

## الباب الثاني :

### التخلية

- قاهر النهم # ١.
  - قاهر الشره # ٢.
  - إزالة القلق المسبب للأكل.
  - إزالة جلد الذات المؤدي إلى الأكل.
  - التخلص من الغضب المسبب للأكل.
  - علاج الاكتئاب الذي تخفيفه بالأكل.
  - إزالة المعاناة المؤدية إلى الأكل.
  - التخلص من الشعور بالخزي والذنب والذي تخفيفه بالأكل.
  - علاج معاناة الحب المسببة للنهم.
- وهذا أول الباب الثاني، فنقول وبالله نستعين..

obeikandi.com

## التخلية

## (ثومة)

وهذه قصة يقصها مؤسس علم العلاج بحقول التفكير، سنقصها هنا ببعض التصرف لإيصال النقطة. عميلة له تدعى ثومة، كانت مدمنة بقوة على شوكولاته السينكرز، بمعدل ثلاثة إلى خمسة ألواح يومياً، ولما ابتدأت تعاني من مشاكل في القلب، نصحتها طبيبها بإنقاص وزنها، وبتقادي الأطعمة الغنية بالكستروول.

وحرصاً على حياتها تركت الأيس كريم والأطعمة العالية الكستروول... إلا الشوكولاته، أي أنها كانت مدمنة بثمره واستمارة. وعرض المؤسس عليها خدماته، فقالت: مستحيل أن أترك السينكرز. وطلب منها تقدير رغبتها في لوح سينكرز تلك اللحظة، قالت: عالية جداً.. عشرة من عشرة. فعمل عليها تقنية قاهر النهم # ١، فنزلت رغبتها العارمة إلى ستة، ثم عمل عليها إجراءات نقطة التجمع التسع، فنزلت إلى أربعة، ثم أعاد الخطوة الرئيسية، وعندها اختفى توحمها الجارف للشوكولاته السينكرز.

ومن يومها توقفت عن أكل السينكرز، وبدأ وزنها في النزول، الأمر الذي أسعدها، وجعلها تطير من الفرحة، وأسعد كذلك طبيب قلبها. وإلى الآن وبعد خمس سنوات لا رغبة لديها في أكل شوكولاته سينكرز!!

إن علينا أن نعبده كما أمرنا، وعليه أن ييرزقنا كما وعدنا.

بهلول

## التخلية

## قاهر النوم - ١

**الهدف:** أحياناً تشعرين برغبة عارمة جارفة قوية لا تستطيعين مدافعتها تجاه الأكل.. وخاصة تجاه أكلة ما: كبسة، سوتيه، حلى، مفتح، شوكلاته جالاكسي، حوشي، كباب مشوي، صحن فول بالسمن.. الخ.. وهذه الرغبة أحياناً يشبهونها بحالة التوحم **craving** لدى المرأة الحامل.. وكل الذي عليك عمله هو قراءة أو عمل الخطوات التالية وسيذهب توحمك في الحال.. ستنهب هذه الرغبة العارمة **addictive urge**.. جربي، فلن تخسري شيئاً...

## وغرابة هذه التقنية..

هو أنك ستقومين بالطرق اللطيف، على أجزاء في الجسد وبتسلسل معين. وهذه الأماكن هي نهايات إحداثيات (طرق وممرات) الطاقة في الجسد.. والطرق على هذه النقاط وبهذه الكيفية وبهذا التسلسل، يؤدي إلى انسياب الطاقة الكهروحيوية الموجودة في هذه الإحداثيات، والتي اضطربت أو انسدت لسبب أو لآخر. وهو الأمر الذي أدى إلى حدوث اضطرابات **perturbations** في حقول التفكير المرتبطة بهذه الأسباب أو الأحداث في حياتك. والطرق اللطيف يزيل هذه الاضطرابات في حقول التفكير. هذه الاضطرابات التي ظهرت بصورة رغبة عارمة لا إرادية في الأكل أو في أكل طعام معين. ويذهب الطرق المتسلسل هذه الرغبة العارمة في أكل طعام ما.. وإلى الأبد.. والمطلوب منك فقط هو: التركيز والتفكير في الطعام الذي تتوحمين عليه، وإلى أكله، أثناء عمل التقنية. أي أن المطلوب لعمل

التقنية الإبقاء على ملف الطعام الذي تحببته مفتوحاً داخل عقلك أثناء عمل التقنية.

وبنهاية عمل خطوات التقنية سيذهب توحمك، وستذهب رغبتك في أكل ذلك الطعام في تلك اللحظة. وقد تذهب الرغبة، وإلى الأبد من مرة واحدة مثلما حدث مع العديدين والعديدات.

أما إن عادت الرغبة، فكل الذي عليك عمله هو إعادة عمل خطوات التقنية، كلما دعت الحاجة إلى ذلك. إن هذه التقنية من عالم «العلاج بحقول التفكير» مؤنثها بسيطة.. وتستغرق القليل من الوقت والجهد وتنتجها عجيبة رهيبة ومؤثرة.

### ماذا لو...

أما إن نزلت رغبتك في أكل ذلك الطعام، ولكن لم تختفِ أو تذهب تماماً، كل الذي عليك عمله هو إعادة التقنية، وإعادتها، وإعادتها، إلى أن تصل رغبتك في ذلك الطعام إلى صفر.. في مقياس من عشرة إلى صفر.. حيث عشرة قمة الرغبة وصفر لا رغبة، لا توحم... لا وحم... ولاحظي هنا نحن نعمل وإلى الآن على العرض، على الـ **symptom** وهو الرغبة الدافعة في الأكل، وليس على أسباب هذه الرغبة. فهذه سنعمل عليها قدام شوية.

أما إذا ذهبت الرغبة، ذهب الوحم، ولكن انتابتك مشاعر حزن، غضب، معاناة.. ضيق.. بعدها، فعليك أن تصححي الانعكاس النفسي وتجهزي عبارة مذكرة **a reminder-phrase** بالعرض الجديد الذي طفى على السطح، مثل مشاعر الغضب أو الحزن أو الضيق.. الخ. ثم عملي التقنية المناسبة للتعامل مع هذا الشعور الجديد.. يعني تقنية التعامل مع الغضب إن انتابتك مشاعر غضب. أو إذا استرجعت ذكرى سببت لك غضباً شديداً، وتقنية إزالة الغضب موجودة قدام. أو عملي تقنية إزالة المعاناة،

لكل شيء جمال، ولكن لا يراه الجميع.

إن استرجعتِ ذكرى معاناة سببت لك حين حدوثها معاناة أو تأذي... الخ. وتقنية إزالة المعاناة قادمة معنا، وشرح العبارة المذكورة سيأتي لاحقاً.

### العبارات المذكورة:

أما العبارات المذكورة، فأكررها أثناء عمل التقنيات المذكورة لاحقاً، كأن أقول مثلاً: شعوري بالغضب من فلان. أو أقول: معاناتي مع إعلان. أو أقول: ضعفي أمام الطعام.. الخ، فهي عبارات تذكرنني بالمشكلة، وتبقى ملفي مفتوحاً بخصوصها، وبالتالي أستطيع أن أنظفه. وأقول ذلك أثناء عمل خطوات تلك التقنية، أي أثناء الطرق المتسلسل على نقاط معينة في الجسد، حسب التقنية التي عليّ عملها، وحسب الشعور الذي أشعر به، سواء كان نهم، غضب، ضيق، حزن، خزي، ذنب، اكتئاب، معاناة، توتر.

## تقنية قاهر النوم

عين، إبط، ترقوة (ع، إ، ت)

لاحظي ما تشعرين به الآن، من توحم، ومن رغبة قوية في أكل طعام ما أو في الأكل، مجرد الأكل أو مجرد التفكير في الأكل. فكري في شعورك بالرغبة القوية في الأكل، في تناول أكلة ما، ثم قيمي شعورك هذا في مقياس من عشرة إلى واحد. حيث عشرة قمة الرغبة، وصفر أو واحد لا رغبة.

والقياس هنا مهم، لأننا سنقيس بنهاية هذه التقنية رغبتك هذه، لنرى هل نزلت أم لا، لنعرف هل نجحت التقنية أم لا. والتفكير مهم، لأنه يبقى حقل تفكير التوحم والنهم **the urge** مفتوحاً نشطاً. فضلاً، دوماً خذي القياس قبل عمل أي تقنية.

(١) وأثناء تفكيرك وتركيزك في الطعام الذي ترغبين فيه، قومي بالطرق عشر مرات تحت مقلة العين، على منتصف الحجر العظمي للعين (ع). انظري المكان صفحة (٩٩).

(٢) وأثناء استمرارك في التفكير في الطعام الذي ترغبينه بقوة وتحبينه وتعشقينه، قومي بالطرق تحت الإبط... تحت نقطة التقاء الذراع بالقفص الصدري بمقدار ١٠ سم وهي عادة بمنتصف حامله الثدي (السنيتان) لدى النساء، تحت الإبط.. اطرفي حوالي عشر مرات (!). (٣) ثم اطرفي تحت الترقوة. ولتحديدي المكان، حديدي مكان ثنية الترقوة. وهي محل ربط الكرافتة (ربطة العنق عند النصارى) ثم انزلي مسافة

طريق الحق بعيد، والصبر مع الحق شديد

ممشاد الدينوري

- ٢ سم، وادخلي إلى اليمين ٢ سم، وستجدين نزلة بين العظام تحت عظمة الترقوة اليمنى. اطريقي هذه النقطة حوالي عشر مرات (ت).
- ٤) ثم اعلمي إجراءات نقطة التجمع التسعة. افردى كفك أمامك على مستوى الصدر، واطريقي النزول الذي بين امتداد عظام الأصبع الخنصر، والأصبع البنصر (انظري الصفحات ١٠١ - ١٠٠)... ثم أغلقي العينين ثم افتحيهما. واستمري في الطرق وأثناء ذلك:
- انظري أدنى اليمين جهة الركبة اليمنى.
  - ثم انظري أدنى اليسار جهة الركبة اليسرى.
  - أديري عينيك في محجريهما ١٨٠ درجة، من جهة اليمين إلى اليسار.
  - أديري عينيك في محجريهما ١٨٠ درجة، من جهة اليسار إلى اليمين.
  - ثم هلي، رافعة صوتك لا إله إلا الله.. لا إله إلا الله.
  - ثم عدي من خمسة إلى واحد بصوت عال.
  - ثم هلي، رافعة صوتك وخافضته.
- والحكمة في العد والتهليل، أن العد والأرقام تشغل الجانب الأيسر من المخ، والتهليل، والإنشاد، يشغل الجانب الأيمن من المخ. فكأننا هنا، نبرمج هذه التقنية في جانبي المخ، ونمحو أي بقايا للنهم في جانبي المخ.
- كل النقاط أعلاه ستعملينها، وأنتي تفكرين في رغبتك. وقد يبدو ما تفعلينه غريباً عجبياً، ولكن انتظري وتطلعي إلى ما سيحدث بعد لحظات.
- ٥) الإعادة
- اطريقي عشر مرات تحت محجر العين، تحت الإبط، تحت الترقوة.
  - ثم قيسي رغبتك في مقياس من عشرة إلى صفر..
  - ما مقدار الوحم والرغبة العارمة لديكي الآن؟ ما في.. بج.. خلاص.. زيرو.. راح!! ولكن ماذا لو؟

## ماذا لو...؟

فإن لم يذهب الوحم، ولم تذهب لديكي الرغبة تماماً، فدعينا نعمل هذا الأمر مرة أخرى، إلى أن تذهب هذه الرغبة تماماً. إلى أن يصبح القياس واحداً أو صفراً.

## الإعادة:

- ١) فكري في الطعام الذي تتوحمين عليه وترغبين فيه بقوة.
- ٢) مستخدمة أصبعين من يدك الغالبة Dominant hand اطريقي بحزم عشر مرات تحت: العين، الإبط، عظمة الترقوة.
- ٣) ثم افرد يديك أمامك، واطريقي في الممر الذي بين عظمتي الخنصر والبنصر في ظهر الكف، واعلمي إجراءات نقطة التجمع التسعة (خطوة ٤).

## الإعادة تاني...

- ١- وأنتِ تفكرين في ذلك الطعام أو تلك الأكلة وفي بقايا، بقايا، فتافيت رغبتك فيه الآن:
  - ٢- قومي بالطرق عشر مرات تحت: العين، الإبط، عظمة الترقوة.
  - ٣- ثم قيسي رغبتك، وستجدين أنها نزلت إلى اثنين أو إلى واحد أو إلى صفر.
- ماذا يحدث... بح.. لا توحم... لا نهم.

## هناك احتمال..

قد لا ينزل القياس إلى الصفر، أو قد لا ينزل على الإطلاق أو قد ينزل درجة واحدة فقط. وهذا معناه في منهاج العلاج بحقول التفكير، وجود انعكاس نفسي لديك في حقل تفكير هذا الطعام، وهذه الأكلة. وأن هناك

يا حبيب أهديتني ساعة ذهبية، كن أكثر كرماً، وأهدني ساعة بجوارك.

جزءاً من مخك، من ذاتك، لا يريد تركها، أو يريدك أن تبقى سميئة، متينة، دبة. والأمر سهل، مقدور عليه. ستقومين بتصحيح الانعكاس النفسي الطاقى في هذا الحقل. وذلك بالطرق ١٥ - ٢٠ مرة منتصف حافة الكف. ثم تعيدي عمل تقنية (ع.أ.ت) مرة أخرى. وقد تحتاجي إلى عمل تقنيات تصحيح مستويات الانعكاس النفسي الأخرى. (أنظري الصفحات ٧٤-٧٨).

## تقنية قاهر النوم # ١

العين، الإبط، الترقوة، نقاط التجمع التسعة، الإعادة

ع، إ، ت، ٩، ظك، الإعادة

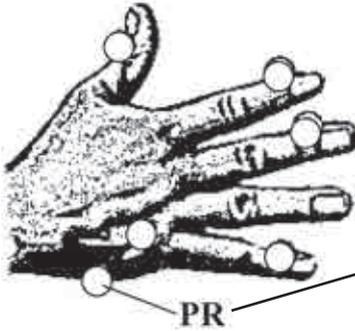
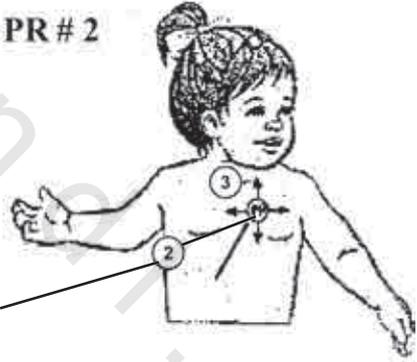


PR # 2

نقطة الألم

PR=

ونقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم

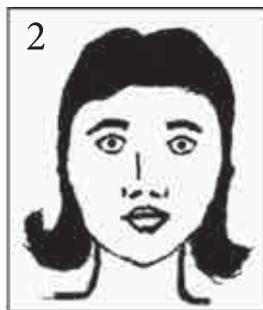


PR=

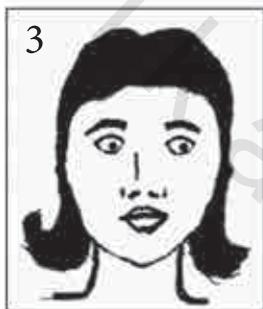
نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المحدد والصغير  
نقطة عكس



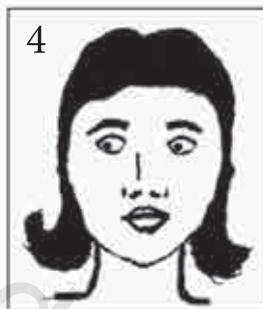
اغمضي عينيك



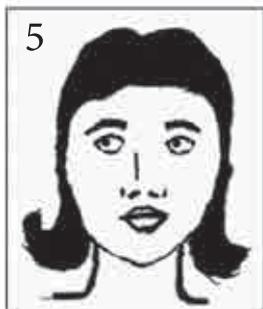
افتحي عينيك



أنظري أدنى اليسار



أنظري أدنى اليمين



أديري العينين في محجريهما



أديري العينين في الاتجاه الآخر

خطوات علاج نقطة التجمع التسع

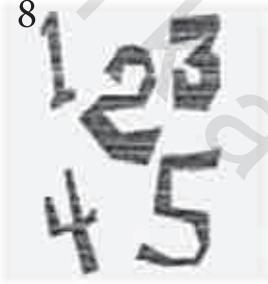
العالم مليء بالمعاناة، ومليء بما يمكننا التغلب به على هذه المعاناة.



هللي لا إله إلا الله



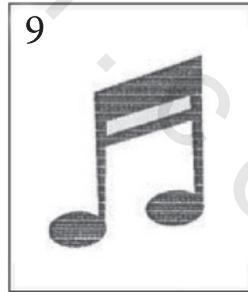
عدي من ١ إلى ٥



عدي من خمسة إلى واحد



هللي لا إله إلا الله



لا إله إلا الله

خطوات علاجات نقطة التجمع التسع

## التخلية

## قاهر الشره - ٢

الهدف من هذه التقنية هو «ضربتان في الرأس توجع». ونقصد بذلك أن هذه هي التقنية الثانية لكسر النهم والتوحم لطعام ما.. هذه التقنية تزيل الرغبة في تناول طعام ما.. والوقت اللازم لعملها، متى ما أجدتها، قليل. وعليك قراءتها جيداً، وربما تسجلينها بصوتك على شريط سمعي، ثم تستمعين إليه مرة أو اثنتين في اليوم.. وسوف تنهي نهائياً رغبتك في تناول طعام ما أياً كان: شوكلاته، مخلل، كنافه، معصوب، كبسه، طلي، لحمه، حلويات، بييرة، بيبسي، سجائر.. الخ وحتى لا تتحول هذه إلى تلال وهضاب وجبال حول أردافك أو بطنتك أو قعرك أو فخذك.

أي أن هذه التقنية تعيد برمجة (إدارة) عقلك بحيث يتوقف عقلك عن اشتهاه أو التوحم لتناول طعام ما من الأطعمة الأنفة الذكر أو غيرها. وتذكري أن تكرري وتكرري قراءة هذه التقنية أو تعملينها لو أردت التوقف عن تناول وعن اشتهاه طعام ما، وللأبد. لأنك هنا تبرمجين عقلك لكره طعام ما، وتربطينه بأمور أو بأطعمة تكرهينها وتتفرزين من تناولها. أما إذا أردت أن تتقصي أو تضعفي فقط رغبتك، توحمك، إدمانك على طعام ما، فهذه ليست التقنية المناسبة لذلك، لأنها سوف توقف وإلى الأبد رغبتك في أكل هذا الطعام. ولعل تقنية قاهر النهم #١ هي الأنسب.

وتذكري كذلك أن أي توحم أو رغبة عارمة لتناول طعام ما، هي سلوك متعلم. وهذا يعني أنك لم تولدين به. وهذا يعني أن بإمكانك فك وتفكيك ما تعلمته. وأن باستطاعتك إعادة برمجة عقلك لإيقاف هذه الرغبة

الجارفة. وهذا التوحم إلى الأبد. إن هذا كلام خطير، كلام متعوب عليه..  
درر، جواهر.

## قبل البدء

ستجدين في هذه التقنية، وفي غيرها تعابير أو مصطلحات من مدارس:  
العلاج بحقول التفكير TFT، وإدارة العقل NLP وكذلك من مدرسة  
الحرية العاطفية EFT وسأشرحها أدناه، وكلما دعت الحاجة ببساطة،  
ليسهل عليك فهمها وحتى لا تتوقفي عندها، وحتى يسهل عليك قبول وعمل  
التقنية. وإن أردت الاستزادة، فعليك بكتاب: مقدمة ابن فردوس في علم  
إدارة العقل، وكتاب: خلص نفسك ومن تحب من الخوف والعقد.

## الاتصال:

ويقصد به الاتصال والمعايشة التامة لحدث ما يحدث الآن، أو حدث  
في وقت ما في الماضي.. أو تذكر أمر ما، ولكن الشعور التام به عند تذكره  
واستعادة المشاعر التي كانت مصاحبة للحدث كأنه يحدث الآن. كأن  
تشعرين بالسرور وبالسعادة وبالفرح. وكأن ذلك الحدث يحدث معك  
الآن. فمثلاً الاتصال بأكلة لذيذة، يكون بتذكرها تماماً وبالشعور بطعمها  
في فمك، وبلعابك يسيل، وأن تشمي رائحتها اللذيذة الشهية، وتشاهدي  
بأم عينيك أطباق الطعام المتعددة، الملونة.. وتسمعي الأصوات المصاحبة  
للأكلة. وهذا الاتصال يرمز له VAK: صورة Visual، وصوت Auditory،  
وإحساس وشعور Kinesthetic.

## الانفصال:

والانفصال في لغة علم إدارة العقل NLP، هو عكس الاتصال، وفيه  
تذكرين الحدث عن بعد، وتشاهدين تفاصيله، وأنت منفصلة عنه..

وتشاهدين نفسك هناك أمامك، تمارسين الحدث هناك أمامك. وتتألمينه بعقلانية، بتريث، بحيادية، وكأنك ملاحظة أو قاضية أو مشاهدة.. تشاهدين ذلك الأنت هناك تتناول ذلك الطعام الشهى، هناك، وتشاهدينه وكأنك تشاهدين فلماً هناك أمامك.

### المرساة:

وهذا تعبير من تعابير علم إدارة العقل NLP، ويقصد به حركة أو صوت أو رائحة أو صورة، عند عملها أو تذكرها أو رؤيتها، نسترجع الذكرى أو الحدث ونتصل به وبمشاعرنا التي كانت لدينا عند حدوثه للمرة الأولى. وكأن ذلك الحدث أو الذكرى يحدث الآن. وهذه المرساة تسبب حالة اتصال بالذكرى. مثل رائحة الفطير، رائحة عطر ليلة الدخلة، السلام الوطني، الأذان (أرحنا بها يا بلال..).

### الخطوات

(١) التفكير في طعام مكروه، ثم الاتصال به، ثم إنزال مرساة له. الآن، فكري، مجرد تفكير في طعام تكرهينه. طعام، مجرد التفكير في تناوله يقرفك، يثير اشمئزازك. وفكري كذلك في مرساة بلغة علم إدارة العقل حركة حسية، معينة، حركة لن تعملينها بالصدفة، لأننا سنربط بين الإحساس بالقرف، بالاشمئزاز وبين تلك الحركة. ولنقل الضغط بالأصبع السبابة على بطن الإبهام. وتذكري أن مجرد التفكير، يؤدي إلى فتح حقل تفكير ذلك الطعام المخزن في عقلك.

### الاتصال - بالطعام المكروه، وإنزال مرساة له :

ثم تخيلي بوضوح أن أمامك صحناً، طبقاً من الطعام الذي تكرهينه، موجوداً أمامك. ثم تخيلي، محض تخيل أنك تشمينه، تتذوقينه ثم تأكلينه..

الألم يقيد الناس، الغفران يطلقهم.

اعلمي ذلك كأنه حقيقة، كأنه يحدث أمامك، وعندما تتخيلي هذا الأمر بحواسك الخمسة VAK، متصلة به، وتعيشينه VAK، عليك عندها أن تضغطي بالأصبع السبابة على باطن الأصبع الإبهام. اعلمي ذلك عندما تشعرين بهذا الشعور في قمته، في ذروته. اختاري طعاماً مقرفاً: بيضاً عفاً، في صحن صديّ، مختلط بشعر صبي رائحته كريهة ومليء بالقشر، ولديه مرض جلدي بفرودة رأسه، وعنده إسهال.

### الاتصال بالطعام المكروه، وإنزال المرساة:

هنا المطلوب منك أن تتخيلي فعلاً، وحقيقةً طعمه، وملمسه على لسانك وعلى شفطيك، وفي فمك، وعندما تشعرين بطعمه في فمك، وبرائحته على لسانك، وفي أنفك، اضغطي بباطن السبابة على باطن الإبهام.. أي أنزلي المرساة لهذا الشعور.

وتخيلي طعمه ومذاقه وأنت تضغطين بباطن السبابة على باطن الإبهام، إلى أن تشعرى بالتقرز، بالقرف، بالقيء، بالاشمئزاز... ومتى ما شعرت بقمة القرف والغثيان، توقفي وابعدي السبابة عن الإبهام.. ابعدي الكبريت عن النار.. ارفعي المرساة. وفكري في شيء آخر.

### ٢) الاتصال، بالطعام الذي تحبينه ولكن ترغبين في تركه:

أها... والآن فكري في الطعام الذي ترغبين في التوقف عنه... ولاحظي ماذا سيحدث عندما تفكرين فيه، ماذا ستترين، ماذا ستتخيلين، ماذا سيخطر في بالك.. الصحن، المكان، شكل الطعام، رائحته، لعابك، منظره... الخ.

لاحظي كيف سيبدوا صحناً من هذا الطعام، ولاحظي إن كان الشكل الذي تتخيلينه وراءك أم أمامك، على اليمين، أم على اليسار، قريباً، بعيداً، ملوناً، أم غير ملون، واضحاً، جلياً...

### ٣) تضخيم النميطات:

والآن عليك بتضخيم نميطات (أجزاء، وأوصاف) هذه الصورة، صورة الطعام الذي تريد تركه. اجعلي الصورة أقرب وأقرب. اجعلي الصورة أكثر إضاءة، أكثر ألواناً، اجعلي الصورة أكبر وأكبر، وأضخم. ومتى ما عملت هذه الأمور، اجعلي الصورة أكبر من ذلك بضعفين، وأقرب من ذلك بضعفين.

وأستمر في تقريبها، وفي تكبيرها، وفي تضخيمها. وفي تقريبها وفي دفعها، إلى أن تمر عبرك أو بجوارك أو من خلالك... عبرك إلى الجهة الأخرى. واشعري بها تتحرك عبرك وتخرج منك، من الجانب الآخر.

٤) إنزال المرساة والتفكير في، والاتصال بالطعام الذي تريد تركه:

ثم اضغطي بباطن السبابة على باطن الإبهام، وتذكري طعم الطعام الذي تكرهينه، من خطوة (١)، وفي نفس الوقت تخيلي، شاهدي، اسمعي، واشعري وأنت تأكلين صحناً أو بعضاً أو كلاً من الطعام الذي تحبينه، والذي تريد تركه (في الوقت نفسه).

- ثم تخيلي وكأن الطعام الذي تحبينه، تعشقينه، تتمنينه، تتوحمينه، وقد امتزج، اختلط، قدم إليك مضافاً، مختلطاً، ممزوجاً بالطعام الذي تكرهينه.
- ثم تخيلي وكأنك (متصلة VAK) تأكلين الطعامين سوياً. وهنا عليك الاستمرار في تذكر طعم، مذاق، رائحة، شكل، ملمس، إحساس الطعامين سوياً. الطعام الذي تحبينه، تهوينه. والطعام الذي تكرهينه، تقرفين منه.
- واستمري في أكلهما تخيلاً، على هيئة ساندويش كبير، أو ملء صحن

قمة الغباء، أن ترفض أمراً، لا تعرف عنه شيئاً.

كبير منهما، وابلعيهما. امضغيهما سوياً، لوكيهما في فمك، من شدة إلى شدة، من فك إلى فك، وأثناء عمل ذلك، استمري في الضغط بالأصبع السبابة على بطن الأصبع الإبهام.. أي استمري في إنزال المرساة.

• التكرار: استمري في الأكل، كلي كمان وكمان، أكثر وأكثر، إلى أن تصبحي غير قادرة على الأكل.. وعندها توقفي.

ه) الاختبار والتكرار:

ثم فكري - نعم فكري في الطعام الذي كنت تحببته في الماضي.. ماذا يحدث داخل عقلك عندما تفكرين فيه؟ لاحظي كيف أن الأمر مختلف تماماً الآن.

ثم كرري وكرري هذه التقنية، مراراً، ومن آن إلى آخر، إلى أن تزيلي، تلغي، تمحي رغبتك، توحمك، عشقك لهذا الطعام. كرري عمل ذلك، كرري تخيل الخطوات أعلاه وسوف لن تسيطر عليك رغبتك في تناول ذلك الطعام. لن تصبحي عبدة، جارية لتوحمك، لرغبتك في ذلك الطعام.

إن قراءة هذه التقنية، العديد من الممرات، أثناء التفكير في الطعام الذي تريد تركه، ستبرمج الخطوات داخل رأسك، وستجدين نفسك، وقد كرهت ذلك الطعام، وإلى الأبد!!

### ملخص الخطوات

- ١) التفكير في طعام مكروه لك وفي مرساة له - وأنت منفصلة.
- الاتصال بالطعام المكروه وكأنك تأكلينه وإنزال المرساة.
- ٢) الاتصال بالطعام الذي تحببته وترغبين في تركه، صوتاً وصورة وشعوراً ورائحة وطعماً.

من الوقاحة، تمنيك مع توانيك.

- ٣) تضخيم نميطات الطعام الذي تحببته.
- ٤) إنزال المرسة ومزج الطعامين.
- ٥) التكرار والاختبار.

قال الحبيب المصطفى ﷺ: «خير نساءها مريم بنت عمران، وخير نساءها خديجة عليها السلام».

## قال ﷺ

ما قال أحد: «اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضايتك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور بصري، وجلاء حزني، وذهاب همي وغمي».

إلا أذهب الله همه وغمه وأبدل مكان همه فرحاً وسروراً.

## التخلية

**تقنية إزالة القلق والتوتر المؤدي إلى النوم :**

وأسطون هذا الأمر يؤكد، وأبحاثه تؤكد أن القلق - التوتر - الحصر النفسي **anxiety** هو سبب الإدمان على الطعام، وكل أنواع الإدمان الأخرى. الناس، الرجال، النساء لديهم قلق، لديهم توتر، لديهم حصر نفسي، لسبب أو لآخر.. والطعام؛ يقول هذا العالم: هو قناع، هو غطاء فعال للقلق وللتوتر، هو بلمس أو هو شريط لاصق، باندج، للقلق. إن السبب الرئيسي لأكل الناس ولتناول الناس الطعام عندما لا يكونون جائعين حقيقة: هو تخفيف القلق عن طريق الأكل. وهناك مثل سوري حليبي يقول: «أم القليل تنام، وأم المههد ما تنام...»

**لماذا يحدث القلق؟**

قمة وآخر الاكتشافات في هذا الحقل، أنه تحدث أمور في حياتنا: مشاكل، خسائر، تغييرات، أخبار سيئة، حيض، طلاق، هزائم، ظلم.. الخ فتؤدي إلى اضطراب في نظام الجسد الطاقوي. كهربائية الجسد تضطرب. وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث القلق والتوتر النفسي لدينا.. وهذا الأمر بدوره قد يؤدي إلى الإدمان على الطعام أو على غيره لتقليل، لإخفاء، لتهدئة التوتر النفسي هذا..

إن الاضطراب في الكهرباء في جهاز أو نظام الطاقة في أجسادنا معناه أن الانسياب الداخلي للطاقة لديك قد انعكس وفي بعض الحالات قد أعيق أو سدّ. وهذا يؤدي إلى التوتر، وإلى القلق.. والذي يؤدي بدوره إلى تناول الطعام عندما لا نكون جائعين حقيقة.. وهذا يؤدي إلى السمنة.

أعطاك الله تعالى أجنحة، فلا تسيري في الحياة زحفاً.

وإذا أعدنا التوازن إلى جهاز (نظام) الطاقة الكهربائية في الجسد، ذهب التوتر، وبالتالي ذهبت الحاجة الدافعة (الإدمان - التوحم) إلى تناول الطعام عندما نكون غير جائعين!! هكذا وبكل بساطة!!

### لماذا.. لماذا؟

إن الاضطراب **perturbation** في نظام الجسد الطاقوي (في طاقة الجسم الحيوية) أو في حقول تفكيره، يؤدي إلى:

- عقد ومخاوف نفسية.
- هجمات ذعر - خوف مريع.
- اكتئاب.
- معاناة
- غضب - ثورة.
- ضيق.
- شعور بالذنب.
- حزن.
- معظم المشاكل النفسية.
- الرغبة العارمة في الأكل.
- النهم، التوحم، الشره، الأكل العاطفي.
- الأمراض الجسدية:

- الأم الظهر - والرقبة
- الصداع النصفي
- القولون العصبي
- القلق - التوتر - الذعر
- الخ .....
- السرطان.
- اضطراب وتسارع ضربات القلب
- الذئبة الحمراء **Lupus**
- ملتبيل سيلوروسيز **MS**

والطعام يهدئ، القلق والمخاوف النفسية. وأي مهدئ لا يعالج المخاوف - القلق، التوتر، الاكتئاب. البروزاك، الفوليوم، الزانكس، المافرين، السيروكسات لا تعالج التوتر. هي فقط تخفيه، تضع قناعاً له. بل وتؤدي إلى اعتمادية كيميائية نفسية على هذا الدواء أو الطعام. بل وتؤدي هذه العقاقير إلى انعكاس نفسي (مصبية ثانية، ومصبية أكبر) من مصيبة القلق...

### وتذكري:

أن الانعكاس النفسي له صلة بالانعكاس في نظام الجسد الطاقوي reversal of polarity in the meridian system، وفيها تجددين نفسك، تميلين إلى الاضرار بنفسك، وتعملين عكس صالحك، عكس إنقاص الوزن، وعكس الوصول إلى الرشاقة. والأمل بعد الله هو في تقنيات تصحيح الانعكاس النفسي من تقنيات علم العلاج بحقول التفكير TFT، وفي تقنيات علم إدارة العقل الـ NLP. وكذلك في تقنيات الحرية العاطفية EFT الخاصة بالوصول إلى الرشاقة وبإنقاص الوزن.

### القلق والأكل:

قال مؤسس منهاج العلاج بحقول التفكير TFT، في كتابه الذائع الصيت (أزل دوافعك الإدمانية) إن الإدمان مشكلة، وإحدى صوره هي الإدمان على الأكل... وإن سبب الإدمان، أيأ كانت صوره ومظاهره، هو القلق والتوتر والحصار النفسي.. وأن سبب الإدمان الطعامي والعقاقيري هو انتشار مشاكل القلق والتوتر عند البشر. وأن الطعام والمخدرات والسجائر، والسلوكيات الإدمانية المفرطة كالقمار والجنس.. الخ، تساعد فقط في إخفاء أو تغطية التوتر والقلق الذي نعيشه، ولا تعمل شيئاً لعلاج

علمتني الحياة، أنه لأدخل السعادة إلى قلبي، علي أن أدخلها إلى قلوب الآخرين

أو للتخلص منه.. أي أن البعض منا يقلقون، فيأكلون، يتوترون فيلتهمون الطعام التهاماً.

يقول: إن الإدمان متصل ومرتبط بالقلق والتوتر كرد فعل شرطي. أي أننا نتوتر، فنأكل. نقلق، فنأكل أو ندخن لإخفاء ولتغطية القلق والتوتر.. والأكل هو رد فعل تجاه القلق، إلا أنه مدرك وظاهر ومحسوس. أما القلق والتوتر، فهو كسبب غير ظاهر، وغير مدرك في الوعي. أما القلق والتوحم والرغبة العارمة فيدركها الشخص ويشعر بها في الوعي. ويشعر بالتوحم **craving**، ويرى نتائج التوحم ظاهرة في الأكل وفي النوم.

### نقطة هامة جداً:

وهذه التقنية اللاحقة تفيد في أمرين: في إزالة القلق والتوتر، وفي إزالة الرغبة العارمة في الأكل الناتجة عن القلق!! وأنت متى ما تعلمت التقنية، وعلمتها لصاحباتك، وعملتها معهن، سيصبح باستطاعتك التخلص من القلق ومن التوتر خلال دقيقتين أو ثلاث.. وإن أنت شعرت بالقلق تجاه أي شيء، اعلمي تقنيات إزالة القلق، فيذهب القلق، وتذهب تبعاته، وتذهب الرغبة في الأكل، وفي اللهط، وفي بلع الطعام بلعاً.

### فوائد أخرى..

وبعدها ستلاحظين اليسر والنعومة والسهولة التي تسير عليها حياتك الخاصة والعملية والجسدية والجنسية والعاطفية والصحية... لأن هذه التقنية تعيد التوازن الطاقي إلى جسدك، وإلى أنظمة جسدك، وإلى حقول تفكيرك.

لقد علمتني الحياة، أن هناك أناساً يحبونك كثيراً، إلا أنهم لا يجرون على إظهار هذا الحب.

## التخلية

## تقنية علاج القلق المؤدي إلى

## الرغبة العارمة في الأكل

(عين، ترقوة، إبط، ترقوة)

(ع، ت، إ، ت)

الهدف من هذه التقنية إزالة القلق والتوتر المؤدي إلى الرغبة العارمة في الأكل.

## الخطوات:

• بقصد فكري في شعورك بالقلق الذي ينتابك الآن. هنا المطلوب منك أن تفكري فيه بقصد، بتعني. وهذا يعني أنك تفتحين في داخل مخك الملف الخاص بالقلق، والذي تغطينه بالأكل.

• ثم قيسي شعورك بالقلق هذا أو شعورك بالرغبة في الأكل لإخفاء القلق في مقياس من عشرة إلى واحد أو صفر، حيث عشرة قمة القلق وقمة التوتر، وصفر أو واحد لا قلق ولا توتر. اكتبي الدرجة التي تشعرين بها.

(١) ثم قومي بالطرق بلطف تحت مقلة العين، على الحجر العظمي للعين.. اطرفي عدد عشر مرات. اطرفي بحزم ولكن ليس بقوة حتى لا تؤذي بشرة الحجر (ع). حتى لا تؤذي بشرتك الناعمة أو عيونك الناعسة. انظري الرسمه صفحة (١١٧).

علمتني الحياة، أنه إن أردت إسعاد أولادك، عليك بإسعاد أمهم.

(٢) ثم قومي بالطرق بلطف تحت عظمة الترقوة اليمنى. قومي بالطرق ١٠ مرات (ت).

(٣) ثم قومي بالطرق على نقطة الإبط، طرفاً حازماً ١٠ مرات.. ولتحديد النقطة، هي تحت الإبط، على القفص الصدري بمقدار أربعة أصابع (إ). نزولاً من مكان التقاء الذراع بالصدر.

(٤) ثم عودي واطرقي مرة أخرى بلطف وبحزم، نقطة الترقوة عدد ١٠ مرات. وهي تحت عظمة الترقوة اليسرى أو اليمنى (ت)، ثم خذي القياس، فإن نزل بمقدار درجتين،

(٥) فقومي بعمل تقنية إجراءات نقطة التجمع التسعة المذكورة في الصفحات (١٠١-١٠٠).

• ثم خذي القياس مرة أخرى فإن نزل شعورك بالقلق بمقدار درجتين.

(٦) قومي بإعادة الخطوات (٤، ٣، ٢، ١): اطرقي عشر مرات بلطف تحت: العينين، الترقوة، الإبط، الترقوة.

• ثم خذي القياس مرة أخرى فإن نزل الشعور بالقلق إلى ٢ أو ١، عليك عندها عمل تقنية الانزلاق البصري من الأرضية إلى السقف. وهي

#### كالتالي:

- اطرقي نقطة التجمع بظهر الكف، طوال الوقت.
- أثناء ذلك، عدي من خمسة إلى عشرة ببطء.
- وأثناء ذلك حركي العينين من النظر إلى موطئ قدميك صعوداً إلى الأعلى إلى قمة رأسك، درجة درجة، من صفر إلى عشرة. حيث صفر موطئ قدميك، وعشرة عند النظر إلى أعلى الرأس (السقف).

## ملحوظة - ١ :

عند أخذ القياس لشعورك بالقلق، إن لم ينزل الشعور بمقدار درجتين أو ثبت على ما هو عليه أو نزل درجة واحدة، عليك عندها طرق نقطة تصحيح الانعكاس النفسي وهي موجودة على حافة الكف الأيسر. اطرقها عدة مرات أثناء ترديد عبارة: أنا أقبل نفسي، أنا أحب نفسي بالرغم من وجود هذا القلق لدي. ثم أعيدي عمل الخطوات (١،٢،٣،٤). (انظري ص ١١٧).

## ملحوظة - ٢ :

وبعد خطوة (٦)، إن لم ينزل القياس درجتين أو نزل درجة واحدة فقط، أو ثبت على ما هو عليه فعليك تصحيح الانعكاس النفسي الصغير (هذا اسمه العلمي). ثم إعادة الخطوات (١،٢،٣،٤). (انظري ص ١١٧). وفي حال تكرر الانعكاس النفسي، صحه حسب مستوياته. (انظري ص ٧٢-٧٨).

## ملحوظة - ٣ :

وتذكري نقطة هامة هنا، ألا وهي، أنه عندما تتبعين حمية، ستصابين بالقلق. وهنا تجدي هذه التقنية جداً جداً للتعامل مع القلق. لماذا القلق؟ لأنك عندما تتبعين حمية، تتوقعين أن ينقص وزنك، ولن يحدث هذا في الحال، وعندها ستصابين بالقلق. وعندما تصابين بالقلق سيفرز مخك - جسديك هرمون الكورتيزول، الذي سيثبت الوزن، وبالتالي يستمر القلق. لذا عليك عمل هذه التقنية. فيذهب القلق، ويتوقف مخك - جسديك عن إفراز هرمون الـ **Coritzol** وبالتالي يبدأ وزنك في النزول!!

## ملخص الخطوات

فكري في شعورك بالقلق، أو في الأمر الذي يقلقك والذي يجعلك ترغبين في الأكل بالرغم أنك غير جائعة، قدري له قياساً من عشرة إلى واحد. قومي بالطرق عشر مرات على النقاط: تحت العين، تحت الترقوة اليمنى، تحت الإبط الأيمن، تحت الترقوة، مرة أخرى. فإن نزل شعورك بالقلق درجتين، أعيدي الكرة إلى أن ينزل إلى الصفر، ولاحظي كيف أنه بذهاب القلق، تذهب الرغبة في الأكل.

## تقنية إزالة القلق المؤدي إلى الأكل

عين، ترقوة، إبط، ترقوة

(ع، ت، إ، ت)

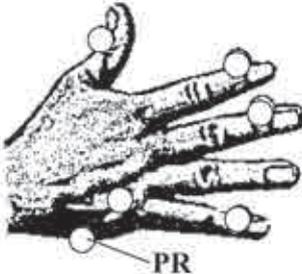


PR # 2

نقطة الأكم -

PR=

نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم



PR=

نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المحدد والصغير  
نقطة عكس

## التخلية

## تقنية التعامل مع المنتقد الداخلي

**الهدف:** لأسباب عدة من الماضي أو من الحاضر، قد تجدين نفسك، تتنقدين نفسك، وتقولين لنفسك أموراً سلبية عن جسدك، شكلك، أردافك، وسطك، صدرك، تصرفاتك، أفعالك، أفكارك... الخ.. وهذا الحوار الداخلي السلبي وجد الذات، هو برمجة سلبية لمخك، تقومين أنتِ بها، ولو استمرتِ عليها، لزدتِ قبحاً، وسمنة، واكتئاباً... الخ.. وهذه التقنية على بساطتها توقف هذه البرمجة السلبية، وتوقف نتائجها.. إنها تدخل تحت مفهوم التخلية، لتقومين أنتِ بالتخلية فيما بعد.. إن الملاحظ أن من تتنقد نفسها بصوت عالٍ أو هامس، لا تحب نفسها، وتأكل كثيراً. وضيقتها من نفسها، تخرجه في الأكل. انتقادها لنفسها تخرجه في الأكل. وهذا مرتبط الفرس، نريد أن نخرج هذا الأمر من داخلك، لتتوقفي عن الأكل.

## الخطوات:

- ١) توقفي للحظات وتحديثي إلى نفسك، بصوتك الناقد، المنتقد المعتاد، الذي لا يعجبه العجب ولا الصيام في رجب. وقولي لنفسك ما تقولينه لنفسك عادة عن نفسك، عن جسدك، عن شكلك، عن سمنتك، عن صدرك، عن أردافك.. عن تصرفاتك... قولي لنفسك الآن كل الأمور السلبية السمجة، الـ silly السخيفة التي تقولينها لنفسك.. قولها لنفسك بالطريقة السخيفة السمجة الناقدة التي عادة تقولينها لنفسك..
- ٢) والآن لاحظي أين منك، أو أين فيك يصدر الصوت المنتقد؟ هل يبدو وكأن الصوت يصدر من داخل رأسك أم من خارجها؟ أهو قادم من

علمتني الحياة، أنه أينما أذهب، يتبعني أسوأ السواقين في الدنيا... هاها

مقدمة رأسك أم من الخلف؟ أم من الجانبين؟ أم من القلب؟ أم من الداخل؟ أم من الأعماق؟

(٣) افرد ذراعك، ووجهي ابهامك إلى الأعلى.

(٤) ومن حيث يوجد الصوت الناقد المهاجم الساخر، حركيه تخيلاً إلى الكتف، إلى الذراع، إلى الإبهام، واستمعي إليه وهو يصدر ويأتي من قمة طرف الإبهام.

ثم أبطني من سرعة ذلك الصوت المنتقد، ثم غيري من نوعيته. اجعلي الصوت الناقد، ضاحكاً أو مغرياً أو نحيفاً مسرعاً. ولاحظي كيف أن هذا سيغير من أثره الناقد عليك.. لاحظي ماذا يحدث.. لاحظي أثر ذلك على نفسيّتك، وعلى مشاعرك تجاه نفسك.

### من المهم أن...

أن تعلمي هذه التقنية، كلما جاءك هذا الصوت الداخلي الناقد المنتقد المقل من الشأن.. وبعد فترة من التكرار، سينخرس هذا الصوت الناقد، سيتوقف، لأنه لا يجد آذاناً صاغية منك..

ومن المهم أن تعلمي حركة رافضة بيدك، كلما جاءك الصوت الناقد.. حركة رفض، ودفع، وكأنك تفردين كفك في صدر شخص ترفضينه.

ومن المهم كذلك إصدار صوت رافض، مثل: شه.. شه.. أو أن تقولي بحزم: لا.. لا.. أنا لست كذلك.. كلما جاءك الصوت الناقد. لقد ورد في سيرة الإمام المجتهد محمد بن إدريس الشافعي رضي الله عنه، أن قوماً رأوه في الصلاة، وقد فرد أصبعين من أصابعه، وباعد بينهما، وذراعه على صدره في الصلاة، فلما سئل عن ذلك. قال حدثني نفسي أنه قد خرج مني ريح، فقلت: لا، إلا بشاهدين، صوت أو رائحة.

## ملخص الخطوات:

- توقفي وتحديثي مع نفسك بالصوت الناقد.
- لاحظي مكان وكيفية الصوت الناقد.
- انقلية تخيلاً إلى الإبهام.
- غيريه إلى صوت ضاحك، نحيف، مُغرٍ..
- لاحظي الأثر، كرري، ثابري.

ولاحظي أنك قد تجددين هذه التقنية غريبة سخيفة. ولكن أسخف منها ما تقولينه لنفسك عن نفسك. جربي وستفاجئين بالنتيجة. ومتى ما توقفت برمجتك السلبية لنفسك (عن جسدك)، سيقبل نهك. وتذكري أن قراءة هذه التقنية، وقراءتها وتكرار قراءتها، ستبرمجها داخل عقلك الأيمن، وسيتوقف الصوت الناقد، وسيقبل جلدك لذاتك، وسيتوقف الأكل بسبب جلد الذات. إن الأكل الزائد هو من صور جلد الذات، ومن نتائجه.

## قصة رهف والغضب

رهف فتاة ثم امرأة رائعة الجمال، لم تعاني أي مشكلة وزن إلى أن وصلت إلى بداية الثلاثينات، وإن كانت قد تزوجت قبل ذلك. ولحسنها الجذاب، ولأن الحسن والجمال ليس كل شيء.. تزوجت وطلقت عدة مرات.. زيجاتها كانت بسبب جمالها.. كل من يرى جمالها، يريد أن يتذوقه.. ولم يكن الهدف من الزواج السكينة والمودة والرحمة.. ولما تعدت الثلاثينات تجمع هذا الغضب الذي كان بداخلها، مع تشوشها، وعدم وضوح الرؤية لديها بخصوص مستقبلها والزواج من عدمه.. وتحولت مشاعر الغضب والإحباط إلى كيلو جرامات كثيرة حول خصرها، أردافها، بطنها.

فإن كانت لديك مشاعر غضب متجمعة. وتخرجينها في الأكل، فستجدي معك هذه التقنية، كما أجدت كثيراً مع رهف.

## التخلية

## تقنية علاج الغضب المؤدي إلى الأكل خنصر، ترقوة (خن، ت)

الهدف: من هذه التقنية هو إزالة ومحو وإخراج مشاعر الغيظ، القهر، الزعل، الغضب التي قد تتابك أثناء أو بنهاية يومك الخاص أو العملي.. مشاعر الغضب التي قد تجدي أنك تخرجينها في الأكل، في النهم، في الأكل الزائد، ولدينا في الأمثال: «فلا تخرج حرها her steam في الأكل». وعموم النساء وبعض الرجال، يفعلون ذلك، يخرجون حرهم في الأكل، وخاصة إذا كانوا لا يستطيعون التعبير عن مشاعر الغضب لأسباب اجتماعية أو عرفية أو عملية.. فقد برمج العديد من النساء على كبت مشاعر الغضب وعدم التعبير عنها: غلط، عيب، البنت ما تسودي كده، الحريم ما يعملوا كده.. إلا إن كبت الغضب يقول أهل العلم يؤدي إلى أمور كثيرة تبدأ بالاكنتاب، إلى الأمراض النفسية، إلى السمنة، إلى الأكل الزائد، إلى الانقلاب من الغضب إلى الثورة، إلى إرتفاع ضغط الدم. وتزداد احتمالات إصابتك بالأزمات القلبية، والجلطات الدماغية.

### الروعة هنا...

الروعة هنا، أن هذه التقنية تخرج المشاعر السلبية القهر، الزعل، الضيق، (الغضب) المصاحبة لأحداث اليوم والليلة في حياتك الخاصة، الأسرية، الزوجية، العائلية، الجنسية (أهه)، العملية. هذه التقنية تمحو، تنفس هذه المشاعر السلبية. ولكنها لا تمحو الذكرى أو الحدث المسبب للغضب، وبالتالي ستجدين نفسك قادرة على التعامل معه بعقلانية، بهدوء

علمتني الحياة، أن إنسانة بدون خيال، ليس لها جناحان.

طبيعي وليس مصطنع (كبت للغضب). وقادرة على مناقشة الوضع مع الطرف الآخر، بهدوء وبعيادية، وعلى الوصول إلى حلول له، وعلى استخراج العبر والدروس والحكم منه. إن الغضب قد يؤدي إلى الصراخ، والزعيق، ولكنه لا يحل المشاكل الأساسية التي وراء الغضب، ولا تلك التي وراء وسبب عاطفة الغضب.. وتقنيات علم العلاج بحقول التفكير - عبر هذه مؤثرة وسريعة وفاعلة في التعامل مع هذه المشاعر قبل أن تتحول إلى كيلوغرامات زائدة، فنحن اتفقنا أن البعض منا إذا غضبوا أكلوا، وأكلوا، وطلعوا حرهم في الأكل. «اتركوا التترك ما تركوكم، وذروا الحبيشة ما ذروكم».

### والحكمة :

والحكمة هنا، أنه بنهاية خطوات هذه التقنية، أنت تتخلصين من مشاعر الغضب المرتبطة بموقف أو بمواقف أو بشخص أو بأشخاص سببوا هذا الشعور، وسببوا لك هذه العاطفة (الغضب، الزعل، الحقد، الكره). وبالتالي أنت تتحررين نفسياً من هذه العاطفة - الغضب. وبدلاً من التعبير عنها عن طريق الأكل، تتحرر هذه الطاقة الكهروماجناتيك المقيدة في إخفاء وفي تطويق الشعور السلبي، وتستفيدين منها في الدراسة بصورة أسهل، وفي الفهم بصورة أسرع، وفي الضحك من القلب، وفي ممارسة الحياة الحميمية (الجنسية) بمتعة أعمق، وفي إخفاء وإذهاب التجاعيد، وفي الابتسامة المشعة، وفي النقص التدريجي في الأكل ومن ثم في الوزن.. الخ. والله كلام حلو.. كلام راق.

### عامل الوقت :

وهذه التقنية تستغرق دقائق معدودة، ولكنها تتعامل، كما يقول مؤسس هذا المنهاج، مع واحدة من أسوأ العواطف البشرية وأكثرها ضرراً. والوقت

إذا قضيتي وقتك في الحكم على الناس، لن تجدي وقتاً للحب.

المستغرق لا يعد شيئاً مقارنة بطرق العلاج النفسية التقليدية، وتحدى أي طبيب نفسي يقول غير ذلك. أو يعرف طريقة علمية أخرى أسرع وأكثر فعالية من هذه التقنية للتعامل مع الغضب.

### وأهم وأروع من هذا كله...

أنه بتكرار عمل هذه التقنية على أحداث الحاضر والماضي المسببة للغضب في حياتك، ستمحى كل مشاعر الغضب المصاحبة. وأروع من ذلك أن عقلك سيفهم الطريقة وسيطبقها ألياً وبصورة طبيعية وأنت نائمة، وأنت مستيقظة على كل أحداث وأسباب الغضب في حياتك... وستجد أنك عدت إلى الأكل الطبيعي الصحي المتزن، ويتقصد وزنك تدريجياً. وارتحت نفسياً وعاطفياً وجسدياً كذلك، لأن الغضب يحدث اضطراباً *perturbations* في حقول تفكيرك. وهذا الاضطراب في جهازك الطاقوي أمر غير صحي، يؤدي إلى عدم راحة، ويؤدي إلى أن تسعين مدركة أو غير مدركة إلى إخفاء عن طريق الأكل أو ضرب الأبناء والبنات، أو البرود الجنسي، أو قرض الأظافر، أو الضغط على الأضراس في حال النوم واليقظة.

### الخطوات:

- ادخلي على حقل التفكير، ذي العلاقة بهذه العاطفة... وذلك بالتفكير المقصود في الموقف أو في المرأة أو في الرجل، أو في الذكرى، أو في الحدث الذي يؤدي إلى شعورك بالغضب وبالأكل لإخفائه.. مضايقة، سخرية، رفع صوت، إهانة، تقليل من الشأن، ضرب، سب... الخ.
- قيسي درجة غضبك على مقياس الشد الذاتي SUD حيث عشرة أعلى درجات الغضب، وواحد أو صفر لا غضب على الإطلاق. ولاحظي كذلك أين وكيف في جسديك تشعرين بالغضب. وأين مكانه في داخل الجسد، أم في الخارج، حار أم بارد، أسود أم أحمر..

(١) اطرفي نقطة الخنصر: اطرفيها عشر مرات. ومكانها على جانب الأصبع الصغير (الخنصر)، من الداخل، على حافة الظفر من الأسفل. الخنصر (خن). (صفحة ١٣٠).

(٢) اطرفي نقطة الترقوة عشر مرات، الترقوة (ت). (صفحة ١٣٠).

• ثم أعيدي قياس درجة الغضب الـ SUD واكتبها. فإن نزلت بمقدار درجتين أو أكثر. عندها انتقلي إلى الخطوة التالية أدناه رقم (٣). أما إن لم يحدث تغيير في درجة الغضب SUD، أو كان النقص بمقدار درجة واحدة فقط في شدة الغضب، فمليك تصحيح الانعكاس النفسي المحدد لديك بالطرق على منتصف حافة الكف الأيسر من الأسفل. باستخدام أصبعين من يدك اليمنى. إن وجود إنعكاس نفسي يوقف ويعطل تأثير أي تقنية مفيدة.

ثم أعيدي الخطوات من (١) و(٢).

(٣) اعلمي علاجات نقطة التجمع التسعة. أولاً عليك أن تحددى نقطة التجمع (الجاموت) على ظهر الكف. وابدئي في طرقها مستخدمة أصبعين من اليد المقابلة. اطرفي حوالي خمس إلى ثلاث مرات في الثانية الواحدة. واستمري في الطرق أثناء عمل الإجراءات التسعة أدناه. قومي بالطرق حوالي ٥ مرات لكل إجراء من الإجراءات التسعة أدناه. (انظري صفحة ١٠٠-١٠١)

ونقطة الجاموت موجودة في ظهر الكف في بداية المسار (النزول) العظمي بين امتداد عظمة الأصبع الخنصر وامتداد عظمة الأصبع البنصر. والعلاجات التسعة هي:

- افتحي العينين.
- أغلقي العينين.

- افتحي العينين وانظري أدنى اليسار.
- افتحي العينين وانظري بهما أدنى اليمين.
- أديري العينين في اتجاه واحد ١٨٠ درجة.
- أديري العينين في الاتجاه الآخر ١٨٠ درجة.
- أريحي العينين على مستوى الأفق، وهليلي، بصوت مسموع: لا إله إلا الله، لا إله إلا الله.
- عدي من واحد إلى خمسة بصوت عال.
- ثم مرة أخرى هليلي: لا إله إلا الله، لا إله إلا الله، بصوت مسموع.
- ٤) ثم أعيدي نقاط التقنية الرئيسية:
- اطريقي عشر مرات نقطة الأصبع الصغير، (خن). ثم نقطة الترقوة، (ت) عشر مرات.

### الاختبار...

ثم عودي واسترجعي الموقف أو الحدث الذي سبب لك الغضب، وقيسي درجة ومستوى غضبك SUD، فإن نزل إلى الدرجة واحد أو صفر، فالحمد لله رب العالمين.. أم إن بقي منه شيء، فأعيدي الخطوات من (١، ٢) ثم اعلمي إجراءات نقطة التجمع التسعة.. إلى أن يذهب، ويزول ذلك الشعور. ولا تحتاجين للأكل لإخفائه أو لتغطيته!!! إذا ذهب الغضب، ذهبت الرغبة في الأكل الزائد، في الأكل لأسباب عاطفية. لا غضب، لا أكل!! Finito، بح، خلاص، end, fin.

### أهم نقطتين:

#### ١) التجزئة

قد تحتاجين إلى تجزئة الشعور بالغضب المسبب للنهم أو الذي تخرجه بالأكل. فقد تعملين هذه التقنية، لأنك تشعرين بالغضب لأن زوجك أو من

أجهنم نار؟ كما زعم الهداة وعلموا

حولك لا يستمعون إليك.. وعندها قد يذهب هذا الشعور، الشعور بالغضب بسبب عدم استماع زوج إليك. وقد يستمر الشعور بالغضب لأنه يسخر منك «في الدخلة وفي الخرجة» هنا عليك أن تعلمي على هذا الشعور بالغضب من جانب آخر، من حقل تفكير آخر ألا وهو السخرية الدائمة، استخدمي تقنية إزالة الشعور بالغضب ولكن على هذا الجانب aspect.

لذا عليك عمل قائمة a list بكل الأمور والمواقف التي سببت أو تسبب لك الغضب أو الغيظ anger وقومي بالتعامل معها مستخدمة تقنية إزالة الشعور بالغضب. إلى أن تزيلي كل الاضطرابات Perturbations في حقول تفكير الغضب:

- الغضب من الحماية. (أم الزوج)، أهل الزوج وحركاتهم، وطلباتهم غير المنتهية.
- الغضب من الكنة. (زوجة الابن).
- الغضب من تضييع فرص الزواج. الغضب من الزوج وطلباته الكثيرة.
- الغضب من عدم الإشباع الجنسي، وسرعة قذف الزوج.
- الغضب من النفس بسبب الحب البائس أو اليائس أو الحب من طرف واحد.
- الغضب من غطرسة المديرة، من مكاييد الوكيلة، من تناول وليات الأمور.
- الغضب من سلوكيات الأولاد المراهقين.
- الغضب من بصبصة الزوج وعيونه الطويلة، وحركاته مع صديقاتك أو الخادومات.
- الغضب بعد مشاهدة الأخبار، ومشاهدة معاناة المسلمين في فلسطين وفي العراق وفي جنوب لبنان وفي جواتاناموا وغيرها، ومع غطرسة وتجبر اليهود ودعم الولايات المتحدة لإسرائيل.

- الغضب من نفسك لاضطرارك لاتباع حماية، وحرمان نفسك من ما لذّ وطاب. وهذا الغضب أو القهر ستشعرين به عندما ترين الأطعمة الشهية أو تشمين الروائح اللذيذة.
- الغضب من الزوجة الثانية - من رئيستك في العمل.
- الغضب من عدم الإشباع الجنسي بسبب السمعة لديك أو لديه.
- الغضب من ...

## ٢) قانون السرعة

إن معظم الأطباء والمعالجين النفسيين أصحاب الخبرة قد برمجوا على الاعتقاد أن العلاج السريع يستغرق أسابيعاً وشهوراً. إن تقنيات العلاج بحقول التفكير TFT وكذلك تقنيات الحرية العاطفية EFT تحقق نتائج موثقة خلال دقائق معدودة، في إزالة المشاعر السلبية، والمسببة للأكل الزائد.

ولاحظي أن في هذه التقنية تقومين بالطرق على نقطة الخنصر، وفي علم الطاقة هذه النقطة متصلة بالقلب.. وهي نقطة يظهر فيها غضب المرأة وغيظها. وتطرقين نقطة الترقوة، وهي متصلة بالكلية، وهي نقطة تخزين المشاعر.

## بالمختصر المفيد:

وبإمكانك اختصار هذه التقنية إلى أهم نقطتين فيها، وهما نقطتا الأصبع الخنصر، والترقوة، ومن ثم أخذ القياس. ثم إعادة الخطوتين إلى أن ينزل الشعور بالغضب إلى الصفر، ثم الانتقال إلى تقنية نقطة التجمع التسعة، ثم إعادة طرق الخنصر ثم الترقوة ثم القياس.

### الخطوات:

- ١) فكري في شعور الغضب، القهر، الإحباط، الغيظ التي تشعرين به، وأعطي شعورك درجة من عشرة إلى واحد.
- ٢) قومي بطرق نقطة الخنصر، عشر مرات (خن).
- ٣) قومي بطرق نقطة الترقوة، عشر مرات (ت).
- ٤) أعيدي القياس - ثم طبقي إجراءات نقطة التجمع التسعة.
- ٥) كرري إلى أن يذهب الغضب المسبب للأكل.

### وتذكري..

إذا لم يذهب الغضب، أو لم ينزل القياس إطلاقاً، أو نزل شعورك بالغضب درجة واحدة، فعليك أن تصححي الانعكاس النفسي، في حقل تفكير الأمر الذي يثير غضبك، وذلك بالطرق (٢٠) مرة على منتصف حافة الكف. ثم أعيدي خطوات التقنية أعلاه من البداية. إن وجود انعكاس نفسي يوقف ويعطل تأثير أي تقنية مفيدة. قومي بتصحيح كل أنواع الانعكاس النفسي إذا ظهرت أمامك اقترني (الصفحات ٧٢-٧٨). ثم أعيدي عمل خطوات التقنية.

## تقنية إزالة الغضب المؤدي إلى النهم

الخنصر، الترقوة، إجراءات نقطة التجمع التسعة، الإعادة

خن، ت، ٩، ظلك، الإعادة

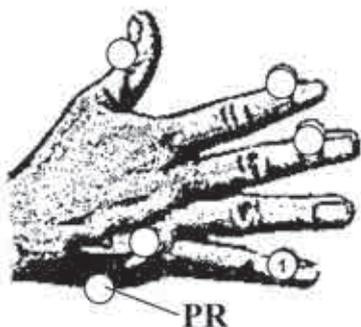


PR # 2



نقطة ألم -

PR= نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم



PR=

نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المحدد والصغير  
نقطة عكس

يا صاحبي إن الخواء هو العذاب الأعظم

## التخلية

## الإكتئاب والأكل

## (إيمان)

امرأة في أواخر الثلاثينات. مات والدها وعمرها ٨ سنوات، لم تعرف أمها كيف تتعامل مع حزن، ودموع إيمان، فكانت تطعمها لتسكت، لتهدم، لتتخمد.. وشعرت إيمان بالحزن العميق لهذا الفقد المبكر: لوالد حنون محبوب عاطفي كريم.. وكانت تأكل وتأكل وتأكل إذا خلت إلى نفسها وافترقت والدها. وكأنها كانت تريد أن تحشو نفسها بالطعام، لتغطي شعوراً بالفقد. كانت تشعر أن حبيبها هجرها، ليعيب فيها.

وعندما عملت تقنيات عبر (العلاج بحقول التفكير) على رغبتها العارمة في أكل الشوكولاته والايسكريم، خف شعورها بالرغبة في التهام الـ M&Ms، بل ذهب. وبدلاً من الرغبة العارمة سعدت على السطح مشاعر جديدة، مشاعر:

- الحزن
- الفقد
- الهجر
- عدم الاكتفاء
- عدم الرضى

ولما طبقت على مشاعر الحزن تقنية عبر ذهب الحزن، وطفًا على السطح الشعور بفقد الأحبة. وكان قوياً عشرة من عشرة. وعملت عليه تقنية إزالة المعاناة بسبب الفقد Loss ونزل الشعور إلى الصفر.

القلب إلا بالمحبة منزل متردم هي للجراحة مرهم، هي للسعادة سلم

وفي النهاية طفا على السطح شعور بالحاجة إلى أن يقدر من حولها مشاعرها، وأن يتفهموا ما مرت به من معاناة وألم. كانت صامدة، قوية، صلبة من الخارج.. ولكنها كانت تعاني من الداخل، وبعد عمل تقنية عبر المناسبة، ذهب ذلك الشعور إلى غير رجعة ولكن..

صعدت على السطح قناعة مقيدة عجيبة قوية **a limiting belief**، أنها إذا أحببت إنساناً ما فإنه سيموت وستفقدته. وبعد أن عملت تقنية عبر على هذا الشعور، اختفى الشعور السلبي هذا. وصعد على السطح شعور بأنها تستحق المعاناة، تستحق الألم. وبعد عمل تقنية عبر نزل هذا الشعور إلى الصفر.

وبعدها استمرت في عمل التقنيات على نفسها لمدة شهر، ووجدت أن لا رغبة لديها في أكل شوكولاته الـ **M&Ms** ولا الايسكريم لمدة شهر. وبالرغم أنها أخذت إجازة من العمل وسافرت إلى شرم الشيخ، إلا أنها لم تأكل أي أيسكريم بالرغم أنه كان طعامها المفضل.

وكانت تحتفل كل عام بيوم مجيئها إلى الدنيا (والبعض يفعل ذلك) وعندما جاء الطعام لم تأكل من التورته إلا قضمة وعلقت: أن طعم التورته حلو أكثر من اللازم.

وبدأ الناس يقولون: أيش هادا.. وزنك نزل؟ أيش الرجيم السري اللي ماشية عليه؟! ايه السك التوك ده! ايه اللي ماشي يرج ده! ايه ورد الجنانين ده! ايه اللي يصحي الناييم ده؟!

## تقنية علاج الاكتئاب المؤدي إلى الأكل

الهدف من هذه التقنية هو إزالة ومحو مشاعر الاكتئاب (على تعدد مظاهرها): الميل عن البعد عن الناس، التشاؤم، السوداوية، الكثرة، الحزن، الضيق، التعاسة، العبوس... والتي قد تتناوب من آن إلى آخر. والتي تجدي أنه بنهايتها تأكلين أكثر مما يجب، أو تأكلين وأنتي لا تحسّين بالجوع. وبالتالي بعد عمل التقنية العديد من المرات، سيفهم عقلك الداخلي الأمر، وسيعملها ألياً، وربما بدون إدراكٍ منك، ولن تجدي نفسك تأكلين لأنك تعيسة، وawaw!!

### العظمة هنا...

والروعة هنا، أنك عن طريق خطوات هذه التقنية البسيطة جداً والمؤثرة جداً في الوقت نفسه، تخرجين مشاعر الاكتئاب المؤلمة، التعيسة، الكئيبة من جهازك العصبي ومن جهازك الطاقى، ومن جسدك. ومعها تخرج السمنة، وتغادر المتانة والشكل القبيح، والحركة البطيئة. والمرأة المبتسمة السعيدة يسعى وراءها الرجال خاطبين لها وطالبين ودها.

### الحكمة:

والحكمة هنا، أنه بتكرار التقنية، أنت تتحررين من هذه العاطفة: الاكتئاب. وتحررين من التعبير عنها عن طريق الأكل وعن طريق النهم.

### عامل الوقت:

إن هذه التقنية تستغرق دقائق معدودة، إلا أنها تتعامل مع أسوء وأتعس المشاعر (الاكتئاب) والذي ينكد علينا حياتنا. وبالمثابرة والمراس، سيهرب

هي أنفُس العشاق في غسق الدجى تتبسم

منك الحزن والاكْتئاب والى الأبد. وإذا طالت، فهذا معناه وجود العديد من الأحداث المسببة للاكتئاب.

### وأجمل من هذا كله...

أنه بتكرار هذه التقنية ستمحى كل مشاعر وأسباب وذكريات وأحداث ومسببات الاكتئاب في حياتك. وتقصّد بذلك أنه أثناء عمل خطوات تقنية الاكتئاب البسيطة هذه.. ستصعد إلى السطح ذكريات وأحداث من الماضي مسببة للاكتئاب.. وهنا عليك كتابتها، وترقيمها، ثم تصنيفها، وعمل التقنية المناسبة عليها.. فإن كانت ذكرى معاناة فاعمل عليها تقنية التعامل مع المعاناة. وإن كانت ذكرى غضب فاعمل عليها تقنية إزالة الغضب. وإن كانت شعوراً بالذنب فاعمل عليها تقنية إزالة الشعور بالذنب.. وهكذا.. وبإزالة سيقان وأرجل طاولة الاكتئاب، تسقط هذه الطاولة المسماة بالاكتئاب. وتذهب أعراض الاكتئاب المؤلمة المحزنة التعيسة، والتي نخففها بالأكل وبالنهيم..

الاكتئاب يؤدي إلى نفسية سيئة متدنية، وهذا يضر جهاز المناعة، يضعفه. ويجعل المرأة عرضة للبرد، للأفولنزا، للسرطان. نعم السرطان، والسمنة بالتأكيد.

### الخطوات:

• ادخلي بقصد على حقل تفكير الاكتئاب الذي لديك.. أي فكري بقصد في حالة الاكتئاب الذي لديك. ولاحظي أين تشعرين بالاكتئاب في جسدك، وكيفيته.

• قيمي درجة شدة أو حدة أو قوة الاكتئاب الذي لديك، وأنت تفكرين فيه الآن.. ومرة أخرى استخدمى مقياس جوزيف والى من عشرة

وهل أنسى فأذكرُ ما نسيْتُ

عَجِبْتُ لم يقولُ ذكرتُ إلفي

- إلى واحد، أو مقياس إلبرت إيليس من عشرة إلى صفر حيث عشرة  
 قمة الاكتئاب، وواحد أو صفر، لا اكتئاب، لا مشاعر اكتئابية..
- (١) ثم اطرقى على نقطة التجمع، الموجودة في ظهر الكف. اطرقى عليها  
 حوالي ثلاثين طرقة. (ظك). (صفحة ١٣٧).
- (٢) ثم اطرقى تحت عظمة الترقوة عشر مرات، نقطة الترقوة (ت).  
 (صفحة ١٣٧).
- ثم خذي القياس مرة أخرى لمدى شعورك بالاكتئاب، فإن نزل القياس  
 (التقديري منك) بمقدار درجتين، اعلمي تقنية نقاط التسلسل  
 التسعة كما يلي:
- (٣) قومي بالطرق على نقطة (ظك) بظهر الكف، طوال الوقت، أثناء عمل  
 إجراءات نقطة التجمع التسعة.. فضلاً اقرئي صفحات (١٠٠-١٠١).
- (٤) ثم أعيدي الخطوات (٢، ١).
- ثم خذي قياس شعورك بالاكتئاب.. وأعيدي الخطوات عدة مرات  
 إلى أن يختفي الاكتئاب تماماً.
- بعد عمل خطوة (٢، ١) إن لم ينزل مقياس شعورك بالاكتئاب  
 درجتين أو أكثر. هذا معناه أن لديك انعكاساً نفسياً محدداً ومطلوباً  
 تصحيحه بالطرق على حافة الكف عدة مرات. ثم إعادة الخطوات  
 (٢، ١).

### الاختبار:

والآن لتختبري جدوى التقنية، ولتختبري مدى نفع ما عملتيه، عليك  
 التفكير في ذلك الشعور بالاكتئاب.. وأين كنتِ تشعرين به في جسدك،  
 وفي درجة قياسه، وفي كلفيته. وسوف تلاحظين اختفاء الشعور بالاكتئاب،  
 وحلول مشاعر مريحة أو حيادية محله.

**أهم حاجة :**

إذا طفا شعور آخر على السطح، أو ذكرى أخرى أو حدث مؤلم، أو مهين أو حزين، صنفيه، واعمل عليه التقنية المناسبة. وأهم حاجة أن الرغبة في الأكل بسبب الحزن والاكتئاب ستذهب إلى الأبد.

**مختصر الخطوات :**

- فكري في الشعور بالاكتئاب الذي يتأبك وأعطيه درجة من صفر إلى عشرة.
- (١) قومي بطرق نقطة التجمع بظهر الكف ثلاثين مرة.
- (٢) قومي بطرق نقطة الترقوة عشرة مرات.
- قومي بالقياس لدرجة الاكتئاب.
- (٣) اعلمي تقنية إجراءات نقطة التجمع التسعة.
- (٤) كرري إلى أن يختفي الشعور بالاكتئاب. وتختفي معه الرغبة في الأكل بسبب الحزن والتعاسة والكتابة.

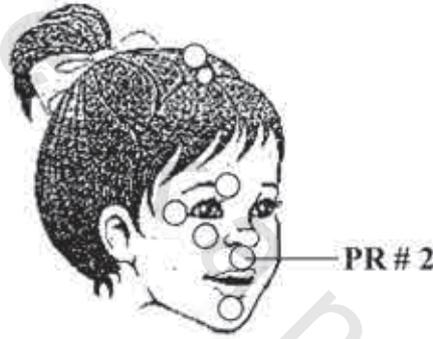
**نقطتان خطيرتان :**

عندما تتبعين حمية، سينتابك الشعور بالحرمان، وعدم الشبع، ويزداد هذا الشعور فيتحول إلى الشعور بالاكتئاب وبالحنن وخاصة في فترة ثبات الوزن حتى مع الحمية (تذكري الوصايا السبع). وهذا قد يدفعك إلى كسر الحمية، والعودة إلى نمطك الطعامي القديم. لذا عليك عند الشعور بالاكتئاب، الناتج عن الشعور بالحرمان، استخدام هذه التقنية (تقنية الاكتئاب والحنن) لإذهاب هذا الشعور!! بلييز!!

## تقنية إزالة الإكتئاب

ظهر الكف (٣٠)، الترقوة (١٠)، إجراءات نقطة التجمع، الإعادة

ظك (٣٠)، ت (١٠)، ٩ ظك، الإعادة

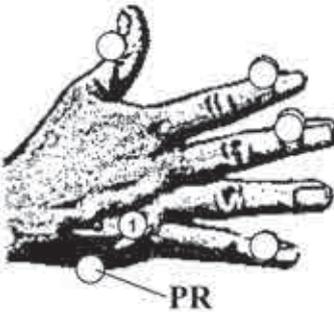
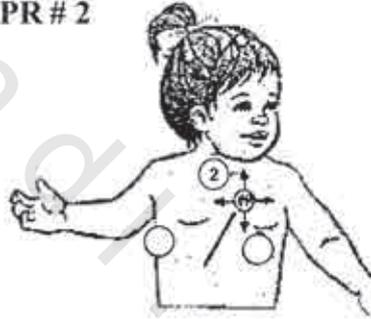


PR # 2

نقطة ألم -

نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم

PR=



PR

PR= نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المحدد والصغير  
نقطة عكس

فما نفذ الشراب وما رويت

شربت الحب كأساً بعد كأس

## التخلية

## المعانة والأكل

## القاتل البريء

رأيت فيما يرى النائم رجلاً أتانى في المنام، شديد الصرامة، عاقد الحاجبين، حديد النظر، فقلت من أنت؟ فقال: أنا إسحق بن إبراهيم الموصلي (كان وزيراً للدخالية، وكان مشهوراً بذعارة الأخلاق، والإسراع في العقاب، والقتل على الشبهة)، دعك من اسمي، واسمع مني هذا: رأيت فيما يرى النائم رجلاً جميل الوجه، شديد الهيبة، كث اللحية، شديد سواد الشعر، شديد بياض الثياب.. يقول: «ويحك قم فأطلق القاتل».. قال: فقممت وتعجبت للمنام، ثم عدت ونمت، فجاءني مرة أخرى، وصرخ في قائلاً: «ويلك قم، فأطلق القاتل.. والإ...» فهبته، وقلت من أنت؟ قال: أنا الرسول (ﷺ) يقول فقم فزعاً، وارتعبت كثيراً، وناديت الحرس، وطلبت سجلات السجن، ودعوت بالشموع، ونظرت إليها.. فإذا باسم رجل قد ادعى عليه بالقتل، وقضى عليه رئيس القضاة بالقصاص.. وكان سيقتل فجراً. يقول إسحق، فدعوت به، فأحضروا شاباً هزياً وسيماً مصفداً تبدو عليه سيما الصلاح والتقوى، وقد طالت لحيته وانسدل شعره على جبينه، فازداد وسامة..

فلما رأني خاف وارتعب، وأدرك بالهلاك.. فقلت له: أصدقني وأطلقك، فقال: سأصدقك وتقتلني، فغضبت وقلت: «ويحك.. كيف تقول؟ قر.. اعترف واصدقني..» قال: سأفعل وتقتلني..» ثم قال: «إنني شاب من الأثرياء،

واجتمعت مع صحبة من أبناء الثراء، وكنا نلتقي في بيت ابن أحد عليّة القوم، على الطرب والشراب والفسق والفجور.. وقد أعمت الذنوب قلوبنا، وطمست المعاصي بصائرنا.. وكانت هناك امرأة عجوز تأتينا بأصناف من النساء الغواني، ورجل سوء يمدنا بأصناف الشراب.

و ذات ليلة، ونحن في سكرتنا سادرون. أدخلت علينا فتاة رائعة الجمال، شديدة سواد الشعر، حنطية اللون، طويلة، كاعب.. فلما رأتنا وعلمت ما اجتمعنا عليه، خافت وارتعدت، وأغشى عليها وسقطت.. فلما قامت، وقد اجتمعنا عليها كالذئب: قالت.. «الله الله فيّ... فإن هذه المرأة السوء، قالت: إن بهذه الدار نسوة صالحات يذكرن الله.. ودَعَوْنِي لصحبتهن، وأنا شريفة حسينية، جد جدي رسول الله ﷺ فاحفظوهما فيّ. وبكت واستعبرت، فرق لها قلبي، ودافعت القوم السكارى عنها، حتى انصرفوا يائسين.. إلا أن ابن عليّة القوم، قال: «أيها.. أيها». وقالتني عليها، واستل خنجرًا، فأمسكت بمعصمه ودافعته ودفعني، وضربته وضربني، وتدحرجنا أرضاً.. ولما سمع الجيران الصياح والصراخ والنعويل، استدعوا الشرط، فكسروا الباب، ودخلوا علينا ونحن سقوط. فلما رفعوه عني، إذ بالخنجر في قبضة يدي، وهو يتشخب دمًا.. فقبض عليّ، ونجت المرأة في الهرج والمرج.. وغادرت وهي تهمس باكية «سترك الله كما سترتني». وحفظك الله كما حفظت جدائي، فيّ». وأحضرت إلى القاضي.

فلما وضعت آلات العذاب، ورأيت المصدوقة، أقرت بما حدث، ولما لم يجدوا المرأة، لم يصدقوني، فحكم عليّ بالقتل..

قال يقول: إسحق بن إبراهيم الموصلي: «وأنا لفعلك هذا، ولحفظك رسول الله ﷺ في ذريته، قد وهبتك لله ولرسوله.. يقول، فقال الشاب: «وحق للذين وهبتي لهما، أتوب إلى الله تعالى، ولا أعود إلى معصيته أبداً، بإذنه تعالى.

## تقنية علاج المعاناة المسببة للأكل والنهم

الهدف يقول مؤسس هذا المنهاج: إن العقد هي خوف غير منطقي، غير عقلاني يشعر به الشخص تجاه أمر ما، بسة صغيرة، عُري، ظلام في غرفة، مكان مرتفع. أما المعاناة فهي شعور منطقي سيء مؤلم، طبيعي ينتابنا عندما نعاني من حدث ما، أو تجربة ما.. في الصغر، في الماضي، أو في حياتنا الخاصة أو العملية في الحاضر.

### العظمة هنا..

إن تقنية أو تقنيات إزالة المعاناة، تزيل الاضطرابات **Perturbations** في حقول التفكير التي حدثت بسبب الحدث أو الذكرى أو تجربة المعاناة. وبإزالة هذه الاضطرابات، تذهب المشاعر السلبية المصاحبة لذكريات المعاناة.. من ألم، قهر، حزن، مهانة، تعاسة.. والتي نعبر عنها بالجوع العاطفي، وبالأكل بدون سبب حقيقي. وبالأكل ونحن شعبانين.

### والفائدة:

إن أحداث المعاناة في حياتك تؤدي إلى اضطراب في طاقة جسدك، في كهربائيته.. وهذا يؤدي إلى مشاعر سلبية كلما تذكرنا في الوعي أو على مستوى سابق للوعي (وهذه نقطة هامة)، هذه الأحداث السلبية. ويؤدي هذا إلى النهم، وإلى الأكل لإخفاء هذه المشاعر. وإزالة الاضطراب في حقول التفكير **Perturbations**، يزيل المشاعر السلبية إلى الأبد، ويبقي الدروس والعبر. حتى لا تتكرر المعاناة. ويذهب الرغبة في الأكل بدون وجود جوع حقيقي.

### عامل الوقت:

إن هذه التقنية بسيطة وقصيرة وعملية، وإطارها الزمني صغير.

أنت بما مرَّبِي عليُم

يا رافع النوم عن جفوني

وتحدث تغييرات إيجابية عميقة رائعة.. والمثابرة والاستمرار عليها أمر هام. ومن المهم أن تسترجعي أحداثاً من الماضي وتعملي عليها، إلى أن تمحي كل المشاعر السلبية الموجودة في كل ملفات المعاناة.

### وأحلى شيء هنا...

إنك ستلاحظين عندما تأكلين بدون سبب، أو عندما تأكلين وأنت غير جائعة. وتأملي فيما يحدث. واسألي نفسك لماذا أكل؟ وغوصي في الداخل. وأي أفكار أو ذكريات أو تجارب تطفو على السطح، تتذكرينها، صنفيها. فإن كانت معاناة، أو ألم أو مهانة.. غدر حبيب، تعنيف زوج، طلاق، تحرش جنسي، اعتداء جسدي، ضرب، تقليل من الشأن، اغتصاب... الخ.. اعلمي على الذكرى أو الحدث تقنية إزالة المشاعر السلبية المصاحبة للمعاناة.

### الخطوات:

- فكري في قصد في الموضوع أو الموقف أو الذكرى أو الحدث الذي تعانين بسببه. أو الذي تشعرين، بالضيق، بالحزن، بالتعاسة، بالألم... الخ عند تذكره. وبلغة علم العلاج بحقول التفكير، ادخلي على حقل تفكير المعاناة.
- ثم قيمي درجة شعورك بالمعاناة، حيث عشرة قمة الشعور بالمعاناة، بالتعاسة، بالضيق، بالحزن. واحد لا شعور إطلاقاً أو شعور متدني بذلك. سجلي درجة الشعور، الـ SUD. ولاحظي كذلك أين تشعرين بذكرى المعاناة في جسدك، وكيف تشعرين بها، لونها، عمقها، قربها، حرارتها.
- ١) قومي بالطرق على بداية أحد الحاجبين من الداخل في أول الفراغ الذي بين الحاجبين. اطريقي عشرة مرات (حا). (صفحة ١٤٤).
- ٢) ثم قومي بالطرق تحت عظمة الترقوة، في نقطة الترقوة. اطريقي عشر مرات. (ت). أثناء التفكير في الموقف المسبب للمعاناة.

قال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا من يرتد منكم عن دينه فسوف يأتي الله بقوم يحبهم ويحبونه).

- ثم قومي بقياس شعورك بالمعاناة (التعاسة، الحزن، الألم، القهر...) فإن نزل الشعور بمقدار درجتين أو أكثر.. اعلمي الخطوة الثالثة أدناه.
- ٣) تسلسل نقطة التجمع التسعة: قومي بالطرق على نقطة ذلك بظهر الكف طوال الوقت، أثناء عمل إجراءات نقطة التجمع التسعة (الصفحات ١٠٠-١٠١).
- ٤) ثم أعيدي الخطوتين (٢، ١) وذلك بالطرق عشر مرات بداية الحاجب من الداخل، ثم تحت الترقوة.
- ثم خذي القياس مرة أخرى، فإن نزل شعورك بالتعاسة بمقدار درجتين أو أكثر، أعيدي الخطوات أعلاه إلى أن يختفي شعورك بالمعاناة من ذلك الموقف.
- بعد خطوة (٢) وخطوة (٤)، إن لم ينزل الشعور بالتعاسة بمقدار درجتين أو أكثر، عليك تصحيح الانعكاس النفسي وذلك بالطرق على حافة الكف الأيسر بأصبعين من اليد اليمنى. ثم إعادة الخطوتين (٢، ١) ثم إجراءات نقطة التجمع التسعة.

### نقطة هامة جداً:

تذكرني هنا، نحن لا نزيل تفاصيل المعاناة، نحن لا نمحو ما حدث.. فالمعاناة في موقف ما أو في عدة مواقف ما، قد حدثت وصارت، ولا عودة عما حدث. نحن هنا نمحو، نزيل الاضطرابات، التشوشات التي حدثت في حقول التفكير، ونبقي الدروس والعبر المستفادة من هذه المعاناة.. وإزالة هذه التشوشات وتسويتها بالأرض.. سيزيل الأعراض النفسية والجسدية التي تتابك عند تذكر تفاصيل المعاناة الوحيدة أو المتعددة، والتي تؤدي إلى أكلك الزائد ونهمك، بغية تخفيفها أو إخفائها... وبتكرار التقنية كلما تذكرتي حدث معاناة، ستزول كل المشاعر المؤلمة المصاحبة لأحداث حياتك.

وشياً فشيئاً، سيتم تنظيف ملفات عقلك الداخلي، وتذهب تلك المشاعر السلبية، وتحل محلها الراحة، والبسمة والسعادة. وستأكلين وأنتِ تدندنين أو تغنين أو تسبحين الله. وستأكلين ما تحتاجيه فعلاً.. ولن تأكلي لأنك مقهورة أو معنفة أو مهانة. هادا كلام عجيب، درر، وتمعوب عليه، وهادا الميدان يا حميدانة. هاها

### نقطة مفيدة:

أحياناً السمنة في حد ذاتها تؤدي إلى معاناة أن المرأة السمينة قد تعاني من ضخامة الكرش، الأمر الذي قد لا يعين زوجها على إتمام المعاشرة أو على الاستمتاع بالمعاشرة. وهذا يؤدي إلى الاكتئاب، والإحساس بعدم الجاذبية، وفقدان الثقة والمعاناة. وربما إلى عزوف الطرفان أو أحدهما عن العلاقة الحميمة. لذا اعلمي تقنية المعاناة هذه على هذه المشاعر.

### ملخص الخطوات:

- فكري بقصد في موقف - حدث - ذكرى معاناة.
- قيمي درجة المعاناة من عشرة إلى واحد أو صفر.
- ١- اطرفي على بداية الحاجب من الداخل عشر مرات (حا).
- ٢- اطرفي تحت عظمة الترقوة عشر مرات (ت).
- ٣- قيسي درجة المعاناة الآن، ثم اعلمي إجراءات نقطة التجمع التسعة.
- ٤- أعيدي الخطوات (٢، ١) واعلمي القياس مرة أخرى.

## تقنية إزالة المعاناة المؤدية إلى الأكل

بداية الحجاب من الداخل، الترقوة، نقاط التجمع، الإعادة

ح، ت، ٩، ظك، الإعادة



نقطة الألم

نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم

PR=

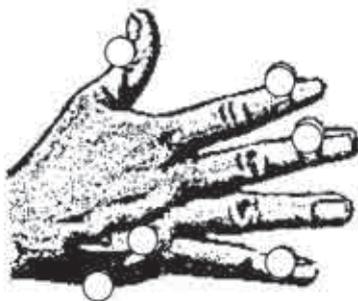


نقطة تصحيح الانعكاس

النفسي المحدد والصغير

نقطة عكس

PR=



المحبة : الميل الدائم بالقلب الهائم.

## التخلية

## الشعور بالخزي وبالذنب

الهدف: هذه التقنية من تقنيات علم العلاج بحقول التفكير عبر، والهدف من عملها هو إزالة مشاعر الخزي ومشاعر الذنب، التي قد توجد لدى الفتاة أو المرأة، وتؤدي إلى الأكل وإلى النهم لإخفاء وإخماد هذه المشاعر السلبية. إن الشعور بالذنب، والشعور بالخزي له أسبابه في ماضي الفتاة أو المرأة السمينية النهمة. ولأن الشعور بالخزي، ليس بالشعور السار. ولأن الشعور بالذنب ليس بالشعور المريح.. فالأكل وجلد الذات وتقرع النفس، هي من طرق إخفاء وإخماد وتغطية هذه المشاعر السلبية: مشاعر الشعور بالذنب وبالخزي، وإخفائها إلى حين.

وللشعور بالذنب والخزي جذور في الماضي، متعددة ومختلفة.. ربما يسببه أو سببه ممارسة العادة السرية (مداعبة الأعضاء الخصوصية) في فترة الصبا أو المراهقة أو العنوسة، أو السرقة الصغيرة من هنا ومن هناك. وربما سببته علاقة جسدية حميمة مع الخادمة أو السائق. وربما سببته علاقة جنسية مع إحدى القرابة في سن مبكر. وربما سببه التلذذ أو الاستمتاع بهذه العلاقة مع الإدراك أنها خطأ (أو حتى مع الجبر عليها). وربما سببه اللوم والتقرع من الشخصيات الوالدية للابنة أو للفتاة المتكرر والمبكر، على أمور لا تستحق أو حتى تستحق، وربما سببته كلمة: عيب، عيب..

فكيف به إذا احتنكا

صغيرهواك عذبني

المتكررة للطفلة في كل صغيرة وكبيرة. وربما سببه طلاق الوالد للوالدة، فتحسب الأبنة أنها السبب في الخلاف بينهما، وأنها السبب في الطلاق. أو يحدث طلاق في الأسرة، فتحسب الزوجة أنها السبب، وتشعر بالذنب لذلك. أو يموت أحد أفراد الأسرة في حادث، فتشعر الفتاة بالذنب لأنها لم تودعه، أو لم تمنعه من قتل نفسه... الخ.

إن هذه الأحداث تسبب وسببت عند حدوثها اضطرابات في حقول التفكير لدى صاحبها. وإزالة هذه الاضطرابات **Perturbation** في حقول التفكير، تسمح لك ولمن تحيين بالانطلاق في الحياة. ومحو وإزالة هذه المشاعر السلبية، وإبقاء العبر والدروس. فما مر قد مر، وما مضى قد مضى.. وقد أن أوان التحرر منه، لتتالي الحرية العاطفية والنفسية، ولتتخلصي من الشعور بالذنب أو الخزي المسبب لأكلك العاطفي، المسبب لتخنك، ولعدم توفك عن الأكل، ولأكلك وأنت لست جائعة. إذ عند الأكل يفرز المخ مادة السرتونين، والتي تسبب الانبساط، وتعادل، إلى حين، المشاعر التعيسة المصاحبة للشعور بالذنب وبالخزي.

خذي أنفاساً عميقة ببطء، وأخرجيها ببطء. دعي عقلك يأخذ هذا الشعور بالذنب **guilt**، أو هذا الشعور بالخزي **shame**، إلى الماضي القريب أو البعيد، ويذكرك بأوقات أوائل انتابك فيها هذا الشعور. وخذي ذكرى منها، وانتقلي إلى التمرين التالي.

## تقنية التخلص من الشعور بالذنب

### الخطوات:

ادخلي على حقل تفكير الشعور بالذنب. أي فكري بقصد في الحدث أو الذكرى أو في التجربة في حياتك التي تشعرين بسببها بالذنب. والتي تريدين أن تتخلصي من الشعور بالذنب الناتج عنها أو المصاحب لها والذي يؤدي إلى النهم، وإلى السعي لإخفائه أو التخفيف عنه بالأكل.

واستخدمي مقياس الانزعاج الذاتي Subjective Units of Distress (SUD) وقيسي مقدار شعورك بالذنب، عندما تفكرين في الحدث المسبب له. وأعطي شعورك قياساً من عشرة إلى واحد. حيث عشرة قمة الشعور، وواحد أو صفر لا شعور بالذنب.

إذا لم تتذكري حدثاً، فكري في الشعور بالذنب الذي ينتابك من آن إلى آخر. أو فكري في آخر مرة أو في أشد مرة شعرت بهذا الشعور المزعج، والذي أدى إلى إفراطك في الأكل. إن هذه نقطة هامة، فأحياناً لا نتذكر مصدر الشعور، ولكنه ينتابنا.

- ١- قومي بالطرق عشر مرات بحزم، ولكن ليس بقوة، على حافة الأصبع السبابة من الداخل بمحاذاة قاعدة الظفر. سب. ص ١٤٩.
- ٢- قومي بالطرق بحزم عشر مرات، تحت الترقوة اليمنى. ت. (انظري صفحة ١٤٩).

• ثم أعيدي القياس، فإن نزل بمقدار درجتين، انتقلي إلى الخطوة ثلاثة أدناه. أما إن لم ينزل الشعور بالذنب إطلاقاً أو نزل بمقدار درجة واحدة، فعليك تصحيح الانعكاس النفسي المحدد، وذلك

إذا ضحك الخلي بكا

أما ترثي لمكتئب

بالطرق عشرين مرة، على منتصف حافة الكف (نقطة عكس). ثم إعادة الخطوات (٢، ١). ثم القياس.

٣- اطرفي نقطة التجمع على ظهر الكف، في الممر بين امتداد عظمتي الخنصر والبنصر.. استمري في الطرق، أثناء عمل علاجات نقطة التجمع التسعة (الصفحات ١٠٠-١٠١).

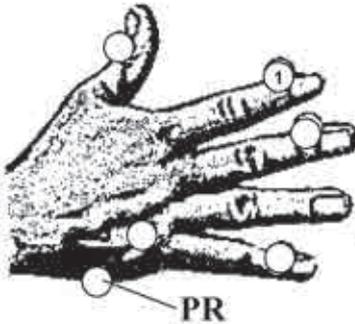
### نقطة هامة :

تذكري موضوع طبقات الملفوف أو الخس أو الكرنب. إذ قد ينزل شعورك بالذنب، والمؤدي إلى النهم إلى صفر. وربما تتذكري بعده حدثاً آخراً أو ذكرى أخرى في حياتك، شعرت فيها بالذنب. عندها عليك قياس هذا الشعور الجديد. ولاحظي أين تشعرين به: في فمك، في يدك اليمنى، في قلبك، في ضلوعك، في فرجك، بين فخذيك، في شفتيك.. الخ.. ثم اعلمي مرة أخرى تقنية (سب، ت). وأعيدي القياس، واعلمي بعدها تقنية نقطة التجمع التسعة أو تقنية تصحيح الانعكاس المناسبة إن احتجت (ثم أعيدي عمل خطواتي التقنية).

## تقنية إزالة الشعور بالذنب المؤدي إلى الأكل

الأصبع السبابة، الترقوة، نقاط التجمع التسعة، الإعادة

سب، ت، ٩، ظك، الإعادة



PR= نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المحدد والصغير  
نقطة عكس

## التخليّة

## تقنية التخلص من الشعور بالخزي

الهدف: الغاية من وراء هذه التقنية هو التخلص من الاضطرابات في حقل تفكير حدث معين، والتي أدت إلى الشعور بالخزي وبالعار، والتي أدت إلى الألم، الأسى، الخجل، الحرج.. وإلى بعض أو كل هذه المشاعر غير السارة، والتي تسعى الفتاة أو المرأة، أو تسعين أنت لإخفائها أو التخلص منها عن طريق قرقضة الأظافر، نتف الشعر أو الأكل.. والنهم، وهو مرتبط الفرس في كتابنا المرجع هذا.

ومثلما أسلفنا الشعور بالخزي، قد يكون سببه علاقة سرية محرمة مع السائق، مع الخادمة، مع فرد من الأسرة، أو عادة سرية مستهجنة ناتجة عن الجوع الجسدي، وعدم إشباع الاحتياجات الجسدية الأساسية (عادة لأسباب)، أو بسبب تعرض الفتاة لاغتصاب أو لتحرش، واستمتاعها (شاعت أم أبت) بتلك العلاقة.. الخ. وفي البوسنة تعرضت العديد من الفتيات للاغتصاب. وبالرغم أنهن اجبرن على ذلك. إلا أنهن عانين كثيراً من الشعور بالخزي، لأنهن كن مسلمات. والعلاج بحقول التفكير وال EMDR فقط نفع معهن.

## الخطوات:

ادخلي على حقل التفكير الخاص بالشعور بالخزي. ذلك الشعور السلبي في حد ذاته، والمؤدي إلى الرغبة في الأكل، في أحوال كثيرة لإخفائه، أو للتخلص المؤقت منه. استعيدي إما ذكرى أو حدث أو تجربة شعرت فيها

قال الرسول ﷺ: «أكرم شعرك، وأحسن إليه».

أو بنهايتها بالخزي وبالعار أو بالقدارة والوساخة. أو استعيدي الشعور في حد ذاته والذي ينتابك من آن إلى آخر. فأحياناً يصعب علينا استعادة الذكرى **memory** ولكننا نتذكر الحدث.

قيسي هذا الشعور في مقياس من عشرة إلى واحد. حيث عشرة قمة الشعور، وواحد لا شعور. (أنظري صفحة ١٥٢).

١- اطرفي بحزم عشر مرات تحت الشفة السفلية نقطة شفس.

٢- اطرفي بحزم عشر مرات تحت عظمة الترقوة اليمنى، ت.

• ثم أعيدي القياس، فإن نزل بمقدار درجتين أو أكثر، انتقلي إلى النقطة (٣) أدناه. أما إن لم ينزل على الإطلاق أو نزل بمقدار درجة، فقمومي بعمل تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المحدد، ثم أعيدي التقنية الخطوتين (٢، ١). ثم أعيدي القياس، فإن لم ينزل القياس أو نزل بمقدار درجة، فاعلمي تقنية تصحيح الانعكاس النفسي المتكرر، ثم أعيدي التقنية. فإن لم ينزل القياس أو نزل بمقدار درجة فاعلمي تقنية تصحيح الانعكاس النفسي الضخم، ثم أعيدي الخطوات (٢، ١).. وهكذا.

٣- اعلمي تقنية إجراءات نقطة التجمع التسعة.. اقرأي الصفحات (١٠٠-١٠١).

• ثم اعلمي القياس، ثم الإعادة (٢، ١).

• ثم اعلمي تقنية الانزلاق البصري.

إذنوا للنساء أن يصلين بالليل في المسجد.

## تقنية إزالة الشعور بالخزي

شفة سفلية، ترقوة، إجراءات نقطة التجمع التسعة، الإعادة

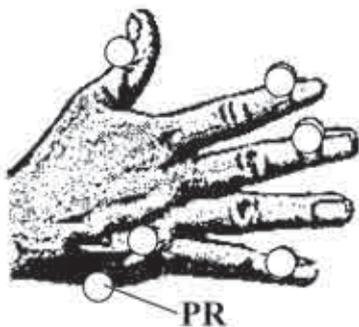
شفس، ت، ٩، ذلك، إعادة



PR # 2



PR= نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المتكرر والضخم



PR=

نقطة تصحيح الانعكاس  
النفسي المحدد والصغير

**السري في المكس :**

أما إن كنتِ تشعرين بالذنب وبالخزي، سوياً، وتسعين جاهدة لإخفائهما بالأكل، فعليك مزج التقنيتين. اطرقى عشر مرات، الأصبع السبابة، الترقوة، تحت الشفة السفلية، الترقوة. ثم أعيدي القياس. وهذا شغل معلمين **do a clean job** فالسري في المكس.

قال صاحب اللواء المرفوع يوم القيامة ﷺ: «ابن أخت القوم منهم».

صحيح

## التخلية

## تقنية العلاج الناجع للحب الصاعق

## المؤدي إلى الأكل العاطفي

حا، ع، إ، خن، ت

الهدف: البعض منا تأكل لأنها تعاني داخلياً. ومعاناتها الداخلية سببها قصة حب يائسة أو بائسة في حياتها في الماضي أو في الحاضر. فإذا خلت إلى نفسها تذكرت معاناتها بسبب الحب أو بسبب فقد الحبيب أو بسبب موت الحبيب أو بسبب هجر الحبيب أو بسبب زواجه أو هجرته إلى بلاد الله البعيدة أو أو. فتأكل وتأكل وتأكل. لأن فقد الحبيب أدى في وقته إلى اضطرابات **Perturbations** في حقل تفكيرها **thought field** فيما يخص الحبيب. والاضطرابات قد اتفقنا تؤدي إلى تعاسة، وحن، واكتئاب ومعاناة، ولطالما أن هذه الاضطرابات موجودة، فسوف تأكل صاحبته وتأكل وتأكل. وهذه التقنية تزيل الاضطرابات في حقول التفكير. وبالتالي تزيل، تمحو، تذهب الرغبة في الأكل العاطفي هذا. هكذا بكل بساطة.

وهذه التقنية تزيل الاضطرابات في حقول التفكير، بسبب الحب. تزيل الاضطرابات في حقل تفكير حب هذه الفتاة أو هذه المرأة. وبالتالي تزيل الأم ومعاناة وعذاب الحب من قلبها. وتعود عاقلة، هادئة، طبيعية ترى الحبيب، أو تتذكره، فتذكره بمحبة وبحنين طبيعي، بدون هباله وبدون لطم وبدون دموع وبدون أنين.

وهذه التقنية من تقنيات العلاج بحقول التفكير، قد تم التوصل إليها، من علاج العديد والعديد من المصابات بالداء الذي داء الحب ومرضى

العقل يفعل، ما تقوله له.

الهوى. وتمت إراحتهن من آثار معاناته، المؤدية إلى الأكل المرضي، وإلى النهمة العاطفي.. بسبب الحب العارم، والعشق، والغرام والهيام والهوى الصاعق. ولقد طبقت على العديد من المحبات والعاشقات الأحياء منهن والأموات.. هاها.. ونجحت.

## الخطوات:

### الإعداد:

إن تقنيات العلاج بحقول التفكير، قد تبدو للبعض منكن غريبة أو حتى سخيفة. وعادة النسوة لم يَرَيْنَ مثلها من قبل. ولم يعالجهن أحد بمثلها من قبل. ويوصى يعسوب هذا الفن أن تشرحي التقنية للعميلة أو للمريضة أو للصديقة بتدرج.. إذ قد قال علي رضي الله عنه وكرم وجهه «خاطبوا الناس على قدر عقولهم..» قولي لها إنك تطبقين طريقة علمية جديدة سهلة ولا مضار لها. ولا آثار جانبية لها. قولي لها: إن تقنية وطرق العلاج بحقول التفكير قد تبدو غريبة، وغير معروفة على نطاق واسع. إلا أن العديدات من المعالجات وطبيبات النفس يجدنها آمنة جداً ومفيدة جداً وقوية جداً. ونستطيع أن نختبر نتائجها في الحال.

### نقطة هامة:

هنا باستطاعتك أن تعلمي الخطوات أدناه على نفسك أو أن تعملينها على أنثى تأكل بسبب معاناتها من الحب وآلام الحب، وفقد الحب، وهجر الحبيب... الخ. اطلبي منها أن تفكر في أكلها، ومعاناتها بسبب الحب أو فقده. أو بسبب التعلق أو العشق أو كسرة القلب. واطلبي منها أن تقرّر درجة الألم النفسي أو عدم الراحة **discomfort** في مقياس البرت ايليس. حيث عشرة قمة الألم وصفراً لا ألم. واطلبي منها أن تكتب درجة شدة الألم.

قولي لها هنا: أعلميني بمدى معاناتك، ألمك في هذه اللحظة، وأنتِ تفكرين في مشكلة الحب الضائع، العشق اليأس، الزوج الهاجر، حب المراهقة.. رفيق الدرب الذي مات... الخ. حيث عشرة أعلى درجات الألم، وواحد أو صفر لا معاناة.

### الخطوات:

اعملي معها خطوات التقنية الرئيسة الأربع للتخلص من آلام الحب المرضي. واطلبي منها أن تفكر في آلامها ومعاناتها بسبب هذا الحب، أثناء قيامك بالخطوات أدناه، معها أو على نفسك إن كنتِ تعملين الخطوات والخطيات sub steps على نفسك.

### الخطوة (١)

- ١- اطلبي منها أن تطرق بداية الحاجب من الداخل مستخدمة أنتِ أصبعين من يدك الغالبة. اطريقي بلطف وبحزم ولكن ليس برخاوة. وذلك لإدخال بعض الطاقة الناتجة عن الطرق في تلك النقطة لإزالة الاضطراب في حقل التفكير فيها، الحاجب (حا). (صفحة ١٦٠).
- ٢- ثم اطريقي تحت محجر عينيها، في المنتصف تماماً، تحت إنسان العين. اطريقي بحزم عشر مرات. العين (ع).
- ٣- اطريقي تحت إبطها الأيمن، عشر مرات. حوالي عشرة سم تحت نقطة التقاء الذراع بالجسد (!).
- وهذه النقطة هي بمحاذاة الحلمتين عند الفتيات الكواعب، على خط الحلمتين. اطريقي بحزم، ولكن ليس بقوة. إبط (!).
- ٤- اطريقي الجانب الداخلي لأصبعها الخنصر من الداخل. اطريقي عشر مرات. خنصر (خن).

هـ- اطريقي تحت عظمة ترقوتها اليمنى عشر مرات. ومكانها معروف.  
الترقوة (ت).

قياس درجة الألم.

هنا اسألني العميلة - صديقتك، عن شعورها الآن. اطلبي منها درجة الألم الذاتي **Subjective units of distress** فإن نزلت معاناتها بمقدار درجتين أو أكثر. انتقلي معها إلى الخطوة الثانية أدناه. أما إن لم ينزل القياس أو نزل بمقدار درجة واحدة فقط. عليك عندها تصحيح الانعكاس النفسي المحدد. ثم أعيدي على نفسك أو عليها كامل خطيات خطوة رقم (١): (أ، ب، ج، د، هـ).

### نقطة هامة :

الفقرة أعلاه إذا كان القياس الأول سبع درجات أو أعلى. أما إن كنت قد بدأت بقياس أقل من سبع درجات، فإن النزول بمقدار درجة يعد أمراً مقبولاً. انتبه هذه نقطة هامة.

الخطوة (٢) ثم اعلمي على نفسك أو عليها إجراءات نقطة التجمع التسعة، وهي معروفة.

الخطوة (٣) أعيدي الخطوة (١)، بأجزائها الخمسة. وهنا ستجدي أن تفكيرك أو تفكير العميلة في الأم الحب المرضي المؤدية إلى النهم. ستجديها قد نزلت. إلى الصفر أو إلى الرقم واحد. أما إن نزل القياس بوضوح، ولكن لم ينزل إلى الرقم واحد، فعليك تصحيح الانعكاس النفسي الصغير **mini psychological reversal** ثم إعادة الخطوة رقم واحد بخطياتها الخمس.

الخطوة (٤) تقنية الانزلاق المبصري من الأرضية إلى السقف. عليك بعملها إذا نزل القياس إلى الدرجة ٢ أو إلى الدرجة ١.

وقد كانت عذاباً

لا تسلني عن أمانينا

## حقول التفكير الأخرى:

بعد إزالة معاناة الأنثى من ذكرى حب أو من ألم حب، وبعد نزول القياس إلى الصفر. قد تطفو على السطح ذكرى أخرى مع نفس الحبيب، عندما كانا في رحلة شهر العسل سوياً. عليك هنا بقياس درجة الألم أو الفقد أو الحنين. ثم عمل التقنية إلى أن ينزل الشعور إلى الواحد أو إلى الصفر. هنا عليك العمل على الذكرى الثانية التي قد تطفو الآن على السطح. مثلاً قد تتذكر هي احتفالها بأول ذكرى زواج بعد انقضاء سنة. وهنا عليك قياس درجة الألم أو الفقد أو الشوق أو الحنين. ثم عمل خطوات التقنية عليها وإنزالها إلى الصفر. وهكذا دواليك، حتى تمحين كل الاضطرابات **Perturbations** في حقل أو في حقول تفكير الحب والمحبوب. وبالتالي تمحين كل آثار وطبقات **layers** وجوانب **aspects** الحب المرضي، فلا تبقى آثاره، التي تسعى الأنثى إلى إخفائها بالأكل. جوانب مثل:

- الشعور بالوحدة.
- ذكريات شهور الخطبة.
- حقل تفكير المشاكل، الإهانات.
- حقل تفكير الإشباع أو الجوع الجسدي.
- حقل تفكير مشاكل ما قبل الطلاق.
- حقل تفكير ليلة الدخلة.
- حقل تفكير الوحدة، الترقب، القلق بعد الطلاق.
- حقل تفكير التوق، الحنين، الافتقاد.
- ..... إلخ.

أجمل ما في الكون، أن تشعر بأنك تحب من كل قلبك.. وتخلص من أعماقك لمن تحب..

### نقطة هامة مكررة:

قلة من النسوة، تعود إليهن الأعراض بعد علاج وشفاء ناجح بتقنيات العلاج بحقول التفكير أو بتقنيات الحرية العاطفية. ولقد وجد مؤسس هذا العلم، والباحثة فيه، أن السبب عادة هو سم قد دخل جسد المرأة. سم للجهاز الطاقوي لها (عودي إلى الباب الأول). سم لجهازها العصبي. وعادة هذا السم يفرکش، يفك العلاج. والسم الطاقوي هو أمر أو شيء أكلته الأنثى أو شربته أو شمته أو لامسته. وهذا الشيء طاقته تتعارض مع طاقة جسد المرأة. أو تصادف عندما تناولته للمرة الأولى، كانت تمر بظروف إنسانية صعبة: طلاق، حيض، مشاكل أسرية، مشاكل مراهنقة، فقد حبيب أو قريب.. الخ. فيربط على مستوى العقل الداخلي بالضرر لها. وهناك تقنية رهيبية تدرس في المستوى الثاني لهذا العلم تسمى تقنية السبعة ثوان. هذه التقنية تعالج آثار دخول هذه المادة السمية الطاقوية. وبنوي إن نؤلف كتاباً عن هذا الأمر العجيب. والله المعين. وهذه آخر الباب الثاني، والله المستعان على التمام، بجاه نبيه بدر التمام، صلى الله عليه وعلى آله الكرام وسلم تسليماً كثيراً.

ولكن أسوء ما في الكون، أن تواجه بالبرود، وبالبحود وبالنكران.

هاشم عبده هاشم

## تقنية العلاج الناجع للحب الصاعق المؤدي إلى الأكل

حاجب، عين، إبط، خنصر، ترقوة

(حاج، ع، إ، خن، ت)



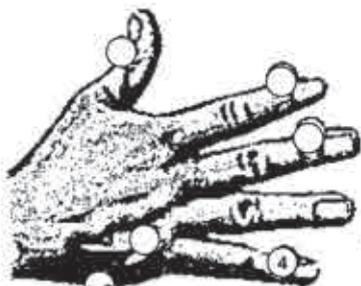
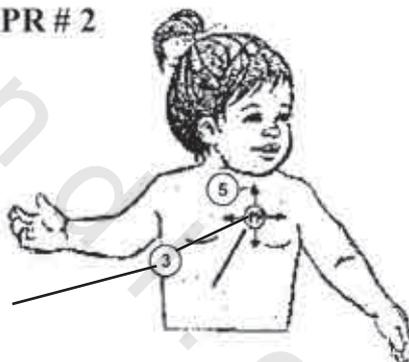
PR # 2

نقطة الألم

ونقطة تصحيح الانعكاس

النفسي المتكرر والضخم

PR=



PR

PR=

نقطة تصحيح الانعكاس

النفسي المحدد والصغير

قال نبي الرحمة ﷺ: «إذا أراد أحدكم أن يزوج ابنته، فليستأمرها».

صحيح