً
- تحت المقلة، على عظمة الحجر، (ع).
- تحت الأنف - فوق الشفة العلوية، (شفع).
- تحت الشفة السفلية، أعلى الذقن، (شفس).
- بداية عظمة الترقوة - ولتحديدها، تحركي من الفجوة التي بين عظمتي
- الترقوة، والتي لها شكل المثلث المقلوب، مسافة (٢) سم إلى الأسفل ثم
- (٢) سم إلى اليمين أفقياً، (ترقوة، ت).
- تحت الإبط، حوالي (٤) أصابع بالعرض تحت الإبط على خط الحلمة.
- (إبط، إ).
- تحت الثدي - حوالي أصبعين تحت حلمة الثدي، على ضلوع الصدر
- الأيمن. (ثدي، ثد).
- نقطة الإبهام، في المنطقة التي تلي الظفر من الداخل. (إبهام، إبه).
- نقطة الأصبع السبابة - بعد الظفر من جهة الأصبع المجاورة للإبهام.
- (سبابة، سب).
- نقطة الأصبع الأوسط - بعد الظفر، من الجهة المجاورة للأصبع
- السبابة، (أوسط، أوس).
- نقطة الأصبع الصغير، بعد الظفر من الداخل، (خنصر، خن).
- حافة اليد، منتصف المسافة في حافة الكف بين نهاية الأصبع الخنصر،
- وعظمة الرسغ. نقطة عكس (٢١٧).



١- الرأس

٢- الحاجب من الداخل

٣- الحاجب من الخارج

٤- تحت العين

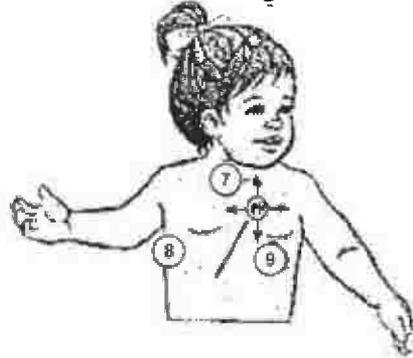
٥- الانعكاس النفسي من الدرجة الثانية - تحت الأنف

٦- تحت الشفة

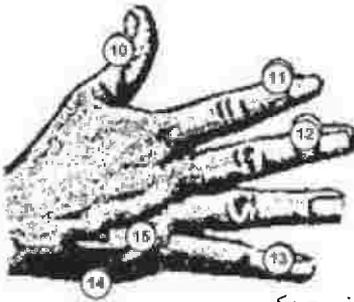
٧- الترقوة

٨- الإبط

٩- الثدي



PR= نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم



١٠- الإبهام

١١- السبابة

١٢- الأوسط

١٣- الخنصر

١٤- نقطة تصحيح الانعكاس المحدد والصغير - عكس

١٥- نقطة ظك، ظهر الكف، إجراءات التجمع التسعة

أنا أهتم بالمستقبل، لأنه المكان الذي سأقضي فيه بقية عمري... هاها

## ثالثاً:

ثم اعلمي إجراءات نقطة التجمع ٩ Gamut التسعة. (انظري الصفحات ٢١٩-٢٢٠).

وهنا عليك الاستمرار في الطرق على نقطة الجاموت (التجمع) في ظهر الكف (١٥)، في بداية المسار بين عقلي الأصبعين الخنصر والبنصر. وأثناء الطرق اعلمي الحركات أدناه:

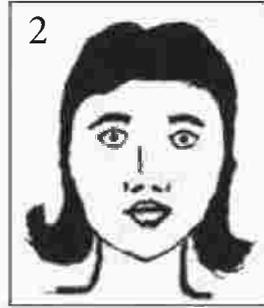
- ١- افتحي العينين.
- ٢- أغلقي العينين.
- ٣- افتحي العينين وانظري بهما أدنى اليمين جهة ركبتك اليمين بدون انحناء الرقبة.
- ٤- انظري بالعينين أدنى اليسار، جهة ركبتك اليسرى.
- ٥- أديري العينين في محجريهما في اتجاه واحد.
- ٦- أديري العينين في محجريهما في الاتجاه المضاد.
- ٧- ثبتي العينين على مستوى الأفق - إلى الأمام وهللي: لا إله إلا الله، لا إله إلا الله. وهنا ارفعي صوتك واخفضيه.
- ٨- ثم عدي من خمسة إلى واحد بصوت مسموع.
- ٩- ثم هللي أو لبي بصوت مسموع: لا إله إلا الله... لبيك اللهم لبيك. أو دندني، أو همهمي أو انشدي، حسب قناعاتك.

قال النبي الرحيم ﷺ: «رأيت شاباً وشابة، فلم آمن من الشيطان، عليهما».

صحيح



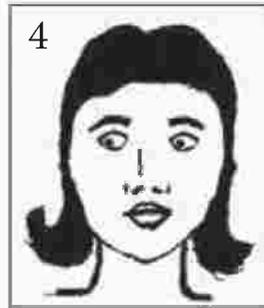
اغمضي عينيك



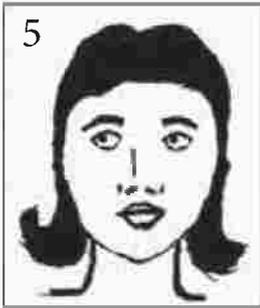
افتحي عينيك



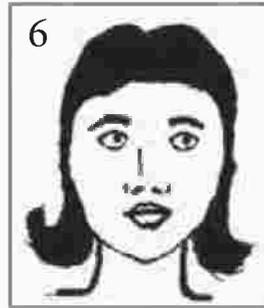
أنظري أدنى اليسار



أنظري أدنى اليمين



أديري العينين في محجريهما

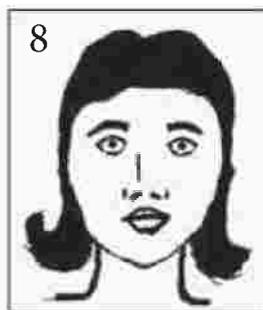


أديري العينين في الاتجاه الآخر

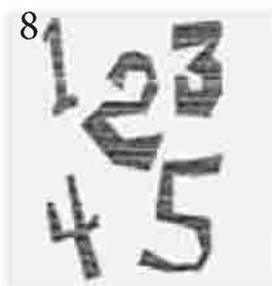
خطوات علاج نقطة التجمع التسع



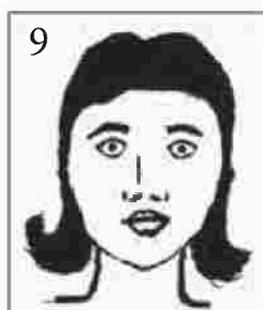
هللي لا إله إلا الله



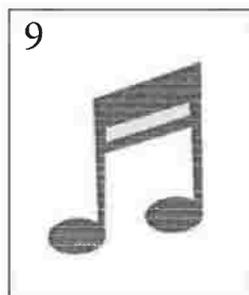
عدي من ا إلى ه



عدي من خمسة إلى واحد



هللي لا إله إلا الله



لا إله إلا الله

خطوات علاجات نقطة التجمع التسع

ثم...

أعيدي الخطوة الثانية كلها، ثم أعيدي القياس، فإن انخفض الشعور درجتين، فأعيدي الخطوة الثانية والثالثة ثم أعيدي القياس، إلى أن ينخفض القياس إلى الصفر.

أما إذا ثبت الشعور على القياس الأول في الخطوة الأولى، فأعيدي الخطوة الأولى (بالرغم من وزني الزائد...) والثانية والثالثة.

### التكرار

من الأهمية بمكان تكرار التقنية إلى أن ينخفض القياس إلى الصفر أو إلى واحد. وإلى أن يذهب الشعور السلبي أو النهم أو الوسوسة بخصوص الطعام.. الخ.

ومن الهام الضروري، عمل هذه التقنية طوال الوقت، وليس عند حصول الرغبة أو النهم إلى الطعام.. لأنك لو انتظرت حدوث ذلك، فربما لن تعملين التقنية. وتكرار التقنية يزيل الرغبة في الطعام لأسباب نفسية، كما يزيل المشاعر السلبية المصاحبة للنهم، وبالتالي يزيل سبب الأكل.

### احذري.. انتبهي..

أحياناً تتنوع أسباب السمنة أو النهم، أو المتانة أو الوسواس القهري الطعمامي.. الخ.. وقد تبدئي بعبارة مذكرة لك بالمشكلة التي لديك، ثم تعلمي خطوات التقنية، وينزل المقياس من عشرة مثلاً ويصل إلى صفر بنهاية التقنية. ولكن فجاءه تصابين بشعور الوحدة، الخوف، أو الاكتئاب أو.. أو.. أو أي شعور آخر سلبي، غير الشعور الذي بدأت به التقنية في خطوة رقم واحد..

هنا عليك أن تبدئي خطوات التقنية مرة أخرى بعبارة مذكرة بالشعور

لا تأخذي الدنيا بجدية. لا أحد يخرج منها حياً...هاها

الجديد الذي طفا على السطح، وأن تعطيه قياساً من عشرة إلى صفر، ثم اعلمي وكرري الخطوة الثانية وصولاً إلى آخر خطوة في التقنية. وعند القياس، إذا وصل الشعور الجديد إلى صفر أو إلى واحد، فالخير وأهله.. وعندها ربما يطفو شعور آخر، أو ذكرى أخرى من الماضي لها علاقة بوزنك أو بشكلك أو.. أو.. وعليك مرة أخرى عمل خطوات التقنية عليها من الخطوة واحد إلى الخطوة الثالثة.

### مثال:

ربما تتذكرين أن زوجة والدك (مرات أبوك) سخرت من وزنك أو من شكلك وأنت صغيرة. أو ربما تتذكرين معاناتك ليلة الدخلة، وفضاظة ووحشية الزوج. أو ربما تتذكرين تعليقات زميلاتك عليك في المدرسة على خشمك الذي يشابه حبة البطاطس. أو تعليق أمك على عجيزتك الضخمة المتكورة.. الخ. وهنا ستعملين التالي:

### إعداد العبارة المذكرة:

- خجلي من تعليقات زميلاتي في المرحلة المتوسطة على خشمي اللي زي البطاطس.
  - ضيقي من كلام أمي وأنا صغيرة على مؤخرتي اللي زي الكورة.
  - معاناتي من حيوانية زوجي ليلة الزفاف.
  - مهانتي من تعليقات أولاد الحارة على جسمي الضخم في الدخلة والخرجة.
- وفي الخطوة الأولى من التقنية تقومين:
- بتصحيح الانعكاس النفسي بالطرق على منتصف حافة الكف (١٤) مع تكرار عبارات مثل:
  - أنا أقبل نفسي أنا أحب نفسي، بالرغم من حيوانية زوجي ليلة الدخلة.

قال نبي الملحمة ﷺ: «خير نساكنكم الولود الودود، المواسية إذا اتقين الله».

صحيح

- بالرغم من تعليقات زوجة أبي على خشمي، إلا أنني أقبل وأحب خشمي.
- بالرغم من تعليقات أُمي عن مؤخرتي، إلا أنني أحب جسدي ومؤخرتي كل الحب.
- .... إلخ، ثم باقي الخطوات الثانية ثم الثالثة، والتكرار إلى أن ينزل القياس إلى الصفر.

### أمثلة أخرى:

قد يطفو على السطح مشاعر وعواطف أخرى أثناء عمل التقنية أو بنهايتها أو قبل عملها، مشاعر مثل المشاعر أدناه. أعدي العبارات المذكورة، ثم اعلمي عبارات قبول الذات ثم الطرق على النقاط من واحد إلى (١٢) أثناء قول العبارات المذكورة.

- الشعور بالحرمان وعدم الشبع.
- الشعور بالهجر وبالترك.
- الشعور بالخسارة وبالفقد.
- الشعور بالوحدة وبالخواء.
- الشعور بالقلق.
- الشعور بالذنب.
- الشعور بالخوف من الجوع.
- الشعور بالغضب.
- الخوف من نقص الطعام.
- عدم الشبع أبداً.

## الحل:

عليك عمل التقنية بداية بالقياس، قياس هذا الشعور الجديد في مقياس من عشرة إلى صفر.، ثم اعدي وكرري عبارة قبول الذات أثناء طرق حافة اليد (الكف) في المنتصف (١٤) ص ٢٢٣، بأصبعين من الكف الأخرى، وذلك لتصحيح الانعكاس النفسي، مع تكرار عبارة مثل العبارات التالية، وبعدها أكمل خطوات التقنية (٢ و٣)، عبارات قبول الذات مثل:

- بالرغم من شعوري بالحرمان العميق، وأنني لا يمكن أن أشبع، إلا أنني أقبل وأحب نفسي تماماً.
- بالرغم من شعوري بالألم بسبب الهجر، إلا أنني أقبل هذا الشعور، واختار أن أغيره.
- بالرغم من شعوري الذي لا يوصف بالفقد، إلا أنني أقبل وأحب نفسي كل الحب.
- بالرغم من شعوري بالفراغ التام في الداخل، إلا أنني أحب نفسي، وماذا لو شعرت بالامتلاء؟
- بالرغم من أنني لا أستطيع أن أوقف نفسي وأمنعها من الشعور بالقلق، إلا أنني أحب نفسي كل الحب.
- بالرغم من أنني أعاني من شعور عارم بالذنب، فأنا أحب نفسي وراضية عنها.
- بالرغم أنني مرعوبة وخائفة، فأنا أحب نفسي كل الحب وأقبل نفسي كل القبول، وماذا لو شعرت بالأمان؟
- بالرغم أنني لا أستطيع أن أكبح شعوري بالغضب، فأنا أقبل نفسي تماماً.. واختار الشعور بالتحكم في الذات.

## ١- القناعات المقيدة

### أحياناً قد تطفو على السطح قناعات مقيدة:

وأثناء عمل التقنية قد تنطقين أو تفكرين في قناعات مقيدة، تقف في طريق الوصول إلى الرشاقة، أو في إنقاصك لوزنك، عليك عمل خطوات التقنية كلها عليها. والقناعات المقيدة هي أي قناعات، اعتقادات تؤمنين بها بقوة، ولها علاقة بوزنك أو بشكلك. وعادة تنشأ في الماضي. ويقولها شخص نحترمه، فنصدقه ونعتنقها. وأحياناً تنشأ نتيجة تجارب نمر بها. ومن المهم العمل على هذه القناعات. علمت، فالزمي. والقناعات المقيدة متعددة منها:

- ما اعتقد أن بإمكانني الوصول إلى هدي في (الجسد الرشيق).
- ما في أحد في أسرتنا نحيف.
- لست واثقة أنني سأحافظ على وزني بعد الحمية.
- لا اعتقد أنني سأنجح في هذه الحمية.
- أنا اعتقد أنني لا أشبع أبداً... أو لن أشبع أبداً مهما أكلت.
- أنا عمري ما نجحت في... إنقاص وزني.
- أنا تخينة بسبب تركيبة جسدي. بسبب الوراثة.
- أنا أعتقد أن الحميات لا تفيد.
- أنا عارفة أنني ورثت شكلي هذا.
- أنا أعتقد أنه مقدر لي أنني أصير كده، تخينة.
- قالوا لي أنني هاسمن لما أكبر، واعتقد أنهم على حق.
- أنا طوال عمري سمينة.
- أنا ما استحق أنني انحف.

عندها، عليك إعداد عبارة مذكرة لك بها، لها صلة بالقناعات المقيدة لتستخدميها أثناء طرق النقاط الـ ١٣. والهدف إزالة هذه القناعات المقيدة من داخلك. والعبارات المذكورة، مثل:

- ما أقدر أصل إلى هدي / ما في أحد في أسرتنا نحيف / ما هقدر أحافظ على وزني / أنا خايفة من النجاح / أنا لا أشبع / عمري ما نجحت / أنا سميئة بالوراثة / الحميات لا تقيد / أنا فاشلة دوماً في إنقاص وزني / احنا أسرة تخينة... الخ.

### الحل لهذه القناعات المقيدة:

- وعند عمل خطوات التقنية، عليك أن تقولي في خطوة رقم واحد عبارات قبول الذات مثل التالية أثناء الطرق على النقطة (١٤) عكس:
- بالرغم أنني لا أعتقد أن بإمكانني أن أصل إلى هدي وهو إنقاص وزني إلى ٦٠ كيلو جرام...، إلا أنني أقبل وأحب نفسي كل الحب.
  - بالرغم أنه لم يكن هناك واحدة نحيفة في أسرتي، فأنا أحب وأقبل أسرتي ونفسي كل القبول.
  - بالرغم أنني لا أثق في قدراتي على الحفاظ على وزني من التزايد، فأنا أحب وأقبل نفسي كل الحب.
  - بالرغم أنني اعتقد أنني لن أنجح في هذه الحمية، إلا أنني أختار أن أجرب.
  - بالرغم أنني اعتقد أنني لا أشبع أبداً... أنا راضية عن نفسي وأحبها كل الرضى وكل القبول.
  - بالرغم أنني عمري ما نجحت في إنقاص وزني، أنا أقبل وأحب نفسي، واختار أن أحاول مرة أخرى.
  - بالرغم من أنني اعتقد أنني تخينة بسبب تركيبتي الجسدية، مالهم التخان؟

- بالرغم من أنني اعتقد أن الحميات ما تفيد، أنا أختار أن أجرب هذه التقنية.
  - بالرغم أنني أعرف أنني ورثت شكل جسدي هذا... ماذا لو تغير شكل جسدي؟ وكنت أنا بداية طفرة وراثية.
  - بالرغم أنني اعتقد أن وزني هذا مقدر لي... أنا أقبل وأحب جسدي، وكيف عرفت أنه مقدر لي؟
  - بالرغم أن أهلي قالوا لي أنني سأسمن لما أكبر، إلا أنهم قالوا لي أمور كثيرة، وما طلعت صحيحة.
  - بالرغم من أنني أعتقد أنني لن أنجح في هذه الحمية، أنا أختار أن أجرب.
  - بالرغم من أنني ما استحق أن أنحف، إلا أنني أقبل وأحب نفسي.
  - .... الخ.
- ثم في خطوة رقم اثنين الطرق عدة مرات على النقاط الثلاثة عشر في الجسد أثناء ذكر العبارة المذكورة التي جهزتها سلفاً.. وهنا ستقولين، وأنتي تطرقين هذه النقاط:
- اعتقادي أنني ما أقدر أن أصل إلى هديتي النهائي.
  - ما في أحد في أسرتنا نحيف.
  - اعتقادي أن الرجيم ما يجيب نتيجة.
  - خوفي من النجاح في هذه الحمية هذه المرة.
- واستمري في الطرق، وتوقفي من أن إلى آخر، وخذي القياس لقناعاتك أو لمشاعرك، إلى أن تصل هذه القناعات إلى الصفر. طبعا بشرط أن تبدئي بقياس مدى اقتناعك وإيمانك بهذه القناعة، حيث عشرة قمة الإيمان بها.

إن في قري بغداد لأولياء لا يعرفهم الخلق.

السري

## ٢- الصورة الذهنية السلبية

- قد يطفو إلى السطح، سطح شعورك، عبارات، جمل، صور، تخيلات، حديث داخلي عن شكل جسدك، عما تعتقدينه ذهنياً عن جسمك، مثل:
- لدي تصور سلبي لجسدي.
  - شكلي وحش. جسمي ما هو جذاب.
  - أخاف أن أرى نفسي نحيفة.
  - ما أقدر إلا أن أتخيل نفسي دبة سمينة.
  - ما زلت أشعر بالألم، بسبب التعليقات التي قيلت عن وزني الثقيل في المرحلة الثانوية.
  - أنا وحشة زي الدبة.
  - أنا شكلي كشجرة الجميز.
  - أنا شكلي زي البرميل...

### الحل للصورة الذهنية للجسد:

وهنا عليك عند عمل التقنية في الخطوة الأولى، أن تقولي التأكيدات التالية أثناء طرق نقطة تصحيح الانعكاس النفسي نقطة رقم (١٤) ص ٢٣٣. وتذكري أن تقنيات الحرية العاطفية تزيل العوائق التي أمام صورة الذات - الجسد الإيجابية. وخطورة الأمر أنه إن كانت صورة الجسد سلبية داخل رأسك، فسوف يسعى عقلك الباطن إلى تحقيقها قدر استطاعته، وهذه مصيبة. إن الواقع، الحقيقة سوف تماثل الصورة الذهنية التي تحملينها عن جسدك، لذا عليك تغيير الصورة الذهنية، لتغيير صورة وشكل جسدك، وهذه نقطة هامة هامة هامة، أصحي لها.

ما التعميم إلا في الأُنس بالله.

مؤمنة بنت بهلول

- ١- وفي عبارة قبول الذات ستقولين أموراً مثل:
- بالرغم أن لديّ تصوراً سلبياً عن جسدي إلا أنني أحب جسدي كل الحب، وأقبل جسدي تماماً..
  - بالرغم أنني لا أستطيع إلا أن أتخيل جسدي سميناً، فأنا أحب نفسي كل الحب وأقبل نفسي كل القبول.
  - بالرغم أنني خائفة أنني أشوف نفسي نحيفة، فأنا أحب نفسي كل الحب..
  - بالرغم أنني ما زلت متألمة من تعليقات زميلاتي عليّ في المرحلة المتوسطة وعلى جسدي المدردب.. أنا أحب نفسي وجسدي كل الحب، وأختار أن أخذ هذه التعليقات ببساطة.
  - ثم تتومنين في الخطوة الثانية بطرق النقاط التالية أثناء ذكر وتكرار العبارة المذكورة أيّاً كانت:
  - تصوري السلبي عن جسدي.
  - أنا بقرة سميئة.
  - تخيلي لجسدي سميناً طوال الوقت.
  - أنا دبة وحشة.
  - خوفي من أن أصبح نحيفة.
  - جسدي مثل حبة الباذنجان الأسود.
  - تعليقات زميلاتي على جسدي - شكلي.. يا لطيف.
  - ... الخ.
- والنقاط الأربعة عشرة ص ٢٣٣ هي:
- ١- منتصف أعلى الرأس را
  - ٢- بداية الحاجب من الداخل حا

إن العبد إذا قصر في طاعة الله عز وجل سلبه من يؤنسه.

- ٣- جانب العين من الخارج جا
- ٤- تحت العين ع
- ٥- تحت الخشم (فوق الشفة العلوية) شفع
- ٦- تحت الشفة السفلية (تحت الفم) شفس
- ٧- تحت الترقوة ت
- ٨- تحت الإبطن إ
- ٩- تحت الثدي - على الضلوع ثد
- ١٠- الأصبع الإبهام ابه
- ١١- السبابة سب
- ١٢- الأوسط أوسط
- ١٣- الخنصر خن
- ١٤- حافة الكف عكس

واستمرى في عمل التقنية، إلا أن تنزل تلك القناعة المقيدة السلبية إلى الصفر، وإلى أن تتغير صورة ذاتك الداخلية.

فمثلاً قد تبدئي بقناعة سلبية قوية أو بصورة ذات داخلية سلبية قوية مقدارها عشرة: أنك دبة بشعة. ثم تردي عبارات قبول الذات في الخطوة واحد، أثناء طرق نقطة عكس (رقم ١٤). ثم تطرقي النقاط الـ ١٣ أو الـ ١٤ أثناء ترديد العبارة المذكورة. ثم القياس ثم عمل إجراءات نقطة التجمع التسعة، ثم إعادة الخطوتين الأولى والثانية، إلى أن تضعف هذه القناعة وتصل إلى الصفر، وتمحى لديك. أو إلى أن تقوى وتتحسن صورة الذات من السلبية إلى الإيجابية.

### الملخص :

- ١- أعلى منتصف الرأس، را.
- ٢- بداية حاجب العين، فوق عظمة الأنف، حا.
- ٣- نهاية حاجب العين من الخارج، جا.
- ٤- تحت العين، ع.
- ٥- تحت الأنف، شفع.
- ٦- تحت الشفة السفلية، شفس.
- ٧- تحت عظمة الترقوة، ت.
- ٨- تحت الإبط، إ.
- ٩- تحت الثدي، ثد.
- ١٠- نقطة الإبهام، إبه.
- ١١- نقطة السبابة، سب.
- ١٢- نقطة الأصبع الأوسط، أوس.
- ١٣- نقطة الأصبع الخنصر، خن.
- ١٤- نقطة حافة اليد، حي. أو عكس.
- ١٥- إجراءات نقطة التجمع التسعة، ظك.
- ١٦- إعادة النقاط (١-١٤)، إعادة.

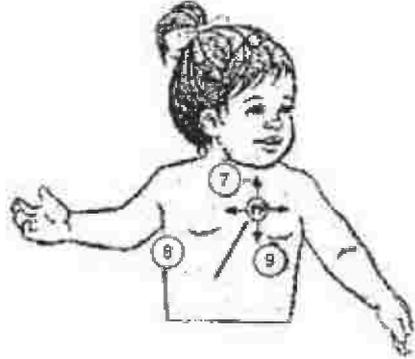
### والمقصود :

العمل على كل الأمور ذات الصلة بالوزن الزائد، والتي ستصعد على السطح أثناء تعاملك مع رأس جبل الثلج **iceberg** وهي السمنة والوزن الزائد الظاهرين. وعليك التعامل معها، لأنها قد تكون هي السبب وراء الوزن الزائد، أو سبب الأكل الكثير أو سبب النوم، البشع، أو سبب فشل

الحميات السابقة، أو سبب اكتساب الوزن والكيلو جرامات، بعد فقدها بالمشي والرياضة أو بالحمية.

وقد تصعد أمور على السطح، أمر بعد أمر، وطبقة بعد طبقة، تماماً مثل قشور البصل، أو قشور الملفوف. وعليك التعرف على هذه الطبقات، ال Layers. وتطبيق خطوات تقنية الحرية العاطفية عليها، بعد قياسها، إلى أن تزال كل طبقة. والطبقات، والجوانب aspects والقشور قد تكون: قناعات مقيدة لك في طريق انقاصك لوزنك، أو صورة سلبية لذاتك بخصوص وزنك أو شكل جسدك. وقد تكون مجرد شكل جسدك، وهيئة أعضائك. وقد تكون مشاعراً سلبية قادمة من الماضي. وهذا يأخذنا إلى الماضي.

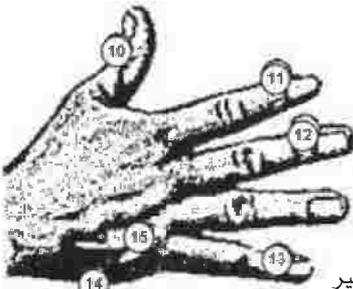
- ١- الرأس
- ٢- الحاجب من الداخل
- ٣- الحاجب من الخارج
- ٤- تحت العين
- ٥- الانعكاس النفسي من الدرجة الثانية - تحت الأنف
- ٦- تحت الشفة
- ٧- الترقوة
- ٨- الإبط
- ٩- الثدي



نقطة الألم

ونقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم

PR=



- ١٠- الإبهام
- ١١- السبابة
- ١٢- الأوسط
- ١٣- الخنصر

١٤- نقطة تصحيح الانعكاس المحدد والصغير

١٥- نقطة ظك، ظهر الكف، إجراءات التجمع التسعة

PR

عكس

يصنع الله للضعيف حتى يتعجب القوي.

ولي



# الحرية العاطفية والأكل والماضي

- ١ . التعامل مع أحداث الماضي.
- ٢ . معاناة الماضي.
- ٣ . النهم لتخدير المشاعر.
- ٤ . الطعام لتغيير المoods، المزاج.
- ٥ . خسائر الماضي والأكل.
- ٦ . الطعام كوسيلة راحة.



## الحرية العاطفية والأكل والماضي

### عبير والمشاعر الخفية

عبير عندما تعبر عن نفسها، تقول أنها ربيت على الانضباط، وعلى الكمال والاكتمال، وكان والداها من النوع الناقد المسيطر، الساخر، الكامل.. ولما تعدت الثلاثين.. كانت قد تعبت، ملت من دور المرأة الكاملة.. ولما دخلت عالم التدريس وتغربت عن مدينتها الأم، أصبحت بعيدة عن والديها، وبعيدة عن قبضتهما الحديدية.. أصبح الطعام وسيلتها (على مستوى العقل الداخلي) لتثبت لنفسها، ولن حولها أنها ليست كاملة وأنها حرة.. وكأنها كانت تستخدم الأكل، لتخدير ولعزل نفسها عن الناس. وكانت من أن إلى آخر تتبع حمية إلى حين، ثم تتركها بعد أن تكون قد زادت (٥) كيلو جرامات فوق وزنها السابق للحمية.. كانت تخرب كل حمية تتبعها سراً وعلانية، يميناً وشمالاً.

ثم أخذت نصيحة أختها، واتبعت فقط تقنيات الحرية العاطفية.. ولم تتبع أي حمية على الإطلاق!! وثابرت على عمل التقنيات على المشاعر المتجمعة لديها من الماضي: الغضب، والثورة، والمعاناة، وفوجئت بفقدان ٣٠ كيلو جرامات من وزنها في ستة شهور!! وظنت أنها مريضة، بل وظنت أن بها مرضاً خبيثاً، وأنها كانت تخس لهذا السبب.. وفحصها الطبيب ووجد أنها تمام، ميه ميه..

السر، تؤكد هي: استخدام تقنيات «الحرية العاطفية» Emotional Freedom Techniques. ومرة بعد مرة.. وكرة بعد كرة.. على مشاعر الغضب، الثورة، الرفض، المعاناة، الألم.

الذنب بعد الذنب عقوبة الذنب.

ولأن الماضي يؤثر على الحاضر وعلى المستقبل. ولأننا نعتقد بالتأثير القوي لأحداث الماضي على نمطنا الأكل، وعلى الأكل العاطفي: الأكل لأسباب عاطفية. لذا عليك النظر في أحداث الماضي، بعين بصيرة، واستخدام تقنيات الحرية العاطفية عليها. والماضي قد يكون:

- أحداث الماضي، التي تشعرك بالتوتر بالقلق، بالذنب.. الخ والتي تجعلك تأكلين كثيراً.
- معاناة الماضي، والتي تخفيها بالطعام.
- الاستخدام الأول للأكل كأداة لتخدير المشاعر، واسكاتها (المرات الأوائ التي استخدم فيها الطعام لتخدير مشاعرك).
- عندما استخدم الطعام لتغيير المزاج، للمرة الأولى، لتحسين أو تهدئة مزاجك، ثم أصبح الأمر عادة.
- خسائر الماضي والأكل لتعويضها.
- استخدام الطعام في الماضي كوسيلة إراحة عاطفية أو نفسية.
- دعينا نأخذها واحدة واحدة.

والحسنة بعد الحسنة، ثواب الحسنة.

أبا الحسن المزين

## التعامل مع الماضي

### ١ - أحداث الماضي:

أسألي نفسك ما هي أحداث الماضي التي تجعلك تشعرين بالقلق، بالتوتر، بالذنب، بالخزي... الخ، وبالتالي تؤدي إلى أكلك الكثير، وإلى نهك لإخفاء أو لتخفيف تلك المشاعر؟. وهنا ربما تسترجعين:

- أمراً حدث وعمرك تسع سنوات، وتشعرين بالذنب تجاهه.
- أو كلمات أمك التي كانت تشعرك بالخجالة، وبأنك ولا حاجة.
- أو الأبله التي كانت تدرسك في الصف الرابع، والتي كانت تسيء إليك كثيراً.
- أو خالك سعد الذي كان ينتقدك كثيراً.
- أو انتقادات وسخرية الوالد والتي عانيتي منها كثيراً..
- ... الخ.

تعري في على هذه المشاعر القادمة من أحداث الماضي. وأعطيتها قياساً من عشرة. ولا حظي أين في جسدك تشعرين بهذه المشاعر.

### وهنا..

- الأحداث أعلاه ستستخرجين منها العبارات المذكورة. وعليك أن تعدي في الخطوة الأولى عبارات قبول الذات والتعامل معها. وتكرريها أثناء الطرق على حافة الكف نقطة (١٤)، عبارات مثل:
- أنا أقبل نفسي كل القبول بالرغم مما حدث معي، وعمري تسع سنوات، والذي أشعرني بالذنب، وبالوساخة.

- أنا أقبل نفسي، بالرغم من كلمات أمي، التي تشعرني بالخزي، وبأنني لا قيمة لي.
- أنا أحب نفسي كل الحب، بالرغم من إساءات الأبله لي.
- أنا راضية عن نفسي كل الرضى، بالرغم من انتقادات خالي لي وسخريته مني.
- أنا أحب نفسي كل الحب، بالرغم من سخرية والدي مني طوال الوقت..
- ... الخ.

### ثم الطرق:

- ثم تقومي في الخطوة الثانية الرئيسة بطرق النقاط الثلاث عشرة أثناء قول العبارات المذكورة، عبارات مثل:
- شعوري بالذنب بسبب ما حدث لي وعمري تسع سنوات.
  - كلمات أمي التي أشعرتني أنه لا قيمة لي.
  - الأستاذة التي اعتادت أن تسخر مني.
  - خالي الذي انتقدني كثيراً.
  - والدي وسخريته المريرة مني.
  - ... الخ.
- ثم اعلمي إجراءات نقطة التجمع التسعة، ثم القياس، ثم الإعادة إلى أن يذهب الشعور السلبي، وتذهب معه الرغبة في الأكل بسببه.

### ٢ - معاناة الماضي:

- تأملي في أحداث الماضي، وابحثي عن آلامها، ولاحظي ما هي معاناة الماضي التي تخفيها بالطعام وبالأكل الزائد، فقد تجددين، أموراً في الماضي مثل التالية، أعدي لها العبارات المذكورة، مثل:

- ذكرى حادث السيارة الذي حدث لي، والذي يجعلني قلقة وخائفة طوال الوقت.
  - طلاق أمي من أبي، وشعوري بالخوف، وبكره الذات، وبأني السبب.
  - التحرش الذي تعرضت له وأنا صغيرة وأشعرتني القذارة، لتلذذي به.
  - معاناتي في الصغر، بسبب لوني.
- قيسي مقدار المعاناة في مقياس من عشرة. ولاحظي أين تشعرين بالمعاناة في جسدك، لون المعاناة، حرارة المعاناة، حجم المعاناة، ثم أعدي..
- العبارات المؤكدة للذات والقبول بها والتي عليك ترديدها أثناء طرق حافة الكف:

- أنا أقبل نفسي كل القبول، بالرغم من حادث السيارة، والذي أدى شعوري بالقلق طوال الوقت.
- أنا أحب نفسي، بالرغم من شعوري بالقذارة، بسبب استمتاعي بالتحرش الذي تعرضت له، وأقبل أن أشعر بمشاعر بديلة إيجابية عن نفسي.
- أنا راضية عن نفسي كل الرضى، بالرغم من كرهني لنفسي لتطبيق أبي لأمي.

### الخطوة الثانية :

ثم قومي بقول العبارة المذكورة أثناء طرق النقاط الأربعة عشرة، إلى أن ينزل مقياس الـ SUD إلى الصفر.

### ٣ - انهم للمرة الأولى وتخدير المشاعر:

أغمضي عينيك، وخذي نفساً عميقاً، وأخرجي النفس ببطء. ثم تنفسي تنفساً عادياً رتيباً وعددي من عشرة إلى واحد نزولاً، ودعي عقلك الداخلي يأخذك إلى الماضي. يقلب صفحات دفاتره، ينظر في الحنايا، وفي الزوايا، وهنا وهناك.. ابحثي عن، وتعريف على المرة والمرات الأولى، التي استخدمتني

سميت المحبة محبة لأنها تمحو من القلب ما سوى المحبوب.  
الشبلي

فيها الأكل الزائد، لإخماد أو لتخدير المشاعر السلبية التي شعرت بها آنذاك، ولم تستطعي تحملها. وكان الأكل وسيلتك لتخدير نفسك، مثل:

- طلاق الوالدة، والذي أشعرك بالخوف، وبكراهية الذات.
- حادث السيارة، وعمرك ثمان سنوات والذي أشعرك أن الدنيا ما لها آمان.

- خوفك من الاختبارات والذي تخفينه بالأكل.
- التحرش الجنسي بك، وأنت صغيرة والذي أشعرك أنك وسخة، وأقل من باقي البنات.

- شعوري بالنبذ، بسبب لوني.
- أولاً: أعدى عبارات قبول الذات، ثانياً: ثم العبارة المذكورة، ثالثاً: ثم قومي بالطرق.

عبارات قبول الذات، مثل:

- بالرغم أن طلاق الوالدة، أشعرتني بالخوف، وبأنني السبب، أنا أحب نفسي كلية، واختار شعوراً آخر غير الشعور بالخوف، وغير الشعور بالذنب.
- بالرغم من حادث السيارة، وشعوري بعدم الأمان، أنا أقبل نفسي كل القبول.
- بالرغم مما تعرضت له من تحرش، وشعوري بالساخة، أنا أختار أن أشعر شعوراً أفضل.
- بالرغم من خوف الاختبارات، أنا أحب نفسي كل الحب، وراضية عن نفسي كل الرضى..
- بالرغم من شعوري بأنني منبوذة بسبب لوني، أنا أحب نفسي.
- ..... الخ.

أنا لست غبية تماماً، فقط بعض القطع مفقودة... هاها

ثم جهزي العبارات المذكورة والتي ستقولينها أثناء طرق النقاط الـ ١٣ أو الـ ١٤، عبارات مثل:

- شعوري بالخوف.
- شعوري بعدم الأمان.
- شعوري بالقدارة.
- خوفي من الاختبارات.
- أحاسيسي الجنسية عندما بلغت.

وقومي بالطرق على هذه النقاط، أثناء ترديد العبارة المذكورة: إلى أن يصل مقياس انزعاجك منها **your subjective units of distress** إلى الصفر. وإلى يتم إزالة الاضطرابات في حقول التفكير الخاصة بها. وتغلق ملفاتها. وإذا ذهب السبب، ذهب السلوك السلبي (وهو الأكل) كوسيلة لتخدير المشاعر السلبية الناتجة عن أحداث الماضي الأسود، أو الرمادي أو الشائه.

#### ٤ - الطعام لتغيير المزاج:

يقولون: «الماضي يدل على الحاضر».. ويقولون: «إننا نعيش أمس، اليوم». ويقولون: «إن أشباح الماضي تطاردنا اليوم وغداً». ويقول السادة المشايخ: «من لم يكن له بداية محرقة، لم يكن له نهاية مشرقة».

وهنا أسألي نفسك، متى كانت المرة الأولى أو المرات الأولى، التي استخدمت فيها الطعام، أو التي أسأت فيها استخدام الأكل، أيًا كان، لتغيير مزاجك السيئ؟ أو لتحسين، أو لتغطية، أو لتهدئة مزاجك العكر أو المتعكر؟ استرجعي تلك الأوقات أو الذكريات أو الأحداث أو التجارب، اكتبها.. رقميها، افتحي ملفاتها.. أو بلغة المدرسة الأم، العلاج بحقول التفكير، ادخلي على حقول تفكير **thought fields** هذه الأحداث.. وأعدي عبارات قبول الذات، مثل:

سبحان ربّ السماء، إن المحب لفي عناء.

- بالرغم أنني استخدمت الطعام، كوسيلة تسلية، أنا أحب نفسي كل الحب، وأقبل نفسي كل القبول تماماً.
- بالرغم أنني استخدمت الطعام، كوسيلة أمن وآمان، أنا أحب نفسي.
- بالرغم أنني استخدمت الأكل، كوسيلة هروب من الدراسة، أنا أحب نفسي وأقبل بها كل القبول.
- بالرغم أنني التهمت الأكل التهاماً، لأنسى حزني على أمي الميتة، أنا أقبل نفسي.

ثم أعدي العبارات المذكورة، مثل:

- الطعام كوسيلة تسلية.
  - استخدامي للأكل، لأشعر بالأمان.
  - استخدامي الأكل، كوسيلة لهروب من الدراسة.
  - استخدامي النهم، لنسيان الحزن.
- ثم قومي بطرق النقاط الـ ١٤، ثم خذي القياس مرة أخرى واستمري إلى أن تنظفي ملفات الماضي هذه، عندما استخدمت الطعام كوسيلة تغيير للموود (المزاج) **food as a mood altering substance**.

## ٥ - خسائر الماضي والأكل:

والملاحظ تقول الدكتورة كارول لوك، وهي من فحول هذا العلم، واستخداماته في إنقاص الوزن، والتوقف عن الإدمان: أنك ربما استخدمت الطعام في الماضي لتغطية خسائر، أو فقد **Loss** الماضي: أحبة، مال، عواطف، قرابة، كتب، بيت الأسرة... الخ.. اسألني نفسك، تقول: ما هي الخسائر أو الفقد في الماضي الذي عدتيه (تعاملتي معه) عن طريق الأكل، أو النهم؟ وقيسي شعورك هذا بالفقد **Loss** بالخسارة، بالحزن، بالضيق، في مقياس من عشرة. ولاحظي أين تشعرين به، في البطن، في الصدر.. الخ،

ولونه، وحجمه وحركته. ثم...

- أعدي عبارات قبول الذات والرضى عنها، مثل:
- أنا أقبل نفسي، كل القبول، بالرغم أنني طحت في الأكل، بعدما طلقني ابن عمي.
  - أنا أحب نفسي كل الحب، بالرغم أنني ما زلت أبلع الطعام بلعاً بسبب خسارتي في الأسهم.
  - أنا أقبل نفسي كلية وتاماً، بالرغم أنني أأكل حتى لا أتذكر بيت الأسرة اللي راح في الهدد.
  - أنا أختار أن أقبل نفسي، بالرغم أنني استخدمت الأكل طوال عمري لنسيان حزني على حبيبي.
  - .... الخ.
- ثم قومي بطرق النقاط الأربعة عشر، أثناء ترديد العبارات المذكورة لك بالأمر، مثل:
- طلاق ابن عمي لي.
  - شعوري بالنبذ.
  - حزني على خسارة بيت الأسرة.
  - خسارة حبيبي اللي ماني قادرة أنساه.
  - خسارتي في الأسهم.
- افعلي ذلك إلى أن ينزل القياس لهذه الأمور إلى الصفر، وتعالجي هذه الجوانب aspects، جانباً بعد جانب.

## ٦ - الطعام كوسيلة راحة :

وأحياناً بعض النساء، الإناث، البنات يصبح الطعام بالنسبة لهن وسيلة أو أسلوب للراحة العاطفية أو النفسية، ويبرمجن على ذلك. كأن

ليس له من حبيبه خلف

بالله فاردد فؤاد مكتئب

تبكي الفتاة وهي صغيرة لسبب أو لآخر، فتعطيها أمها حلوى، أو تعطيها شطيرة وبعدها شطيرة (ساندويتش) إلى أن تسكت أو تنام. أو تبكي الفتاة أو تحزن لأمر أو لآخر، فتقول لها الأم: «لا، لا.. إنتي مش تعيسة، إنتي بس جوعانة»، ثم تطعمها. وبسبب إفراز المخ لمادة السرتونين، أثناء الأكل، تشعر الفتاة بالراحة، وباليسر. وبالتكرار، وبالبرمجة الأسرية هذه، يصبح الأكل مبرمجاً في عقلها، كوسيلة راحة وراحة.

توقفي واسألني نفسك: متى أعطي لك الطعام كوسيلة راحة، أو متى أعطي لك لإراحتك؟ وفي خطوة (١) من التقنية، أعدي عبارات قبول الذات:

- بالرغم أن أمي تركتني أأكل كمكاً أكثر كلما بكيت، أنا أقبل نفسي، وأحبها.
- بالرغم أن ستي، ملأتني طعاماً، حتى أهدأ، أنا أحب نفسي كل الحب.
- بالرغم أن أبي، أكثر من إطعامي كلما افتقدت أمي، أنا راضية عن نفسي.
- .... الخ.

ثم في خطوة (٢) كرري العبارة المذكورة وتعريفي على شعورك وأنتي تقول العبارة المذكورة، وقيسه في مقياس من عشرة، وحددي مكانه، لونه، حرارته، حجمه، ثم قومي بالطرق عشرة مرات على النقاط الـ ١٤:

- أكلي الكعك بكثرة، كلما بكيت.
- أكلي الحلوى لأرتاح.
- إطعامي كثيراً لأهدأ.
- الإكثار من إطعامي كلما افتقدت أمي.
- ... الخ.

ثم القياس، ثم الخطوة (٣)، اعلمي إجراءات نقطة التجمع التسعة. ثم القياس، ثم الإعادة. إلى أن تضعف الذكرى أو تذهب تماماً. وتذهب معها الحاجة إلى استخدام الطعام كوسيلة راحة، وينقص القياس أو الحاجة من عشرة إلى صفر.

ولكن بلا قلب إلى أين أذهب

ولي ألفت وجه، قد عرفت مكانه

## الحرية العاطفية

### والأكل

### والحاضر

- ١ . الأطفمة المثيرة للنهم.
- ٢ . أوقات المشاكل والنهم.
- ٣ . شكل الأكل والنهم.
- ٤ . رائحة الطعام والنهم.
- ٥ . شعورك الحالي والنهم.



## الحرية العاطفية والأكل والحاضر

### صحن أم علي

رأيت فيما يرى النائم شيخاً فاضلاً هادئ النفس، أبيض اللحية، منير الوجه، فقلت: من أنت يا شيخ؟ قال: أنا: التنوخي، ثم قال اسمع، حدثني محمد بن هلال بن عبد الله، قال حدثني القاضي أحمد بن سيار، قال حدثني شاب من الزهاد، أنه ساح في الأرض طلباً للمعرفة. يقول: فصحت في بعض أسفاري شيخاً مع جماعة من الزهاد، أهل السير والسلوك. وجلسنا ذات ليلة نتذاكر في أمراض النفوس وأدوائها، وفي التوكل على الله الرزاق.

فإذا بذلك الشيخ الزاهد تأتيه حال، فيقول ويقسم: والله.. والله.. وعلي.. وعلي.. (يحلف أيماناً مغلظة) لا طعمت شيئاً، ولا ذقت شيئاً، ولا أدخلت فمي طعاماً، حتى يبعث الله تعالى الرزاق، القادر الكريم، الودود، طبق أم علي، لذيدة طعمة، شهية، قد أعدت توأ، ولا أمد يدي ولا أكلها حتى يقسم علي، ويحلفون علي أن أفعل، وأغضب عنة على ذلك..

يقول، فاستغرب البعض ذلك، واستسخف البعض قوله، وعده أحدهم من رعونات النفس، وقال له: «أنت امرؤ جاهل» وانتقلنا من موضعنا، وسرنا في البرية يومين أو أكثر.. حتى وصلنا إلى واحة، قطعتم القوم، إلا هو، ففارقته جماعته، أما أنا فبقيت على الصحبة، وأما هو فضعف، وتعب وارهق، وكاد أن يهلك جوعاً وفاقة. وطرحنا أنفسنا في مسجد.

فلما دخل علينا يومنا الخامس، وهو على حاله هذا، وأنا أخرج، كل صباح، فأرتاد القمامم. أكل من قشر البطيخ، والبقل الملقى.

وخلفت قلباً في هوائك يعذب

فلو كان لي قلبان عشت بواحد

فلما انتصف الليل، ودقت علينا دروازة المسجد. فلم فتحت الباب، إذا بجارية، فطحاء الأنف، غليظة الشفتين، فارعة الطول، ممتلئة الجسم، قوية الشكيمة، مليحة، كأنها عجرمية، على سمره غالبية عليها، وكأنها تبحث عنا بالقصد. فلما رأتنا، وكانت تحمل سلطانية مزينة ومغطاة بدانتيل منقوش. وقالت: أنتم من أهل هذه الناحية؟ أم أنت أغراب عبور؟ فقلنا: سيارة. فكشفت الغطاء الدانتيل، فإذا أم علي شهية حارة، تميد كصدر الجارية الرجراج. وقالت: «بسم الله مدوا أيديكم وكلوا؟ فمددت يدي، فضربها. فتوقفت وقلت له: «كل!»، فقال: «لا لا أفعل أبداً».. فقلت له: «لا تكسر قلب الجارية الحسنة. والله لن أأكل حتى تأكل» (أريد بذلك إبراز قسمه).. فقال: «لا أفعل».

فإذا بالجارية الحسنة، تتنمر، وتكشف عن نواجذ بيضاء مليحة، وترفع ذراعاً بضعة كالمرزبة، وتصفعه صفعة قوية، شعرت أنا بحرارتها على خدي، فخفضت على نفسي. وقالت: «والله، لتأكلن، أو لأصنعنك صنفاً، ما أكله حرامي في جامع، حتى تأكل أو تموت صنفاً».

فقال: «كل معي»، فأكلت معه، حتى لحسنا السلطانية، فحملت السلطانية لتغادر، قائلة: «ناس تخاف، ولا تختشيش». قلت لها: «بالله عليك، حدثينا بقصة هذه السلطانية، وهذه الأم علي الشهية، يا بهية الوجه، يا كانونية الشفتين».

قالت: «لهذه الناحية رئيس، سلطان عليها، صعب، شديد، قاس، أذعر، سريع الغضب، متعجل البطش.. وقد طلب سلطانية أم علي، وأقام البيت كله لنعمل له ذلك، فتأخرنا قليلاً، فغضب وأقسم بالطلاق: أنه لا يأكلها، ولا زوجته ولا نحن، ولا أحد من أهل الناحية ولا الجيران.. إلا غريب عابر. فأخذت السلطانية، ودرت على المساجد، إلى أن وجدتكما، ولو لم يأكل

ولكنني أحيأ بقلب معذب فلا العيش يصفولي ولا الموت يقرب

صاحبك وأنت، لقتلته ضرباً وشفعاً، ولا تبيت ستي طالقاً في هذه الليلة المطينة.

وغادرت، فقال لي الشيخ المتوكل: «أرأيت؟» رب أشعث أغبر، لو أقسم على الله لأبره» كما قال راكب البراق ﷺ. وإن أراد صاحب الجميل أن يفرج على عبده، يسر السبل وأحدث الأسباب».

## الحرية العاطفية والأكل والحاضر

### ١ - الأطعمة المثيرة للنهم

عادة هناك أطعمة، تمثل لك، لي، لنا، في الحاضر مثيرات للأكل، أو للأكل الزائد، أو للنهم، أو للأكل العاطفي، أو للأكل غير الإرادي. وعليك أن تعرف ما هي الأطعمة، التي تعد مرساةً، مثيراً، أو طعاماً لك يجرك، أو يسحبك أو يدفعك للأكل للنهم، مثل:

- رقائق البطاطس Lays... -شوكولاته إيم إيم إيس mms.
- الحلويات، الكنافة -المفطح، القطايف.
- السكر -الكبسة، البييتزا، اللازانيا.
- الجلاكسي، السنيكرز -جينة كرافت.

قيسي بداية مدى رغبتك في هذه الأطعمة المثيرة، في مقياس من عشرة إلى واحد. ثم:

(١) أعدي عبارات قبول الذات، وقومي بطرق نقطة عكس أثناء ترديدها، عبارات مثل:

- أنا أقبل نفسي تماماً، وأحبها جداً وكلية، بالرغم أنني مهووسة برفائق البطاطس.
- أنا راضية عن نفسي، بالرغم من أنني مدمنة سكر.
- أنا أختار أن أتحكم في مشاعري، بالرغم أنني لا أستطيع البعد عن شوكولاته جلاكسي.
- بالرغم أنني أعشق شوكولاته الإيم إيم إيس، أنا أختار أن أكلها بإرادتي، وأقبل نفسي تماماً.

- بالرغم أن لديّ توحم دائم للحم، أنا أقبل وأحب نفسي.
- ..... الخ.
- ٢) ثم قومي بطرق النقاط الـ ١٣ أو الـ ١٤ ص ٢٦١، أثناء ترديد العبارة المذكورة لك بمشكلتك، مثل:
- هوسي برفائق البطاطس.
- إدماني على السكر.
- تعلقي بشوكولاته جلاكسي.
- عشقي لشوكولاته الأيم إيم ايس.
- توحمي الدائم للحمة.
- .... الخ.
- ٣) ثم قومي بطرق نقطة التجمع التسعة... ثم قياس مدى رغبتك فيها (درجة الشد) ثم الإعادة، إلى أن ينزل القياس إلى الصفر.

### الحكمة :

الحكمة هنا، أن هناك أطعمة تمثل لنا مشيرات أو نقاط ضعف. أطعمة نحبها، نتهاوى أمامها في الحاضر، لسبب أو لآخر في الماضي. وهنا نتعرف على هذه الأطعمة، ثم نعمل خطوات تقنية الحرية العاطفية عليها إلى أن ينزل القياس إلى الصفر، ونزهد فيها. وقد يحدث أنه بعد عمل التقنية على طعام مشير ما، وبعد أن يخبو نهمننا له، قد يطفو على السطح نوع آخر من الطعام. وهنا قد نقول: أما الـ... (نوع آخر من الطعام) فلا يمكن أن أتركه.. وهنا قيسي رغبتك في هذا الطعام الجديد، ونهملك له في مقياس من عشرة إلى صفر، ثم اعلمي عليه التقنية إلى أن ينزل الشعور إلى الصفر. وهنا قد يطفو شعور جديد على السطح مصاحب لحدث أو لموقف ألم، أو حزن أو معاناة أو قهر من الماضي، عليك أن تعلمي عليه تقنية العلاج

بحقول التفكير المناسبة أو اعلمي تقنية الحرية العاطفية بخطواتها الـ ١٥ على الشعور حسب نوعه (معاناة، اكتئاب، غضب.. الخ). والحكمة هي أننا نهاجم النهم من جميع نواحيه.

### قصة أميمة :

أميمة حضرت برنامجاً عن تقنية الحرية العاطفية، وإنقاص الوزن. وعند إمساكها بشوكولاته سنيكرز، بدأت في التريل. بدأ لعبها يسيل. وتقدمت إلى مقدمة الفصل لتطبيق التقنية. وكانت درجة رغبتها ثمانية. وبعد عدة جولات من تقنية الحرية العاطفية، نزلت رغبتها إلى (٢). وكانت عبارة القبول لديها: «بالرغم أنني أربل على شكولاته سنيكرز هذه، أنا أقبل وأحب نفسي تماماً».

ثم ظهر لديها جانب آخر، أو طبقة أخرى، أو قشرة أخرى من التوحم. فقالت ضاحكة: «السينكرز مقدور عليها، أما شوكولاته الجلاكسي بالأيس كريم، فلا يمكن أن أفوتها. وهذه المرة كانت عبارتها المذكورة: «لا أستطيع أن أقاوم الجلاكسي بالأيس كريم،

وبعد عدة جولات من الطرق على النقاط الـ ١٣ أو الـ ١٤، نزلت الرغبة إلى الصفر، ورأت داخل رأسها، نفسها، وهي تفتح باب الثلجة، وترى الجلاكسي بالأيس كريم، ولا تمديدها، وتخرجه.

### الطبقات والقشور:

ثم انتابها شعور بالحرمات العميق، لا تعرف مصدره أو سببه. واختارت العبارة القبولية: أنا أقبل نفسي تماماً، وأحب نفسي كل الحب، بالرغم أنني أشعر بالحرمات العميق، عندما أفكر في تقليل طعامي.

وبعد عدة جولات من الطرق باستخدام تقنية الحرية العاطفية. شعرت بالثقة، وبالقوة الداخلية.

وفيما بعد جاءت مساءً، وقالت أنها عندما تخيلت نفسها وقد وصلت في المستقبل إلى الوزن المثالي لطولها ٦٨ كيلو جرام، شعرت بالتوتر وبالقلق الكبير. وطلب منها أن تطرق على نقطة عكس، مستخدمة عبارة قبول الذات:

• بالرغم أنني أشعر بالقلق الشديد الآن من الوصول إلى وزني المثالي، أنا أحب نفسي كل الحب، وأقبل جسدي كل القبول.

• بالرغم أنني لا أستطيع تخيل نفسي الآن، وقد وصلت إلى الوزن المناسب لي، أنا أحب نفسي كلية وتاماً.

واستخدمت تقنية الحرية العاطفية، عدة مرات، وتقلت من جانب إلى آخر، aspects، ومن قشرة إلى قشرة، ومن طبقة إلى أخرى. وكل مرة كنا نغير لها العبارة المذكورة وعبارة قبول الذات، مستخدمين كلماتها. (هذه نقطة هامة، استخدمى كلمات العميلة معها إن كنت تطبقي هذه التقنية على عميلة لك).

• بالرغم أنني أشعر بالراحة، عندما أبقى على وزني الزائد، أنا أقبل نفسي وأحبها.

• بالرغم أنني لا أشعر بالأمان، عندما أترك وزني الحالي أنا راضية عن نفسي كل الرضى.

وفي اليوم التالي، نزل عليها الإلهام، بأن مقاومتها للوصول إلى الوزن المثالي لها، كان له علاقة بمعاناتها من زيبتها الأولى، مع شخص متحجر قاس منتقد. وأن نهمها له علاقة بمحاولتها إخفاء معاناتها معه، وبإخفاء خوفها من تكرار التجربة.

## ٢ - أوقات المشاكل والنهم

ولأننا نريد أن نعالج وتحتوي كل الجوانب aspects المؤدية إلى النهم وإلى الأكل، وإلى الضعف أمام الطعام، علينا أن نعتبر الأكل العاطفي، أو الأكل

لأسباب عاطفية أو عملية **emotional or work issues**. فقد تلاحظي أنك تأكلين أكثر بعد الظهر أو عصرًا. أو قد تلاحظي أنك تأكلين بنهم عندما تكونين لوحك. أو أنك تطيحين في الأكل في أواخر الليل. أو أنك تتدبني في الأكل وأنت في المقعد الخلفي في سيارتك. أو تزدردين الطعام إزدراداً قبل النوم. أعدي عبارات قبول الذات مثل التالية وقومي بطرق نقطة عكس أثناء ترديدها. ثم أعدي العبارات المذكورة. ثم اطريقي على النقاط الـ ١٤ ص ٢٦١ وأنتي تكررِينَ العبارة المذكورة، إلى أن تنزل رغبتك إلى الصفر.

#### عبارات قبول الذات:

- أنا أقبل نفسي كل القبول وأحبها بقوة، بالرغم من أنني أكثر من الطعام ظهراً.
  - أنا أحب نفسي تماماً، بالرغم أنني أطيح في الأكل عصرًا.
  - أنا راضية عن نفسي كل الرضى، بالرغم أنني الهط الطعام لهطاً عندما أكون وحيدة.
  - بالرغم أنني أزدرد الأكل إزدراداً، وأنا جالسة في المقعد الخلفي في السيارة وأنا راجعة من الشغل، أنا أقبل وأحب نفسي كل الحب.
  - بالرغم أنني لا أستطيع أن أتوقف عن الطعام آخر الليل، أنا أحب نفسي كل الحب، وأقبلها غاية القبول.
  - بالرغم أن شهيتي تفتح قبل النوم، أنا أحب نفسي كل الحب، وأختار أن أتوقف عن ذلك.
  - بالرغم أنني اشتهي الطعام ليلاً، وأنا وحدي بدون رفيق، أنا أقبل نفسي، وأختار أن أقرأ.
- أما العبارات المذكورة التي سوف ترديدينها أثناء الطرق فهي من نوع العبارات التالية، على أن تقيسي شعورك في مقياس من عشرة، ثم تقولينها:

سريعاً، ولا يغشى لنا النوم أعيناً

وذلك لأن النوم يغشى عيونهم

- شهيتي المفتوحة قبل النوم.
- عدم قدرتي على التوقف عن الطعام آخر الليل.
- طياحاني في الأكل ظهراً.
- إكثاري من الأكل عصراً.
- لهطي للطعام لهطاً وأنا وحيدة.
- التهامي للسندويشات وأنا في المقعد الخلفي للسيارة.
- إلى أن يذهب الشعور تماماً.

### ٣ - شكل الأكل ومشهد الطعام:

ولنحيط إحاطة السوار بالمعصم، بكل الأمور التي تسبب الأكل، وتلك التي تسبب النهم، والضعف أمام الطعام.. علينا ألا نغفل شكل الطعام. وعليك أن تلاحظي أثر رؤية الأكل أياً كان عليك. اطرحي على نفسك السؤال التالي، ماذا يحدث معك عندما ترين الطعام؟ فربما تجدي أنك لا تستطيعي التوقف عن التفكير في الطعام عندما ترينه في الثلاجة أو في الإعلان التلفزيوني أو على رفوف المطبخ أو في المخبز. وربما تجدي أن صور الطعام هي التي تضعفك!!

أولاً أعدي عبارات قبول الذات الخاصة برؤية الطعام، وقومي بالطرق أثناء ترديدها عبارات مثل:

- بالرغم أنني لا أستطيع التوقف عن التفكير في الطعام بعد رؤيته، أنا أحب نفسي كل الحب.
- بالرغم أن مشهد الطعام يجعل لعابي يسيل، أنا راضية عن نفسي كل الرضى.
- بالرغم أنني أن رأيت الطعام، أكله على طول، أنا راضية عن نفسي كل الرضى.
- .... الخ.

- والعبارات المذكورة التي ستقولينها أثناء طرق النقاط الـ ١٤ مثل:
- عدم قدرتي على التوقف عن التفكير في الطعام عندما اتخيله.
  - رغبتني في الطعام عند رؤيته.
  - ضعفي أمام إعلانات الطعام.
  - ربيقي الذي يجري عند رؤية صينية المكرونه.
  - .... الخ.

ثم قومي بالطرق على النقاط الـ ١٤ أثناء ترديد العبارة المذكورة. ثم طرق النقطة ١٥، نقطة ذلك بظهر الكف أثناء عمل إجراءات نقطة التجمع التسعة. ثم القياس ثم الإعادة. إلى أن يذهب الشعور بالضعف عند رؤية الطعام وينزل إلى الصفر.

### الحكمة:

والحكمة أنه للبعض منا، وخاصة للبصريين والبصريات (الأحياء منهم والأموات bb) أصحاب النمط البصري **Visual representational system**، رؤية الطعام، وشكله وهيئته هي نقطة الضعف، والتهاوي أمام الطعام، ولا بد من التعامل معها بتقنية الحرية العاطفية، لتنظيف حقل التفكير هذا **Thought Field**، أو لإغلاق هذا الملف أو الجانب **aspect**.

### ٤ - رائحة الطعام والنهم:

هنا نتحدث عما يسمى في علمنا، شغل نضيف **a clean job** أو باللغة الدارجة، شغل معلمين.. والمطلوب منك هنا، أن تراجع نفسك. وأن تسألين نفسك، بماذا تشعرين عندما تشمين رائحة الطعام. فقد تجدين نفسك مدفوعة دفعاً إلى أن تأكلي متى ما شممت الطعام. أو لعلك تجدين نفسك، وقد سال لعابك بالرغم أنك لست جائعة، وتجدين نفسك مدفوعة

نلاقي لكانوا في المضاجع مثلنا

فلو أنهم كانوا يلاقون مثلما

إلى الأكل دفعا.. أو ما شابه ذلك. عليك هنا أن تعدي وتقولِي بحزم وبإقتناع بداية عبارات قبول الذات بالرغم مما يحدث معك. أثناء طرق نقطة عكس عبارات مثل:

- بالرغم أنني يجب أن أكل، بعد أن أشم رائحة الطعام إلا أنني أقبل نفسي كل القبول، وأحبها تماماً.
  - بالرغم أن لعابي يسيل في كل مرة، أشم ورائحة الطعام إلا أنني أقبل وأحب نفسي، كل الحب.
  - بالرغم أنني أضعف أمام رائحة الطعام، أنا أقبل ضعفي هذا. وأختار القوة والإرادة.
- ثم أعدِي العبارات المذكورة، وقومي بطرق النقاط الـ ١٤ أثناء ترديد العبارات المذكورة. عبارات مثل:

- سيلان لعابي عندما أشم رائحة الطعام.
  - لازم أأكل عندما أشم رائحة الطعام.
  - ضعفي أمام رائحة الطعام.
- ثم قومي ثانياً بطرق النقاط الـ ١٤، ثم ثالثاً نقطة ظهر الكف أثناء عمل إجراءات التجمع التسعة، ثم قومي بالقياس، ثم إعادة النقاط الـ ١٤.. وهكذا. إلى أن يذهب شعورك بالضعف والتهاي عند شم الرائحة.

#### ٥ - شعورك الحالي :

مرة أخرى للقضاء على المشكلة، ولتناول كل جوانبها، غطي هذا الجانب: كيف تشعرين تجاه وزنك الحالي؟ ما هو شعورك عندما تفكرين في نفسك، وأنت على هذه الحالة من الشره، النهيم، والوزن الزائد، والشكل القبيح، والحركة الثقيلة. ثم:

يا معشر الشباب خذوا من أنفسكم وأنتم شباب، فإني ما رأيت العمل إلا في الشباب.

١- أعدى عبارات قبول الذات. وقومي بطرق نقطة عكس أثناء ترديدها عبارات مثل:

- بالرغم من شعوري بالخزي بسبب وزني الزائد الحالي، أنا أقبل نفسي كل القبول وأحب نفسي كل الحب.
- بالرغم من شعوري بالحرص بسبب وزني هذا اللي يخجل، أنا راضية عن نفسي كل الرضى.
- بالرغم أن الجميع ينظرون إليّ عند دخولي أي مكان أنا أحب نفسي كل الحب..

٢- ثم، قومي بالطرق على النقاط الـ ١٤ ص ٢٦١ أثناء ترديد العبارات المذكورة، لك بشعورك السلبي هذا الآن تجاه وزنك، عبارات مثل:

- شعوري بالخزي.
- شعوري بالحرص.
- شعوري بالخجل.
- شعوري بالحزن بالأسى.
- الكل ينظرون إليّ ويحرجوني.
- شعوري بالخيبة بسبب وزني.

٣- ثم اطرفي نقطة ذلك، بظهر الكف.. واعلمي إجراءات نقطة التجمع التسعة. ثم أعيدي القياس، ثم أعيدي الطرق على النقاط الـ ١٤، إلى أن ينزل شعورك بالتأذي، بالخجل، بالحرص بسبب وضع جسدك الحالي إلى الصفر. أو يفتح ملف جديد عليك العمل عليه. ويقصد بالملف الجديد، أي شعور جديد مختلف غير الذي عملتي عليه، أو شعور مختلف قادم من الماضي إلى الحاضر.

الصادق المقرب يدعوره دعاء الغريق، ويسأله الخلاص والنجاة.

فاطمة النيسابورية



١- الرأس

٢- الحاجب من الداخل

٣- الحاجب من الخارج

٤- تحت العين

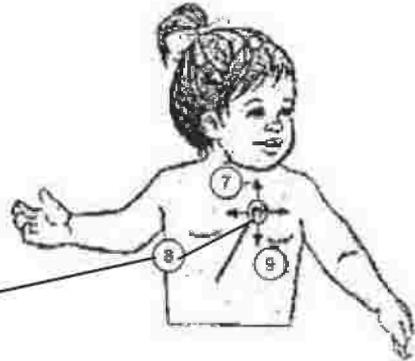
٥- الانعكاس النفسي من الدرجة الثانية - تحت الأنف

٦- تحت الشفة

٧- الترقوة

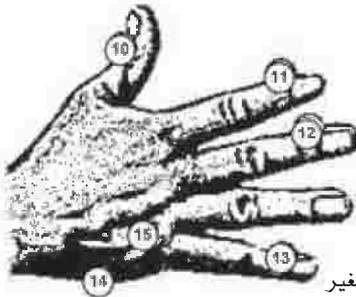
٨- الإبط

٩- الثدي



PR=

نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم



١٠- الإبهام

١١- السبابة

١٢- الأوسط

١٣- الخنصر

١٤- نقطة تصحيح الانعكاس المحدد والصغير

١٥- نقطة ظك، ظهر الكف، إجراءات التجمع التسعة

PR

عكس

قال الحبيب ﷺ: «المرأة لأخر أزواجها».

علي ابن الموفق



# الحرية العاطفية والأكل والاستقبل

١. تخيلي نفسك نحيفة.. ماذا يحدث؟
٢. تخيلي أنك لا تستطيعي أن تأكلي... ماذا يحدث؟
٣. قولي عبارات الرشاقة.. ماذا يحدث؟
٤. رأي الأسرة عندما تتحفين.
٥. رأي صديقاتك السمينات.
٦. العواقب السلبية للنحف.



## الحرية العاطفية والأكل

### المستقبل

وكي يكون تناولك لموضوع النهم، والسمنة، والأكل الزائد عن الحد، شاملاً، ويغطي كل جوانب الموضوع، فعليك، الانتقال إلى المستقبل، لأنه قادم، قادم. ثم لاحظي ما يحدث معك عندما تفكرين في المستقبل، من زاوية أي أمر قد يحدث فيه، بعد علم الله تعالى ومشيتته، ويؤثر على أكلك سلباً، ثم تعريفي على هذه الأمور المستقبلية، وأعدي عبارات قبول الذات ثم قولها أثناء طرق نقطة عكس. ثم أعدي العبارات المذكورة، ثم قولها أثناء قيامك بالطرق على نقاط نهايات إحداثيات الطاقة الـ ١٤، إلى أن ينزل القياس لكل أمر من هذه الأمور إلى الصفر. وكأنك هنا تتظفين ملفات مستقبلية. وتستعدين لما قد يحدث، ويؤثر على أكلك، ووزنك، خصرك، صدرك، أردافك.. الخ. جربي التفكير في الأوضاع - الأمور التالية:

#### ١- تخيلي نفسك نحيفة..

تخيلي نفسك في المستقبل، وقد وصلت إلى وزنك المثالي، إلى وزنك المناسب لطولك، ولعمرك. ما هو شعورك، وأنت تتخيلي ذلك، وهو يحدث في المستقبل؟ تعريفي على الشعور، قيسيه في مقياس الـ SUD، أعدي عبارات القبول لذلك الشعور. ثم أعدي العبارة المذكورة، ثم اطريقي النقاط أثناء ترديد العبارة المذكورة، وقيسي..

إن قلبي قد امتلأ فرحاً بالله.

رابعة بنت إسماعيل

## ٢- تخيلي أنك لا تستطيعين أن تأكلي:

تخيلي، اجتماعاً، أو لقاءً أسرياً، عائلياً، أو عملياً، غرفة الاجتماعات، غرفة حضرة المدير، مع أولياء أمور الطالبات، العميلات.. وتخيلي شعورك بالتوتر أو القلق لأنك لا تستطيعين الأكل، عرفاً، ماذا ستفعلين؟ ثم قيسي شعورك بالقلق أو بعدم الراحة في مقياس إيلبرت إيليس، ثم أعدي عبارة قبول الذات، مثل:

- أنا أقبل نفسي كل القبول، وأحبها كل الحب، بالرغم أنني أشعر بالتوتر، ولا أستطيع الأكل لإخفائه.
  - أنا راضية عن نفسي بالرغم أنني أشعر بعدم الراحة لمجرد التفكير أنني لا أستطيع أن أكل.
- ثم كرري العبارة المذكورة، أثناء طرق النهايات الـ ١٤، مثل:
- شعوري بالتوتر.
  - شعوري بعدم الراحة.
  - شعوري بالجوع... الخ.

## ٣- قولي عبارات الرشاقة... ماذا يحدث؟

كرري بصوت هامس أو مسموع، العبارات التالية، وأي عبارة تشعرين بعدم صدقيتها أو بعدم الراحة عندما تقولينها. ثم قيسي عدم شعورك بصدقيتها، أو مدى شعورك بالانزعاج عند قولها في مقياس من عشرة إلى واحد، وأعدي عبارة القبول، ثم العبارة المذكورة، ثم قومي بالطرق على نقاط نهايات الإحداثيات، العبارات المذكورة، من نوع:

- أشعر بالأمن والسلامة وأنا في وزني المثالي.
- أشعر بالسعادة لنجاحي.

- أشعر بالثقة أنني سأحافظ على وزني من الزيادة.
- أنا فخورة بوصولي إلى وزني المثالي.
- أشعر بالدعة وبالسلام وبالراحة في جسدي هذا النحيف.
- استمتع بنظرات الإعجاب بما حققته.

وهذه بحاجة إلى بعض من التوضيح. أنت هنا تقولين عبارة إيجابية عن وزنك، أو جسديك، أو شكلك مستقبلاً، ثم تقيسي مدى شعورك بصدقيتها، بقبولك بها، برضاك عنها، براحتها عند قولها. وعادة سيكون شعورك متدنياً. وبعد الطرق على النقاط الـ ١٤، وبعد تصحيح الانعكاس، وبعد الإعادة، سيرتفع شعورك بالرضى إلى حوالي عشرة.

#### ٤- رأي الأسرة متى ما نحفتي:

رأي الأسرة هام جداً لنا. وأحياناً أختك، أمك، خالتك سمينات، والدك سمين. ولعلك في الوعي أو على مستوى العقل الداخلي، غير المدرك في الوعي، تخشين أن تفقدي وزناً، فيزعلوا، أو يعلقوا. أو تخافين من أنهم سيتجاهلونك، أو أن أمك، أخوك، أختك ستكرهك... إلخ.

### صحبة السمينات

#### قراية وصديقات

وهناك دراسة حديثة تتكلم عن آثار صحبة السمينات سواءً كانوا قريبات أو صديقات على وزنك وخصرك ومحيط صدرك ودائرة أردافك. فهذه دراسة من الولايات المتحدة الأمريكية -أعطانا الله تعالى خيرها- وكفانا شر حكوماتها. تقول أن احتمال الإصابة بالسمنة يزداد لديك إذا صحبت شخصاً أو أشخاصاً سماناً، وذلك بنسبة ٥٧٪. هذه الدراسة عملت في جامعة كاليفورنيا على ٢٠٦٧!!! شخصاً، ولمدة ٣٢ سنة. وكان أخطر

يا من يحبني وأحبه

تحية النوية

نتائج هذه الدراسة أن زيادة وزن شخص في الأسرة. تزيد خطر زيادة وزن شخص آخر، بنسبة ٤٠٪. وأنه إذا زاد وزن الزوج، هناك احتمال مؤكد علمياً بنسبة ٣٧٪ بأن يزداد وزن الزوجة والعكس صحيح. والمثل يقول: **الصاحب صاحب.**

ولم يجد أصحاب الدراسة د. جيمس لولر ورفاقه تفسيراً لهذه النتائج إلا صحية ومعاشرة السمينات قريبات، أخوات، صديقات تؤدي إلى الإصابة بالسمنة. وفي علم العلاج بحقول التفكير، نقول أن الاهتزازات **Perturbations** في حقل تفكير الأكل والنهم لدى الشخص السمين تؤثر وتحديث اهتزازات في حقل تفكير الوزن لدى قريبة أو زوجته، والعكس. وتؤدي إلى اتباعه أنماطاً أكليّة تؤدي إلى السمنة. وقد قال الحبيب ﷺ: **«المرء على دين خليله.»**

وهذا معناه المنطقي أنه متى ما عملنا تقنيات هذا المنهاج، وأزلنا الاهتزازات **Perturbations** في حقل تفكير السمنة لدى الأم، زالت السمنة لدى بناتها. أو زادت نسبة إنقاص وزنه بنسبة ٤٠٪. وعندما نزيل الاهتزازات **Perturbations** في حقل تفكير **thought Field** السمنة لدى الزوج، تزداد إمكانية نقصان وزن الزوجة ٤٠٪ وأو **waw!** أعدى العبارات الإعدادية (عبارات قبول الذات ص ٢٧٣، ثم أعدى العبارة المذكورة ثم اطرقى النقاط الـ ١٤ ثم اطرقى نقطة عكس أثناء ترديدها).

#### (١) العبارات الإعدادية :

- بالرغم أن أختي ستتضايق مني لأنني سأخرجها بالمقارنة، إن وصلت إلى الوزن المناسب لطولي، أنا أقبل وأحب نفسي.
- بالرغم أن أُمي (السمينة) ستظن أنني خائنة لها إن إنقصت ووزني، أنا أقبل وأحب نفسي.

ثم ولوا وغادروني صباحاً

خلفوني ببطن حام صريعاً

- بالرغم أن أفراد أسرتي سيستمروا في تجاهلي عند نزول وزني، أنا أقبل وأحب نفسي كلياً وبعمق.
- بالرغم أن أخويا التخين، سيعلق علي كثيراً إن نزل وزني، أنا أقبل وأحب نفسي كل الحب.

(٢) ثم أعدي العبارات المذكورة، مثل:

- تعليقات أخويا على نقص وزني.
- استمرار أفراد أسرتي في تجاهلي حتى لو نقص وزني.
- اتهام أمي لي بالخيانة، وأنتي تخليت عنها إن نقص وزني.
- تضايق أختي مني متى ما وصلت إلى وزني المثالي.
- ... الخ.

#### ٥- رأي صديقاتك السميئات:

المثل يقول «الطيور على أشكالها تقع». وأحياناً عندما نكون سماناً، دبية، تخاناً، أشجار جميز، يلتف حولنا من هن على شاكلتنا. تماماً مثلما تجتمع المدخنات على المدخنات. وأحياناً على مستوى الوعي أو على مستوى العقل غير المدرك في الوعي، نخشى أن نحن فقدنا وزناً، أن نفقد صديقاتنا، أو أن يعلقوا علينا. أو نخشى أو نتوقع أن يغضبن منا. استفت قلبك.. استفت نفسك. ما هي مخاوفك بخصوص الصديقات والأصدقاء؟

(١) أعدي عبارات قبول الذات، مثل هذه أدناه واطرقي نقطة عكس أثناء ترديدها.

عبارات قبول الذات:

- أنا أقبل نفسي، وأحب نفسي بالرغم من خوفي من أن صديقاتي سيهجرني.

- أنا أحب نفسي كل الحب، بالرغم أن صديقاتي السمينات سيعتقدن أنني خائنة لهن.
- بالرغم أن صديقتي لولوه، ستكرهني إن نحفت، أنا أقبل نفسي كل القبول، وأحبها كل الحب.
- ... الخ.

٢) ثم أعدي العبارات المذكورة، وقومي بالطرق على نقاط تقنية الحرية العاطفية، أثناء ترديد العبارات المذكورة عبارات مثل:

- خوفي أن أخسر صديقاتي.
- صديقتي نوال سوف تكرهني.
- تعليقات شلتي في المدرسة إن أنا نحفت.
- صديقتي «كوثر» ستكره نجاحي في الحمية.
- ... الخ. إلى أن ينزل مقياس خوفك من هذه الأمور إلى الصفر.

### ٦ - العواقب السلبية للرشاقة :

أولاً فكري في العواقب السلبية، أو الآثار الضارة لك من وراء فقدان الكيلو جرامات الزائدة. ثم قيسي شعورك تجاه هذه العواقب السلبية.

١. ثم أعدي عبارة قبول الذات.
  ٢. ثم العبارة المذكورة.
  ٣. ثم قومي بالطرق أثناء ترديد العبارة المذكورة. ثم إجراءات نقطة التجمع التسعة ثم الإعادة، واطرقي نقطة عكس أثناء ترديدها.
- العواقب، مثل:

- اضطرابك لتفصيل أو شراء ملابس جديدة.
- الضغوط عليك للحفاظ على الوزن المثالي التي توصلتي إليه.
- عدم قدرتك على التذرع بزيادة الوزن لرفض أمور ما.

- الاضطرار لإشباع رغبات الزوج الجنسية الجديدة لأنك أصبحت مشتتة.

- مقاومة إغراءات، ومعاكسات، ودحلبة، وجرذنة الجنس الآخر بعد نقصان الوزن.

حددي وصنفي المشاعر التي تشعرين بها، عندما تفكرين في هذه العواقب المستقبلية: خوف، قلق، توتر، رهبة... الخ. ثم قيسي هذه المشاعر في مقياس من عشر إلى صفر. ثم اعلمي عليها مستخدمة تقنيات الحرية العاطفية. إلى أن ينزل القياس إلى الصفر. لماذا؟ لأن هذه المشاعر السلبية المرتبطة بمخاوف مستقبلية تسبب قلقاً وستجعلك تأكلين أكلاً عاطفياً. وعلينا العمل عليها سلفاً، حتى لا نأكل الآن ولا نأكل مستقبلاً بسببها.

(١) أعدي عبارات قبول الذات، مثل العبارات أدناه:

- بالرغم أنني لا أولن استطيع شراء ملابس جديدة، أنا أقبل وأحب نفسي كل الحب.

- بالرغم أنني استصعب مقاومة تعليقات وإغراءات الجنس الآخر لأنني لم أسمعها منذ دهور، أنا راضية عن نفسي كل الرضى.

- بالرغم أنني لا استطيع الاختباء وراء عذر وزني الزائد، حتى لا أعمل أموراً عدة، أنا أختار أن أحب نفسي.

- بالرغم أنني قد اضطرر إلى تغيير صديقاتي السمان، أنا راضية عن نفسي كل الرضى.

- بالرغم من خوفي من المعاكسات الهاتفية بعد إنقاص وزني، أنا راضية عن نفسي، وأقبل خوفي.

- بالرغم من خوفي أن أعود فأتخن بعدما أحس، أنا أقبل أن أنحف.

(٢) ثم قومي بعمل باقي خطوات تقنية الحرية العاطفية الـ EFT، أثناء ترديد العبارة المذكورة، إلى أن ينزل القياس إلى الصفر. وهذا يعني

إن التفكير الإيجابي، هو اللغة الطبيعية للنجاح. كما قال أبو الزهراء عليه السلام:  
«تفاءلوا بالخير تجدوه».

أننا قد أزلنا الاضطرابات **Perturbations** في حقل التفكير هذا أو في حقول التفكير هذه، وأننا قد غطينا كل الجوانب **...aspects**

أمثلة على العبارات المذكورة:

- خوفي من المعاكسات الهاتفية عندما أصبح رشيقة.

- خوفي أن أرجع أتخن ثاني بعدما أنحف.

- زوجي سيقتلني بطلباته الجنسية.

- سأضطر اشتري ولا أفضل ملابس جديدة.

- الضغوط عليّ.

- ما عندي أي عذر.

- خسارة صاحباتي السمان...

(٣) ثم اطريقي على نقطة التجمع التسعة، (ص٢١٩-٢٢٠) ثم أعيدي الخطوات الأربعة عشرة، ثم قيسي مدى شعورك بالخوف أو بالتوتر أو بعدم الراحة عندما تفكرين في العواقب **future consequences** المستقبلية. ومتى ما نزل شعورك في حقل تفكير ما أو في حقول تفكير ما إلى الصفر وذهب الخوف أو التوتر أو الحرج، فقد نظفت ملفات مستقبلية، وتعاملتي معها قبل حدوثها.. والآن أنتي جاهزة لها، ولن تشعرين بالجوع بسببها.

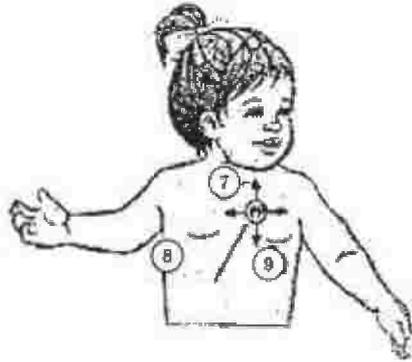
- ١- الرأس
- ٢- الحاجب من الداخل
- ٣- الحاجب من الخارج
- ٤- تحت العين
- ٥- الانعكاس النفسي من الدرجة الثانية - تحت الأنف
- ٦- تحت الشفة
- ٧- الترقوة
- ٨- الإبط
- ٩- الثدي



نقطة الألم

ونقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضعف

PR=



١٠- الإبهام

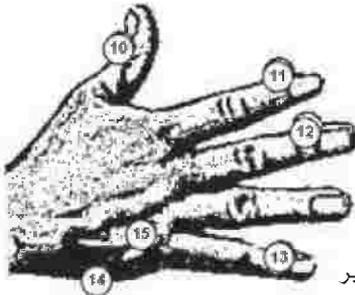
١١- السبابة

١٢- الأوسط

١٣- الخنصر

١٤- نقطة تصحيح الانعكاس المحدد والصغير

١٥- نقطة ظك، ظهر الكف، إجراءات التجمع التسعة



PR

عكس

أحلى من لحدك يوم تنقل إليه . على هذا طاب المسير إلى الله .

بشر

قال صاحب المقام المحمود عليه السلام:

«يا أيها الناس إنني تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا  
بعدي أبداً: كتاب الله، وسنتي.»

تم بحمد الله تعالى، الذي تتم بنعمته وبمنته الصالحات،  
سحر ليلة ١٥ من شعبان المبارك ١٤٢٨ للهجرة.

كشفت عن سري الحبيب، فرفع عن قلبي حجاب العمى.

زهراء الوالهة

## خلفية المصنف

- كبير أخصائي التدريب والتنمية بإدارة التدريب بالخطوط السعودية على مدى ٢٧ عاماً.
- درب عشرات بل مئات الألوف، وقدم لهم إستشارات نفسية وإدارية وشخصية على مدى ٢٨ عاماً داخل بلادنا الحبيبة وخارجها: الولايات المتحدة، ألمانيا، مصر، البحرين، بريطانيا، أندونيسيا، مكة المكرمة، جدة، أبها، حائل، الرياض، الخبر، الدمام، بريدة، الطائف، المدينة المنورة، ينبع.
- مدرب مرخص من الولايات المتحدة في علوم: الإدارة الهادفة **Targeted Management**، العلاج بحقول التفكير **TFT**، إدارة العقل **NLP**، القيادة الموقفية **SL**، الفتح في التأثير **Breakthrough**، العقل **To Influence**، القراءة التصويرية باستخدام كامل العقل **Photo Reading Whole Mind System**، وزيادة الإنتاجية الشخصية **Increasing Personal Productivity**.
- صنف العديد من الكتب والبرامج الإدارية التي تقرأ وتدرس، ولديه كتب تعد من أفضل الكتب مبيعاً في المكتبات الرئيسية، أمثال: خلص نفسك ومن تحب من الخوف والعقد، مقدمة ابن فردوس في علم إدارة العقل، والقراءة باستخدام كامل العقل.
- عمل في مؤسسات وإدارات عدة على مدى ٣٣ عاماً: الأبحاث والتخطيط، الأمن والتحقيقات، تدريب اللغة الإنجليزية، برامج

واتبعه واحتمل كل ما يرد عليه.

بحرية العابدة

التدريب الإداري، العمليات الجوية، مؤسسة الدول العربية.. الخ.

● ظهر في العديد من البرامج التلفازية، أوريبت، قطر الفضائية، التلفاز السعودي، الإذاعة السعودية.

● يدرس العديد من البرامج الإدارية والنفسية والعقلية: علم إدارة العقل، رشيقة في دقائق، تحليل العلاقات البشرية... إلخ.

● رسالته **To heal and be healed** إشفاء النفس والآخرين.

● يدرس العديد من الدورات والبرامج الإدارية مثل: صناعة القرارات للقادة والقائدات، القيادة والتأثير في زمن التغيير، خلص نفسك ومن تحب من رهبة وعقدة الاختبارات واكتسب الثقة. كيف تدير مديرك، المهارات القيادية المتقدمة، أنواع الذكاء التسعة، مهارات التفاعل الإيجابي مع الآخرين، الإشراف الفعال، الاتصالات الفعالة، مهارات التفاوض الناجح الأساسية، التخطيط للقادة والقائدات، المهارات القيادية، المهارات الإدارية الأساسية، كن لاعباً رياضياً قمة، القراءة التصويرية باستخدام كامل العقل،... إلخ.

## أجمل أيام حياتي

هذا الصباح عندما قمت من النوم، لاحظت أن هذا اليوم هو أجمل أيام حياتي، وأنه أفضل يوم مررت به! وأنا مرت عليّ أوقات وأيام، كنت أسأل فيها نفسي: إن كنت سوف أستطيع أن اجتاز تلك الأوقات والأيام؟ ولأنني قدرت، ولأنني اجتزت تلك الأوقات والأيام، أنا سعيد. وأريد أن احتفل بهذه المناسبة! اليوم أبغى احتفل بحياة عشتها، حياة عجيبة. حياة لا تصدق، حياة لا يستطيع أحد أن يتخيلها: الإنجازات، كرم ربي عليّ... نعم وحتى بالمصاعب والبلاوي، والمصائب اللي عدت عليّ. هذه المصائب جعلتني أقوى. جعلتني أكثر حكمة. كانت محناً ومصائباً، وكانت منحاً من ربي عليّ في نفس الوقت.

واليوم، هذا اليوم، سأسير، سأستمر وأنا رافع رأسي، وقلبي سعيد بيضحك من الداخل. وسوف استمتع بهذا اليوم وأتأمل في عجائب ربي: الشمس، السحب، الأشجار، الأولاد الصغار، نسيم الفجر، هو الصبح.. اليوم سوف انتبه لكل هذه الأمور اللي خلقها ربي. واليوم أريد أن أشارك الناس، وأحابي، ومن أعرف ومن لا أعرف هذه الاكتشافات.

اليوم، سأسعى إلى وضع ابتسامة على وجه إنسان آخر.. سوف أسعى إلى أن أتصدق على مسكين، امسح على رأس يتيم.. أساعد إنساناً لا أعرفه. اليوم سوف أتي على زميل محتاج للثناء، للمديح. اليوم سوف أقول

ومن كتبت عليه خطي مشاها

مشيناها خطي كتبت علينا

لطفل كم هو جميل، حلو، خصوصي. وسوف أقول للإنسان أو للإنسانة اللي أحبها: كم أحبها، وكم هي أو هو غالي عليّ.

وبداية من اليوم، لن أقلق على الذي ليس لدي. وسأبدأ في شكر ربي على ما أملك، على ما عندي. واليوم سوف أقدر ما لديّ، وما أهداني إياه ربي، وأولها نعمة التوحيد والإسلام، وهدية الإيمان.

كم قلقت في الماضي، على أمور لم تحدث على الإطلاق. إن القلق هو إضاعة للوقت. أنا أوّمن بالله تعالى، وأنّ لله في خلقه شؤون وحكم.. وسأقول لنفسي: خليها على الله، لا تفكر، لها مدبر، ولكن سأخذ بالأسباب.

والليلة، وقبل أن أوي إلى فراشي، سوف أغوص في أعماقي، سوف أنظر إلى قلبي، ويعيون قلبي سأنظر إلى السماء، وأفكر في الله في علاه.. وسأتأمل جمال النجوم وروعة وبهاء القمر، وسأهمس: سبحانك اللهم وبحمدك..

وفي نهاية هذا اليوم، والذي هو أجمل أيام حياتي، سأضع رأسي على ساعدي، وسأشكره وسأحمده تعالى على هذا اليوم الذي هو أجمل أيام حياتي.. وسأنام كطفل راضٍ، قريّر العين، متشوق إلى غده. فأنا أعرف أن غداً كذلك سيكون أفضل أيام حياتي، وأجمل يوم سأمر به، وسأحتفل به..

**سعد الدين الضردوس**

(إنسان)