البحث عن الإرادة هو الحل



لكلّ امرأة تحلم بوزن مثالي

كم مرة شعرت بعدم القدرة على الصمود أمام قطعة حلوى أو بسكويت أو غيره، على الأرجح أنّ هذا الموقف تكرر معك مرات عديدة، وفي كلّ مرة تقولين لنفسك أنّك لا تمتلكين الإرادة الكافية لمنع نفسك من تناول تلك الأنواع من الطعام التي تزيد وزنك في الحقيقة ولا تقدم لك العناصر الغذائية الصحية اللازمة.

الحقيقة أنّنا جميعاً نمتلك الإرادة، لكن المشكلة تكمن في أنّنا نعرف أم لا كيف نستخدمها، وللإجابة عن هذا السؤال، وللالتزام بأي حمية غذائية مناسبة لك، عليك اتباع الخطوات التالية:

1- من المفيد جدّاً والمهم أن تعتزي وتفتخري دوماً بإنجازاتك، فأنت على الأرجح تعتقدين أنّك لا تمتلكين الإرادة الكافية تجاه أي مغريات غذائية، لكن هذا غير صحيح، فهل نسيت مثلاً أنّك صمدتِ أمام الكثير من الأمور خلال تسعة أشهر من حملك؟ أو أنّك تأخرتِ أكثر من مرة في عملك ولم يكن لديك الوقت لتناول ما ترغبين بتناوله؟ نعم لديك الإرادة بالطبع، لكن حاولي البحث عنها. اكتبي على ورقة ما قمتِ به من إنجازات، ثمّ عززي شعورك بالفخر بما فعلته. وعند البدء بنظام غذائي معيّن، تحدي نفسك بأشياء بسيطة يومياً لتبرهني أنّ إرادتك ما زالت قوية. راقبي أوّلاً إن كان بإمكانك تخفيف سرعة تناولك للطعام، وإن كنتِ موظفة، امشي لمدة خمس دقائق فقط خلال فترة الاستراحة المسموح بها لتناول الغداء.

2- اقبلي فكرة أنّك تستطيعين أن تتغيري. نحن نعرف أنفسنا عبر سلوكياتنا، ويمكن لسلوكنا في الواقع أن يتغير، لكن إذا لم يكن هناك نقلة نوعية في طريقة تفكيرك، عندئذ فإنّ نتائج تخفيض وزنك غالباً ما ستكون مؤقتة. وإن كنت في أعماقك تعتقدين أنّك من الأشخاص الذين يفشلون باستمرار، عليك حينها أن تتحدي تلك الأفكار السلبية.

3- حاولي أن تكوني أكثر إيجابية، فعندما تسألين بعض الأفراد أحياناً ما الذي يريدونه، فإنّهم غالباً يقولون لك ما الذي لا يريدونه! وعندما يتحدث البعض عن إنقاص الوزن، فإنّ الصورة التي تخطر

ببالهم أوّلاً هي أنّهم بدناء، ولهذا حاولي أن تكوني قريبة من الأهداف التي ستضعينها لنفسك، بمعنى أن تكون قابلة للتنفيذ، وكرري لنفسك: "أريد أن أكون رشيقة، وأن أتمتع بصحة جيدة" بدلاً من القول: "لا أريد أن أكون بدينة كالبرميل" فبذلك أنتِ تغيرين طريقة تفكيرك لتصبح أكثر إيجابية وتفاؤلاً.

فكّري بالذي تريدينه بدقة، فالمسألة أسهل بكثير على دماغك إذا ما ركزت على ما تريدين ولماذا. هل تريدين أن تخسري عدة كيلوغرامات من وزنك، أم فقط لا تريدين البكاء كلما نظرتِ إلى المرآة! دوّني على ورقة لم تريدين تحقيق أهدافك، وانظري إليها كلما أحسست بالضعف.

4- تذكري دوماً أنّ الأشخاص الذين يريدون المحافظة على أوزانهم لا يملأون أفواههم برقائق البطاطس، بل يدركون تماماً ماذا يريدون، ولماذا يفعلون ما يفعلونه.

اسألي نفسك باستمرار "ماذا لو؟" وفكّري بتبعات ما تقومين به. ما الذي سيحدث مثلاً إن تغيرت فعلاً، كيف سيكون مظهرك، وكيف ستكون مشاعرك. في المقابل فكّري كيف ستكون حالتك لو بقي وضعك على ما هو عليه ولم تخسري ما تريدين خسارته من وزنك.

5- دعي دماغك يشارك في كلّ ما تريدين فعله، ولا تتركي الأمور لعواطفك فقط. ولعل من أهم أحد الأشياء التي يجب أن تكفي عنها هي ألا تصنفي الأطعمة على أنّ ذلك الصنف جيد والآخر سيئ، فعندما تقولين لنفسك أنكِ لا تستطيعين تناول هذا النوع ستزداد رغبتك في تناوله، وعلى الأرجح أنّكِ لن تستطيعي الصمود كثيراً أمامه. باختصار، فكري دوماً كيف يمكن أن تكون حياتك صحية، والفوائد العديدة التي ستحصلين عليها جراء ذلك.