العوامل الذهنية المؤثرة في تخفيف الوزن

◄لماذا ينجح البعض في التخلص من الوزن الزائد بمجرد الخضوع لحمية واحدة، بينما يفشل البعض الآخر حتى لو اتّبع عشرات الحميات المختلفة؟

عيادات المتخصصين في مكافحة السمنة تشهد توافد أعداد كبيرة من الراغبين في تخفيف أوزانهم، الذين يشكون من فشلهم في إحراز النتائج المرجوّة من الحميات التي إختاروها واتّبعوها. وهناك من بين هؤلاء، أشخاص عجزوا عن الالتزام بقواعد الحمية كافة، وآخرون لم يتمكنوا من متابعتها لفترة كافية، وغيرهم إستعاد كل الوزن الذي فقده حالما أوقف الحمية. وأسباب الفشل كثيرة ومتنوعة، لكنها غالباً ما ترتبط حسب الكثير من الخبراء، بحالتي الشخص الذهنية والنفسية.

وتقول المتخصصة الأميركية، البروفيسورة مريام نيلسون، في كتابها "النساء القويات يبقين نحيفات": إنّ البدء في برنامج لتخفيف الوزن يشبه إلى حد بعيد التحضير لخوض ماراثون. فكلاهما يتطلب جهداً كبيراً وطويلاً لبلوغ خط النهاية البعيد. والنجاح فيهما يعتمد على قدرة الفرد وتَمكّنه من الحفاظ على قوة دافعه وتركيزه. ولهذا، فإنّ التخلص من الوزن الزائد ليس مجرد تطبيق حمية غذائية وممارسة تمارين رياضية، بل أمر يتطلب الكثير من الجهد الذهني.

والعوامل الذهنية التي تلعب دوراً في نجاح عملية التخلص من الوزن الزائد، لا تختلف كثيراً عن تلك الكامنة وراء النجاح في تحقيق إنجاز رياضي، أو في الإقلاع عن التدخين، أو خوض أي تحدٍّ شخصي آخر. وتُورد نيسلون 7 من هذه العوامل الذهنية الكفيلة بإنجاح الحمية، وتقول: إنّه يمكننا جميعاً أن نتعلمها، ونطبقها في ميادين عديدة في حياتنا. وإننا إذا نجحنا، بفضلها، في التخلص من الوزن الزائد، يمكننا بالتأكيد النجاح في أي شيء آخر.

1- الوثوق بقدرتنا على النجاح:

مهما يكن نوع تجاربنا السابقة في موضوع التخلص من الوزن الزائد، لا يجب أن نفقد الأمل. فمثلما يحتاج المدخن إلى محاولات عديدة (4 أو 5 مرّات) قبل أن يتمكن من الإقلاع نهائياً عن التدخين، يمكن أن يحتاج صاحب الوزن الزائد إلى خوض محاولات عديدة، قبل أن ينجح أخيراً في التخلص من الكيلوغرامات الزائدة. لكن أهم ما في الأمر، كما تؤكد نيلسون، هو الوثوق بالقدرة على النجاح. وتشير إلى دراسة أجريت في "جامعة ماريلاند" الأميركية، وشملت 54 امرأة اتّبَعن حمية وبرنامجاً رياضياً لتخفيف الوزن لمدة 9 شهر. وقبل أن يبدأن في ذلك، سألهنّ عما إذا كنّ يعتقدن أنهنّ سيخسرن الوزن الذي يردنه؟ وكانت 28 امرأة بينهنّ واثقة بذلك، و26 امرأة لم يكن واثقات. وبعد نهاية الشهور التسعة، نجحت النساء الواثقات بأنفسهنّ من التخلص من قدر من الوزن يزيد بنسبة 30 في المئة على ما تخلصت منه الآخريات.

وتشدد نيلسون على أهمية الوثوق بالنفس، وتفادي التعليقات السلبية من نوع "أنا كسولة، ولن أتمكن أبداً من ممارسة الرياضة" أو "ليست لديّ قوّة الإرادة الكافية لاتّباع حمية غذائية". وفي المقابل، فإنّ ترديد العبارات الإيجابية مفيد جدّاً. وتقول، إننا نصغي لأنفسنا فعلاً عندما نُردّد مثل هذه العبارات. وتماماً مثلما نستفيد من كلمات الدعم التي تصدر عن قريب أو صديق، فإننا نحتاج إلى سماع عبارات التشجيع من أنفسنا. ويمكننا أن نُردّد مثلاً عبارات مثل: "نحن أقوياء، وبصحة جيّدة، ونتمتع بطاقة وحيوية، ويمكننا التغلب على أي صعوبات". وتشير الدراسات، إلى أنّ الكثيرين يجدون أنّ النطق بعبارات مماثلة يساعدهم على تذليل العقبات وتسهيل مهمة تخفيف الوزن.

2- تحمّل المسؤولية:

صحيح أنّ التخلص من الوزن الزائد أمر يمكن تحقيقه، لكن علينا أن ندرك أنّه ليس بالأمر السهل. فبعضنا يمكن أن يُعاني خُمولاً في الأيض، ويمكن لمشاغل بعضنا الآخر أن تمنعه من إيجاد الوقت اللازم لممارسة الرياضة. فضلاً عن ذلك، فإنّه من الصعب تغيير عادات كنّا نتبعها طوال حياتنا. من جهة ثانية، فإنّ الطعام، خلافاً للسجائر، ليس شيئاً يمكننا التخلي عنه. والأكل ليس مجرد وظيفة بيولوجية، بل هو جزء من حياتنا الإجتماعية والإنفعالية. وكل ذلك يشكل صعوبات فعلية تجعلنا نستحق كل تقدير، عندما نتمكن من التغلب عليها. وغني عن الذكر، أنّ المتخصصين في مكافحة السمنة، والأطباء، والمعالجين يمكنهم أن يقدموا لنا يد العون في ذلك. كذلك يمكن لأفراد العائلة والأصدقاء والزملاء من جهتهم أن يساعدونا أيضاً في تحقيق هدفنا. كل ذلك جيّد، لكن بعض الناس يلجأون إلى الآخرين وهم ينشدون أكثر من المعلومات والتشجيع، فيأملون أن يتحمل شخص آخر المسؤولية عنهم.

وتقول نيلسون إنّه يمكننا الإستعانة بالآخرين في البداية إذا كان لابدّ من ذلك. أما إذا واصلنا الاعتماد على مساعدتهم، فلن نتقدم كثيراً في مشوارنا. ولا بأس مثلاً من أن نطلب من إحدى صديقاتنا، مُرافقتنا إلى صفوف الـ"أيروبيكس" الأولى، لكن لا يمكننا أن نتغيّب عن الصف، عندما لا تكون قادرة على مُرافقتنا. وتؤكد أنّ الأشخاص الذين ينجحون في تخفيف وزنهم، هم أولئك الذين يعتمدون على أنفسهم، ويتحملون مسؤولية تغيير سلوكهم بأنفسهم.

3- وضع أهداف معقولة:

أي نجاح نحرزه في قيامنا بمهمة ما، حتى ولو كان صغيراً، يُشجعنا على الإستمرار. لذلك، علينا أن نحاول ضمان نجاحنا عن طريق وضع أهداف معقولة لعملية تخفيف الوزن. وتقول نيلسون، إنّ الكثيرين يرغبون في إنقاص قياس ملابسهم 3 مقاسات في غضون 8 أسابيع، أو يتوقعون أن يلتزموا بحمية قاسية جدّاً من دون أي تعديل فيها. وقد يحققون نجاحاً جزئياً، لكن ذلك لن يرضيهم، فيشعرون بأنهم

فشلوا، أو يعتقدون ذلك، فيُصابون بالإحباط. فقد كانوا يأملون الكثير، وخاب أملهم لأن ما حققوه لا يمكن مقارنته بالهدف النهائي المنشود.

وتعلق نيلسون قائلة، إنّ إمكانية النجاح في تخفيف الوزن، تسجل أعلى نسبة لها في صفوف النساء، اللواتي يكون دافعهنّ الرئيسي هو تحسين حالتهنّ الصحية. فهنّ يقسن تقدمهنّ ليس فقط على الميزان، بل في ضوء تحسّن لياقتهنّ البدنية. وبالطبع، تجدهنّ يفرجن لأن مظهرهنّ يتحسن، لكنهنّ يعتبرن ذلك جائزة إضافية مفرحة. فالنساء اللواتي يرغبن في التمكّن من إرتداء ثياب بمقاسات صغيرة جدّاً، غالباً ما يُصبن بالإحباط نتيجة التخلص البطيء من الوزن، لأنهنّ يشعرن بأنهنّ لن يحققن شيئاً إلى حين بلوغهنّ الهدف المنشود. وهنا لابدّ من الإشارة إلى الخطر الذي يتمثل في مبالغة هؤلاء النساء في الضغط على أنفسهنّ، فيُفرطن مثلاً في ممارسة الرياضة، أو يُبالغن في تقنين طعامهنّ، فينتهي بهنّ الأمر إلى الإصابة بالإرهاق والإستسلام. لذلك، من الضروري أن نضع لأنفسنا أهدافاً معقولة، قصيرة الأمد وقابلة للتحقيق. فقد نُصاب بالارتباك وبالتوتر إذا ركزنا على هدفنا النهائي، الذي قد يبدو صعب المنال. أمّا التركيز على الأهداف الأسبوعية الصغيرة التي يمكننا تحقيقها، والنجاح في بلوغها، فإنّه يُعزز قدرتنا ويقوّينا ويُسهّل علينا المهمة في الأسابيع التالية.

ومن الضروري أن تكون عملية تخفيف الوزن تجربة إيجابية جدّاً. فنحن لن نصبح أكثر رشاقة فقط، بل سنجني أيضاً فوائد التغذية الصحية السليمة والأنشطة البدنية كافة. وعلينا أن نستمتع بكل هذه الإنجازات التي نحققها، ما يزيد من حماستنا ويسهّل علينا بلوغ الهدف النهائي.

4- الإلتزام التام والفوري:

تُشير نيلسون إلى أن اتخاذ قرار تخفيف الوزن، يشبه القرارات الأخرى التي نأخذها في حياتنا، مثل قرار السفر في إجازة. فنحنُ لا نجلس وننتظر الوقت الذي سيكون فيه جدول أعمالنا فارغاً من المواعيد والمهمات لمدة أسبوعين، لأننا لو فعلنا ذلك، لن نتمكن أبداً من أخذ إجازة. وعوضاً عن الانتظار، ترانا نختار موعد السفر ونحجز مقعدنا على الطائرة. وفجأةً، نجد أنّه أصبح لهذه الرحلة مجال ومكان في جدول أعمالنا. فقد أخذنا القرار وعَدّلنا مواعيدنا، وأخبرنا عائلتنا وأصدقاءنا أننا سنسافر، واتفقنا مع جارنا مثلاً ليُطعم القطة أو يروي النباتات في منزلنا، وسرعان ما يتحقق الأمر وننطلق في رحلتنا.

وفي ما يتعلق بعملية تخفيف الوزن أيضاً، علينا أن نبدأ باتخاذ الخطوات العملية والبدء في تنفيذها. فالمماطلة والتأجيل (مثل قولنا إننا نرغب بالتأكيد في محاولة تطبيق هذه الحمية يوماً ما، أو أننا سنبدأها بعد العطلة، أو أننا سنسأل صديقتنا أو أختنا عما إذا كان ترغب في تنفيذها معنا) ينمّان عن مواقف سلبية ومُعطلة، ويؤديان إلى نتائج غير مرغوب فيها. فهما يُبرّدان حماستنا، ويُبدّان دافعنا. وعندما نؤجل التنفيذ نبدأ في الإحساس بالذنب بسبب التأخير، فنتجنب التفكير في الخطط التي وضعناها. وتزداد بفعل ذلك صعوبة التغلب على هذا الجمود. وتشدد نيلسون على ضرورة الاستفادة من حماستنا المبدئية، وأخذ القرار الفوري للبدء في ممارسة التمارين الرياضية، وإتباع البرنامج الغذائي. فنعمل فوراً على إختيار الرياضة التي سنمارسها والأوزان التي سنُمَرّن عضلاتنا على رفعها، ونضع لائحة بالوجبات التي سنأكلها، ونتوجه إلى السوبرماركت لشراء المنتجات الغذائية الضرورية لتحضير هذه الجبات. ومن شأن هذه الخطوات العملية أن تُدخلنا مباشرة في نمط حياتنا الجديد.

5- التخطيط للنجاح:

إنّ تكاثُر المهمات والواجبات في حياتنا العملية يرفع مستويات التوتر لدينا ويُضعف قدرتنا على الإنجاز والإنتاج. ومن الضروري في هذه الحال، أن نخصص الوقت الكافي للجلوس وتنظيم الأمور ووضع جداول ومواعيد. وأول ما يتوجب علينا القيام به، هو تقسيم المهمات الكبيرة إلى أجزاء صغيرة قابلة للتنفيذ. ونجد عند قيامنا بذلك، أنّ الأمور التي كانت تبدو لنا ضخمة وصعبة جدّاً، تقلصت وأصبحت سهلة التحقيق. إنّ جلسة تستغرق نصف ساعة أو أقل لتنظيم جدول أعمالنا وأمورنا ومواعيدنا، تخفف من توترنا وتزيد من فاعليتنا، وتُحرّر لنا الكثير من الوقت على جدول أعمالنا.

والحال لا تختلف كثيراً عندما نقرّر تخفيف وزننا، لأن ذلك يعني إدخال تغييرات مهمة في حياتنا. فنحنُ سنتخذ قرارات جديدة بشان الطعام والتمارين الرياضية، وسنشتري معدات ومنتجات غذائية. وسيكون علينا أن نتعلم مهارات جديدة ونقوم بأنشطة جديدة يتوجب إدخالها جدول أعمالنا المعتاد، وهو أمر لا يسهل القيام به. لذلك، من الضروري أن نلجأ إلى التخطيط المسبق لكل شيء، وذلك كي ننجح في ترتيب أمورنا بشكل متناغم. وما إن نبدأ في التنفيذ، فإنّ التخطيط الذي وضعناه سيساعدنا على الاستمرار والمواظَبة. وتصف إحدى الأُمّها العاملات (ولديها 5 أطفال) طريقتها في وضع روتين أسبوعي لتمارينها الرياضية، فتقول إنّ أفضل وقت لديها لممارسة السباحة، هو في نهاية فترة بعد الظهر، وقبل العشاء، عندما تشعر بالخمول. وهي تسبح أيام الأحد، الاثنين، والخميس بين الرابعة والسادسة مساءً. وتقول، إنها تتحاشى إعطاء أي مواعيد في هذه الأوقات، لكنها تضطر أحياناً إلى ذلك، وتعوّض عن فترة السباحة الملغاة بالسباحة يوم الثلاثاء. وتؤكد أن التزامها بهذا البرنامج، يعني أنها لن تخشى أبداً أن تأتي عطلة نهاية الأسبوع، من دون أن تكون قد مارست ما يكفي من نشاط بدني. وهنا تشير ويلسون، إلى أهمية الحفاظ على حيز من المرونة عند وضع برنامجنا تحسباً لأي طارئ، فنضع بدائل خاصة بالتمارين الرياضية وبالوجبات الغذائية. والتخطيط لا يُعتبر مجرد إستراتيجية تنظيمية، بل هو طريقة أيضاً للعناية بأنفسنا. وتقول سيدة أخرى، إن أجمل الأمور التي تقوم بها لنفسها هو تحضير الفواكه، على الرغم من أنّه قد يبدو غير ذي أهمية. فهي تقطع بطيخة بعد وجبة العشاء عندما لا تكون جائعة، وفي وقت لاحق عندما تحتاج إلى وجبة خفيفة، تجد طبق البطيخ المقطع في انتظارها. كذلك، فإنها تقشر برتقالة وتقطعها مساء، وفي الصباح عندما تستيقظ ويكون النوم لا يزال يغلب عليها، تجد البرتقالة جاهزة للأكل، وتتفادى بذلك تناول أطعمة غير صحية دسمة.

6- تسجيل المعلومات والنتائج:

في محاولة للتعرف إلى أكثر العوامل فاعلية في إنجاح عملية تخفيف الوزن، تَبيّن للخبراء، أنّ تسجيل كل المعلومات المتعلقة بالوجبات التي نأكلها، وبالتمارين الرياضية التي نقوم بها هو أوّل هذه العوامل. وتَبيّن أيضاً، أنّ الأشخاص الذين يقومون بتدوين هذه المعلومات على مفكرة يومية، ينجحون أكثر من غيرهم في تخفيف وزنهم، حتى عندما لا يبذلون جهداً لتقليل كمية ما يأكلون. ولا يعرف الخبراء تماماً سبب فاعلية عملية التدوين هذه. ويقول بعضهم، إنّ المواظبة على التسجيل تعكس شخصية الفرد الذي يقوم بها، وأبرزها التمتع بدافع قوي، والانتباه إلى متطلبات البرنامج الغذائي والرياضي الذي يتبعه. ويقول البعض الآخر، إنّ تسجيل المعلومات يساعدنا على إتّباع الخطة الغذائية والرياضية، لأنّه يسمح لنا بتعقّب ومراقبة التفاصيل. مثال على ذلك، فإنّ مرُاجعتنا لائحة الأطعمة التي تناولناها، وسجلناها على المفكرة، يسمح لنا بالتأكد مما إذا كنّا نأكل كمية كافية من الفواكه، أو ما إذا كان في مقدورنا أن نأكل وجبة خفيفة إضافية من دون تخطي الحدود. كذلك، فإننا إذا سجّلنا وزن الأثقال التي رفعناها في كل تمرين، سنعرف بسرعة تلك التي يتجب علينا إستخدامها في التمارين التالية، ما يزيد من فاعليتها، لأننا لن نضيع الوقت في تكرار رفع أوزان أصبحت خفيفة بالنسبة إلينا.

فضلاً عن ذلك، فإنّ المعلومات التي نسجلها تُعتبر عاملاً مهماً يُذكّرنا دوماً بالتزامنا. ففي كثير من الأحيان نجد أنفسنا نقاوم الرغبة في ملء طبقنا مرة ثانية بالطعام، فقط لأننا لا نرغب في تسجيل ذلك على المفكرة اليومية. وتساعدنا هذه الأخيرة مع الوقت على التحقق من إنجازاتنا، وهو أمر

يُعزز دافعنا. فإذا كان نمط حياتنا خاملاً مع بداية البرنامج، قد نجد أن أول 10 دقائق من تمارين الـ"أيروبيكس"، كانت مُرهقة كما تُشير الملاحظات التي سجلناها. وإذا قرأنا ما سجّلناه بعد شهر أو شهرين، سنجد أننا أصبحنا قادرين على ممارسة مثل هذه التمارين لمدة 20 أو 30 دقيقة، من دون تعب كبير.

7- التعلم من الأخطاء والمثابَرة:

يُعتبر النهوض بسرعة بعد السقوط، والتعلّم من الأخطاء والمُثابَرة، من أبرز العومل التي تساعد على إنجاح عملية تخفيف الوزن. فالزلات لا يمكن تفاديها في أي من المشاريع، خاصة طويلة الأمد منها. ومع ذلك، نجد أنّ بعض الأشخاص يُصابون بخيبة أمل، ويتشتت إنتباههم بمجرد مُواجهتهم حالات صغيرة من الفشل، وينسون نجاحاتهم الأكبر، ويفقدون القدرة على التحكم من جديد في زمام الأمور. وتكون النتيجة أن تتحول مشكلة صغيرة ومؤقتة إلى مشكلة كبيرة ودائمة.

وتقول نيلسون، إنّ زَلّة صغيرة مثل الإفراط في الأكل أثناء فترة العيد، قد تؤدي إلى زيادة في الوزن قدرها نصف كيلوغرام أو أكثر قليلاً. ولا يُعتبر ذلك أمراً ذا أهمية كبيرة على المدى البعيد، شرط أن نعود إلى تطبيق خطتنا الغذائية فوراً بعد انتهاء العيد. وهي تُقدم بعض النصائح العامة في هذا المجال فتقول، إنّ علينا تفادي الانتقاد الذاتي الشديد لمجرّد إرتكابنا خطأ أو هفوة، فالأخطاءُ مؤسفة لكنها جزء طبيعي من الحياة. وعلينا أن نتطلع إلى الخلف، فقط كي نتعلم ممّا حصل، وليس للإنتقاد. وبعد أن نستخلص الدرس، يجب أن نمضي قُدماً، ونركّز على المهمة التالية التي تنتظرنا، ونذكّر أنفسنا دوماً بالشوط الطويل الذي قطعناه في إتجاه هدفنا المنشود، ونُعدّد نجاحاتنا ونفتخر بها.►