

## كيف نستعد نفسياً لإنجاح الحمية الغذائية؟



طُرق تخفيف الوزن التقليدية تميل عادة إلى تجاهل حقيقة، أن الجسم والذهن متداخلان جداً مع بعضهما بعضاً، بحيث لا يمكن لأيٍّ منهما إلا أن يؤثر في الآخر. فالتغذية واللياقة البدنية تؤثران كثيراً في حالتنا النفسية والانفعالية والذهنية، والعكس صحيح أيضاً. الجميع يعرفون أن ممارسة الرياضة، واعتماد نظام غذائي صحي أمران أساسيان للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة المتراكمة في الجسم. وذلك على اعتبار أن تخفيف الوزن يعتمد على مُعادلة حسابية، يزيد فيها عدد الوحدات الحرارية التي نحرقها على عدد تلك التي نتناولها. لكن الخبراء يؤكدون أن المسألة ليست بهذه البساطة، وأن النجاح في التخلص من زيادة الوزن يعتمد على عوامل أخرى غير حسابية. ويذهب هؤلاء إلى أبعد من ذلك، عندما يؤكدون أن فشل بعض الحميات في تحقيق هدفها، يعود أساساً إلى افتراضها، أن المسألة كلها تتوقف على ممارسة الرياضة واعتماد نظام غذائي مدروس. فهذه الحميات لا تأخذ في الاعتبار الفرد نفسه، وظروفه ومواصفاته النفسية وتطلعاته، ولا تدخلها في المعادلة الحسابية. ويرى الخبراء اليوم، ومن بينهم الأميركي دافيد كيرش، (اختصاصي في اللياقة البدنية) أننا إذا أردنا أن ننجح في تخفيف وزننا، فإننا نحتاج إلى تغيير الطريقة التي نفكر بها في الأكل، الرياضة، والشروط الصحية العامة، لأن تخفيف الوزن لا يحدث في الفراغ. ومن الضروري أن نتعلم كيف نأخذ القرارات الواعية بخصوص الرياضة والطعام، بغض النظر عمّا يحمله لنا النهار من أحداث. فمن شأن ذلك أن يساعدنا أخيراً على بلوغ هدفنا

المتعلق بالرشاقة. فالتغييرات النفسية والذهنية تمهّد الطريق للتغييرات الفيزيولوجية. وتؤكد المتخصصة الأميركية لوريل ميلين، أن علينا إعادة برمجة ذهننا بحيث تهيمن فيه حالة إيجابية سعيدة، ما يحوّل الطعام إلى مجرد طعام يُغذي، ويتوقف عن كونه وسيلة للتعويض عن نقص، أو طريقة لإسكات مشاعر سلبية، أو وسيلة للترفيه. ويقدم المتخصصون عدداً من الاستراتيجيات التي تتعلق باللياقة البدنية، الحمية الغذائية، والدور الذي يلعبه الذهن في كامل عملية تخفيف الوزن. ويؤكد كيرش، أن هذه الاستراتيجيات أثبتت فاعليتها لدى عدد كبير من الأشخاص، الذين تتميز حياتهم بالكثير من التوتر، الضغط النفسي، ومشاكل العمل. وأبرز هذه الاستراتيجيات: 1- تحديد السبب الحقيقي لرغبتنا في تخفيف وزننا: إذا كنا نرغب في تخفيف وزننا لإرضاء شريك حياتنا، أو لنبدو رشيقيين في الإجازة الصيفية، أو لإيقاف طبيبنا عن توجيه التنبيهات والتعليمات لنا، فإن كل ذلك يُعتبر جيداً كنقطة انطلاق وبداية، لكنه لا يكفي. فعندما لا نسعى إلى تخفيف وزننا لإرضاء أنفسنا نحن، لن يكون لدينا الدافع الكافي إلى الالتزام ببرنامج تخفيف الوزن لأكثر من بضعة أسابيع فقط. ولإشعال النار الداخلية التي تدفعنا إلى الإمام، والإبقاء عليها مستعرة، علينا أن نحدد أكثر الدوافع قوة لدينا. وغالباً ما تتمحور هذه الدوافع حول صحتنا، حيويتنا ونشاطنا ومستويات الطاقة لدينا، ثقتنا بأنفسنا، تقييمنا أنفسنا، مفهومنا الخاص للاستمتاع بالحياة، أو كل هذه الأمور المذكورة مجتمعة. وعندما نبدأ مشوارنا على الطريق الذي يقودنا إلى الوزن الصحي، علينا أن نُعيد التفكير في السبب أو الأسباب الحقيقية التي تدفعنا إلى تخفيف الوزن، وتأكيدنا، وتكرارها بشكل واضح وقوي، خاصة عندما نشعر بأننا بدأنا نضعف ونتهاون في تطبيق القواعد الصحية. وعلينا أن نُذكر أنفسنا لماذا لا يجب أن نستسلم ونتخلى عن جهودنا. ومن المهم جداً مقارنة مسألة تخفيف الوزن من منظور إيجابي عام، بحيث تدفعنا إليه رغبة في تحقيق أمر يجعلنا نشعر بالسعادة، وليس من منظور سلبي، أي الافتراض أننا "لسنا جيّدين بما يكفي"، وأنّه فقط بفقدان الوزن الزائد سيصبح "لا بأس بنا". فعوضاً عن التركيز على الصفات التي نعتبرها "غير جيّدة" فينا، يقترح علينا الخبراء أنّه من الأكثر فاعلية، لتعزيز دافعنا، التركيز على مدى التحسّن الذي سيطر على تجربتنا الحياتية، إذا كانت مرتكزة ومنطلقة من إحساسنا بالصحة والحيوية والثقة القوية بالنفس. أمّا إذا كنا نميل إلى معاقبة الذات (في الأفكار أو في الأفعال)، فعلى أن نتنبّه إلى هذا الجانب من شخصيتنا، وننتهز كل فرصة لنكون لطفاء ومتسامحين مع أنفسنا. كذلك يؤكد الخبراء، أن تخيل صورتنا وقد بلغنا وزننا الصحي، وقوامنا المثالي، وحياتنا اليومية، وقد أصبحنا نتمتع باللياقة البدنية وبالصحة الجيّدة، يُفيد جداً في ترسيخ عزمنا على الاستمرار. 2- التغيير الواعي لطريقة تفكيرنا في ذاتنا: يقول كيرش، إنّّه في مكان ما

داخل رأس كل مندًا، يوجد ما يشبه الأسطوانة الموسيقية المعطوبة، التي تُكرّر العبارات السلبية نفسها مرارًا وتكرارًا. ويعطي مثالاً على ذلك عبارات: "أنا أكره ممارسة الرياضة أصلاً، فلماذا أجهد نفسي بالقيام بها؟"، أو "لن أتمكن أبداً من خسارة الكيلوغرامات العشرة الزائدة في وزني"، أو "بطني مترهّل منذ عشرات السنين، ومن المستحيل تغييره". وفي كثير من الأحيان، لا نلاحظ وجود هذه العبارات أو ندركها بشكل واعٍ، لكن هذا لا يعني أنها لا تؤثر سلباً في هدفتنا، وفي الجهود التي نبذلها لبلوغه. ومن المفيد أن نخصص مكاناً في مفكرتنا اليومية لتدوين مثل هذه الأفكار عندما تخطر ببالنا، فهذا يجعلنا أكثر وعياً بهذه الرسائل التي نوجهها إلى أنفسنا. وفي الوقت نفسه، علينا أن نستعيض عن هذه الأفكار التي تجول في أذهاننا، وتظهر على صفحات مفكرتنا اليومية، بأخرى أكثر إيجابية وأكثر قدرة على تعزيز وتقوية دوافعنا، مثل "أحب الطاقة التي أتمتع بها بعد خروجي لممارسة المشي السريع" أو "يكفيني أن أركز على ما أقوم به كل يوم بيومه" أو "صحتي البدنية والنفسية تتحسن وتنعكس على حياتي اليومية وعلاقاتي بالآخرين". ومع الوقت ستتمكن هذه الأفكار والرسائل الإيجابية من الحلول محل الأفكار السلبية التي كانت تعطل جهدنا. ويؤكد كيرش، أن الأفكار الإيجابية الراسخة في أذهاننا، تشكل لنا دعماً قوياً، وتسهّل علينا مهمة التخلص من الوزن الزائد. وتقول ميلين من جهتها، إنّه طالما ظلّت حيّة في لواعيننا تلك المشاعر السلبية تجاه أنفسنا، فمن المتوقع أن نستمر في الإفراط في الأكل. لذلك، من الضروري الكشف عن هذه المشاعر ومعالجتها، والبحث عن طرق أخرى غير الطعام لإراحة وتهدئة أنفسنا. 3- تحمل المسؤولية: نجاح أي حمية غذائية أو أي برنامج هادف إلى تخفيف الوزن، يتطلب مندًا أن نتعلم كيف نتخلّص من رغبتنا في التحكم في الأمور والأشياء، التي لا يمكننا التحكم فيها. ويعطي كيرش مثالاً على ذلك فيقول، إنّه ليس في إمكاننا التحكم في الطريقة التي يخاطبنا بها مديرنا في المكتب، أو في عرض عشرات الأصناف من السكاكر وألواح الشوكولاتة، في آلة بيع الوجبات الخفيفة في مكان العمل. وفي المقابل، ينصحنا بأن نركز على الأمور التي يمكننا التحكم فيها، مثل الرد على تعليق غير لائق يطلقه زميلنا في العمل، أو التوقف عن التهام علبة السكاكر المغلفة بالشوكولاتة، عوضاً عن وجبة الغداء. فلا يمكن لأحد أن يجعلنا نتناول طعاماً دسماً يسبب السمنة، أو يُجبرنا على تفويت تماريننا الرياضية لليوم الثالث على التوالي. وعلينا أن نعي تماماً أن الطعام الذي نضعه في فمنا، والتمارين الرياضية والأنشطة البدنية التي نقوم بها، وطريقة تفاعلنا مع محيطنا (في المنزل، في العمل أو في الأوساط الاجتماعية ودائرة الأصدقاء)، هي خيارات شخصية نتخذها، وعلينا أن نتحمل المسؤولية التامة تجاهها. 4- تحديد العوامل التي تدفعنا إلى الأكل: كل مَنْ يحاول تخفيف وزنه يواجه عقبات في حياته، يمكن أن تزيد من صعوبة تنفيذه

هذه المهمة بنجاح. لكن التعرف إلى هذه التحدّيات الشخصية وتحديدّها، يساعدان على تطوير خطة للتغلب عليها. مثال على ذلك، إذا كان الاسترخاء على الأريكة أمام شاشة التلفزيون مساء كل يوم، يدفعنا إلى التهام محتويات كيس من رقائق البطاطا من دون تفكير، فإنّ الحلّ الأمثل هنا، هو إغلاق جهاز التلفزيون، "وإستخدام هذا الوقت في الخروج في نزهة، أو في اللعب مع الأطفال أو القيام بأي نشاط ممتع آخر. أو يمكننا على الأقل أن نتخذ قراراً يقضي بالامتناع التام عن تناول أي طعام أثناء مشاهدة التلفزيون. وينصح بعض الخبراء بتجهيز غرفة الجلوس التي نشاهد فيها التلفزيون بعدد من المعدات الرياضية، مثل الدراجة الثابتة أو الأثقال اليدوية، بحيث نتشجع على ممارسة التمارين الرياضية أثناء مشاهدة التلفزيون. وتجدر الإشارة هنا، إلى أن دراسة أجريت في "جامعة هارفرد" ربطت بين تمشية 90 دقيقة أو أكثر في مشاهدة التلفزيون يومياً، وازدياد خطر الإصابة بالبدانة. ومن الطبيعي أن نحتاج إلى أيام عديدة، قبل أن نتوقف عن التفكير في الأكل، خاصة أكل رقائق البطاطا، حالما يبدأ برنامجنا التلفزيوني المفضل. لكن مثلما هي الحال بالنسبة إلى بقية العادات، فإنّ المواظبة تحوّل الخيار الصحي الذي اتخذناه إلى عادة جديدة. ويشير كيرش، إلى أن الدراسات الإحصائية تُظهر، أنّ المشادّات والقضايا العائلية من أكثر العوامل شيوعاً في ما يتعلق بدفع النساء إلى الأكل. فالمشادّات الزوجية، أو الخلافات التي يمكن أن تنشأ بين مختلف أفراد العائلة، أو حتى تلك التي نواجهها في مكان العمل، قد تدفع الكثيرين منذاً في اتجاه علبة الآيس كريم أو قالب الجاتوه. غير أن استخدام الغضب أو الإحباط أو خيبة الأمل، ذريعة لتناول الطعام ما هو إلا شكل من أشكال عقاب الذات، ولا داعي للقيام بذلك على الإطلاق. لذلك، ينصح كيرش بإيجاد أنواع أخرى من الأنشطة غير المتعلقة بالطعام، للتنفيس عن مشاعر الانفعال السلبية، مثل الهرولة، تدوين المشاعر على مفكرة يومية، العمل في الحديقة، وغيرها من الأنشطة التي تساعد على التنفيس عن المشاعر المكبوتة. يمكننا أيضاً أن نلجأ إلى استراتيجية أخرى، تتمثل في إطلاع الآخرين عن حقيقة مشاعرنا، عوضاً عن كبتها داخلنا، وإسكاتنا بالطعام. والحل نفسه يصح أيضاً عندما يتعلق الأمر بتعرضنا للتوتر والضغط النفسي، أو عندما تتكاثر علينا مهمات العمل ومشاكل الحياة اليومية والواجبات العائلية والاجتماعية. وهنا ينصح الخبراء بضرورة تعلم طلب المساعدة من الآخرين، عوضاً عن اللجوء إلى الطعام واستخدامه كسترّة نجاة. وبما أنّ العادات القديمة تكون دائماً متأصلة ويصعب التخلص منها، ينصح كيرش بتوفير وجبات خفيفة صحية سهلة الأكل، تكون في متناول أيدينا، بحيث يتمكن من تناول واحدة منها عندما نفشل في مقاومة حاجتنا إلى تناول طعام تحت تأثير المشاعر والانفعالات. وبهذا نضمن على الأقل الاستسلام لطعام صحي. 5- التحرر من سطوة التأثيرات الخارجية: يحدث في كثير من الأحيان أن نبدأ في اتباع حمية غذائية لتخفيف

الوزن، وأن تسير الأمور على حسن ما يُرام في البداية. ثم فجأة يحدث معنا شيء ما، فنمر مثلاً بوقت عصيب جداً في العمل، أو يحل موعد سفر بداعي العمل أو لتمضية عطلة، أو لأي سبب عائلي أو اجتماعي آخر، أو نواجه مشكلة عاطفية أو عائلية صعبة، وإذ بالحمة تتبخّر وتختفي تماماً من حياتنا. ويطلق كيرش على هذه الحالة اسم "حلقة الأكل، الذعر". ويقول إنها تنطلق ليس فقط بفعل التفكير السلبي، بل وبفعل التفكير غير الدقيق أيضاً. فمواقف تشبه ذلك الذي نقول فيه مثلاً: " بما أننا خالفنا القواعد الغذائية في هذه الوجبة الدسمة التي أكلناها، فالأجدر بنا أن نتناول طبق الحلوى أيضاً". وغني عن الذكر، أن هذا النوع من التفكير يؤدي إلى إفشال الحمية، وإجهاض كل الجهود التي بذلناها. فالشعور بالذنب الذي ينتابنا عند تناول قطعة واحدة من البسكويت بالشوكولاتة، يدفعنا إلى تناول محتويات العلبة بكاملها. ويقدم الخبراء نصيحتين للتحرك من هذا النموذج السلوكي، الذي يتكرر في أوساط الكثيرين من مُتّبعي الحميات: - التطلع إلى المنظر العام، مثل رؤية الغابة عبر الشجيرات القليلة القريبة. ففي الكثير من الأحيان، يعتقد الناس أن زلة واحدة في تطبيق القواعد الغذائية السليمة، تعني بالضرورة زيادة في الوزن، وهذا ليس صحيحاً بالضرورة. فإنّ الإكثار من تناول الـ"بيتزا" في عشاء عطلة نهاية الأسبوع، أو الضعف أمام طبقين من الآيس كريم في ذلك اليوم الحار، لن يؤدي إلى إبطال كل الجهود التي بذلناها من قبل لتخفيف وزننا. - اعتبار الزلات هذه فرصاً لتتعرف بشكل أفضل إلى أنفسنا، وإلى الظروف التي تؤثر فينا سلباً أو إيجاباً. نعم لقد تناولنا طبق الحلوى، أو كيس رقائق البطاطا، أو القهوة بالقشدة. ولكن عوضاً عن الغضب والاستياء من أنفسنا، أو من الطعام، أو من الشخص، أو الحادثة، أو الظروف التي "دفعتنا إلى أكل ما أكلناه"، علينا أن نسأل أنفسنا لماذا قررنا أو اخترنا أن نأكل هذا الطعام؟ ومن الضروري هنا تحديد السبب الذي دفعنا إلى ذلك، والظروف التي أحاطت بنا قبل وأثناء تناول الطعام الذي لا يتناسب مع حميتنا الغذائية. ثمّ نقوم بعد ذلك بإيجاد طُرق بديلة للتغلب على مثل هذه الظروف والأسباب، أو تجنبها في المستقبل. 6- كتابة لائحة بالإنجازات الإيجابية: مع نهاية كل يوم، علينا أن نسجل كل النجاحات التي حققناها، مثل تفضيل البيضة المسلوقة على قطعة الكعك أو الكرواسان صباحاً، وصعودنا الدرج عوضاً عن استخدام المصعد، وكوب الماء الذي اخترنا أن نشربه عوضاً عن عبوة المشروبات الغازية. ويمكننا قراءة لائحة الإنجازات الإيجابية هذه، كلما شعرنا بأن قوة إرادتنا تتراجع، فمن شأن ذلك أن يعزز ثقتنا بأنفسنا، ويؤكد لنا أننا قادرون على تحقيق مزيد من التقدم. 7- البحث عن الدعم: من الطبيعي أننا عندما نُحدث تغييراً كبيراً في حياتنا، فإننا نحتاج إلى نوع من الدعم. وقد يأتي هذا الدعم من أفراد العائلة أو الأصدقاء، أو المجموعات التي تتطلع إلى تحقيق هدفنا نفسه والتي يمكننا

الانضمام إليها. وتقول ميلين، إنَّ هذه الأطراف، مهما تكن، توفّر لنا دعماً إيجابياً  
يحثنا على الاستمرار والمواظبة، وتساعدنا على التركيز وتشجعنا، وترسّخ لدينا التزامنا  
بالبرنامج الغذائي والرياضي، وترفع مستويات وعينا وإدراكنا كل ما نفعله ويدور حولنا.  
وتقول ميلين، إنَّه في حالة عدم توافر مجموعات دعم فعلية حولنا، يمكننا أن نتواصل مع  
أفراد ومجموعات عبر شبكة الإنترنت.