

(17)

المعيشة الصحية نمط حياة

ما هو الفرق بين شخص يتبع العادات الصحية وبين من لا يتبعها؟ لا يعتمد الأمر على القدرة. أي شخص يمكنه اختيار تناول الطعام الصحي والابتعاد عن العادات غير الصحية. إنها ليست رغبة. كل منا يفضل إذا خُير أن يكون صحيح الجسم. إنه في جميع الأحوال سلوك وموقف. وعلى وجه التحديد هو رؤية تفاعلية لقدرة الفرد على الإقبال على العادات الصحية، والعنصر الأهم من ذلك هو اتباع هذه العادات الصحية فعلياً.

•••

حققت سو هدفها في ربيع 2001.

كانت سو في الأربعين من عمرها، وأماً لثلاثة أطفال، عندما حاولت اتباع نظام غذائي لعدة سنوات. اعتادت على السحاب (سوسته) الذي لا ينزلق والأرزار التي لا تبكل. ولكن القشة التي قصمت ظهر البعير، وجعلتها تنقص سبعين باونداً من وزنها، كانت عندما لم تجد فستاناً يناسبها في المتجر.

"لم أتمكن من إيجاد ما يناسبني في المحلات"، تقول سو، هو الذي جعلها تحسم أمرها بإنقاص وزنها ذلك اليوم.

"إنقاص الوزن هو البداية فقط. ولكن الحفاظ عليه الأمر الأكثر صعوبة. إنه تغيير في نمط الحياة. عليك مراقبة ما تأكله، وممارسة التمرينات الرياضية. ستجد أنك بحال أفضل عند قيامك بذلك. ولا يمكنك الرجوع إلى عاداتك القديمة".

تضيف سو: "قم بوضع أهداف معقولة. هذا ما فعلته. قلت: أريد أن أنقص الكثير من وزني قبل الصيف. وأريد أن أنقص ما يكفي قبل زيارتي لوالدي، حتى يستطيعوا رؤية الفرق. بعد ذلك قلت لنفسني: أريد أن أنقص الكثير قبل عيد الميلاد، في ذلك الوقت بالتحديد حققت هدفي".

تعتقد سو أن معظم الأشخاص متوهمون حتى قبل أن يبدأوا. "يعتقدون أن الأمر سيكون صعباً عليهم، وبأنهم ليسوا قادرين على تحقيق هذا التغيير. ولكنني وجدت أنه يمكنك تحقيق ذلك بخطوات بسيطة - خطوات بسيطة نحو عيشة متزنة".

فسرت ذلك قائلة: "لا أحد يستطيع أن يحقق لك ذلك، ينطبق ذلك على العادات الصحية أكثر من أي شيء آخر، ولكن إذا كان نمط حياتك صحيحاً فيما يخص عائلتك، وعملك، وصحتك، فإنك ستري كل شيء في حياتك متصلاً ببعضه، والسبب الذي يمكنك من تحقيق النجاح في الصحة هو السبب نفسه الذي يجعلك تنجح في أي شيء تهتم لأمره".

أجرى الأطباء في جامعة كورنيل دراسة لنساء حوامل في الأشهر الأولى، ووجدوا أن أكبر منبئ لعاداتهم في الغذاء وفي ممارسة الرياضة بعد الحمل لم يكن حالتهم الجسدية أو وزنهم، ولكن إيمانهم بقدرتهم على العناية بأنفسهم.

