

## الباب الأول

- الوصايا السبعة
- أنواع الجوع
- مدرسة العلاج بحقول التفكير والنهم
- الانعكاس النفسي وعلاقته بالسمنة وتصحيحه
- السموم الطاقية السمنة، والحل.

وبعد مماتي، لا تحذلني عند الموت، ولا توحشني في قبري  
راهبة أم عثمان الطنطاوي

obeikandi.com

## الوصايا السبعة . . أو خليها حلقاً في أذناك

في علم إدارة العقل NLP، حيث تقومين بإدارة عقلك وبيبرمجته باستخدام الكلام العلمي الإيحائي، لإحداث تغييرات إيجابية في السلوك وفي العادات والتصرفات، وفي ردود الأفعال وفي العادات... يوجد في هذا العلم تعبير النمذجة modeling.. حيث تدرسين شخصاً أو شخصاً أو أشخاصاً متميزين، عابرة في أمر ما، لتعريف كيف يعملون ما يعملون. تدرسين ما يدور داخل عقولهم، وما يعملونه بأجسادهم.. ثم تحاكين ما يفعلون لتصبحي مثلهم - أو مثلهن.

ودراسة ونمذجة النساء الرشيقات دلت على أمور وعلى قواعد يتبعها هؤلاء النسوة على مستوى الوعي وعلى مستوى اللاوعي.. أو العقل الداخلي. فما هي هذه الأمور، إن أردت أن تكوني مثلهن؟ وما هي وصاياهن لك؟

### الوصية الأولى: لما تكوني جوعانة، كلي:

أهل هذا التخصص: تخصص الرشاقة وإنقاص الوزن، يؤكدون، وبإلحاح أن الحميات لا تجدي في إنقاص الوزن!! وأن عليك أن تتصاحبي مع جسدك.. وأن الجسد، خلقاً، سيرسل إليك إشارات عندما تكونين جيعانة، وعليك ألا تتجاهلي إشارات.. وأن تنبهي لها.. الإشارات اللطيفة، الخفية التي يرسلها إليك عندما يكون جسدك جائعاً، وتلك التي يرسلها عند الشبع.

أنا أعمل بجد وبإخلاص، لأن العديدين في الضمان الاجتماعي، يعتمدون علي... هاهنا

### الأمر العجيب:

أنه عند اتباع حمية ما، سيظن جسدك أن هناك مجاعة، وسيبطئ عملية التأييض لديه.. عملية البناء والهدم، ويبدأ في تخزين الدهون. تماماً ومثلما تفعل الناقة، في اللاوعي عندما تخزن في قبتها (سنامها)، الشحم، والماء تحسباً للرحلات الصحراوية الطويلة وللجوع القادم والمتوقع عند السفر عبر الصحارى.

بل لو أنك دوماً تتبعين حميات متعددة، فستجدين أن جسدك طوال الوقت في حالة تعبئة عامة، وفي حال طوارئ متكررة للاحتفاظ بالوزن وبالشحم.. بل وسيبحث حتى عن الشحم القليل في الحميات الصناعية، ويحتفظ به حول البطن وفي الأرداف، وفي الأفخاذ، تحسباً للمجاعة القادمة أو هكذا هو يظن. وهذا يفسر بجلاء، لماذا عند عمل حمية، ينزل الوزن بداية ثم يتوقف لأسبوع أو لأسبوعين أو أكثر. والسبب ببساطة أن الجسد فهم الموضوع خطأ، وبدأ في الاحتفاظ بالطعام، وظن أنك مقبلة على فترة جوع، ونقص في الأموال والأنفس والثمرات والطعام.

### أمر خطير آخر..

يقول أهل العلم، أنه عندما تكونين جائعة، ويرسل إليك جسدك إشارة أنه جائع، وأنه يريد أن يأكل، وتأبين أنتِ ذلك، فهذه إشارة منك يفهم منها هو، أنّ الأمر خطير، وأنتِ مقبلة على مجاعة أو قلة طعام، فيقلل من حرق السعرات الحرارية.. لماذا؟ لأنه يريد أن يوفر.. فيزداد جسدك وزناً، أو يثبت وزنك، فلا ينقص بالرغم من الحمية القاسية التي تتبعينها. وليس هذا فقط، بل إن عدم الأكل عندما تكونين جائعة، وعندما يرسل لك جسدك إشارات الجوع، هذا يؤدي إلى لخبطة في إشارات المخ. ويقصد

كنت متحكماً في حياتي إلى وقت قريب، ثم إنكسر الدريكسون.. هاها

بإشارات المخ، الإشارات التي يرسلها عقلك إليك بدرجات وبمراحل شعوره بالجوع، وبدايات نقص المواد الغذائية في الدم. وهي إشارات متدرجة، تتزايد، إلى أن تصل إلى مرحلة الطلب الصارخ للطعام، وقد تجددين أنك تشعرين بالجوع أحياناً وأنت لست جائعة فعلاً، وقد تصابين أحياناً بالوجع، وبالرغبة العارمة في الأكل.. وقد تأكلين أحياناً بنهم شديد عند وجود الأكل، فيزداد وزنك، كل هذا لأنك لخبطي نظام إشارات جسدك، عندما لم تأكلين عندما كنتِ جائعة وعندما أرسل إليك مخك إشارات الجوع المتدرجة.

### والحل هو...

العودة إلى الطبيعة، والأكل عندما تشعرين بالجوع.. وعندما يرسل إليك جسدك إشارات الجوع الطبيعية، اللطيفة، الخفيفة. وتذكري أنك لم ولن تستمتعي بالطعام تماماً وكلية، إذا لم تكوني جائعة حقيقة.. إذن.. النصيحة والوصية الأولى: لما تكوني جوعانة، كلي، هكذا يقول حكماء علم إدارة العقل وإنقاص الوزن.

### الوصية الثانية: كلي كل الذي تريدين أن تأكله:

والأمر الثاني الذي اكتشفه علماء نمذجة ومحاكاة أهل الرشاقة (البنات الحلوات، الرشقات، الوراور.. هاها) أن عليك - مثلهن - أن تأكلي ما تريدين.. ولا تأكلي ما تعتقدي أن عليك أن تأكله!! لا تحرمي نفسك من أي طعام، دعي جسدك يقرر مدى حاجته إلى ذلك الطعام. فكل ممنوع مرغوب، ومتى ما اتبعتِ حمية، وتوقفتِ عن أكل أطعمة بعينها. فسيخرب هذا صلتك الطبيعية بالطعام، وستبدئين رحلة معاناة وشد بين رغبتك هذه وبين محاولتك التحكم فيها.. ويقصد بالصلة الطبيعية، أنه إن احتاج جسدك لطعام ما لطعام بعينه، سيطلبه.

من يضحك أخيراً.. تفكيره بطيء... هاها

أبحاث القوم تقول، إن أنت اتبعت القاعدة الأولى المذكورة آنفاً، فبعد فترة ستجدين أنك تأكلين ما يحتاجه فعلاً جسديك.. تماماً مثلما تفعل المرأة الحامل عندما تأكل أو تشتهي أن تأكل أطعمة غريبة.. لماذا لأن جسدها يريد هذه الأطعمة لبناء ولتعويض ما تفقده منها بتغذية الجنين بداخلها..

ونفس الشيء يحدث عندما تجدين أطفالاً صفاراً يأكلون التراب أو الجير من على أسطحه الجدران، لأن بهما مواداً غذائية يحتاجها الجسد.. إذن كلي ما تريدين.. وبعدها بفترة ستجدين أنك تأكلين طعاماً متوازناً التركيب. وتذكري، أنه باستطاعتك أن تستمتعي حقيقة وكلية بطعامك، متى ما اخترت الأطعمة والمأكولات التي تستمتعين بها حقاً. لأنه على مستوى العقل (الباطن) غير المدرك في الوعي هو يريدك أن تأكليها لاحتياجك واحتياجه لها. وعلماء المخ، قسموا الذكاء إلى أنواع سبعة وقيل تسعة.. وأحد أهم أنواع الذكاء، هو الذكاء الجسدي.. إن للجسد ذكاءً.. الجسد يعرف، ويعلم ما ينفعه وما يفيده، تواصل مع جسديك، مع حدسك الداخلي. دعي جسديك يقرر نوع طعامك. إذن تذكري، كلي ما تريدين، وقتما تريدين واستمتعي بما تأكلين، استمتعي بوعي.. وبعد فترة، ستجدين أنك تأكلين وجبات متوازنة.. وتذكري حديث المصطفى ﷺ: «استفت قلبك، وإن أفتاك الناس وأفتوك».

### الوصية الثالثة: كلي بوعي، واستمتعي بكل قضمة:

الأبحاث تقول: إن الجسد يفرز مواداً كيميائية في داخل أمخاخنا، أسموها السرتونين **sertonin** عندما نأكل. إنها مواد تسبب لنا شعوراً بالبسط وبالسعادة أثناء الأكل، وبعده.. عندما تتجشئين وتقولين الحمد لله.

ولله تعالى حكمة في إفراز جسدنا لمادة السرتونين. ربما لنسعد، فنأكل.. والأكل يؤدي إلى البقاء والاستمرارية وخلافة الله تعالى في الأرض. وعندما نأكل بسرعة ينتابنا هذا الشعور بالنشوة وباليسط. وبسببه وبسبب الأكل بسرعة، لا ننتبه للإشارات التي يرسلها لنا الجسد من داخل المعدة بالامتلاء.. لماذا؟ لأننا مشغولات بتناول الأكل بسرعة ومشغولات بمتعة السرتونين..

وهنا يقدم أهل دراسة ونمذجة النساء الرشيقات والنحيفات خلقة، هذه النصيحة، بل هذه الوصية.. كلي كما تحبين، كلي ما تشائين.. كلي في أي وقت ترغبين.. بشرط استمتعي بكل ملعقة، بكل مضغ، بكل قضة.. استمتعي بالرائحة، لتلذذي بالطعم، مصمصي الأكل، تذوقيه.. لاحظي ماذا تأكلين، نكهته، طعمه، رائحته، مكوناته... الخ.. ولتفعلي ذلك، كليه ببطء، ركزي فيه.. هدي السرعة.. اضربي فرامل.. ادعسي على مكابح سرعة الأكل.. نزلي الساندويتش من يديك بين كل قضة وقضة. حطي الملعقة والشوكة أمامك بين كل ملوة فم.. حركي الطعام من صدغ إلى صدغ.. من فك إلى فك.. واشعري به على لسانك.. لأنه متى ما امتلأت بما يكفي، بما تحتاجين، فإن المؤشرات، الحساسات العصبية الموجودة على مستويات مختلفة من جدران المعدة، سترسل لك الإشارة لتلو الإشارة: إنني على وشك أن أمتلئ، أنا قد امتلأت، أنا قد شبعت، أنا قد تعبت، أنا قد اختقت... الخ.

### الوصية الرابعة : عندما تمتلئ، توقفي :

«لا تخلصي الطبق.. اتركي بعض الطعام للملائكة». هاها.. هذه هي النصيحة: «لا تمسحي الصحن.. لا تلحسي بقايا الطعام».. عندما يرسل الجسد إشارات الشبع.. توقفي.. عندما تشعرين بالامتلاء، توقفي.. إن

خرجت من عقلي، سأعود بعد خمسة دقائق... هاها

جسدك سيرسل إليك إحساساً واضحاً، جلياً، لطيفاً، ممتعاً بالشبع في منطقة الحجاب الحاجز.. فوق المعدة..

وإن أكلت بسرعة، ولم تنتهي لإشارات مخك بالامتلاء.. لأن جميع الخطوط مشغولة الآن (هاها)، فإن هذا الشعور الممتع بالشبع سيقبل شيئاً فشيئاً.. وسيحل محله شعور بعدم الراحة، بالامتلاء، بالاختناق، بالغثيان.. كلما زدت أو زودت.

### والحل..

توقفي عندما تعتقدي أنك امتلأت. توقفي عندما يرسل لك عقلك، جسدك إشارات الشبع، أو إشارات بداية الشبع، ثم إشارات الشبع، ثم إشارات الامتلاء.. الخ. لأنك متى انتبعت إلى إشاراته، سيوالي إرسالها إليك. وستعملين صحبة وصدقة وتواصلًا مع جسدك. وعندها سيرسل إليك إشارات الشبع، ثم إشارات الضيق وعدم الراحة، وستنتبهين لها، وتتوقفين عن الأكل.

أما إذا جاءتك الرسائل والبرمجة الوالدية القديمة، نصائح بابا وماما وخالتي وعمتي وجدتي، بإنهاء الطبق، أو بمسحه أو بعدم ترك بقايا في الصحن، لأنه: في ناس ما هي لاقية تَأْكُلُ أو لأن الناس بتموت من الجوع في أفريقيا.. فلا تستمعي إلى هذه الرسائل.. استمعي إلى جسدك، صاحبك. وإذا شعرت بالجوع بعد عشر دقائق أو بعد نصف ساعة، اشربي كأس عصير طبيعي، أو اشربي ماءً، أو كلي قطعة لحم تشتهيها. وتذكري النصيحة الأولى: لما تكوني جيعانة، كلي.. والنصيحة الثانية: كلي اللي تبغيه، كلي اللي يقول جسدك أنا أبغاه.. والنصيحة الثالثة: كلي بوعي، كلي بمتعة، كلي ببطء، وانتبهي للإشارات القادمة من المعدة. ثم النصيحة الرابعة: عندما تمتلئين وقفي، الله يرحم والديك..

وتذكري أنك كلما تمرست على التواصل مع جسدك، مع معدتك، مع أمعائك، مع درجة جوعك.. كلما انتبهتِ إلى إشارات جسدك، قبل أن تصوصو عصافير بطنك. أو قبل أن تقطس عصافير بطنك وقبل أن تختنق.

### المثابرة..

ولأن ما ندعوا إليه هنا، يبدو غريباً، وسهلاً ومألوفاً ولا يصدق.. فضلاً إن أردتِ إتباعه.. فتأبيري، واصبري عليه. تذكري الوصايا واتبعيها وسترين الثمار والنتائج.

### البرمجة الأسرية:

وعليك عندما يهمس لك جزء من عقلك أن تأكلي ما تبقى في الصحن.. أن تسألني جسدك، بطنك، هل أنا مازلت جائعة؟ أم أنا ممتلئة؟ أم أنا قد شبعت، الشبع اللذيذ؟ فإن وجدتِ نفسك، وقد شبعتِ وما زلتِ تريدين أن تأكلي.. عليك أن تقومي بطرق منتصف حافة الكف (ويسمونها نقطة الانعكاس النفسي) بأصبعين من يدك الغالبة (المستخدمة دوماً) أنظري المكان (117) وأن تهمسي وأن تردي عدة مرات:

• أنا أقبل نفسي، أنا أحب نفسي بالرغم أن هناك جزءاً من مخي يدعوني إلى إنهاء ما في الصحن.  
• بالرغم من أنني قد برمجت على مسح الطبق. إلا أنني أقبل وأحب نفسي.

• أنا راضية عن نفسي، بالرغم أنني أشعر بالذنب لتركي بعد الطعام في الصحن...

• بالرغم من... الخ..

قال الصادق عليه السلام: «أمروا النساء في أنفسهن، فإن الثيب تعرب عن

نفسها».

إن الطرق اللطيف هذا على نقطة الانعكاس النفسي سيأخذ هذه العبارات مباشرة إلى خزائن المخ.. وسيوقف هذه البرمجة الضارة القديمة. بل من الآن فصاعداً، اجعلها سنة لديك، وعادة متبعة، وبدعة حسنة، أن تترك بعض الأكل في الصحن.. فهذه رسالة إلى عقلك الباطن.. أن الدنيا بخير، وأن الأكل متوفر، وأن الطعام متيسر، والدليل هو أنك تترك بعض الطعام في الصحن، لأنك لا تحتاجينه. وهذا سيؤدي إلى عدم دخول مخك في طور الخوف، ولا في طور التخزين.. والاحتفاظ بالدهون تحسباً.

### وتذكري..

أنك إن لم تتوقفي عن الأكل، عندما تمتلئ معدتك، فلن تشعرى بمتعة الطعام.. الأكل لن يصبح ممتعاً لك. إن الله تبارك وتعالى قد خلقنا، وخلق أجسادنا كما يشاء ولحكم يريدنا.. «ونحن قوم لا نأكل حتى نجوع كما قال الصادق عليه السلام، وإذا أكلنا لا نشبع».. لذا عليك أن تتوقفي عن الأكل متى ما شعرت بالشبع. وإن أردت أن تتخلصي من الوزن الزائد، وألا يعود إليك بعد عمل الحمية، أو بعد إنقاصه، عليك إقامة صحبة وتواصل واتصال وصحوية مع جسمك.. والانتباه إلى إشارات ورسائله التي تقول: توقفي.. أنا خلاص شبعت..

### واحدري..

إن شعرت بالجوع، يقول أهل العلم، لا تنتظري حتى تدوخي من الجوع.. تذكرني النصيحة الأولى: إذا جعت، كلي، لأنك لو انتظرت حتى تجوعي جداً، عندها سيظن جسدك أن هناك مجاعة، وستجدين نفسك تأكلين بنهم، وتأكلين أكثر مما تحتاجين.. وسوف تسمنين نتيجة لذلك، لأنك لن تلاحظي إشارات المخ بالامتلاء.

وعليك كذلك أن تتوقفي عن الأكل، عندما تشعرين بما يسميه أهل هذا التخصص، الشبع اللذيذ أو الامتلاء اللطيف.. وليس عندما تشعرين بالاحتفاظ وبالتخمة أو بالغثيان.

وعليك أن تتدربي على هذا التواصل مع جسدك، مع معدتك.. من أن إلى آخر توقفي واسألني نفسك.. ما هي درجة جوعي الآن؟ وما هي درجة شعبي الآن؟ هل أنا جائعة شوية؟ جائعة حبتين؟ ولا جائعة لدرجة الدوخان، والإغماء؟.. اعلمي هذا الأمر كل ساعة مثلاً.. اسألني نفسك، هل أنا شبعانة؟ هل أنا ممتلئة؟ هل أشعر بالغثيان لكثرة أكلي؟ هل أنا أشعر بالأكل وقد وصل إلى حلقي؟ استفتي قلبك (جسدك.. معدتك.. بطنك) وإن أفتاك الناس وافتوك..

### الوصية الخامسة:

وهذه الوصية، وصية غريبة، عجيبة وثقيلة على نفوس عموم الناس: ابعدي عن السكر، تقادي السكر الأبيض المكرر، سكر نواعم، السكر الذي تضعينه في الشاي وفي القهوة وفي العصير وفي شيرة الكنافة، وفي شيرة القطايف. إن السكر الأبيض هو مادة صناعية، مصطنعة.. السكر يؤثر على جهازنا العصبي.. السكر يلخبط جهازنا العصبي، ويؤثر (يقول أهل هذا التخصص) على نهايات أعصاب التذوق لدينا.. يكاد أن يكون عقاراً، مخدراً، أكثر منه غذاءً. السكر يتعب، يجهد غدة البنكرياس، يجعلها تعمل أكثر مما يجب... والسكر يضاف إلى العديد من المواد لتدفعنا لنأكل منها أكثر، إنها موجودة حتى في الكاتشب المصاحب للأطعمة الجاهزة مثل: الهامبرجر والماكدونالد والبيبيسي وغيرها، فتلخبط نهايات أعصاب التذوق، وتجعلنا نأكل أكثر. وهذا ملاحظ عند أولادنا، عندما يأكلون في مطاعم الأطعمة الجاهزة، فيأكلون ويأكلون ولا يتوقفون، بسبب الخبز

الأبيض، وبسبب السكر الموجود في الكاتشب. ولدنا الآن أطفال، وصبية وصبايا سمان، بدناء، وبيدنيات obese.

ويتم إضافة السكر إلى العديد والعديد من الأطعمة الجاهزة والمعلبة والمصنعة... ويسبب لنا مشاعر زائفة بالجوع، بل وبالتوحم للطعام.. حتى ونحن غير جائعين.

### الوصية السادسة:

أنت جسد ونفس.. أنت لحم وعظم وعواطف وأحاسيس ومشاعر.. خذي بالك من نفسك عاطفياً. اهتمي بنفسك عاطفياً.. اشبعي أحاسيسك ومشاعرك.. كلنا بشر لنا مشاعر وعواطف وأحاسيس.. وأهل هذا التخصص يقولون أنك تأكلين أحياناً لأسباب عاطفية.. بل يعدون الأكل لأسباب عاطفية نفسية هو سبب النهم والتوحم رقم واحد في الدنيا لدى السمان، لدى التخان، لدى الدببة، وأشجار الجميز.

أنت قد تأكلين لأنك حزينة أو لأنك وحيدة أو لأنك مكتئبة أو لأن الأولاد درجاتهم متدنية أو لأن حماتك قهرتك، أو لأن أم طالبة تناولت عليك، أو لأنك خسرت في الأسهم، أو لأن زوجك كل شويه يهدد بالطلاق، أو لأنك غير مشبعة جسدياً حميمياً أو لأنك متعبة أو لأن لديك اختباراً، وقلقانة أو لأن أختك الصغيرة تزوجت وأنت لساعتك جالسة أو.. أو.. أو..

وهناك العديد والعديد من الأسباب النفسية والعاطفية للأكل.. وكل أو معظم هذه الأسباب ليس لها صلة بالجوع الجسدي، بالجوع الحقيقي.. أنت أصلاً لست بجائعة.. لذا عندما تأكلين لأي سبب عاطفي.. فسوف تستمرين في الأكل، ولن ترسل نهايات الأعصاب في المعدة إليك رسالة أو رسائل أنك قد شبعت، لأنك لست جائعة أصلاً. ولهذا نحن نقترح التالي اسألني نفسك هذا السؤال:

الغباء ليس إعاقة عقلية.. أوقف سيارتك في موقف آخر... هاهو

ليش أنا بأكل؟ ايش ناقصني؟ ليش أنا زعلانة؟ ليش أنا كئيبة؟ ليش أنا تعيسة؟... الخ.

اكتبي هذا السؤال على باب المطبخ.. أو على باب الثلاجة أو على باب غرفة نومك.. أو تحت قزاز مكتبك، ثم ابحثي عن طرق وسبل ووسائل لحل مشاكلك العاطفية النفسية.. اذهبي لطبيب أو ممارس علم إدارة العقل NLP أو ممارس للعلاج بحقول التفكير TFT أو ممارس لتقنيات الحرية العاطفية EFT أو لطبيب نفسي أو لمعالج نفسي.. أو تحدثي لصديقة أو صديق أو اتصلي بي على 0555598745.. أو اشترى كتاب: مقدمة ابن فردوس في علم إدارة العقل أو كتاب: خلص نفسك ومن تحب من الخوف والعقد، أو كتاب توقفي عن التدخين والإدمان الآن وإلى الأبد، أو كتاب القراءة باستخدام كامل العقل. العقل والمنطق يقولان، وفحل هذا التخصص يقول: إن الأكل والنهم لن يحلا أي مشكلة تواجهينها.

استخدمي تقنيات هذا الكتاب للتعامل مع المشاكل النفسية العاطفية المسببة للأكل: الغضب، الاكتئاب، المعاناة، القلق، القهر، الظلم، الثورة، جلد الذات، فقدان الحبيب، كسر القلب.

### الوصية السابعة :

أما الوصية السابعة فهي اعلمي على جسدك.. حركي جسدك.. جسدك مجموعة عضلات وشحم ولحم. والحياة العصرية تجعلنا لا نستخدم أجسادنا كما يجب، كما قدر لها.. لذا عليك أن تبدئي في استخدام وتحريك جسدك.. وستجدين في طيات الكتاب تقنية حب الحركة، والترييض.. لذا عليك أن تعلمي رياضة، وأن تمشي، وأن تتحركي.. امشي مثلاً من بيتك إلى السوق، من بيتك إلى المدرسة، إلى السوبر ماركت... اشتركي في ناد رياضي، وابدئي شوية، شوية، حبة، حبة.. واستشيرى طبيباً أو اختصاصياً

تسعة وتسعون في المائة من المحامين وأصحاب مكاتب العقار يسيئون للأسف،

لسمعة الباقيين... هاها

في الرياضة وفي التخسيس أو خبيرة التغذية: ربما السلطان، أو الدكتور خالد باحاذق، أو أمة الله باحاذق، وهما درسا هذا العلم لديّ.  
إذا هذه هي الوصايا السبعة، إن كنت تريد أن تتقصي وزنك عليك أن تتبعي هذه الوصايا:

**الوصية الأولى:** لما تكوني جوعانة، كلي، كلي، كلي.. لا تستني، الله يرضى عليك.

**الوصية الثانية:** كلي بوعي، كلي بانتباه، واستمتعي بكل مضغعة، وبكل لقمة، وبكل ملعقة، كلي شوية شوية، كلي بمزاج، كلي بعقل، كلي برحمة.  
**الوصية الثالثة:** وبمجرد شعورك بالشبع، توقف **STOP**، الله يرحم والديك.

**الوصية الرابعة:** كلي ما تريد، كلي ما تشعرين أنك تحتاجينه، لا تأكلي ما تعتقدي أن عليك أكله. كلي، فقط ما تشعرين برغبة في أكله.. فهو ما يحتاجه جسدك. ثقي بجسدك.

**الوصية الخامسة:** تفادي السكر الأبيض المكرر، ابعدى عن السكر، ابحثي عن بديل له، السكر البني، العسل، السكرين، السويتتر.

**الوصية السادسة:** اهتمي بنفسك، بعواطفك، بمشاعرك.. أشبعيها، أو عالجها. ومنهاج العلاج بحقول التفكير (عبر)، ومنهاج الحرية العاطفية EFT، ومنهاج علم إدارة العقل NLP والعلاج المعرفي السلوكي، والتحليل النفسي، الصديقات المخلصات اللبيبات سيحققون لك ذلك. استمري في القراءة.

**الوصية السابعة:** اشتغلي على جسدك، اهتمي به، ترضي.. امشي.. حبي جسدك.. وستجدي في باب التحلية، تقنية تحبيك في التريض، وفي الحركة.

### الأكل.. النهمة، كعادة:

يصعب علينا جميعاً أن نترك أي عادة بالإرادة فقط، جربي، واسألني المدخنين، وأهل النهمة.. والمعتادين على عمل أمور معينة. لكسر عادة ما أو لتغييرها، أنتي بحاجة إلى فك هذه العادة، إلى فك البرمجة السلبية لهذه العادة. الأكل والنهم مثلاً (وهذا الأمر يسميه علماء السلوك والسير، التخيلية) ثم عمل برمجة إيجابية بديلة لهذه العادة السلبية. فالطبيعة تأبى الفراغ.. وعلينا وضع برنامجاً إيجابياً **soft ware** مكان البرنامج القديم السلبي الضار. وهذا الأمر يسميه علماء السلف: التحلية.

### العقبة..

إن هذه التقنيات العقلية من مدارس: علم إدارة العقل NLP، والعلاج بحقول التفكير TFT و(الحرية العاطفية EFT) مجدية، وسهلة جداً جداً.. وتستمر وتدوم وتدوم. العقبة الوحيدة، هي أنك ربما لن تصدقين ما أقول، ولن تعلمي التقنيات. فائناس أعداء لما جهلوا، كما قال الإمام علي كرم الله وجهه.

### والحل:

وهنا مرة أخرى عليك، الطرق بلطف على منتصف حافة الكف (نقطة تصحيح الانعكاس النفسي!)، بأصبعين من يدك المستخدمة دوماً **dominant hand**، ورددني بهمس وبحزم:

- أنا أقبل نفسي، أنا راضية عن نفسي بالرغم من عدم تصديقي لهذه التقنيات.
- بالرغم من أن هذه التقنيات تبدو سهلة، وغريبة، فأنا راضية عن نفسي.

أنوي أن أعيش إلى الأبد، وإلى الآن ماشي الحال... هاها

• .... الخ.

اعملي الطرق وعبارات قبول الذات هذه، كلما اعترض جزء منك على تقنية ما، لغرابتها، أو لجدهتها. إن قبول مشاعرك والرضى عن الذات، أمر هام. لا تحاربي ما تشعرين به. اقبليه. لا تقاوميه، اعترفي به. إن المقاومة تبقى، **what you resist persist**.

**لماذا...؟**

ولماذا نقول إن الإرادة لن تجدي، لأننا مقتنعون أن السر هو في الخيال وفي المخيلة، وليس في الإرادة. كم نويت على أمر في المساء، وعندما طلع الصباح لم تعمله، ومع السمنة، كلام الليل (وحتى النهار) مدهون بزبدة يطلع عليه النهار، يسيح.

**فكري وتخلي..**

دوماً، كيف تريد أن تكوني: رشيقة، صحية، خفيفة، ملفوفة.. وفي طبقات الكتاب (قسم التحلية) تقنيات علمية لتخلي ذلك، التخيل كخطوة أساسية للوصول إلى ماتريدين.

**ماذا تريد..؟**

ولعل أهم سؤال هو ماذا تريد..؟ ماذا تريد لجسدك؟ ما هدفك؟ ما غايتك؟ لا يمكن أن تفقدي وزناً، أو أن تصلي إلى الرشاقة.. ولا يمكن أن عملي حمية بدون تحديد هدفك.. فإن كان هدفك الرشاقة، وإنقاص وزنك.. عدة كيلو جرامات.. فعليك أن تحدي لمحك، كم كيلو جرام تريد أن تنقصي.. وأن تحدي لمحك الشكل الذي تريد أن يكون عليه، صدرك، أردافك، بطنك، فخذاك، ساقيك، مؤخرتك.. الخ.. ولتعملي ذلك، عليك أن تكتبيه، وعليك أن تبدئي في تخيله بوضوح، بجلاء، بجاذبية، ملوناً، رائعاً، جذاباً، مثيراً..

الضمير المرتاح، دليل على ضعف ذاكرة صاحبه... هاها

**انتبهى لهذه النقطه :**

إن لم تعرفي بطريقه علميه محدده، كيف سيكون شكلك عندما ينقص وزنك. توقفي عن القراءة، وامسكي بوريقات وبقلم. وابدئي في كتابه، كيف سيكون شكلك. صفي بوضوح وبالتحديد شكل ساقيك، فخذيك، أردافك، بطنك، صدرك، كتفيك، ساعديك، عضديك، عكك، لون بشرتك، رقبتك، خدودك، وجنتيك.. وزنك المثالي، حركاتك، مشيك، طريقه أكلك، نوع طعامك... الخ.

النجاح يبدأ بقرار منك، بأن تنجحي.

## مدرسة العلاج بحقول التفكير

(مريم):

هذه قصة عجيبة لامرأة اسمها مريم. القصة سترينا كيف نشأ هذا العلم - علم العلاج بحقول التفكير. وصلة هذا بموضوع كتابنا... بدأ الأمر منذ أكثر من عشرين سنة، كانت هذه المرأة تتردد على طبيب علم نفس يدعى د. روجر كلاهان. وهو د. البرت إيليس مؤسساً مناهج العلاج المعرفي السلوكي **Cognitive Behavioral Therapy** وهو أشهر علاج تقليدي لأدواء وأمراض النفس البشرية. ومريم كان لديها خوف نادر وغريب من الماء.. كانت تخاف جداً جداً من الماء، الأمر الذي كان سبباً لتعاستها هي وزوجها وأسرتها.

ولحبه لمريضته ولحرصه على شفائها، جرب معها كل ما يعرفه من مدارس علاجية: العلاج المعرفي السلوكي، وال **Emotive therapy** وال **Rational Therapy** والتويم الإيحائي. وكل الذي نجح فيه، هو جلوسها لدقائق بجوار بركة السباحة، وربما أخذ حمام بسرعة خاطفة.. وهي كانت راضية بهذا التقدم.. ولكنه لم يكن راضياً.. وأثناء ذلك، كان يدرس الوخز بالأبر الصينية، وعلم الكينسلوجيا التطبيقية. وفي جلسة علاجية، ذكرت له أنها عندما تصاب بنوبة الخوف هذه من الماء، تشعر بمغصّة أو قرصة في معدتها.. ولأنه كان يعرف أن أحد إحداثيات الطاقة **Energy Meridians** تمر في الجسد، من تحت العينين وصولاً إلى فوق المعدة نزولاً إلى أصبع القدم الثاني، التالي للأصبع الكبير، نزل عليه الإلهام **intuition** (عندما أراد الله تعالى الشايف الودود أن يرحم عبيده المصابين بالعمد، المعقدين،

قال الحبيب الصادق عليه السلام: «أعطوا السائل، ولو جاء على فرس».

(phobics) الكلاكيغ. فطلب منها أن تغمض عينيها، وأن تفكر في خوفها المريع وفي درجته من عشرة. فقالت: «أنت تعرف يا دكتور، خوف شديد لا حدود له».

ثم قام بالطرق عدة مرات تحت عينيها اليمنى على المحجر العظمي، فقالت: لقد ذهب!! ذهب!! فقال لها: ماذا؟ ماذا ذهب؟ فقالت: «خوفي من الماء».. ثم قامت فجرت إلى بركة السباحة بداره.. فصرخ فيها: «قفي، قفي!! فلم تقفل، وجلست بجانب البركة، وبدأت تداعب الماء بأصابع قدميها، وتطرطش بأقدامها الماء. استدارت إليه قائلة: «لا تخاف يا دكتور، أنا عارفة أنني لا أستطيع أن أسبح».

وكانت هذه البداية.. إذ قد اكتشف أن طرق تلك النقطة، تحت العين، أذهب مشاعر الخوف والرعب التي لديها من الماء، وأبقي الدروس والعبر المستفادة: أنها مثلاً لا تعرف السباحة.

وبدأ يطبق هذه التقنية على العديد من مرضاه، أصحاب العقد والمخاوف، بالطرق على تلك النقطة أدنى انسان العين، على المحجر العظمي، فنفعت التقنية مع عشرة في المائة، فقط من عملائه.

وذات مرة، التقاه عميل كان لديه نهم شديد للحلوى، فسأله عن قدر رغبته في تناول الحلوى، وكان لم يأكل حلوى لمدة أربع ساعات، فقال: عشرة. فطلب منه أن يركز على هذه الرغبة وأن يشعر بها، حيث يشعر بها، فقال في المعدة. ثم قام بالطرق على داخل أصبع القدم اليمنى الثاني. حيث يمر أحد إحداثي الطاقة. Energy meridian والذي يمر فوق المعدة نزولاً. فذهبت رغبة الرجل تماماً في الحلوى التي كان يشتهيها منذ لحظات.

وجرب الدكتور كلاهان، هذه التقنية (النقطة)، وقام بالطرق عليها، مع كل من أتاه من الرجال والنساء، ممن اشتكوا واشتكين من النهم أو

«فألنني معروفاً من معروفك تغنني به عن معروف من سواك، يا معروفاً بالمعروف»

مليكة بنت المنكدر

السمنة أو الضعف أمام أطعمة بعينها. فأجدت الطريقة مع حوالي عشرة في المائة أو أقل.

وبعدها بفترة، جاءته امرأة شابة، تشتكي من كراهية الرجال، والخوف منهم، ومن احتياجها لهم في الوقت نفسه. وهذه الشابة كانت قد انتقلت إلى مدينة جديدة، مع ابنتها ذات الخمس سنوات. وسكنت في الجيرة الخطأ. وبعد فترة، علم الأراذل من سكان الحي، أنها تسكن وحدها. وهوجمت في شقتها، واحتجزت لعشرة أيام، وتناوبوا الاعتداء عليها، وتهديدها بالاعتداء على ابنتها. ولما انتهى الأمر، أصيبت بعقدتها هذه من الرجال، وبعدها بسنين كانت العقدة ملازمة لها. ولأنها إنسانة، فقد كانت تحتاج الرجل، الزوج، الشريك في حياتها، إلا أنها كانت خائفة، مرعوبة، متعقدة منهم. وجاءت إلى مؤسس هذا العلم، فعمل معها طرق العلاج النفسي التقليدية، فلم تجدي أو أجدت قليلاً.. وفي أحد الجلسات سألتها أين تشعر بالألم بالمعانة، عندما تفكر في واقعة الاعتداء الجنسي تلك، قالت: فوق عظمة العانة، بداية الأحشاء. ولأنه علم أن هناك أحداثاً طاقية يمر على تلك النقطة، وصولاً إلى بداية الحاجب الأيمن، طلب منها أن تسترجع ذكرى المعانة وما حدث معها، وأن تعطيه قياساً من عشرة. ثم قام بالطرق عشر مرات على بداية الحاجب من الداخل، فوق عظمة الأنف، أثناء تفكيرها فيما مرت به. وإذا **Walla** تحدثت المفاجأة، ويذهب ألمها، ومعاناتها من تلك الذكرى. وتعود امرأة سوية تبحث عن الرجل، الزوج، لتكمل معه مشوار الحياة. ولم تتسى ما حدث، إنما استتبعت منه العبر والدروس.

وأكمل د. روجر، أبحاثه على مدى سنين طوال، (40) عاماً. وتوصل إلى تقنيات علمية محددة لإزالة المشاعر السلبية والعواطف المؤلمة المصاحبة لأحداث الحياة. وإبقاء الدروس والعبر.. وأخذنا نحن منها التقنيات التي

تزيل القلق، الغضب، الشعور بالذنب، المعاناة، الشره... الخ. أي تزيل المشاعر السلبية المسببة للأكل العاطفي، الأكل لأسباب عاطفية نفسية. وهذه التقنيات كانت بالطرق المتسلسل على نقاط معينة في الجسد. طرّقاً متسلسلاً شفرة **code** أو لوغاريتمات أو تقنية **algorithm** لكل مشكلة أو عَرَض **symptom** نفسي.

«لو كان الجوع رجلاً.. لقاتلته بسيفي»

الأجلح رضي الله عنه وكرم الله وجهه

## إذن ما هو العلاج بحقول التفكير؟

منهاج العلاج بحقول التفكير (عبر) هو نظام شفائي متكامل يدخل على **accesses**، ويستدعي سبب **cause** ولب (أي) مشكلة تواجهك ويعالجه... عقدة، قلق، غضب، عادة سيئة، معاناة، نهم، شره، حزن، شعور بالذنب، قلب مكسور أو مهجور، سرير فارغ... الخ.

فالمشاعر والعواطف السلبية حسب هذا المنهاج هي معلومات مكدسة ومكثفة وموجودة بصورة طاقة في حقول التفكير لديك.

وهذه المعلومات الموجودة بصورة طاقة سلبية في حقول التفكير لديك، تسبب إزعاجاً وشداً في حياتك، لأنها توتر، تخرب، تلخبط انسياب الطاقة في الجسد، الأمر الذي بدوره يسبب أضراراً لحياتك النفسية، وفي نهاية المطاف إدماناً، ونهماً، وسمنة وزيادة في وزنك.

### وما هي حقول التفكير؟

إن الإجابة والعلاج لكل الإحداث والعواطف السلبية والمشاعر المؤذية المصاحبة لهذه التجارب والأحداث والذكريات هي هذه المدرسة الجديدة في العلاج وفي تطوير الذات المسماة العلاج بحقول التفكير **Thought Field Therapy**. وتمثل هذه المدرسة العلمية تقدماً ثورياً في طريقة رؤية ودراسة وإدارة الإضطرابات والإزعاجات النفسية والسلوكية ومنها النهم والشره. وألوف وألوف عبر العالم استخدموا تقنيات مدرسة العلاج بحقول التفكير الـ **TFT** أو عبر، كما سميتها أنا في الانتصار على مخاوفهم، عقدهم، ولإزالة رغباتهم القهرية في الطعام أو في الشراب، وفي

إزالة المشاعر السلبية، والعواطف غير السارة المصاحبة لتجارب المعاناة في حياتهم، والتي أدت إلى الأكل وإلى النهم العاطفي المؤدي إلى السمنة، وإلى التخن والمتن.

واستخدمت تقنيات عبر TFT لإزالة الوسواس القهرية لدى عشرات الألوف. وأبحاث مؤسس هذه المدرسة وأتباعه، تؤكد أن تقنيات هذه المدرسة قد أنهت التسويف والتأجيل والعوائق النفسية والعاطفية من حياة من طبقت عليهم أو معهم هذه التقنيات. وهذه التقنيات تنفذ في تطوير وفي تنمية الذات، وليس في حل المشاكل والعقد وإيقاف النهم والشهه وفي إنقاص الوزن فقط.

### كيف يعمل ويؤثر هذا العلم؟

حسب الإدعاء العلمي لهذه المدرسة فإننا كلنا، وكل واحدة منا، عندما نتفكر في أمر ما، أو في حدث ما، من الحاضر أو من الماضي أو في حدث سيحدث. أو عندما تفكرين أنت في شخص ما، أو في ذكرى ما، فإن نشاط المخ (العقل) يحدث حقل تفكير، أو مجال تفكير، له مركز، وله مجال أو محيط أو مدى يدور حول، ويحيط بالمركز. وحقل التفكير هذا أياً كان سبب تكونه، طريقة تكونه تشابه الحقل الكهربائي الذي يحدث ويتكون حول جزء من جهاز كهربائي ما.

وحسب هذه المدرسة العلمية، فإن المشاعر السلبية والعواطف غير السارة، الناتجة عن الحدث، تحدثها أنماط Patterns من المعلومات المخزنة لهذا الحدث الذي سبب المشاعر السلبية. وهذه المجموعات من المعلومات موجودة ومخزنة في حقول التفكير، أو في حقل التفكير الحادث عند وسبب هذه أو تلك الأحداث أو الذكريات أو التجارب. وذلك في صورة ذبذبات، أو اهتزازات في حقول التفكير Perturbations. أي أن هذه

الاهتزازات عبارة عن معلومات ساكنة **inactive information** لما حدث في هذه الأحداث، ولما شعرنا به بسببها.

### ماذا يحدث؟

وعند حدوث مثير يشابه المثير أو يشبه الحدث الذي أدى إلى حدوث هذه الأشكال **Patterns** من المعلومات المخزنة والموجودة في حقول التفكير بصورة معلومات ساكنة، يتم إثارة هذه الاضطرابات **Perturbations**، ونعيد معايشة الحدث. وعندها يفرض الجسد الهرمونات أو المواد الكيميائية **biochemicals**.. وهذه الأشكال من المعلومات بدورها تعطي العقل الأوامر أو التعليمات ليرد، وليتفاعل بكيفية معينة. ولعل هذا الأمر يشابه الكيفية التي يتم بها تشغيل المعلومات الموجودة في البرامج الموجودة في ذاكرة الحاسب، والظاهرة على الشاشة في سطح المكتب، عندما تضغطين بالفأرة على أيقونة ما، أو ملف ما في شاشة الحاسب.

### الاكتشاف الرهيب..

لقد اكتشف مؤسس هذا الفتح المعاري، أن سبب كل المشاكل النفسية، والاضطرابات العاطفية هو الاضطرابات **Perturbations** في حقول التفكير، والتي تؤثر بدورها على انسياب طاقة الجسد الكهروحيوية في الجسد، وفي أنظمتها.

وأن هذه الأشكال **Patterns** من المعلومات الساكنة المخزنة في حقول التفكير إنما هي القوة المحركة وراء الأعراض النفسية، والعصبية والفسولوجية والعاطفية التي يلحظها الأطباء وعلماء النفس، وعلماء الطب التقليدي، ومنها النهم والشره، والأكل العاطفي.

عيشي حياتك. واللي تبغي تسويه، سويه دحين. قدامك عدد محدود من بكره.

إن معظم، إن لم يكن كل المدارس العلاجية الموجودة في الساحة، تحاول وببساطة إزالة **subdue** أو احتواء أو إخماد هذه الأعراض السلبية. وينجح بعضها، ويفشل البعض الغالب. وبعض مدارس علم النفس تسعى لتعليم المريض، العميل، كيف يفهم يتعايش مع مشكلته أو معاناته أو عقده أو مع عرضه النفسي، ويقبل به، مثل مدرسة العلاج المعرفي السلوكي **Cognitive Behavioral Therapy**، وتحليل العلاقات البشرية **T.A.**.

### النظرية :

وفي مدرسة عبر، العلاج بحقول التفكير، النظرية العلمية تقول إن هذه الأنماط **Patterns** من المعلومات (الخاصة بالأحداث وبالتجارب) مخزنة ومرتبطة ومرمزة **Coded** بترتيب، ويتسلسل خاص بها داخل المخ. لذا تقول النظرية العلمية **Scientifical Claim** إننا إن أردنا إزالة هذه المعلومات غير السارة، فعلياً **decode** فك ترميز الشفرة الـ **Code**، لإلغاء الأثر السلبي، أو الشعور السلبي، أو القناعة السلبية أو النهم أو الإدمان أو عادة ما. ومتى ما نجحت عملية تفكيك الشفرة **decode** هذه، مثلما يحدث مع ٨٠ - ٩٧٪ من الحالات، فإن ضحية الغضب، أو الغيرة، أو الاكتئاب، أو المعاناة، الأكل العاطفي سيجد أنه لا يعاني، لا يشعر برد الفعل العاطفي عندما يفكر فيما مر به، أو فيما حدث معه، أو عندما يحدث معه الحدث السلبي مرة أخرى. لأنه عن طريق تقنيات مدرسة العلاج بحقول التفكير **TFT** يتم إزالة **subdue** النمط **pattern** الذي يحتوي المعلومات السلبية التي خزنت عند حدوث الحدث أو التجربة السلبية. وعندها فإن العقل والجسد أو الجسد والعقل، لا يردان، لا يتفاعلان مع تعليمات وأوامر هذه الأشكال من المعلومات بعد عمل التقنيات.

## ويحدث أحياناً...!!

ويحدث أحياناً ومن أن إلى آخر، أن تقنية من تقنيات العلاج بحقول التفكير TFT أو تقنية الحرية العاطفية EFT لا تجدي. أو يبدو لك في الظاهر، أنها لا تجدي، ولا تفيد، ويكون السبب هو وجود انعكاس نفسي لديك Psychological Reversal. وهو انعكاس في حقول الطاقة في جسدك.

ولقد لاحظ يعسوب هذا العلم، وجود ما أسماه هو الانعكاس النفسي، وعرفه على أنه عائق في طريق العلاج.

وظاهرة الانعكاس النفسي، تظهر وجود رغبة لدى الأنتى، رغبة غير مدركة في الوعي للإبقاء على مشكلتها أياً كانت. بدلاً من التخلص منها. ولقد تم اكتشاف تقنيات متدرجة لتصحيح الانعكاس النفسي بمستوياته.

### أمور ثلاثة أساسية:

وهناك أمور ثلاثة أساسية وضرورية، لا بد من توافرها ليأتي العلاج بحقول التفكير TFT بثماره:

١- يجب أن تدخل العملية على حقل التفكير Thought Field الخاص بمشكلتها. أي يجب أن تفكر في المشكلة، أو المعاناة أو الذكرى، أو النهم، أو التحرش الجنسي، أو الحدث غير السار. أثناء عمل التقنية معها، أو أثناء عملها هي التقنية على نفسها. أي أن عليها أن تستدعي الحدث، الذكرى السلبية، الضعف أمام الطعام، التوحم لأيسكريم باسكن أند روبينز، مثلاً. عليها أن تفكر بقصد في ذلك. فتفكيرها بقصد يثير الاضطرابات Perturbations في حقول التفكير، ويجعلها تصعد على السطح، لتقومي أنتِ بإزالتها عن طريق تسلسل تقنيات عبر.

حيث يوجد الحب، توجد الحياة.

٢- يجب عمل خطوات التقنية بالترتيب، بالتسلسل. فالسر في التسلسل. وهنا تختلف المدرسة الأم TFT عبر عن مدرسة الحرية العاطفية EFT.

٣- يجب أن تقومي بتصحيح الانعكاس النفسي لديك أو لدى العميلة، إن وجد، لأنه عائق قوي في طريق التقنية العلاجية المساعدة. وهو نوع من العقبة النفسية. وهو فعلاً عقبة كؤود ضد العلاج وضد التحسن، وضد ترك النهم، وضد إنقاص الوزن.

إذن.. باختصار مدرسة العلاج بحقول التفكير هي:

### ?Thought Field Therapy

مدرسة علاجية، ومنهاج معاريفي في تطوير وتمية الذات وتحسينها، والتخلص من أدوائها ومشاكلها. وهي طريقة ونظام متكامل **a complete system** يستدعي **accesses** ويعالج، ويحل أساس وجذر وسبب **root cause** مشكلة الفرد أياً كانت: نهم، توحم، سمنة، غضب، معاناة، حياء مرضي، حب جارف، الجنس المفرط، قلق، توتر، معاناة، شعور بالذنب، بالغضب، بالثورة، عادة سيئة: تناول المشروبات، التدخين، العادة السرية، الدخول على المواقع الإباحية، الإفراط في أكل الحلى والجاتوه، تناول العقاقير: الحشيش، الميثادون، الأفيون... الخ.

وهذه المشاعر والذكريات، والرغبات، والوساوس والنهم، هي عبارة عن معلومات ساكنة **inactive information** مركزة ومكثفة، وموجودة بشكل طاقة محصورة داخل ما يسمى في هذا العلم حقول التفكير. وهذه المعلومات عندما تنشط (تضطرب) لسبب أو لمثير أو لمجرد التفكير، تسبب الأذى، الشد، النهم، الضعف أمام الطعام، الغضب، السلوك السلبي، الشعور السلبي.. لأن هذه الاضطرابات **Perturbations** ترزع **disturbe**

من راقب الناس مات هما، ومن لم يراقبهم مات زهقاً.

وتعيق انسياب الطاقة في الجسد. وبالتالي تؤدي إلى مشاكل، اضطرابات انزعاجات نفسية أو عاطفية تخرب حياتك، وصحتك النفسية، وتؤدي إلى النهم والشراهة.

وفي مدرسة عبر يوجد تقنيات (وصفات) محددة لكل نوع أو مشكلة من هذه المشاكل.. وبذا فمدرسة العلاج بحقول التفكير عبر TFT، مثلها مثل مدرسة الحرية العاطفية (EFT Emotional Freedom Technique) تعطينا الحرية النفسية، التحرر، الانطلاق، التخلص من قيود وأصناف وربة الأمور التي في حياتنا، أو في ماضينا أو في حاضرنا التي تعوقنا، تقيدنا، مثل النهم، السمنة، الجوع العاطفي، التوحم... الخ.

## الجوع . . الجوع . . يم . . يم

أهل العلم يقسمون الجوع إلى أنواع وإلى درجات... وفي الأمثال الشعبية، يقولون «فيه حاجة بتأكله..» أو يقولون «ايدي بتاكلني.. أو حاجة بتاكلني من جوه..» فما الذي يأكلك؟! أي نوع من أنواع الجوع لديك الآن؟ وهذا يأخذنا إلى أنواع الجوع.

### الجوع الجسدي:

أما أنواع الجوع، فهناك جوع جسدي وهناك جوع عاطفي.. الجوع الجسدي، جوع طبيعي منطقي، جوع تدريجي، تصابين به شيئاً فشيء.. تجوعين شويه شويه وحبّة حبّة... ويزداد ويزداد، ومتى ما أكلتي.. خمد.. خف، اكنفي واكتفيت..

إن الجوع الجسدي سوف تلاحظين، يحدث تدريجياً. وقد تصدر أصوات من بطنك وقد تقولين «مصارين بطني بتصوصو» أو تشعرين بقبض داخلها، بحركة قارصة.. أو بحركة في المعدة وأو في الأمعاء.. ولو صبرت قليلاً ربما تشعرين بدوخة أو بزعل أو بحزن أو بضيق أو بدموع في عينيك أو ربما تعصبين. وعندما تقل المواد الغذائية في مجاري الدم أو تنعدم، ترسل الخلايا إشارات للمخ بذلك، ويرسل المخ بدوره إشارات إلى الجسد، وإلى المعدة وإلى الأمعاء بذلك. وهي إشارات حث لك، لتتداركي الأمر، وتبدئي في الأكل، لأن خلايا الجسد بحاجة إلى مدد وإلى إمداد...

### الجوع العاطفي:

أما الجوع العاطفي، فيحدث فجاءه، ولا يشبعه الطعام.. الجوع

لو تلتقت النساء مقابلاً عن أدوارهن كزوجات، لأفلس الأزواج.

العاطفي تشبعه أموراً أخرى.. إذا شعرت بهذا الجوع فجائئ، الذي يأتي بعد الزعل أو أثناء الملل أو الطفش، أو أثناء الشعور بالوحدة.. ويذهب إذا اتصلت هاتفياً بصديقة، أو إذا خرجت لزيارة صديقة أو قريبة، أو إذا انشغلت عنه بمشاهدة فلم مثير أو بقراءة قصة عاطفية جارفة.. أو بالمشي أو بممارسة رياضة، فهذا هو الجوع العاطفي..

الجوع العاطفي هو احتياج فجائئ يائس للطعام، ويسبقه ضيق ينتابك أو جلد للذات أو تأنيب للنفس.. أو مشاعر سلبية قوية، تجدين نفسك تخفيها بالأكل، لا تستطيعين احتمالها، فتغطيها بالطعام. وأحياناً كثيرة، لا يكفيها الأكل، ولا بد من عمل شيء بخصوصها أو بخصوص أسبابها.. لأن الأكل هو إخفاء أو تغطية أو بلبس مؤقت لها.. ولو أنك تعاملت مع المشاعر والعواطف والأسباب المتعددة المسببة للجوع العاطفي بطرق علمية صحية، فإن هذا الجوع سيذهب إلى غير رجعة.. وهنا يأتي دور مدرستنا: العلاج بحقول التفكير، وإدارة العقل، والحرية العاطفية.

### طيب ليش؟

وعادة للجوع العاطفي أسبابه، إما في الحاضر أو في الماضي... أمور حدثت في الماضي، أو أمور تحدث في الحاضر، أمور معلقة، لم تنته، ما زلنا ن فكر فيها، ملفات مفتوحة، مثل:

- عدم تلقي حب في الماضي من الوالدين، الأسرة.
- جلد الذات وتأنيب النفس طوال الوقت، الشعور بالذنب أو بالعار.
- رؤية الأمور السلبية فينا، في شكلنا، أجسادنا، تصرفاتنا.
- معاناة في الماضي مع الوالدين.. انتقاد، تهزيئ، سخريه..
- معاناة في الحاضر مع من حولنا. مضايقات، ترصد، سخريه، تعنيف، تحرش، ظلم، قهر.

أحمد الله على ما لديك، اشكر الله على ما أعطاك.

- عدم وجود حب في الماضي، في المراهقة، في الشباب، في الزيجات.
  - عدم وجود حب في الحاضر، في الزواج..
  - فراغ عاطفي.. عدم احتمالية وجود حب في المستقبل.
  - القلق.. القلق.. القلق، الغضب، الحقد، الكراهية.
  - لأننا لا نحب أنفسنا، أو لا نحب أجسادنا.
  - لأن لدينا انعكاساً نفسياً، تلك الظاهرة النفسية الخطيرة..
  - الجوع الجنسي، لعدم وجود زوج..
- والتقنيات اللاحقة، الهدف منها إعادة برمجة مخك بحيث تحبين نفسك أو ترين الجوانب الإيجابية فيها (تحلية) أو محو معاناة الحاضر والماضي، أو إزالة المشاعر السلبية والذكريات غير السارة (تحلية). فهي إما (تحلية) فك برمجة سلبية أو وضع برمجة إيجابية (التحلية) أو الاثنين معاً، واحدة تلو الأخرى.

### إذن الفروقات:

الفروقات بين الجوع العاطفي والجوع الجسدي. أن الجوع العاطفي يحدث فجأة، وعاجل، ولا يشبعه الأكل. والجوع الجسدي بطيء وتدرجي ويشبعه الأكل.

### نقطة هامة هامة هامة:

جسدنا مكون من ٧٥٪ ماء، ومُخُنًا عبارة ٨٥٪ مويه. وأحياناً عندما يفتقد جسدنا الماء، نشعر بأعراض عديدة مزعجة. وأول جزء يشعر بالعطش، وبافتقاد الماء هو المخ، لأنه هو أصلاً مكون من الماء. وعندما يفتقد بعض الماء الذي هو مكون أساسي له، يشعر المخ بالعطش، ويعبر عن ذلك برغبة في الأكل، لأن الأكل يحمل الماء في طياته. فهو يشعرك بالجوع، لأنه

يريد الماء. هنا اعطيه مويه، يعطيك طراوة (هاها). اشرب كأس ماء أو كأسين. فإذا ذهب الجوع، إذن هو عطش المخ، وحاجته واحتياجه للماء. وكفى الله المؤمنين شر القتال. أما إذا استمر الجوع، بالرغم من شرب الماء. فهذا يعني إما أنه جوع جسدي حقيقي. وهنا عليك أن تأكلي، وإما جوع عاطفي. اعرف الفرق، وتعامل مع نوع الجوع.

إن الناس التخان، السمان، الزائدي الوزن يستخدمون الطعام لتهدئة العواطف، ولإخمادها. عواطف من الماضي أو الحاضر أو حتى المستقبل. لذا ستجدين أن الكتب التحفيزية، والمتحدثين التحفيزيين لها، ولهم تأثير قصير الأمد.. والسبب أنهم لا يتعاملون مباشرة مع المشكلة.

أما في مدرسة الحرية العاطفية ومدرسة العلاج بحقول التفكير TFT، وفي مدرسة علم إدارة العقل فستجدي أننا نتعرف على السبب الفعلي ونقوم بالتعامل معه بتحديد، وبالتالي يتم إنقاص أو إزالة الحاجة إلى الأكل الزائد.

ومهما تحدثنا عن هذا الأمر، وعن هذه النظرية الثاقبة، فلن نوفيها حقها، لأنها الأساس والمركز واللب لموضوع الإدمان على الطعام للملايين النساء.

امرأة سنسميها «رهف»، اعترفت أنها كانت تستخدم الأكل لسبب رئيسي:

لتعبئة الفراغ النفسي والعاطفي الذي كانت تعاني منه.

إن تقنيات العلاج بحقول التفكير، وتقنيات مدرسة الحرية العاطفية EFT تعد أدوات معتمدة لإزالة التوحم addictive urge (الوحم) الحاجة إلى طعام ما أو شراب ما. والاعتمادية الجسدية (الإدمان) على طعام ما أو شراب ما، يسهل كسرها والتخلص منها، عن طريق هذه التقنيات.

قال ﷺ: «الوالد أوسط أبواب الجنة»

أما الإدمان والجوع العاطفي فيستغرق وقتاً أطول، لأن المشكلة هنا ليست إدماناً ورغبة دافعة جسدية. إن المشكلة هنا هي الحاجة لتهدئة، لإخفاء وإخماد بعض الأمور العاطفية العالقة، غير المحلولة. وإلى أن يتم حل هذه الأمور المعلقة، فإن صاحب التعلق والإدمان الطعمي سيستمر فيه أو سينتقل إلى إدمان آخر.

والبعض من النساء لديهن أمر أو أمران عاطفيان عالقان من الحاضر أو من الماضي. والبعض لديهن العديد من الأمور العاطفية العالقة.. وإلى أن يتم تنظيف هذه الغابة العاطفية، فإن اعتمادهن على هذه المواد أو الأطعمة ستستمر. ومن الأمور العاطفية العالقة: الحب المرضي، الحب من طرف واحد، المعاناة البسيطة، المعاناة المعقدة، ألام الماضي، خسائر الماضي، الغضب المكبوت، الشعور بالذنب، الشعور بالخزي، القلق، الاكتئاب.. الخ. ولكل منها يوجد تقنية للتعامل معه، ولازالتة في الباب الثاني: التخلية.

## الانعكاس النفسي

### لماذا تأكلين عندما لا تكونين جائعة؟

أجمع أهل العلم، أن للجسد طاقة كهربائية.. وأن الأمر أشبه بحجر البطارية الذي نضعه في جهاز التسجيل.. وأنا لو وضعنا بطاريات داخل المسجل معكوسة.. فإنه لن يعمل، لأن الكهرباء معكوسة.. اللي فوق تحت، واللي تحت فوق.. ونفس الشيء في الجسد.. إن للجسد ثنائية **Polarity** كهربائية. أعلاه جهة الرأس إيجابي «بوزيتيف». وأدناه، جهة القدمين سلبي «نيجاتيف».. وهذا هو الوضع العادي الطبيعي.. عند عموم الناس.. وليسبب أو لآخر، تنعكس كهربائية الجسد.. وعندها تصبح ثنائية الجسد الكهربائية معكوسة.. يعني جهة الرأس تصبح سلبية، وجهة القدمين تصبح إيجابية.. وعندها تحدث فينا، ومعنا أمور سلبية، غريبة، مزعجة لنا ومزعجة للآخرين.. وتؤثر في مزاجنا، وفي أفعالنا، وفي كلامنا، وفي سلوكياتنا، وفي الطعام والأكل، والسمنة والرشاقة.. الخ وهي مربوط الفرس إذن ما هو الانعكاس النفسي...؟ وماذا انفعل بخصوصه؟

### الانعكاس النفسي :

يقول صاحبه ومكتشفه ومسميه شيخي وأستاذي في هذا العلم، أن الانعكاس النفسي ببساطة هو حالة نفسية جسدية عقلية يمر بها المرء عند حدوث انعكاس في (ثنائية) **Polarity** الطاقة (الكهرباء) داخل نظام من أنظمة الجسد أو في كل الجسد. انتبه لهذه العبارة، فهي خطيرة. وأن المرء يمكن أن يمر من أن إلى آخر بحالة الانعكاس النفسي هذه.. أي أن الانعكاس النفسي هو: حالة تنتج

«على قدر خوفك من الله يهابك الخلق»

محمد ابن عجيبة الحسني

عن عدم اتزان في النظام الكهربائي في الجسد كله أو في أحد أنظمة الجسد Systems أو في حقل تفكير ما thought field موضوع ما أو تجربة ما.

### ماذا يحدث؟

هناك أمور عديدة تحدث داخل الجسد، وخارجه، داخل المخ وخارجه، داخل النفس وخارجها عند حدوث الانعكاس النفسي.. أبسطها وأخطرها: أنه يتم إعاقة قوة الشفاء، طاقة الشفاء، ماء الحياة، الطاقة الطبيعية الموضوعية في الجسم. ويتم كذلك إعاقة عملية الشفاء أو الإشفاء داخل الجسد، وداخل النفس.. ويتم إعاقة عملية السعي تجاه الرشاقة، وتجاه التحكم في الوزن. ويتم إعاقة وإفشال عمليات الرجيم، وإعاقة رغبتنا في إنقاص أوزاننا. وهذه نقطة هامة هامة في موضوع كتابنا هذا.

ويتم إعاقة دراسة علم ما، أو مادة دراسية ما، والنجاح فيها، لو أن لدى الابن أو الابنة انعكاساً نفسياً في حقل تفكير هذه المادة الدراسية أو تلك، يصبح غير راغب أو غير قادر على دراستها والنجاح فيها. ويضيق خلقه، وصدوره إن جلس ليدرسها. والحل أن تعرف في ذلك، وأن تصححي الانعكاس الذي لدى ولدك أو بنتك بخصوص مادة دراسية معينة.. تابعي القراءة.

### مستويات الانعكاس النفسي:

وهناك مستويات من الانعكاس النفسي: هناك انعكاس نفسي صغير، وهناك انعكاس نفسي متكرر، وهناك انعكاس نفسي ضخم، وهناك انعكاس نفسي محدد، وهناك انعكاس نفسي من الدرجة الثانية. وهناك انعكاس نفسي صغير من الدرجة الثانية.. الخ  
وكل مستوى سنشرحه، وسنشرح علاقاته بالسمنة، بالتخانة، وسنشرح ماذا نعمل بخصوصه..

وعلى قدر حبك لله عز وجل، يحبك الخلق.

أحمد بن محمد

**بعض مظاهره:**

والفتاة أو المرأة التي لديها مستوى من الانعكاس النفسي (أنا، أنت، نحن) قد تجدونها، لا بل بالتأكيد ستجدينها حساسة، عصبية، نرفوزة، عدوانية، «تتخانق مع ذباب وجهها».. كما يقول المثل الشعبي.. تفعل ذلك بدون سبب واضح.. وقد تتصرف بطرق مؤلمة، مؤذية للمحيطين حولها.. وربما تجاه أحبائها.. وأصدقائها.. ولا تستطيع التوقف عن سلوكياتها تلك.. وليس هذا فقط، بل ستجدين أنها تكره نفسها وتعمل ما يضرها من أذى، أكل زائد، سمنة، تخن، قباحة شكل، أكل ما يضرها... الخ. لطالما أنها في حالة الانعكاس النفسي هذه، طالت أو قصرت. فنحن ندخل ونخرج وندخل في حالة أو أحوال الانعكاس النفسي. إن هذه نقطة خطيرة، يجهلها الناس، ويجهلها أخصائيو الرشاقة والحميات.

**مظاهره الأكلية:**

والفتاة والمرأة التي لديها انعكاس نفسي بخصوص الطعام أو بلغة علم العلاج بحقول التفكير، لديها انعكاس نفسي في حقل تفكير الأكل تجدها، خائفة القوى، ضعيفة الإرادة تجاه الأكل، تجاه الطعام.. تقول: «أريد أن أنقص وزني، أريد أن أتحكم بما أكل.. أريد أن أتوقف عن أكل كذا وكذا من أنواع الطعام التي تضرني»..

ولكنها لا تفعل.. لا تستطيع أن تمنع كفها، وذراعها عن الامتداد للطعام حتى وهي شبعانة.. لماذا؟ لأن لديها انعكاساً نفسياً.. صاحبة الانعكاس النفسي تريد أن تضر نفسها، أن تؤذي نفسها، ستفعل ما ليس في صالحها من أكل، من تخمة، من نهم... والمدخنة لديها انعكاس نفسي، ولن تعالج نفسها، ولن تسعى لترك التدخين، لطالما لديها انعكاس نفسي.. وأي عبارة

إذا دنت الخيام من الخيام

وأبرح ما يكون الشوق يوماً

على علبة السجائر تحذر من أضرار التدخين، ستجذبها أكثر للتدخين، لأنها تسعى للإضرار بنفسها، بسبب وجود انعكاس نفسي كهربائي في حقل تفكير التدخين لديها!!

### الشيء وعكسه :

عندما يكون لديك لا قدر الله انعكاس نفسي، ستقولين أمراً وستفعلين آخر.. أفعالك على العكس تماماً مما تريدين أن تفعلي... في أعماقك تريدين أن تقللي ما تأكلين، وأن تمارسي الرياضة وأن تتبعي حمية. وفي الظاهر ستعملين عكس ذلك: ستأكلين وستأكلين.. وستكسرين الحمية، ولن تستيقظي للركض صباحاً، وستجعلين الطعام في متناول يدك. بل ومجرد التفكير في شكلك، وأنتي رشيقة نحيفة سيجعلك تتوترين.. تخشين من تبعات الرشاقة.. والنحف. وستأكلي الأطعمة المشحمة، المسمنة، الزبالة **junk food**، والمليئة بالكليسترول والدهن والكاربوهيدرات.

### ماذا قال أهل العلم عن الانعكاس النفسي؟

تعبير الانعكاس النفسي حديث جديد.. قال به فقط مؤسس منهاج «العلاج بحقول التفكير». ولكن مظاهر الانعكاس النفسي لاحظها سيجموند فرويد وسمها «غريزة السعي إلى الموت».. ولاحظها الباحثة النفسية إلبرت إيليس صاحب مدرسة العلاج المعرفي السلوكي CBT وسمها «الرغبة في إيذاء الذات» ود. دافيد والتر في كتابه الشهير: «الكينسولوجيا التطبيقية»، قال أن الأشخاص أصحاب الانعكاس النفسي، يركزون على الجوانب السلبية من تقدمهم العلاجي، ويرون أن تحسنهم بطيئاً، وأنه ولا حاجة مقارنة بغيرهم. ولن يقارنوا مثلاً حالهم في أيام المرضى الأولى بحالهم الآن.

قال الحبيب المصطفى ﷺ: «إني لا أصفح النساء».

## المظاهر المتعددة للانعكاس النفسي

هناك العديد من المظاهر للانعكاس النفسي. وتذكري أن الانعكاس النفسي له أنواع وله درجات.. وله مظاهر متعددة.. والذي يهمنا هنا صلة ذلك بمحاولات إنقاص الوزن، واكتساب الرشاقة... وكيف نعالج ونصح هذا الانعكاس.. لنستطيع أن نحقق أهدافنا هذه.. فمن مظاهر وجود الانعكاس النفسي:

- فشل الحميات.. اكتساب الوزن والكيلوجرامات بعد التخلص منها.. وهذه النقطة هامة هامة بالنسبة لموضوع كتابنا.
- إن العلاج بتقنيات حقول التفكير، والعلاجات الصحية العادية لعلاج الأمراض العضوية لا تجدي.. مثلاً تأخر التئام العظام بعد كسرها في حادث. تأخر التئام اللثة بعد خلع الأسنان أو الضروس، تأخر الشفاء بعد إزالة اللحمية الأنفية أو الحلقية..
- عكس الكلمات، المفاهيم والأرقام: أي أن المرأة التي لديها انعكاس نفسي، ستعكس تسلسل وترتيب الحروف في الكلمات أو الكلمات في الجمل (تذكري عادل إمام في شاهد ما شفش حاجة). وقد تجدين صاحبته تقول «شمال» عندما تقصد «يمين»، وقد تقول «أطفئ المكيّف»، عندما تقصد إشعال أو تشغيل الكيف. وقد تؤشر بيدها إلى اليمين. وتقول لكي «خذي لفة إلى اليسار»، أو العكس. أو تضع الأكل الساخن في الثلاجة عندما تقصد وضعه في الفرن..
- المرء أو المرأة تكون في مزاج سيء، متعفرتة، عصبية، متشائمة..

قال صاحب المقام المحمود رحمه الله: «لا تضربوا اماء الله..»

صحيح

- تمارس سلوكيات فيها إضرار بالذات، كسر إشارة مرورية إذا سمح لها بالسياسة في بلدها! الأكل أكثر مما يجب، الأكل وهي شبعانة، الاحتكاك بالكبار، بالمسئولات.
- الحديث السلبي مع النفس، التقليل من شأن النفس، وصف نفسها، جسدها، سميتها، أردافها، صدرها، وسطها، بأوصاف سلبية، سب، ازدراء، تحقير، وصف سيء..
- تأجيل البدء بالأمر، قراءة هذا الكتاب، تنفيذ تقنياته، البدء ببرنامج حمية، الدراسة في وقتها..
- وجود عائق ذهني في أمور بعينها: في الجبر، في اللغة الإنجليزية، في إنقاص وزنها، في الدراسة، في التعامل مع الحاسوب، في الرياضيات، في الشعور.. الخ.
- عدم القدرة أو ضعف القدرة على التركيز.
- النشاط الزائد عن الحد.. الحركة الكثيرة.
- إن هذه الأعراض، والأعراض التالية، تدلنا كلها أو بعضها أن لديك انعكاساً نفسياً، وهذا يعني أنك ستأكلين عندما تكوني شبعانة، وستعملين كل شيء للأضرار بنفسك، وبيوزنك. وعلينا أن نتعرف على وجود انعكاس نفسي لديك من عدمه، وأن نصححه.. استمري في القراءة.
- السير وذراع ثابتة بجوار الجسد.. ٤٪ من الناس يعملون ذلك.. وهذا دليل على وجود انعكاس نفسي (طاقى - كهربائى) حاد وقوى.
- السير والذراعان ثابتتان بجوار الجسد.. ٢٪ من البشر يلاحظ عليهم ذلك.
- التوازن وحركة الجسد غير مضبوطة.. وحركة الذراعين كذلك.. وقد تجدين ذراع أو يد المرأة أو قدميها يضربان، ويسقطان الأشياء.. وتخبط

في الباب وهي داخلة، في الحائط، في المكتب. وهذا أمر خطير في حال هشاشة العظام.

- عدم الشعور الواضح بالوقت.. وشعور بالضياع بخصوص أين أنا، جغرافياً؟ أو هل الدنيا ليل ولا نهار؟ ظهر أم عصر؟ الخ...
- القراءة تجعل المرأة تتعس، وتتئاب.. والقراءة في النهار، ستجعلك تنامين.
- انخفاض الأداء في العمل..
- اختيار الصديقة الخطأ، الرفيقة الخطأ، الشريك (للعمر) الخطأ. اختيار الأمر الذي سيضرها، بالرغم من وضوح الأمر للغير. ومرة أخرى وأخيرة، إن من لديها انعكاس نفسي، ستسعى إلى الإضرار بنفسها. وستأكل بدون أن تكون جائعة. وستكسر الحمية مرة بعد مرة. وستأكل ما يضرها، وستكثر منه.

قال صاحب الفضيلة رحمته الله: «لا تعذبوا أولادكم بالغمز من العذرة. وعليكم بالقسط».

## كيف تكتشفين أن كان لديك انعكاس نفسي (رفض)

### بخصوص إنقاص وزنك؟

هذه الطريقة العلمية والمؤكدة، والتي ستعرفين عن طريقها إن كان لديك انعكاس نفسي أم لا، تحتاجين فيها بداية (وبداية فقط) إلى مساعدة شخص آخر.. وفيها ستتردين إحدى ذراعيك أمامك، وتطلبين من صديقتك أن تضغط عليها إلى الأسفل، والمطلوب منك أن تقاومي الضغط، بمعنى أن تشدين ذراعك عند ضغطها عليها.. بدون ثني ذراعك من عند الكوع... على أن يكون ضغطها معقولاً، ومقاومتك معقولة لا مبالغة فيهما.

### الخطوات:

- (١) أفردتي ذراعك أمامك، وقولي: «أريد أن أكون رشيقة»، وعلى صديقتك أن تضغط عليها بوضوح إلى الأسفل، ضغطاً متوازناً، متساوياً فوق الرسغ.
- (٢) وذراعك مفرودة أمامك، قولي: «أريد أن أبقى على سمنتي.. على وزني»، وعلى صديقتك أن تضغط على ذراعك من جهة الرسغ أو الساعد إلى الأسفل.. وعليك أن تقاومي ضغطها، بدون مبالغة منك في المقاومة، وبدون مبالغة منها في الضغط.

### التحليل:

- (١) إن نزلت ذراعك في (١). ولم تنزل في (٢)، فهذا دليل على وجود انعكاس نفسي لديك بخصوص رغبتك في الوصول إلى الرشاقة، وفي إنقاص وزنك.. وأنت حقيقة وعلى مستوى العقل الباطن لا ترغبين

قال صاحب الخاتم ﷺ: «لا تقص الرؤيا إلا على عالم أو ناصح».

في الوصول إلى الرشاقة ولا ترغبين في إنقاص وزنك.. وعليك.. وهذا الأهم، أن تصححي الانعكاس النفسي لديك بخصوص الرشاقة (انظري إلى تقنيات تصحيح الانعكاس) المذكورة لاحقاً في الصفحات (٧٧ - ٧٤).

(٢) أما إذا كانت يدك، ذراعك قوية في (١)، وضعيفة في (٢)، فهذا معناه أن ليس لديك انعكاس نفسي بخصوص الرشاقة وإنقاص الوزن، وباستطاعتك عمل التقنيات الموجودة في هذا الكتاب بسهولة ويسر.

(٣) أما إذا كانت ذراعك قوية، قاسية في خطوة (١) وكانت ذراعك قوية وقاسية بنفس القدر في خطوة (٢)، فهذا معناه أن لديك انعكاساً نفسياً بخصوص إنقاص وزنك، وبخصوص الوصول إلى الرشاقة، وأن لدى صديقتك انعكاساً نفسياً كذلك بخصوص إنقاص وزنها. وعليك وعليها تصحيح الانعكاس النفسي لديكما!! طوال الوقت (انظري الصفحات ٧٨ - ٧٢)، ثم عمل التقنيات.

## اكتشاف الانعكاس النفسي بطريقة أخرى

### التخيل :

قومي بفرد ذراعك أمامك، وشديها، اجعلها قوية، ثم تخيلي نفسك، وأنت رشيقة نحيفة، ناقصة للوزن الزائد الذي أنت عليه الآن. (١) على صديقتك أن تضغط بكفها على ذراعك الممدودة المشدودة. وأنتِ تفكرين في نفسك وأنت رشيقة نحيفة وفي وزنك المثالي. ضغط صديقتك يجب أن يكون إلى الأسفل، وضغطاً معقولاً. (٢) ثم فكري في نفسك وقد زاد وزنك عشرة كيلوغرامات، وتخيلي نفسك على تلك الحال، ثم مدي ذراعك وشديها.. على صديقتك أن تضغط على ذراعك إلى الأسفل. وعليك أن تقاومي ضغطها على ذراعك إلى الأسفل. على أن يكون ضغطها، ومقاومتك معقولتين، بدون مبالغة.

### التحليل :

(١) إن كانت ذراعك قوية في (١) وضعيفة في (٢)، فليس لديك انعكاس نفسي بخصوص إنقاص وزنك، وتستطيعين عمل تقنيات الرشاقة الموجودة في هذا الكتاب، ببسر وبدون أي صعوبات. (٢) إن كانت ذراعك ضعيفة في (١)، وقوية في خطوة (٢)، فهذا معناه أن لديك انعكاساً نفسياً بخصوص إنقاص وزنك، وعليك تصحيح الانعكاس النفسي الذي لديك إن أردت أن تنقصي وزنك وأن تصبحين رشيقة.

### أهم شيء ..

من الأهمية بمكان أن تفهمي وأن تدركي مفهوم الانعكاس النفسي... أنه أهم اكتشاف في عالم علم النفس في القرن الواحد والعشرين.. إنه أهم أمر

رحلة الألف ميل تبدأ بالدفعة الأولى... هاها

عليك أن تعرفيه وأن تعالجه (تصحّيه) إن أردت أن تتغلب على مشاكل السمّنة والإدمان الطعامي. تذكرني أنه ليس باستطاعتك إنقاص وزنك، وليس باستطاعتك الحفاظ على الوزن الجديد الذي تصلين إليه بالحمية أو غيرها إلى أن تصححي الانعكاس النفسي الذي لديك بخصوص الأكل وبخصوص الطعام.. أو بخصوص أطعمة بعينها.. الانعكاس النفسي هو عطل أو إعاقة أو انسداد أو حاجز يمنع الوصول إلى أهدافك المنشودة، إلى الوزن المطلوب، إلى إنقاص الوزن. الانعكاس النفسي سوف يجعلك تأكلين حتى وأنت مش جيعة، وأنت لست جائعة. الانعكاس النفسي Psychological Reversal بخصوص الوزن، سيجعلك تعلمي كل شيء يسيء إلى وزنك وإلى شكلك وإلى جسديك. وستأكلين بسببه الأطعمة المشحمة، المدهنة، السمينة. ولن تبدئي حمية. وإن فعلت، فستكسريها، وتخربها. وستأكلي ما يضرّك، وما يزيد وزنك. إن هذه نقطة هامة.

## طرق تصحيح الانعكاس النفسي

### (أ) تصحيح الانعكاس النفسي المحدد

الطريقة الأولى، هي أن تقومي بطرق حافة كفك الأيسر في المنتصف بين نهاية عظمة الأصبع الصغير، وعظمة الرسغ، واختصارها عكس، بأصبعين من كفك الأيمن، عدد عشرين مرة، (انظري صفحة ٩٩) أثناء تفكيرك في مشكلة الوزن الزائد لديك، أو مشكلة السمّنة، التخن، المتانة.. وأثناء ذلك قولي:

أنا أحب نفسي، أنا أقبل نفسي، كل الحب، وكل القبول، بالرغم من وزني الزائد، سمنتي، متني... الخ.

ثم أعيدي الاختبار السابق.. أو أعيدي عمل خطوات تقنية قاهر الشره # ١، أو تقنية إزالة المعاناة أو أي من التقنيات التي ستجدينها في هذا

اقترضي مالا من امرأة متشائمة، فهي لا تتوقع أن ترديه.. هاها

الكتاب. وتذكري صححي الانعكاس النفسي، كل نصف ساعة، إن لاحظتِ مظاهر الانعكاس النفسي تجاه الأكل أو غيره لديك.. ولعل أهم مظاهره.. الرغبة في الأكل عندما لا تشعرين بالجوع حقيقة. أو التقليل من شأن الذات، أو تثبيط النفس عندما تفكرين في الحمية وفي إنقاص وزنك، أو اليأس أو التشاؤم بخصوص شكلك ووزنك!

### (ب) الطريقة الثانية

أما إن لم يتم تصحيح الانعكاس النفسي المحدد بعد عمل الطريقة أعلاها أو بعد عمل خطوات التقنية الرئيسة في تقنيات قاهر النهم # ١، إزالة المعاناة، إزالة القلق المسبب للأكل، الخ، لم تنزل الرغبة في تناول الطعام درجتين أو أكثر في المقياس الذاتي SUD مقياس درجة انزعاجك، فعليك تصحيح الانعكاس النفسي المتكرر recurring، بأن تدلكي نقطة الألم في أعلى الصدر الأيسر.. تعريفي على مكان هذه النقطة على الصدر الأيسر ثم دلكيها لمدة دقيقة أو أكثر ضد عقارب الساعة (صفحة ٩٩).. ثم أعيدي قياس الانعكاس النفسي بالطريقة الأولى أو الثانية.. وأعيدي عمل الخطوات الرئيسة من التقنيات مرة أخرى.

### التعرف على نقطة الألم:

هذه نقطة تصحيح الانعكاس النفسي المتكرر. وهي توجد أعلى الصدر الأيسر، فوق حلمة الثدي.. وهنا عليك أن تنغزي بأصبعين هذه المنطقة، وأنتِ تفكرين في مشكلة الوزن الزائد لديك، وستجدين نقطة أو منطقة تشعرين فيها بالألم عند وخزها بأصبعك.. وهذه هي النقطة تسمى نقطة الألم sore spot.. وهي توجد على الصدر الأيسر لدى ثلثي البشر، وعلى الصدر الأيمن لدى الثلث الباقي.

### ج) تصحيح الانعكاس النفسي الضخم

أما إذا عملت تقنيات إنقاص الوزن، أو تقنيات (ع.أ.ت) أو (حا.ت). أو غيرها من التقنيات والتي سنذكرها في باب التخلية. ولم تنزل رغبتك في الطعام درجتين أو أكثر. أو إذا لم يتم تصحيح الانعكاس النفسي، بعد محاولة تصحيح الانعكاس النفسي المتكرر. فهذا يعني وجود انعكاس نفسي أكبر وأصعب. وعلمياً يسمى الانعكاس النفسي الضخم massive. وببساطة لن تجدي التقنيات حتى تصحيحه. وتصحيح هذا النوع من الانعكاس في كهربائية الجسد، يكون بأن تدلكي مرة أخرى بقوة لمدة دقيقة نقطة الألم المشار إليها آنفاً، أعلى الصدر الأيسر. تعرفي على مكانها (صفحة ٩٩)، ثم دلكيها ثم أعيدي الكشف على وجود الانعكاس من عدمه، فإن ذهب الانعكاس، أعيدي عمل التقنية التي كنتِ تعملينها.

### د) تصحيح الانعكاس النفسي الصغير

ما هو؟ نعرف أن الانعكاس النفسي الصغير موجود، عندما لا تجدي التقنية العلاجية، أو لا يحدث تغيير في درجة الشد، النهم، الشره، المعاناة، الانزعاج Subjective unit of distress بعد عمل خطوات التقنية الرئيسة (أياً كانت)، وبعد عمل إجراءات نقطة التجمع التسعة (انظري ص ١٠١-١٠٢). يعني أي توقف في التحسن بعد عمل التقنية، وبعد عمل إجراءات نقطة التجمع التسعة، يسمى انعكاساً نفسياً صغيراً.

التصحيح: أطرقني نقطة تصحيح الانعكاس الصغير mini pr. وهي في منتصف حافة الكف من الخارج (٩٩)، أثناء تفكيرك في بقايا مشكلتك أو في بقايا رغبتك في الأكل.

### هـ) تصحيح الانعكاس النفسي من الدرجة الثانية

وتعريفه: هو توقف التحسن في العرض Symptom، وفي مقياس درجة

اكسب لنفسك خيراً، لا تخرج عنك الليالي والأيام عطلاً

عبدالله بن غالب الحداني

الشذ SUD، بعد إعادة التقنية، وبعد تصحيح كل أنواع الانعكاس النفسي السابقة:

- الانعكاس النفسي المحدد.
- الانعكاس النفسي المتكرر.
- الانعكاس النفسي الضخم.
- الانعكاس النفسي الصغير.

هذا يسميه أهل مدرسة العلاج بحقول التفكير، انعكاس نفسي من

الدرجة الثانية Level two pr.

تصحيحه: يكون بالطرق على نقطة شفع، أدنى الأنف، وأعلى الشفة العلوية في المنتصف، عدد (٢٠) مرة (انظري ص ٩٩). ثم إعادة التقنية الرئيسة، تقنية (ع.إ.ت) مثلاً.

بشرى:

قبل اكتشاف ظاهرة الانعكاس النفسي، وعند تطبيق تقنيات العلاج بحقول التفكير كانت نسبة النجاح خمسة وأربعين في المائة فيما يخص الوصول إلى هدف التقنية (التخلص من الدافع الإدماني، المعاناة بأنواعها، العقد بأنواعها، إيقاف النهم، التخلص من الألم، التخلص من السرطان وأعراضه، الشيزو فرانيا... الخوف من الظلام...). وأصبحت خمسة وتسعين بالمائة بعد اكتشاف تقنية تصحيح الانعكاس النفسي.. وهذه النسبة غير مسبوقة في العلاج النفسي!!

إن معظم مدارس العلاج النفسي تدعو إلى الوصول بالمريض أو العميل إلى قبول الذات، إلى حب الذات، إلى الرضى عنها. وعبارات مثل:

- أنا أقبل نفسي كل القبول بالرغم من نهمي.
- أنا أحب نفسي كل الحب، وعمق بالرغم من شكل جسدي.

إلهي غارت النجوم، ونامت العيون، وغلقت الملوك أبوابها، وبابك مفتوح، وخلا كل حبيب بحبيبه، وهذا مقامي بين يديك.

حبيبة العودية

- أنا راضية عن نفسي كل الرضى، تماماً وعمق.
- أنا أغضرنفسي، ما أعمله وعملته والذي يؤدي إلى إزدياد وزني.
- ..... الخ.

تدعو إلى قبول الذات. وقولها أثناء طرق نقطة عكس بمنتصف حافة الكف (مثلاً) يدخلها إلى المخ، إلى الجهاز العصبي.. تذكرني أن نقاط الطرق هذه، هي نهايات (مداخل - أبواب) إحداثيات الطاقة في الجسد **energy meridians**، الموصلة إلى المخ وإلى خلاياه وإلى ملفاته والتي تمر وتدور في الجسد كله. ولقد وجد مؤسس هذا المنهاج المعرفي د. روجر كلاهان أن ترديد، مجرد ترديد العبارات المؤكدة للذات **positive affirmations** يعدل ويصحح الانعكاس النفسي مؤقتاً. وأن ترديد العبارات الإيجابية المؤكدة أثناء الطرق على نقطة الانعكاس، يصحح الانعكاس النفسي لفترة أطول، وبطريقة أحسن.. ونقطة الطرق على منتصف حافة الكف. وأحياناً تسمى نقطة ضربة الكراتيه **Karate chop spot**.

### فضلاً..

لا تجعلين بساطة وسهولة تصحيح الانعكاس النفسي تضلك. ولا تجعلين سهولة عمل هذه التقنيات تخدعك. أو تجعلك تقليلين من أهميتها وصلتها وقوة تأثيرها على إحداث الشفاء بإذن الله تعالى.

### لماذا؟

إن عبارات قبول الذات ضرورية، في العلاج النفسي، وفي تطوير وتنمية الذات. وأهل هذا العلم، يقولون أن إنكار مشكلة ما، أو معاناة ما، أو عرض ما، يبيقيه، ويعيق العلاج والتحسن.. وأن الخطوة الأولى، هي قبول الذات، وحبها كل الحب، والرضى عنها كل الرضى، بالرغم من وجود العرض.. أو المشكلة، ثم الانتقال إلى مرحلة العلاج، أو الحل، وهي مرحلة التقنيات.

## السموم الطاقية

موضوع السموم الطاقية، موضوع هام جداً، وقوي الصلة بموضوع السمنة والوزن الزائد. إذ قد وجد علماء هذا المنهج المعرفي، العلاج بحقول التفكير، أن هناك مواداً مأكولة أو مشمومة أو ملموسة تمثل سماً طاقياً لجهاز الطاقة لدى المرأة.. وكأن طاقة هذه المواد مؤذية أو مضادة لطاقة جسد المرأة.. وأنها تؤثر على الجهاز الطاقوي، والجهاز العصبي سلباً.. وأنها إذا دخلت إلى داخل الجسد عن طريق الشرب أو الأكل، وبقت في الجسد، يسعى الجسد جاهداً للتخلص منها أو عزلها، فقد يحيطها بالماء وبالشحوم. وقد يبقونها في الأماكن البعيدة عن مركز الجسد، عن الجهاز العصبي: الأرداف، الفخوذ، البطن، العكن. ومتى ما عرفنا هذه السموم، وتوقفنا عن إدخالها إلى داخل الجسد، يبدأ الجسد، مع بعض الحماية والتمارين في التخلص من الماء الزائد، ومن الشحم الزائد، لأنه أصلاً لا يحتاجه، إنما احتفظ به ليخفف من أثر السموم. تماماً مثلما تضيف ربة البيت الماء إلى الطعام، إذا زودت خطأ، الملح فيه، كي تخفف من وطأة الملح ومن طعمه. وعندما تتعريف على سم طاقوي، وتتركه، يمكن لجسدك أن يتخلص من خمس كيلو جرامات من الشحم المليء بالماء في فترة زمنية قصيرة، يقول ذلك صاحب العلم ومؤسسه.

وهذه السموم الطاقية هي فردية، بمعنى أنها تكون سماً طاقياً لبعض، وليست بسم طاقوي للبعض الآخر. وتعرف السموم الطاقية بآثارها. وكل أو بعض الأعراض التالية دليل على وجود السموم الطاقية الفردية:

استغفر الله من قلة صدقي في قولي: استغفر الله.

رابعة العدوية

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| ١- الشعور بالإعياء           | ٢- التعب أو الإعياء الشديد بعد تناول الطعام |
| ٢- السيوليت                  | ( الذي به سم طاقي خاص بك ) .                |
| ٤- الاستسقاء                 | ٥- فرط النشاط والحركة .                     |
| ٦- الاحتفاظ بالماء في الجسد  | ٧- الإمساك، الإسهال بدون سبب أو بالتوالي    |
| ٨- هز الرجل. كثرة الحركة     | ٩- التوحم - الوحم لأطعمة بعينها             |
| ١٠- المخارج للزجة (الشرح...) | ١١- الأرق، الإكتئاب                         |
| ١٢- سرعة الشعور بالضيق       | ١٢- الأذان الحمراء، البقع الجلدية           |
| ١٤- هجمات الذعر، الخوف       | ١٥- تسارع نبضات القلب بعد الأكل             |
| ١٦- السمنة - وزيادة الوزن    | ١٧- الأكل عندما لا تكوني جائعة.             |
| ١٨- تقلب المزاج، العصبية     | ١٩- السرطان.                                |

وبعض هذه السموم متوقعة، أي أن ضررها متوقع، مثل: التبغ، قاتلات الحشرات، والكيميائيات العضوية ( الموجودة في الملابس، السجاجيد، البوية، جلود مقاعد السيارات..). وبعضها غير متوقعة مثل: القمح الأبيض، الذرة، البيض، الحليب، ومنتجات الألبان، العطور، صابون الغسيل، المنظفات، المناديل المعطرة، مزيلات الرائحة، البيبسي، السفن آب، الميراندا، السكر الأبيض المكرر الصناعي، صبغة الشعر، معجون الأسنان، أدوية الضغط، العلاج الكيميائي لمرض السرطان.

وعندما نستخدم كلمة سموم، فلأن هذه المواد هي فعلاً سموم للجسد، ولجهاز العصبي، ولجهاز الطاقوي.. وأنها عند دخولها للجسد، ستزعج، تحدث اضطراباً في الـ **homeo-stasis** الجسدي. وقد تهدد الصحة. ولو أنك تعرفت عليها وابتعدت عنها لفترة، فإن جهاز الطاقة لديك سيعود إلى حاله.

وما يهمنا هنا هو موضوع الوزن الزائد الناتج عن أكل أطعمة هي سم طاقي لك. المطلوب التعرف عليها، وتفاديها.. وتركها ولو لفترة. والملاحظ

أنه البعض لديهم إدمان وتوحم على بعض الأطعمة التي تعد سموماً طاقية لأجسادهم.. أي أنهم لا يستطيعون الاستغناء عنها أو العيش بدونها.. أي أنهم قد أصبحوا مدمنون عليها، ولا يستطيعون تركها. وهي قد تكون القهوة أو الحلوى أو البيبسي أو العيش الأبيض للبعض. ويصبح السؤال المنطقي كيف أعرف أن طعاماً ما أو شرباً ما هو سم طاقى لي..؟

### التعرف على السموم الطاقية :

ولعل أمراً يخصنا في حدود إطار هذا الكتاب، أن نعرف السموم الطاقية لنتفادها، حتى لا يزداد وزننا، وحتى ينقص وزننا. ويوجد عدة طرق للتعرف على السموم الطاقية الشخصية.

### الطريقة الأولى :

يقول العربي القح، عندما تأمل في الدنيا، وفي السماء، وفي الصحراء، وفي البيئة حوله: «السير يدل على المسير، والبصرة تدل على البعير». وهنا المطلوب منك، أن تلاحظي أنك قد أكلت أو شربت شيئاً طاقياً يخصك أنت، من آثاره عليك. الآثار التي تلاحظيها أنت أو يلاحظها عليك محبوبك. لاحظي مثلاً ماذا يحدث بعد تناول طعام أو شراب به سكر أبيض صناعي مكرر؟ هل تهزين ساقك؟ هل تشعرين بالتوتر؟ هل تعصبي على من حولك؟ هل تقطين أعصابك؟ هل فجأة تظهر عليك آثار تناول السموم الطاقية المذكورة آنفاً في الصفحات السابقة كلها أو بعضها؟ هل بدأت تتصرفي خلاف طبيعتك؟ اسألي من حولك.

### قصة :

هذه قصة ابني أحمد البدر، وهو وسيم، اسم على مسمى. ولقد اكتشفنا أنه يعاني أحياناً من تسارع نبضات القلب بصورة غير عادية. وعند حدوث

من يكره الناس، يكره نفسه.

ذلك، يخفق قلبه بشدة وبسرعة كأنه كان يجري. وعند متابعة ما يأكل وما يشرب، لاحظت أن هذا يحدث بعد أن يشرب شراب الميراندا الغازي. وعملت عليه تقنيات التشخيص السببي **Causal Diagnosis** من مدرسة العلاج بحقول التفكير **Thought Field Therapy**، فاكتشفت الميراندا هي سم طاقي خاص به. وعلى صغر سنه (٩ سنوات)، شرحنا له الأمر، وتوقف عن شرب الميراندا. وأحياناً يأتي شاكياً، ويضع كفي فوق كفه على صدره، ويشعرنى بخفقان قلبه الشديد. وعندما أقول له: شربت ميراندا؟ يهز رأسه، وعلى وجه الشعور بالذنب.

والتغيرات النفسية أو الجسدية التي قد تتبأك عند شرب، شم أو تناول سم طاقي خاص بك **Individual Energy Toxin** قد يلاحظها من حولك، فاطلبي منهم أن يعلموك إذا لاحظوا تغيرات نفسية أو سلوكية عليك.

### الطريقة الثانية :

هذه الطريقة قائمة على قياس نبضك العادي ثم قياس نبضك بعد تناول طعام أو شرب أو رائحة مادة أو أمر تشكين أنه سم طاقي. والنبض عادة في حدود ٧٠ دقة أو نبضة في الدقيقة قد تزيد إلى ٨٠. وعند وصوله إلى ٨٤ نبضة في الدقيقة، فهذا عادة دليل على أن هذه المادة أو الطعام سم طاقي خاص بك **IET**. وأي زيادة بعدة نبضات في معدل نبضك بعد التعرض لهذه المادة هو دليل على أنها سم طاقي خاص بك. وهذا الأمر مشروح بتوسع في كتاب صغير ثمين كنز للدكتور أرثر كوكا اسمه: اختبار النبض. ودكتور أرثر كوكا من العلماء القمم في عالم الحساسية. وهو مؤسس منظمة أطباء وعلماء التحسس الطبية في الولايات المتحدة، وعمل كأستاذ دكتور في جامعة كولومبيا، وهو مكتشف اختبار النبض للتعرف على المواد المحسسة للأفراد.

«كفى بالمرء علماً أن يخشى الله»

ابنة أم حسان الأسدية

**القصة :**

زوجة دكتور آرثر كوكا، كانت باحثة طبية، وأصيبت بالـ **angima** وأدخلت المستشفى، واطبقت خمس سنوات لتعيش. وأثناء وجودها في المستشفى وبسبب الآلام التي عانت منها، اعطيت أحد مشتقات المورفين، وتسارع نبضها حتى وصل إلى ١٨٠ نبضة في الدقيقة، بل لم يكونوا قادرين على قياسه. ولاحظت هي نفسها أن نبضها كان يتسارع بعد تناول بعض الأطعمة. وهنا بدأ الدكتور كوكا أبحاثه. ووصل إلى أن السموم الطاقية وبعض المواد المحسسة **allergens** تؤدي إلى تسارع النبض، وطلب منها أن تقيس نبضها بعد تناول طعام معين أوجد فقط. وجرب وطبق هذا على مرضاه، وتوصل إلى هذه الطريقة السهلة الكفؤة التالية، للتعرف على السموم الطاقية الفردية **IET**. والتي تؤثر سلباً على صحة مرضاه النفسية والجسدية.

**الطريقة :**

لقد طبقت هذه الطريقة على ابني عبدالرحمن، وهو في الصف الخامس الابتدائي، ونتيجتها كانت مثيرة ومذهلة في تحديد بعض السموم الطاقية الخاصة به التي كانت تؤثر عليه، وتجعله عصبياً وغير قادر على التركيز في دراسته، أو الجلوس بما يكفي لأداء الواجب.

١- قيسي النبض الخاص بك وأنت في حالة ارتياح، جلوساً أو استلقاءً. اعملي هذا مرة أخرى ومرة أخرى وخذي المتوسط. هذا هو متوسط نبضك **Pulse** وستجدينه ما بين ٨٠-٧٢. استخدم الرسخ أو أوداج الرقبة في قياسك للنبض.

٢- قيسي نبضك مباشرة بعد تناول طعام أو شراب تشكين أنه سم طاقي خاص بك. أعيدي القياس بعد ٥ دقائق وبعد ١٥ دقيقة وبعد ٣٠ دقيقة، وبعد ساعة من تناوله. وخذي المتوسط وسجليه.

فإن كان قياس نبضك أكثر من ٨٤ نبضة في الدقيقة، وأنتي في حالة الراحة (جلوساً أو استلقاءً) بعد خطوة (١)، فهذا معناه أنك قد تناولت سمّاً طاقياً منذ قليل (قبل قياس نبضك).

أما إن كان قياس نبضك عادياً (٧٠-٨٠) في خطوة (١) ثم ازداد بعدة نبضات بعد خطوة (٢) فهذا دليل على أنك قد تناولت أو شربت أو شممت سمّاً طاقياً، أو أن مادة محسوسة لك **an allergen** قد دخلت جسدك، أي أن المادة التي تناولتها أو تعرضت لها في خطوة (٢) هي سم طاقى خاص بك أو هي مادة محسوسة لك.

### الطريقة الثالثة:

يوجد طريقة لقياس أمر يسمى تغير معدل القلب **Heart Rate Variability** وهو قياس آخر لأحوال القلب يختلف عن النبض. **The pulse**. ولوحظ أن الـ **HRV** يتدنّى إلى أقل من ٥٠ عندما يتناول الشخص أو يتعرض إلى سم طاقى خاص به. أذهبي إلى طبيب متخصص محدث لمعلوماته ولأجهزته. واطلبي منه قياساً لتغير معدل القلب لديك في الأحوال العادية، وبعد تناول مادة تشكي أنها سم طاقى.. وأي قياس لـ **HRV** أقل من ٥٠ هو دليل ومؤشر خطر.

ولمن يهمله الأمر يقصد بتغير معدل القلب، الصعود والنزول الطبيعي في معدل قلبك **heart rate** عبر الوقت ويقاس الـ **HRV** بالمليثانية، بينما يقاس النبض بالدقيقة. وتغير معدل القلب يجب أن يزداد في الشهيق وأن ينقص في الزفير. والجهاز الذي يقيس الـ **HRV** يحسب التغير **varaiation** في المدة الزمنية **time intervals** بين كل دقة قلب، ويقاس ذلك بالملي ثانية. والـ **HRV** يقيس كذلك نشاط وتوازن الأجهزة: السيمباثاتيك والباراسيمباثاتيك للنظام العصبي ألقا إرادى (**ANS) Autonomic** **..Nervous Sys**

الجميع يحتاجون الحب، وخاصة أولئك الذين لا يستحقونه.

### الطريقة الرابعة :

الهدف من هذه الطريقة العلمية أو الاختبار العلمي هو أن تعرف إن كان طعام ما، أو شراب ما، أو عطر ما، أو مادة ما هو سم طاقى لك أم لا. وهنا تحتاجين صديقة أو أخت أو شخص محايد ليساعدك في إكماله.

وبداية عليك أن تقفي أمامها، وأن تمدي يدك (ذراعك) اليسرى على مستوى الكتف موازية للأرض. وتقوم زميلتك بالضغط على ذراعك اليسرى بلطف ويرفق مستخدمة كفها وذراعها اليمنى.. وأثناء ذلك ستضع كفها الأيسر على كتفك الأيسر وأثناء قيامها بالضغط بكفها الأيمن على ذراعك اليسرى الممدودة، عليك أن تقاومي ضغطها. مقاومتك ستكون طبيعية، بمعنى لا تجعلى ذراعك ضعيفة جداً فتسقط بجوارك متهاوية عند ضغط زميلتك عليها. ولا تشديها جداً، فترهقي كتفك.

وقبل الضغط ستقول صديقتك عبارة صحيحة بالنسبة لك. وعليك أن تردديها وراءها، أثناء ضغط الصديقة على ذراعك. ثم ستقول صديقتك عكس العبارة، وستردديها وراءها، وستضغط هي على ذراعك، وعليك أن تقاومي. عبارات مثل:

١- أنا اسمي ليلي (اسمك الحقيقي).

٢- أنا أسمى فاطمة (ليس باسمك).

أو العبارتان:

١- أريد أن أكون سعيدة.

٢- أريد أن أكون تعيسة.

فإن جاءت ذراعك قوية في العبارة (١) (الصحيحة والصادقة). وضعيفة في العبارة (٢) (غير الصحيحة وغير الصادقة). فإن الثنائية الكهربائية في جسدك متزنة. وباستطاعتك الاستمرار وعمل اختبار السموم

كل الناس يبتسمون بنفس اللغة.

الطاقية التالي. أما إذا كانت ذراعك قوية في العبارة (١) وفي العبارة (٢)، فهذا معناه أن لديك انعكاساً في ثنائية الجسد polarity.. وعليك تصحيحها، قبل عمل اختبار السموم الطاقية التالي. كيف تصحيحها؟ بسيطة! عليك الطرق بأصبعين من يدك الغالبة dominant على منتصف حافة كفك الآخر عشرين مرة. ثم إعادة الاختبار السابق إلى أن تحصل على ذراع قوية في (١) وذراع ضعيفة في (٢)، عند ضغط صديقتك على ذراعك ضغطاً معقولاً، وعند مقاومتك لها مقاومة معقولة.

### اختبار السموم الطاقية :

وهنا، بداية، ستفرد ذراعك اليسرى بجوارك على مستوى الكتف، موازية للأرض. وستضع صديقتك كفها الأيسر على كتفك الأيسر، بلطف، وستضغط بحزم ولكن ليس (بعفافة) على رسغك الأيسر مستخدمة ذراعها (كفها) الأيمن. وستقومين أنت بالمقاومة. وستفعل هي هذا مرتين. وفي كل مرة ستقول هي اسم طعام ما أو شراب ما، تشكان أنه سم طاقي. مثلاً: ستقول هي كلمة: القهوة.. القهوة، وستردديها وراءها وستضغط على ذراعك إلى الأسفل، وستقاومين.

فإن نزلت ذراعك إلى الأسفل - تهاوت بيسر بالرغم من مقاومتك المعقولة. فهذا معناه أن القهوة سم طاقي لجهازك الطاقى، عليك تركها من ستة إلى ثمانية أسابيع، ويفضل إلى الأبد.

أما إن كانت ذراعك قوية عند الضغط عليها وعند مقاومتك المعقولة للضغط، فهنا يوجد احتمالان:

الأول: أن القهوة ليست بسم طاقي، لأن ذراعك قوية عند الضغط عليها، وعند مقاومتك المعقولة. ولكن علينا أن نعمل الاختبار التالي لتأكد.

والثاني: أن لديك انعكاساً في الطاقة (انعكاس نفسي) بخصوص القهوة.

لذا عندما كلمة القهوة، يتعرف عليها جهازك العصبي ومن ثم الطاقى، ويحدث معه قفلة أو التماس **shut off** وذراعك تتربس. لذا عليك تصحيح الانعكاس النفسى في ثنائية جسدك في حقل تفكير القهوة. وذلك بالطرق عشرين مرة على منتصف حافة الكف (مشط اليد) مستخدمة أصبعين من يدك الغالية. ثم عمل الاختبار الثانى التالى:

ستضغط صديقتك على ذراعك بنفس الكيفية مرتان. مرة وأنت تقولين عبارة: «يا قهوة أريد أن أكون صحيحة الجسد». والثانية وأنت تقولين عبارة: «يا قهوة أريد أن أكون مريضة الجسد»

فإن جاءت الذراع قوية في العبارة الأولى وضعيفة في العبارة الثانية، فهذا دليل أن القهوة ليست بسم طاقى والحمد لله. وإن جاءت الذراع ضعيفة في العبارة الأولى، وقوية في العبارة الثانية، فهذا دليل على أن القهوة (سم طاقى) لك وعليك تفاديها. أما إن جاءت الذراع قوية عند قول كلاً من العبارتين، فهذا دليل أن القهوة سم طاقى لك ولصديقتك. وأن القهوة تحدث انعكاساً لديك ولديها. ورحتم في خرخر، وعليك وعليها السلام.. هاها.

وهذا آخر الباب الأول، والله المستعان على التمام بجاه نبيه المصطفى بدر التمام، صلى الله عليه وعلى آله الكرام.