

## احتفي بجمالك، لا بعيوبك

لا يهم كم تكونين نحيلة وقوية البنية - تجد معظم النساء عيوباً في أجسامهن. وأنا كذلك، على الرغم من ارتياحي الكبير الآن من هذه الفكرة التي كانت تراودني في أثناء مراهقتي. لم أكن كبيرة الوزن مطلقاً عندما كنت مراهقة. كانت شقيقتي التي تكبرني بثلاث سنوات ترجحني وزناً - وزنها أكثر مما أرادت أمي أن يكون. أرادت أمي وضعها في المسار الصحيح بحيث لا تغدو مراهقة بدينة. تعلمت كل شيء أحسسته موجهاً إليها؛ لأضبط نفسي. عندما بدأ صدري ينمو بعد سنتين، ازداد مع نموه اضطراب الأكل عندي.

ظهرت علي أعراض القهم التقليدية جميعها - أزن نفسي طوال الوقت وأتقيد بحمية قاسية، وأقطع الطعام إلى قطع صغيرة. كنت أستمع على نحو أساسي إلى كل تلميحات الحمية التي كانت أمي وأختي تستخدمانها، وأصبحت ماهرة في استخدامها. تناقص وزني من 113 باونداً إلى 90 باونداً على الأغلب، كان هناك نوع من السيطرة أحببته - استطعت أن أسيطر على شهيتي للطعام. كان لدي ميل إلى السيطرة، من أجل تنظيم كل شيء.

كان وقتاً غريباً - في أواخر السبعينيات، حيث كان الدارج هو الأجسام النحيلة. بينما كنت أتخلص من بعض وزني كان الناس يشجعونني فعلاً. لا أعلم إن كان والداي قد لاحظا فعلاً أنني تعافيت الآن تماماً من القهم - لم أتبع حمية مذ كنت مراهقة، ولا أملك ميزاناً، لكنني ما أزال واعية لموضوع الوزن.

إنني نحيلة على نحو طبيعي، لكن عندما يزداد وزني باوندين - خاصة في أثناء الدورة الشهرية - يبدأ البطن الصغير بإزعاجي فأعتمد إلى تخفيض وزني، لكن لا ضرباً من معاودة ظهور الاضطراب. أعتقد أنني لا أقلق كثيراً الآن بشأن وزني مثل باقي النساء.

عندما كنت حاملاً، كان اهتمامي مركّز على أعراض الإجهاد أكثر من الوزن. في أثناء حملي الأول، ازداد وزني أربعة وعشرين باونداً فقط، لكنني عانيت أعراض الإجهاد الرهيبة هذه. أما في الحمل الثاني، فقد ظهرت تلك الأعراض على نحو أقل - حين ازداد وزني أكثر بدأت بالامتناع عن تناول الطعام الذي كنت أتناوله عادة. لم أعرض طفلي للخطر، لكنني كبحت جماح نفسي، لقد ازداد وزني عشرين باونداً إضافياً في أثناء ذلك الحمل.

بعد ولادة طفلي عدت - إلى حد ما - إلى وزني السابق بسرعة، لكنني ما زال أعاني أعراض الإجهاد. اعتدت على الإعجاب بشكل بطني، لكنني لم أعد كذلك مطلقاً. أحاول قبول نفسي وامتلاك حس الدعابة بشأن هذا الأمر؛ وذلك حين أرتدي ثياب السباحة وتظهر علامات الحمل.

عندما يكون لدي وقت لأتدرب وأمارس اليوغا، أشعر بالرضا عن جسدي. عندما أتدرب وأشعر بالقوة وأعجب بصحتي وما يستطيع أن يفعله جسدي، أتوقف عن التركيز على العروق الظاهرة والشعر الآخذ بالتضاؤل. أعتقد أنني توصلت إلى تفاهم مع نفسي بشأن هذا الموضوع عندما بلغت مرحلة منتصف العمر واكتسبت حكمة أكبر في الحياة.

بوصفي أمّاً لفتاتين، أحاول أن أسيطر على هوسي بالكمال، على الرغم من أن ذلك ليس سهلاً دوماً. أرغب في أن أكون أمّاً صالحة لهما، أتمنى أن أكون مشجعة لابنتي من أجل أن يكون لديهما انطباع ذهني صحي جداً؛ كل منهما عن ذاتها.

- إليزابيث

تحدثت منذ سنتين في أثناء حدث رعته شركة دوف في حملتها «حملة للجمال الحقيقي». (لا بد أنك تتذكرين إعلانات الحملة - صور بالحجم الطبيعي لمجموعات مكون كل منها من خمس نساء أو ست، منهن عاديّات، ارتدين مقاسات مختلفة من الملابس النسائية. لم تكن نماذج تحتذي، بل نساء حقيقيات بأوراكن لا تتناسب مع باقي أعضاء الجسم غير أن بطونهن ناعمة). نصبت الشركة عشرات المرايا الضخمة في أثناء الحدث، ودعت المشاركات للنظر إلى أنفسهن واستخدام قلم أسود تخين ليكتبن عن شيء جميل رأيته في انعكاسهن على المرأة. مشيتُ بعد ذلك وأنا أقرأ الخريشات التي غطت المرايا فأحببت ما رأيت: تعليق عن العيون الجميلة، والشعر الفائق الجمال، والأجساد القوية،

والشفاه الناعمة، وأعضاء الجسم المتناسقة؛ جميعها من نساء حقيقيات مع جمال «عادي». بعبارات أخرى، كانت هذه التعليقات مناقضة تماماً لما تقوله النساء لأنفسهن عندما ينظرن إلى المرأة.

ما أعجبني في هذا النشاط أنه شجع النساء على اختبار أنفسهن و - ربما المرة الأولى - التفتيش عن جمالهن والاحتفاء به، لا البحث عن عيوبهن.

عندما أطلقت شركة دوف حملتها الإعلانية المتخذة من نساء حقيقيات مادة لها، وضعت خطوطاً عريضة. ليس خبراً غريباً أن تستخدم شركة نساء يرتدين ثياباً داخلية لتروج لمنتجاتها - يحدث هذا طوال الوقت. ما ظهر للعيان حقيقة أن هؤلاء النساء لم يكن مثاليات. أثار الإعلان «ضجة في الأوساط الإعلانية»، وفقاً لمقال نشر في مجلة «ومنز وير ديلي»، وهي مجلة تعنى بالأزياء. كم يكون المجتمع مضطرباً عندما تكون نساء عاديات فيه، يبلغ طول إحداهن خمسة أقدام ومقاسها 11 إنشاً ووزنها 117 باونداً، لكن يكون الأمر مدهشاً عندما يظهر الإعلان نساء حقيقيات يتبخرن هنا وهناك، مرتديات ثياباً داخلية في برنامج تلفازي عن الثياب النسائية.

أحببت ما كانت دوف تفعله للنساء في السنتين الماضيتين. تروج الشركة للجمال بين النساء من الأشكال والقياسات المختلفة، وتتبرع بالمال لمنظمة «غيرل سكاوتس»، ومنظمات أخرى تعمل على تعزيز احترام الذات عند الفتيات. دُهِشت عندما سمعت هؤلاء الناس ينتقدون دوف؛ لأنها قامت بتصوير النساء الحقيقيات. كتب قراء مجلة «الناس» قائلين إنهم لا يرغبون في النظر إلى نساء بديئات وهن يرتدين ثياباً داخلية.

## محادثات بالصور

نعيش في عالم مهوَّس بالكمال الجسدي: أغلفة المجلات، والأفلام السينمائية، وبرامج التلفاز، والكتالوجات التي تعرض باستمرار صوراً لنساء فائقات الجمال. تتكلم هذه الكتيبات عن ضرورة أن يكون الكمال الجسدي هدفاً للجميع، وإن لم تكوني مثالية يجب أن تفعلي كل ما بوسعك لكي تقومي عيوب جسدك.

انظري إلى الواقع				
لا عجب في أن النساء العاديات يشعرن بالنقص. انظري إلى التي تقارن نفسها بها!				
المرأة العادية	باربي	المنكان	العارضة البرازيلية	جيسل بوندتشين
الطول	4.5 إنشاً	6 إنشات	6 إنشات	5.11 إنشاً
الوزن	145 باونداً	101 باونداً	غير متوافر	127 باونداً
المقاس	14-11	4	6	4
محيط الصدر	37-36	39	34	34 إنشاً
مقاس الخصر	31-29	19	23	24 إنشاً
مقاس الورك	42-40	33	34	34 إنشاً
المصادر: القهم العصابي واضطرابات الأكل المتعلقة به، مجلة «هيلث»، والمجموعة الكندية لاضطرابات الأكل، و«فاشن موديل دايركتوري».				

إن لم يبدُ جسدك مشابهاً لنموذج فيكتوريا سيكريت الذي تعرضه الصور، فابدئي بالعمل! امتنعي عن تناول الطعام، وأجهدي نفسك في العمل حتى تخور قواك، واصبغي شعرك، ولوئي أظفارك، وغيري لون بشرتك، وارتي ثياباً جديدة شرط أن تكون باهظة الثمن، وبيضي أسنانك، واستعملي المكياج. إن لم يجد ذلك نفعاً، فأجري عملية شد لوجهك، وانفخي شفتيك، واستعملي مستحضراً لإزالة التجاعيد، وخفضي وزنك - إن لم يبدُ مظهرك مشابهاً لمظهر سيندي كراوفورد، فهذا يعني أنك لم تبدلي قصارى جهدك.

تضع أجهزة الإعلام مفاهيم عن الجمال لا تستطيع بلوغها سوى قلة ضئيلة من النساء، وتترك البقية منا - على وجه التحديد مهوسات الكمال اللاتي بيننا - عرضةً للشعور بالقلق والنقص بسبب مظهرنا.

يعد المديح الأكبر في هذا البلد إخبار النساء بأنهن خسرن وزناً. لكن فكري في الأمر: ماذا يعني أن يقول لك أحد بأنك تبدين أكثر نحولاً؟ هذا يعني أنك كنت تبدين بدينة في الماضي؟ وأن الطريقة الوحيدة ليبدو مظهرك جيداً هي أن تخسري وزناً؟ أي نوع من الإطراء هذا؟!

### ياله من نموذج

من المستحيل، خاصة إذا كنت مهووسة كمال، ألا تكوني متأثرة بكل الإلحاح الذي يفرضه المجتمع على النحل والجمال الجسدي. إننا مبرمجات؛ كي نفتش عن النواقص ونركز على الخطأ عوضاً عن الصواب. الحقيقة أن امرأة واحدة فقط من 30,000 امرأة لديها شكل جسم نموذجي، ومع ذلك تشعر الأخريات منا - 29,999 - أننا فاشلات؛ لأننا لسنا نماذج نحتذى.

دعيني أخبرك شيئاً عن هؤلاء النماذج، لقد عالجتُ عارضات أزياء وراقصات محترفات بوصفهن مريضات. إنهن نساء فائقات الجمال بأجساد فاتنة، لكن كثيرات منهن لسن سعيدات. تعتمد أعمالهن على بقائهن نحيلات. إنهن مهوسات بالطعام وبعدم قدرتهن على تناول ما يرغبن فيه من الطعام. يمكنك ببساطة ألا تأكلي ما ترغبين فيه وستبدين مثلهن.

تعاني قلة منهن اضطرابات في الأكل. يقول وكلاؤهن إنهن نحيلات على نحو طبيعي؛ ربما، لكن ليس بذلك القدر. ينظرن في المرأة ويصبحن مهوسات فعلياً بسبب كل نقص حقيقي أو وهمي. زارتي مرة في مكثبي عارضة أزياء من مقاس 2، كانت تنوح؛ لوجود طبقة رقيقة جداً من الشحم في ساقها - أقول لك: من الصعب أن تكوني معالجة مساندة في أوضاع كهذه. أعلم أنها كانت قلقة ومتوترة وتعتمد مهمتها فعلاً على بقائها نحيلة، لكن المريضة التي أتت بعدها كانت أمماً صغيرة في السن مصابة بالسرطان. يجعلك هذا تتساءلين عن الأولويات في المجتمع.

الرسائل التي نتلقاها ونرسلها متواصلة؛ إلى حد لا ندرك معه أحياناً أننا نبثها أو نسمعها. كنت في العام الماضي واحدة من الدتين تناظران مبيعات فريق كشافة ابنتيهما في متجر محلي كبير في حيناً، وبقينا هناك مدة ساعتين. الشيء الحزين الأول الذي حدث هو أنني لاحظت أن كل امرأة تقريباً (لا رجلاً) اقتربت منها واحدة من الفتيات البالغة أعمارهن تسع سنوات كي تبيعها قد علقت على وزنها. قالت المرأة التي رفضت شراء صندوق شيئاً من قبيل: «انظري إليّ، هل تعتقدين أنني بحاجة إلى تناول الحلويات؟». وقالت كل امرأة ابتاعت صندوقاً على نحو أساسي: «لا يجب علي فعل ذلك حقاً؛ آخر شيء أحاجه هو أن أشتري حلويات لنفسي».

الشيء الثاني المحزن هو السلوك الذي حدثت به الأم المثالية في نهاية الساعتين؛ لم تلحظ الأمر.

أليس مرعباً أن تتعرض هؤلاء الفتيات الصغيرات لساعتين كاملتين من الكلام الشخصي السلبي من كل امرأة تقريباً عن ذاتها؟ إذا كانت رسائل كهذه متواصلة في حياتهن، فكيف لنا أن نتوقع منهن أن ينضجن بانطباع شخصي صحيح عن أجسادهن؟ تستطيعين أن تتفادي التعرض للضغط بشأن امتلاكك جسداً مثالياً – سأريك كيفية ذلك في هذا الفصل. سأساعد أيضاً في اكتشاف كيفية تغيير انتقادك الذاتي لنفسك، وعقد سلام مع جسدك غير المثالي، والجميل مع ذلك.

### اضطرابات الطعام وهوس الكمال

إن اضطراب الأكل هو خطر يصيب السلوك المرافق لتناول الطعام، ويسببه جزئياً الشعور بالقلق بشأن شكل الجسم أو الوزن.

النساء اللاتي يعانين اضطرابات أكل قد يعرضن أنفسهن للجوع، ويتمرن كثيراً، ويجبرن أنفسهن على التقيؤ، ويتعاطين أدوية مليئة، ويستخدمن حقناً مليئة، ومدرات. يتطور عادة اضطراب الأكل في أثناء سن المراهقة أو الرشد الباكر، على الرغم من شيوعه في سن متقدم أكثر. النساء أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الأكل من الرجال. يمكن أن تسبب هذه الاضطرابات ضرراً خطراً، وفي الحالات القصوى، تؤدي إلى الوفاة.

## هل تعاني اضطراباً في الأكل؟

الأسئلة المقبلة أظهرتها الجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل:

[www.NationaleatingDisorders.org](http://www.NationaleatingDisorders.org)

وفقاً لما ذكرته المنظمة، توحى الإجابة بـ «نعم» لواحد أو أكثر من الأسئلة بأنه ربما تكون تصرفاتك في تناول الطعام مضطربة، وقد تفيد من اللجوء إلى مساعدة احترافية. كي أكون صادقة، إذا كنتِ مثل معظم النساء اللاتي أعرفهن، فستجيبين بـ «نعم» عن سؤالين على الأقل. قد لا يعني هذا أنك تعاني اضطراباً في الأكل، لكنه يوحي بأنك يجب أن تتسألي كم تعرضين نفسك للضغط بشأن الوزن والأكل.

- هل تتجنبين تناول وجبات طعام أو وجبات سريعة عندما تكونين بصحبة آخرين؟
- هل تحسبين باستمرار مقدار الغرامات والسعرات الحرارية الزائدة؟
- هل تزنين نفسك غالباً وتجدين بأنك قلقة بشأن الرقم الذي يظهر على الميزان؟
- هل تتمرنين؛ لأنك تشعرين بأن عليك أن تقومي بذلك، لا لأنك ترغبين في التمرين؟
- هل تخافين اكتساب وزن زائد؟
- هل شعرت مرة أنك فقدت السيطرة على نفسك وأنت تأكلين؟
- هل تتضمن أنماط تناولك للطعام الالتزام بنظام حمية شديد، أم تفضلين أنواعاً معينة من الأطعمة، أم تنطوين على نفسك، أم تمارسين طقساً معيناً في أثناء تناول الوجبة، أم تجلسين وحيدة؟
- هل أصبحت خسارة الوزن، واتباع نظام حمية، والتحكم بنوع الطعام اهتمامات رئيسة لك؟
- هل تشعرين بالخجل، أم الاشمئزاز، أم الذنب بعد تناولك الطعام؟
- هل تقلقين بشأن وزنك أم شكل جسديك أم مقاسك؟
- هل تشعرين بأن هويتك وقيمتك تعتمدان على مظهرك ومقدار وزنك؟

اضطرابات الأكل أكثر شيوعاً مما يعرف معظم الناس. لا يعلم الخبراء بالضبط عدد النساء في أمريكا اللاتي يعانين اضطرابات الأكل، لكنهم قدروا العدد بنحو 8 ملايين، أو 3 في المئة من عدد السكان الإجمالي؛ من المحتمل أن يكون لدى واحدة ممن تعرفين من النساء اضطراب من الأكل ولا تعلمين ذلك - أوزان معظم النساء اللاتي لديهن اضطرابات في الأكل طبيعية. ما لم يكن أحد مصاباً بالقهم على نحو واضح، فلن تبدو عليه أعراض اضطراب أكل.

تتعرض الفتيات والنساء اللاتي لديهن ميول هوسية إلى الكمال لخطر كبير تسببه اضطرابات الأكل. فقد وجدت دراسات متعددة ارتباطاً بين هوس الكمال وبين نماذج التمرين والطعام غير المنتظمة. وهذا يحمل معنى واضحاً: عندما تشعر الفتاة أو المرأة بحاجتها إلى أن تكون مثالية فليس من المفاجئ أن تتوقع الكمال من جسدها.

ليست اضطرابات الأكل فشلاً للإرادة - إنها أمراض طبية، وليست عيوباً في الشخصية. يحتاج أي شخص يعاني اضطراباً في الأكل إلى معالجة ليتعافى قدر المستطاع. تستطيعين أن تحصلي على العون من الأطباء، والمتخصصين بعلم الغذاء، والمستشارين المتخصصين باضطرابات الأكل. اسألي طبيبك عن مساعدة احترافية، أو اتصلي بالجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل للاتصال بمختصي اضطراب الأكل في منطقتك. يمكن أن يجري الكشف الباكر عن اضطراب الطعام ومعالجته، ومن المحتمل أن يكون ذلك أفضل شيء من أجل الشفاء التام.

يعتقد كثير من الأشخاص الذين يعملون في مجال علم النفس أن الانتحار هو السبب الأكبر الذي يؤدي إلى الوفاة بين المصابين بمرض عقلي. لكن تزداد حقيقة حالات الوفاة عند معظم الأشخاص المصابين باضطرابات الأكل أكثر من أي مرض نفسي آخر.

## ماذا نقول لأنفسنا؟

لدى مهوسات الكمال كثير من الأفكار الآلية المتعلقة بأجسادهن التي تدور في مخيلاتهن. كم مرة سبق لهذه الأفكار أن دارت في ذهنك؟

- انظري كم تبدو فخذي بدنتين.
- يبدو بطني رهيباً.
- وزني كبير جداً.
- شكل جسدي بعيد جداً عن شكل الجسد الطبيعي.
- يبدو شعري فظيلاً.
- تجعلني هذه التجاعيد أبدو اكبر من سني بعشر سنوات.
- يبدو مظهر صديقاتي أفضل من مظهري.
- جسدي يخذلني.
- يجب أن أتبع نظام حمية.
- يجب أن تكون رغبتني في قضاء وقت حميم مع زوجي أشد أو (أدنى).
- كم أبدو بدينة لتناولتي كل هذه الحلوى.
- إنني كسولة، ومثيرة للاشمئزاز، وغير مرتبة.

نقول لأنفسنا أشياء كهذه بسبب خيبة الأمل والعار الذي نشعر به نتيجة لعدم تحقيق هدف الجسد المثالي الذي نضعه مع ثقافتنا، لكنها أشياء مدمرة جداً. قولك لنفسك إنك بدينة بعد تناول نصف علبة من أوريوس لن يساعدك في أن تتناولي كمية أقل في المرة القادمة - لكنه يقلل من احترامك لذاتك، ويحرمك من السعادة.

### سألنا نساء...

#### كم يؤثر هوس الكمال في الطريقة التي تشعرين بها حيال جسديك؟

يبلغ طولي ست أقدام تقريباً، وأنتعل أحذية مقاس 11. واجهت ذلك بصعوبة كبيرة في المدرسة - أن تكوني طويلة القامة ولديك قدم كبيرة، أمر رهيب

عندما تكونين فتاة صغيرة. عندما كنت في الصف الخامس، كان حجمي يساوي مثلي حجم من هو في مثل سني من الصبيان. لكنني تجاوزت الأمر عندما التحقت بالجامعة وألّفت فريق كرة سلة.

- لورا

قضيت نصف حياتي محاولة أن أجعل شعري سبطاً (غير جعد)، ولا أحتاج إلا أن أجعل ذلك الشيء المجد المتوي سبطاً. من السخيف قضاء هذا القدر من الوقت على أمور كهذه، لكنني أحب أن يبدو أجمل بطريقة معينة. قررت مرتين أن أدع شعري على ما هو عليه، ومن ثم أرى كيف يبدو وأعود إلى سابق محاولتي في جعله سبطاً. تحب ابنتي أن تمشي إلى جانبي وتضع أصابعها في شعري لتشيكه بعضه ببعض على سبيل المزاح لكن هذا يزعجني.

- روز

أرفض أن أصدق شاباً ما لم أعتن بمظهري جيداً، حتى إن كنت أعلم أن معظم الشبان لا يهتمهم ذلك.

- آنا

عندما كنت مراهقة اعتقدت أنني كثيفة الشعر، وراودتني باستمرار هواجس بشأن نزع هذا الشعر عن جسدي، لكنني أعيد النظر الآن في الأمر وأدرك أنني لست فعلاً فتاة كثيفة الشعر، وأن جسدي جميل على حاله. أظهر لي هذا كم كان مفهومي خاطئاً عندما كنت مراهقة.

- إليزابيث

نادراً ما أكون راضية عن جسدي. تظهر عضلات فخذي تحت بنطالي كثيراً، وبطني ليس مستوياً، وبشرتي ليست صافية بما يكفي، وشعري خفيف جداً. على الرغم من أنني ألاحظ هذه السمات، نادراً ما أفعل شيئاً لأحسنها. أحس دوماً بعدم الرضا عن جسدي.

- ستيفاني

إنني مستحيلة الإرضاء حقاً عندما أقصد متجراً لبيع الألبسة. أجرب عشرين بنطالاً دون أن أشتري أي واحد منها. أجد نفسي أخيراً أرثدي البنطال نفسه من نوع ليفيز؛ لأنني لا أستطيع أن أجد بنطالاً ملائماً. إن لم تبدُ الثياب مثالية، لا أستطيع شراءها.

- باتريشا

### أدوات يمكنك استخدامها

من الصعوبة بمكان قبول عيوب جسدية، لكن أدوات العقل / الجسد التي سيجري توضيحها بقية الفصل يمكن أن تساعد حقاً.

### احذري التشوهات المعرفية

تسبب التشوهات المعرفية قدراً كبيراً من العناء عندما تفكر المرأة بجسدها. إننا قاسيات جداً على أنفسنا! إذا تحدثنا مع الآخرين بالطريقة نفسها التي نتحدث بها مع أنفسنا، فلن يكون لنا أصدقاء كثيرون.

التفكير القائم على أساس أسود وأبيض هو التشوه المعرفي الأكثر شيوعاً، إنه يؤدي بناشدة الكمال إلى التفكير في أنها إن لم تستطع أن تفعل أي شيء على نحو مثالي، يجب ألا تقوم به مطلقاً. هذا مثال عن تفكير أسود وأبيض وهو متعلق بجسديك: تعلمين أن وزنك زائد، وتعلمين أن خسارة باوندات قليلة سيحسن صحتك. لكن قولتي لنفسك إن لم يصبح مقاسك 6، فلم تكلفين نفسك مجرد عناء المحاولة؟ (الحقيقة أنه إذا كان وزنك زائداً وخسرت نسبة قليلة من وزنك 5 إلى 10 في المئة يمكن أن يعود عليك ذلك بفوائد صحية قابلة للقياس. إذا كان وزنك 200 باوند فلن يحولك تخلصك من 5 باوندات، أو 10 باوندات، أو 20 باوند إلى كيت موس، لكنه سيقلل من تعرضك لخطر مرض القلب والسكري من نوع 2، وأمراض أخرى).

عندما تحدثت منذ مدة ليست ببعيدة مع فتياتي الأكبر سناً من فريق الكشافة عن الانطباع الذهني عن الجسد والاحترام الذاتي، سألتهن عن الأفكار التي راودتهن

الوهلة الأولى حين عرض عليهن قطعة من الحلويات. أجابت معظمهن إجابات ناتجة عن تفكير أسود وأبيض: «الحلوى جميعها سيئة» أو «يجب ألا تتناولوا الشوكولا»، أو «تجعلك الحلويات بدينة».

من أفضل الأمثلة على نوع التفكير أسود وأبيض هو تأثير التعابير الدالة على الغضب أو الدهشة أو المبالغة. من المحتمل أنك ستميزينها: تتبهين لما تتناولين من طعام، لكنك تلتهمين كعكة لذيذة عند الغداء، وعضاً عن انتباهك لبقية اليوم، يجعلك تأثير عبارات الغضب والدهشة تتناولين مأكولات جاهزة طوال اليوم. أسأت التصرف سابقاً بتناول الكعكة - لذلك تجعلك «عبارات الغضب» تتابعين وتتناولين عشرات قطع الحلوى وكمية من رقائق البطاطا، وطبقاً ممتلئاً من الجبن والبسكوت، وملعقة كبيرة من الثلجات. تستطيعين أن تبدئي مجدداً من الغد.

مثال شائع آخر عن تفكير أسود وأبيض هو أن تقولي لنفسك إن كنت لا تملكين وقتاً كافياً للتمرين، فإن عناءك ليس مجدياً، إذ لا قيمة لدقائق تقضيها في التمرين. في الحقيقة، يمكن أن تحقق جولات التمرين القصيرة النتيجة نفسها التي تحققتها - أو ربما أكثر - جلسات التمرين الطويلة. وجدت دراسة حديثة أن الناس الذين يعانون ضغط الدم المرتفع ويطمرون عشر دقائق بما يقارب ست مرات في اليوم، يخفضون ضغط دمهم أكثر من الذين يتمرنون ساعة كاملة دفعة واحدة.

ستذكرك عملية تغيير نمط معرفي صغيرة أن مشي عشرين دقيقة أفضل من الامتناع عن جولة تدريبية تدوم خمساً وأربعين دقيقة. تعلم كارولين عن ذلك الأمر:

إذا لم أستطع الذهاب إلى التمرين كل يوم مدة ساعة على الأقل، أفكر أحياناً، لم العناء؟ وإن لم يحدث ذلك، فلن يتغير شيء... ثم أدخل في دوامة «إن لم يكن التمرين مثالياً، لا أستطيع أن أتابع التمرين، هذا كل ما في الأمر».

التصغير إلى أدنى مستوى، تشوه معرفي آخر تقع فيه ناشدات الكمال المهتمات بأجسادهن. نجد أنه من الصعب جداً أن نسمع مجاملة من أحد - إن قال بعضهم

شيئاً جميلاً، تقلل من شأن ذلك بتشويه التعليق أو التقليل من شأن من قاله. أو نسير مدة عشرين دقيقة ونقل من أهمية ذلك؛ لأنها ليست مفيدة مقارنة مع ساعة من التمرين المتواصل. مرة ثانية، يمكن أن يساعدك شيء من تغيير النمط المعرفي في إعادة تأطير المجاملات والإنجازات والاستمتاع بها.

إن كانت التشوهات المعرفية تشوه طريقة تفكيرك حيال نفسك، فأمسكي سجل يومياتك ونفذي تمارين تغيير النمط المعرفي المدرجة في الفصل الثالث. هذه بعض الأمثلة عن التشوهات الأكثر شيوعاً المتعلقة بشكل الجسم.

**التشوه:** تفكير إما أن يكون الأمر مثالياً أو لا يكون

مثال، إذا تناولت قطعة من الحلوى فسيفسد نظام الحمية التي تتبعينه اليوم، لذلك بوسعك أن تتناولي ثلاث قطع إضافية من الحلوى وتبدئين حميتك مجدداً غداً. قولي لنفسك: «تهانينا لتناولك قطعة واحدة فقط من الحلوى. يستحق كل إنسان تناول حلوى لذيذة بين الحين والآخر».

---

**التشوه:** «فلتر» ذهني

مثال، يفوتك تنفيذ تمرين من دورة تتألف من عشرة تمرينات وتنتقدين نفسك لعدم قدرتك الالتزام بخطة تدريبية.

قولي لنفسك: «إنني أقوم بعمل عظيم - قمت بتنفيذ 90% من إجمالي التدريبات المقررة».

---

**التشوه:** القفز إلى النتائج

مثال، لم تجربي أن تتمرني مرة واحدة؛ لأنك قررت أن ذلك سيكون صعباً جداً أو تعدين الأخريات في الصف أكثر رشاقة منك.

قولي لنفسك: «لا يمكن أن أفضل في عمل لم أجربه. سألتحق بصف مبتدئ أعد نفسي بأنني سأذهب مرتين على الأقل، ثم أقرر إن كنت سأتابع».

---

التشوه: جعل الحبة قبة

مثال، تعتقدين أن تناول قطعة حلوى واحدة سيدمر نظام حميتك ويسبب لك البدانة. قولي لنفسك: «خمسون سعرة حرارية لا تسبب البدانة. تناول قطعة واحدة أمر جيد، إن توقفت عند هذا الحد».

---

التشوه: التصغير إلى أدنى مستوى

مثال، تقولين لنفسك بأنك لست مضطرة للامتناع عن التدخين؛ لأن عدداً هائلاً من الناس يدخنون ولا يصابون بالسرطان. قولي لنفسك: «ربما، لكن معظم الناس الذين يصابون بسرطان الرئة من المدخنين».

---

التشوه: النعت والمنعوت المغلوط فيه

مثال، بعد الانتهاء من تناول محتوى كيس كبير من رقائق البطاطا، تتعتين نفسك بنعوت مثل: «مستهتر» أو «قدر». قولي لنفسك: «من المحتمل أنه لم يكن علي فعل ذلك. سأكتب عن هذا الأمر في سجلي اليوم لأرى إن كنت أستطيع اكتشاف السبب الكامن وراء تصرفي هذا، وكيف أستطيع منع حدوث ذلك في المستقبل».

---

التشوه: عبارات «الوجوب».

مثال، تقولين لنفسك إنه يجب ألا تخرجي من المنزل مطلقاً للتطلع إلى أي شيء أقل من الكمال، إلا سيقفل الناس من شأنك. قولي لنفسك: «إذا كان بعضهم يحكمون علي وفقاً لمظهري فقط فإنهم ليسوا لطيفين جداً».

---

التشوه: استنتاج عاطفي

مثال، تستيقظين من النوم وتجدين بثرة كبيرة على جبينك، وتميلين لفكرة إلغاء مقابلة عمل؛ لأنك تشعرين بأن الشخص الذي ستقابلينه سينفر لوجود البثرة، ولن يوظفك.

احتفي بجمالك، لا بعيوبك

---

قولي لنفسك: «من المحتمل أنه لن يلاحظ وجود البثرة – وإن لاحظها، بالتأكيد، لن يأخذ علي ذلك.»

---

التشوه: الشخصية

مثال، تلومين نفسك على نقص جسدي لا ذنب لك بوجوده، مثل أن تكوني قصيرة القامة أو ذقتك صغيرة.

قولي لنفسك: «أحتاج إلى نسيان أمر ذقتي والتركيز على عيني الجميلتين وشعري اللامع.»

---

التشوه: الافتقار إلى الاستحسان

مثال، تختارين ألا تسبحي في حفل مكرس للسباحة؛ لأنك تعتقدين أن الناس لن يستحسنوا مظهرك في ثياب السباحة.

قولي لنفسك: «لدى أفراد المجموعة جميعهم وعي ذاتي بشأن مظهرهم؛ لذلك لن يلاحظوني. إضافة إلى ذلك، إن بقيت خارج حوض السباحة أصبح عرضة للمشاهدة أكثر مما يكون عليه الحال فيما لو غطت فيه.»

---

ضعي أهدافاً واقعية للوزن

تقريباً كل امرأة تتمنى أن تكون أكثر رشاقة. لكن ناشدات الكمال لا يتمنين ذلك فحسب؛ بل يتوقعنه – وإذا لم يحققنه، يلمن أنفسهن لكونهن ناقصات؛ كسولات ولافتقارهن إلى السيطرة الذاتية والانضباط الذاتي.

هناك مخاطر صحية مرتبطة بالبدانة على نحو واضح. الوزن صحي هدف ذكي. لكن ليس عليك أن تكوني نحيلة جداً كي تكون صحتك جيدة. في الحقيقة، ثمة بحث أظهر أنه من الأفضل – فعلياً – أن تكوني ذات وزن زائد ولائقة على أن تكوني نحيلة وكثيرة الجلوس. باستخدام تفكير أسود وأبيض، تميل ناشدات الكمال ذوات الأوزان الزائدة للشعور بأنهن إن لم يستطعن تخفيض أوزانهن إلى المقاس 4، فلا جدوى من محاولة خسارة أي وزن

مطلقاً. لكن يوجد موقف وسط بين هذا وذاك. والطريقة الأمثل لتجدي الموقف الوسط أن تجعلي هدفك وزناً واقعياً. هذه بعض الفكر المفيدة بحسابك عن كيفية عمل ذلك:

• **كوني منطقية:** إذا كان لديك عدد ضئيل من الباوندات تريدين خسارتها، فاختاري هدفاً منطقياً، وصحياً يمكن تحقيقه لإنقاص الوزن. لا تختاري الوصول إلى وزنك الذي كنت عليه أيام الدراسة الثانوية.

• **ضعي سلسلة من الأهداف:** إذا كان لديك عدد باوندات أكبر تريدين إنقاصه، فخذي بحسابك وضع سلسلة من الأهداف لإنقاص وزنك. على سبيل المثال، إذا كان وزنك 180 باونداً وترغبين في أن يصبح 130 باونداً، فلا تحدي 130 باونداً هدفاً لك؛ لأن خسارة 50 باونداً أمر رهيب. عوضاً عن ذلك، ضع هدفاً متمثلاً بخسارة باوند واحد في الأسبوع أو ثلاثة باوندات في الشهر. يمكن أن تكون خسارة باوندات قليلة أعجوبة لك – ستخفف من خطر الإصابة بالمرض، وتعديل مزاجك، وتزودك بالطاقة، وتسمح لثيابك بأن تكون ملائمة أكثر ومريحة. عندما يصل وزنك إلى 165 باونداً، ابق على حالك مدة من الزمن وحافظي عليه. ثم تستطيعين أن تحدي هدفاً متمثلاً بوزن جديد، قولي 150 باونداً. وبالوصول إلى الوزن الذي تريدينه، تزيدين فرصك في النجاح.

• **تحركي.** يرى بعض النساء أنه من الأفضل أن ينسين أمر الأرقام الظاهرة على الميزان، ويركزن – عوضاً عن ذلك – على تحريك أجسادهن. وجدت صديقتي ميريام نيلسون – مؤلفة كتاب النساء القويات بيقين نحيلات Strong Women Stay Slim وكتب أخرى في سلسلة النساء القويات Strong Women – أنه عندما تركز النساء ذوات الوزن الزائد على تمارينات القوة مدة قصيرة، مرتين في الأسبوع فقط، تتحسن مستويات قوتهن بطريقة ملحوظة وفي وقت قصير، ما هو أكثر من ذلك هو أنهن يتخلصن من بعض أوزانهن الزائدة وتضمحل بطونهن عدة إنشآت. ثم فيما ترتفع معدلات مستويات القوة عندهن، يشعرن بتمتعهن بمزيد من الطاقة، ويصبحن بصورة طبيعية أكثر اهتماماً بزيادة حجم التمرين. عندما

يبدأ بجعل التمرين عادة، يبدو أن الطعام الصحي يجد إلهين سبباً. هذا ما حصل مع ليزا ديلاني، محررة في مجلة هلت Health ، ومؤلفة كتاب أسرار فتاة بدينة سابقاً Secrets of a Former Fat Girl ، كانت ليزا منذ عشرين عاماً، صاحبة المقاس 16، بدأت برحلة ناجحة لإنقاص وزنها ببساطة بالتمرين. غيرت نظام حميتها في وقت لاحق، بعد أن بدأت الباوندات بالتناقص، أصبح الآن مقاس ليزا 2، حيث تحافظ على وزنها بالتمرين وتناول الطعام بذكاء.

• غيري شيئاً واحداً كل مرة. مفهوم عظيم آخر هو أن تنسي أمر الباوندات الكثيرة تغيري كل شيء فوراً، وإلا ستصبحين مشتتة ومحبطة. اختاري عوضاً عن ذلك عادة واحدة لتناول الطعام – طبق الحلوى الذي تتناولينه كل ليلة – وأحدثي تغييراً. تحولي إلى حلويات ذات سعرات حرارية أقل، وقللي كمية الطعام التي تأكلينها إلى النصف، وكفي عن تناول حلوى «الفدج» الساخنة، أو غير ذلك وفقاً لما يتطلبه إجراء تغيير صغير ومحدد. ابق على حالك مدة أسبوع أو اثنين، ثم أحدثي تغييراً آخر – استبدلي الحليب كامل الدسم الذي تمزجينه مع قهوتك بحليب قليل الدسم، على سبيل المثال. حافظي على ذلك التغيير لأسبوع أو اثنين، ثم أضيفي آخر. الفكرة هي أن تختاري أهدافاً صغيرة وتحققها، ثم أن بالارتياح لذلك، ثم أضيفي أهدافاً أكثر. بكلمات أخرى، اتخذني خطوات صغيرة لإجراء التغيير مثل خطوات الطفل.

تتعارض مقاربة «خطوة الطفل» تماماً مع كل ما يجتذب ناشدات الكمال عادة. لا نحبذ نحن ناشدات الكمال مقاربة خطوات الطفل، بل نفضل الخطوات الكبيرة والضخمة. نحب أن نقفز! عندما نعزم أن نخسر وزناً نختار هدفاً دراماتيكياً لخسارة الوزن، وخطوة تمرين غير واقعية، وحمية راهب تائب. نبدأ مفعمات بالنشاط ونضع هدفاً وملتصق الغراء بأهدافنا لثلاثة أيام. ثم يحدث شيء ما – تستدعي جلسة طفلنا طبيياً لمرض ألم بها أو يطول أمد اجتماع نحضره – ونضطر إلى أن نفوت تمريناً. لأننا تغيبنا عن جلسة تمرين، نستغني عن نظام حمية سبارتان، ونلتهم شطيرتي لحم بالجبن وقت الغداء، ثم نف عن كل ما خططنا له؛ لأننا لم نكن قادرات على إتمامه بطريقة مثالية.

هذا مفهوم يصعب على ناشدات الكمال الاعتقاد به، لكن اختيار خطوات الطفل طريقة مجدية على نحو لا يصدق لتحقيق خسارة الوزن أو أي شيء آخر. يؤدي اختيار خطوات الطفل مع التمرين إلى خسارة الوزن طبيعياً وتناول طعام صحي على نحو أكبر - ليس في اليوم الأول، ولكن في نهاية الأمر بوصفه نقيضاً لتفكيرك بأنه يجب عليك أن تتخلصي من مائة باوند من وزنك الزائد، فكري في أن تمشي خمس دقائق مرة واحدة يومياً، ثم ضاعفي زمن مشيك عشر دقائق في اليوم في الأسبوع الثاني، وهكذا، يستطيع الأشخاص الذين يتخذون خطوات الطفل أن يشتركوا أخيراً في سباق الماراتون. يستطيعون أن يخسروا عشرات الباوندات. لكن يستغرق هذا وقتاً وصبراً، والوقت والصبر مهارتان يكاد وجودهما نادراً بين ناشدات الكمال. لكن لا تقلقي - تستطيعين أن تجدي الوقت وأن تصبري.

عانيت كثيراً من وزني. لست بدينة، لكن تلك الباوندات القليلة التي اكتسبتها عندما كنت حاملاً لم أستطع أن أخسرها. بعد أن ولد طفلي الثاني، اكتسبت وزناً لم أكن سعيدة به، وطوال عام، ذهبت إلى ويت واتشرز (مؤسسة تعنى بمراقبة الوزن) وخسرت ثلاثة وعشرين باونداً، فتحقق هدفي في إنقاص وزني، ثم عاودت اكتساب عشرة باوندات. قررت أن يبقى وزني على حاله وهذه هي أنا. لكن لن يكون لدي بطن ضامر أبداً ولن أكون نحيلة. كل ما في الأمر أن هذا لن يحدث. تقبلت حقيقة أن العمر والوقار، وعمليتين قيصويتين قد أحدثوا تغييراً في حياتي على نحو دائم. أحاول أن أردي ملابس جيدة تغطي جسدي. بمجرد أن تتقبلي الوضع، يزول عبء آخر عن كاهلك.

- بيتي

#### ضعي أهداف تدريب واقعية

اختر كثير من النساء اللاتي قابلناهن التمرين بوصفه أفضل ما يجد من وطأة الإجهاد. وفعلن: أظهرت الدراسات أن التمرين يخفف من القلق، والإجهاد، والكآبة. في بعض الحالات، التمرين مجد بوصفه علاجاً لمعالجة الكآبة.

بالإضافة إلى تنشيط جسمك وتقويته . للتمرين وقع تأثير قوي على دماغك. يحرق التمرين ما يفرزه الدماغ من إندروفينات (المواد التي تسكن الألم وتنشط الذهن مثل الأفيون) والمادة العصبية الفاعلة الموجودة في النواقل العصبية، ونور أدرينالين، والناقل العصبي دوبامين، التي تعمل جميعها مضادات الاكتئاب في الجسم.

يظهر بحث أن أفضل النتائج تتحقق عندما تتمرنين خمس مرات أو ست مرات في الأسبوع، ثلاثين أو ستين دقيقة في اليوم. لكن الحقيقة أن أي شيء تقومين به أفضل من ألا تقومي بشيء. قد يوفر لك المشي في الشارع المجاور دقائق قليلة من التمرين، لكنها أكثر مما ستحصلين عليه إن لم تفعلي شيئاً. إن لم يكن لديك وقت كاف للتدريب، فلا بأس في أن تكرسي عشر دقائق في اليوم. لن يشعرك هذا بالرضا إذا كنت ناشدة الكمال بشأن اللياقة – قال كثير من النساء اللاتي قابلناهن إنهن لا يتدربن أبداً في بعض الأحيان نتيجة للتفكير على أساس: إما أن يكون الأمر مثالياً، أو لا يكون، إن لم يكن لديهن وقت لجلسة تمرين موسعة ومجهدة. بالتأكيد، ستون دقيقة من التمرين البدني أفضل من عشر دقائق من المشي في الشارع المجاور، لكن مشي عشر دقائق أفضل بكثير من لا شيء – والمشي يومياً عشر دقائق أفضل من المشي ساعة واحدة في الأسبوع.

عشر دقائق متناثرة لا تبدو مفيدة كثيراً، لكنها مفيدة بالفعل. في دراسة أجريت عام 2001، طلب باحثون من خمس عشرة امرأة كثيرات الجلوس، قليلات الحركة – تخطين سن اليأس وضغط دمهن مرتفع – أن يمشين خطوات إضافية من 4.000 إلى 5.000 خطوة في اليوم عبر إحداث تغييرات بسيطة في أثناء استراحتهن لاحتساء القهوة، وما إلى ذلك. (يستغرق الأمر من معظم الناس أقل من نصف ساعة لمشي 4.000 خطوة). وجدت ست نساء أن ضغط الدم المرتفع انخفض إلى وضعه الطبيعي؛ وانخفض ضغط ثلاث نساء أخريات إلى مستوى أكثر صحة. بعد أربع وعشرين أسبوعاً، انخفض ضغط دم النساء بمعدل إحدى عشرة نقطة.

حتى جلسات التمرين بين الحين والآخر، مفيدة. على الرغم من أن اتباع التمارين القاسية يوفر فوائد قصوى لتنشيط الذهن، كما يمكن أن تحدث جلسات التدريب التفرقة تعزيزاً فورياً للشعور بالتحسن، وفقاً لدراسة أشرفت عليها جامعة تكساس. حتى

مرحلة واحدة من التدريب - ثلاثون دقيقة من المشي على جهاز المشي - يمكن أن تحسن مزاج شخص مكتئب. وقد قال الدكتور الباحث جون بارثولوميو عندما نشرت الدراسة: «يحاول كثير من الناس المصابين بالكآبة أن يعالجوا أنفسهم وذلك بمعاقرتهم الكحول، أو بالكافيين، أو التدخين ليتدبروا أمورهم الروتينية اليومية»، وقال أيضاً: «يبدو التمرين المكثف الخفيف والمتوسط طريقة بديلة لعلاج الكآبة - طريقة لا تتمخض عن عواقب سلبية على الصحة».

يمكن أن يساعد التمرين أيضاً في التخفيض من حدة الشكوى التي تحتل المرتبة الأولى عند النساء: التعب. بعد ولادة طفلي الثانية، كيتي، قررت أن تعلن عن وجودها وذلك عبر النوم طوال النهار والاستيقاظ طوال الليل. حاولنا شتى الوسائل إبقاءها مستيقظة في أثناء النهار، لكن بلا جدوى. لذلك كنت، طبعاً، منهكة القوى حقاً. أدركت بسرعة أن المشي وقت الظهيرة قلل من شعوري بالتعب، أكثر مما تفعل معي القيلولة، وقد بقيت على ذلك الحال إلى أن قلبت كيتي برنامجها، فأصبحت بعد ذلك أمشي ساعة كاملة في اليوم. وداومت على زيادة الوقت - عندما أشعر بالتعب، أمشي وهذا يساعدني دوماً.

ما هي الرسالة التي ينبغي أن تفيدي منها؟ في المرة المقبلة التي تشعرين بها بالإجهاد أو الاكتئاب، خذي نزهة أو امشي مشياً خفيفاً بدلاً من تدخين سيجارة أو احتساء النبيذ.

### ثمار التدريب

بالإضافة إلى تخفيف الإجهاد، والقلق، والكآبة، يوفر التمرين بعض الفوائد الآتية:

- يقوي جهاز الدوران.
- يحسن مستويات الكوليسترول.
- يخفض ضغط الدم.
- يسيطر على سكر الدم.
- يكبح الأرق.

- يسهل عملية الهضم.
- يؤخر التأثيرات المضعفة لالتهاب المفاصل.
- يزيد كثافة العظام ويساعد على التوقي من ترققه.
- يقوي العضلات.
- ينشط الاستقلاب.
- يخفض نسبة الشحوم في الجسم.
- يحسن القوة والمرونة.
- ينمي الأداء الذهني.
- يعزز الأداء الجنسي.

### ضعي أهدافاً واقعية لتناول الطعام

لطالما عانيت من وزني - كنت بدينة دوماً. راودتني باستمرار أفكار عن وزني. غالباً ما تمنيت أن أضع إصبعي في حلقي بعد تناول الطعام، لكنني أحب تناول الطعام كثيراً. انضمت إلى ويت واتشرز منذ أسبوعين. لا أعلم إن كنت سأصل إلى الحد الذي أتوقف عنده عن تهوسي بالطعام، لكنني أحب أن أكون معافاة ونموذجاً يحتذى من قبل بناتي. لا أريد منهن أن يرينني بائسة ويجدن احترامي لذاتي يتزايد وينقص كما حال وزني تماماً. كان زوجي بعيداً يوم اجتماع ويت واتشرز. كان بإمكانني إحضار بناتي برفقتي، لكنني لا أريد أن يصبح جهدي في إنقاص وزني جزءاً من وعيهن. لذلك استدعيت جليسة أطفال. كنت مفعمة بالأمل، على الرغم من ذلك - ذهبت وبناتي الليلة الفائزة إلى منزل جارتي كي أזור صديقة ابنتي، وأعطت الجارة لكل واحدة منا ثلاث قطع من الحلوى. كنت خائفة؛ ولكن ابنتي تناولت قطعة واحدة وتركت القطعتين الباقيتين. لو كنت مكانها لتناولت القطع الثلاث كلها. هذه بداية موفقة.

- آشلي

سيكون عظيماً إن استطعت دوماً أن تتناولي الطعام جيداً. لكن هذا مستحيل أيضاً. إذا كنت تشعرين بالغضب من نفسك لأي شيء أقل من 100% من الإذعان لحمية صحية، حان الوقت لتغيري الطريقة التي تفكرين بها بشأن الطعام وتتبعي خطة 20/80 لتناول الطعام. بهذه الخطة، إذا تناولت طعام مغذياً 80% من حميتك، تستطيعين أن تكوني أقل حذراً فيما يخص الـ 20% الأخرى. الشيء الأساسي في خطوة 20/80 أنها مبنية على توقعات واقعية، على الرغم من أنك لا تستطيعين أن تتناولي طعاماً مغذياً طوال الوقت، يمكنك تناوله معظم الوقت.

تتناول معظم النساء طعاماً مغذياً فعلاً طوال أيام الأسبوع، ويطلقن العنان لأنفسهن مع بعض الاستضافات في أيام العطل. تحتفظ أخريات بالعشرين في المئة لأوقات بعد الظهر، عند تناولهن وجبات جاهزة. تكمن روعة 20/80 في تشجيعها للحمية الصحية، مع بعض الإسرافات العرضية. لا تلائم الخطة ناشدات الكمال اللاتي يحملن فكراً من قبيل: «إما أن يكون الأمر مثالياً أو لا يكون». لكن ببعض التمرين، يمكن أن تريحي نفسك بها.

هل أنت صارمة بشأن حميتك؟ هل سبق لك أن طبقت خطة 20/80. أو تتردد بين 100% طعام مغذي و100% طعام جاهز؟ انظري الاختبار الموجود في الأسفل لتكتشفي ذلك.

### اختبار: كم تتبعين خطة 20/80؟

سيساعدك هذا التدريب القادم في تحديد 20/80 نسبة تطبيقك لعادات تناول الطعام وفقاً لخطة 20/80. لإجراء الاختبار، ضعي إشارة إلى جانب الطعام الذي تتناولينه غالباً من كل زوج من أنواع الطعام مدرجين أحدهما إلى جانب الآخر. لكن احذري من التأشير على الطعام الذي تعرفين أنك يجب أن تتناوليها غالباً، أو الطعام الذي ترغبين في تناوله غالباً؛ وأشري على الطعام الذي تأكليته في أغلب الأوقات.

## أي منها تأكلينه أغلب الأوقات؟

اختاري واحداً من كل زوج:

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| لحم الفخذ / سلامي / سجق                     | الديك / الدجاج المقطع     |
| فواكه معلبة مع السائل                       | فواكه طازجة               |
| بطاطا مقلية                                 | بطاطا محمصية              |
| الجبن القشدي                                | الجبن الحلوم القليل الدسم |
| قهوة الإسبريسو مع الحليب الكامل الدسم       | قهوة مع حليب قليل الدسم   |
| سمك مشوي                                    | دجاج مكسو بقطع الخبز      |
| إصبع حبوب                                   | إصبع شوكولا               |
| شطيرة لحم مع شريحة جبن                      | شطيرة الدجاج المشوي       |
| خضار معلبة                                  | خضار طازجة                |
| خس مجلد                                     | خس روميان أو خس أحمر      |
| لحم مشوي                                    | سلطة                      |
| كريمة حساء الشودر (حساء من سمك وبطاطا وبصل) | حساء الخضار               |
| مشروب غازي مع سكر كامل                      | مياه معدنية أو صودا دايت  |
| شيبس بدسم كامل                              | شيبس محمص من دقيق الذرة   |
| حليب كامل                                   | حليب مقشود                |

_____ معكرونة مع الخضار	_____ معكرونة مع قطع لحم
_____ عشاء مطبوخ في المنزل	_____ عشاء مثلج
_____ فشار مشوي من دون دسم	_____ فشار بالزبدة
_____ حبوب القمح الكاملة غير المحلاة	_____ حبوب محلاة سابقاً
_____ 20% إجمالي	_____ 80% إجمالي

للحساب، عدي رقم اختياراتك في العمود الموجود في الجهة اليمنى.

3-0: ربما تحاولين جهدك تناول طعام حمية مثالي. أطلقني العنان لنفسك قليلاً واستمتعي بوجبة جاهزة بين الحين والآخر.

4 - 5: أصبت هدف خطة 20/80 بنجاح.

6-10: تطلقين العنان لنفسك كثيراً - حاولي أن تبدي قليلاً من أنواع الطعام العشرين في المئة بالثمانين في المئة.

11-20: تحتاج حميتك إلى فحص دقيق. لبعض النصائح العظيمة عن تخطيط حمية صحية، زوري موقع:

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

يساعدك هذا الموقع الذي ترعاه وزارة الزراعة الأمريكية في اختيار أنواع الطعام ومقاديره التي تناسبك وفقاً لعمرك، وجنسك، ومستوى نشاطك، وعوامل أخرى. كما يعرض الموقع برنامج متابعة حميتك على الإنترنت عبر:

[www.mypyramidtracker.gov](http://www.mypyramidtracker.gov)

مارسي الامتحان الفعلي

إن كنت لا ترين في المرأة إلا عيوباً في مظهرك، يمكن أن تساعدك ممارسة الامتحان الفعلي. عندما تنظرين إلى نفسك، حاولي أن تركزي على النواحي الجميلة في مظهرك.

ابحثي عن القوة، والجمال، والصحة، أو التميز. اكتبي قائمة بهذه الإيجابيات في سجلك اليومي بحيث تستطيعين أن تظهريهما عندما تشعرين بانتقادك لجسدك تحديداً (أو احتلي صفحة من كتاب دوف واکتبي على مرآتك بقلم خطه ثخين!)؟

إن واجهتك مشكلة في العثور على أي شيء يستجيب لمعايير هوسك بالكمال، فغيري نظرتك إلى نفسك. تظاهري بأنك تنظرين إلى انعكاس امرأة أخرى في المرآة - أفضل صديقاتك، أو أختك، أو أي واحدة أخرى تحبينها. طبقي المعايير التي استخدمتها من أجل الشخص المحبب إلى نفسك على معايير جسدك. باستخدام هذه المعايير، اختاري على الأقل خمسة أشياء من الانطباعات الإيجابية. قولي لانعكاسك في المرآة عما تريه، وعديه شخصاً آخر. «عيناك خضراوان جميلتان». أو «لديك جسد متناسق». تحدثي مع انعكاسك بالحب والحنان اللذين تحدثين بهما صديقة محبة أو قريبة لك نفسيهما. أمل أن تحققي ذلك عندما تتحدثين إلى نفسك كما تحدثين الأخريات، ستكون كلماتك أقل حدة وستكونين قادرة على تقدير ميزات جسدك بطريقة أفضل.

استخلصت عبرة جيدة في أثناء ممارستي للامتنان الفعلي منذ وقت قريب عندما كنت أتحدث مع ابنتي لأكبر سنًا. أجرينا مناقشة عن نمو أجسام الفتيات في أثناء مرورهن بسن المراهقة، وكنت أخبرها أنه من الطبيعي أن ينضج بعض الأطفال باكراً مقارنة بآخرين. أحاول مع وجود فتاتين في المنزل، ألا أقول أي شيء سلبي عن جسدي، لكنني أخبرتها لسبب ما أنه على الرغم من أن معظم النساء الراشحات يمتنن أن يكون لهن صدور أكبر حجماً، أنا أفضل أن يكون لي صدر أصغر حجماً، فضلت أن تكون أمنيته مختلفة، وامتلات عيناى بالدموع من ردها. قالت: «أوه. أمي صدرك مثالي وجسدك مثالي». ذكرتني بأن أكون ممتنة لميزات جسدي وألا أحاول التركيز على نواقصه.

## احجبي وسائل الإعلام

---

في الأجيال الماضية، شعرت النساء بالرضا عن أنفسهن إلى حد ما؛ لأن دائرة مقارنتهن كانت صغيرة - النساء في الكنيسة، والجارات، والأقارب، والصور الموجودة في نسخة المناسبات من مجلة الحياة. أما في وقتنا الحاضر، نرى صوراً لأجمل النساء في العالم

يوماً وفي كل ساعة. وتكون معظم الصور التي نراها مؤثرة، تصور نساء مثاليات تقريباً وحتى أكثر من مثاليات. أتذكر قراءة مقابلة في المجلة مع عارضة أزياء شهيرة جداً، حيث قالت إنها عندما نظرت إلى صورتها المؤثرة على غلاف مجلة، شعرت بالرعب؛ لأنها لا تبدو بهذا الجمال في حياتها الحقيقية. كيف لنا أن نتنافس مع عارضات أزياء عندما لا نستطيع بلوغ جمال صورهن المنشورة؟

حتى الأشخاص في ما يسمى بالبرامج الواقعية بعيدون تماماً عن الحقيقة. ربما لا يكون الأشخاص في هذه البرامج عارضات أزياء أو ممثلين احترافيين، لكنهم ما يزالون بعيدين عن الناس العاديين. يرفض منتجو البرامج الواقعية الآلاف ليختاروا عدداً قليلاً يناسبهم.

ما نراه عبر وسائل الإعلام نموذجان على طرفي نقيض - النساء المثاليات على أغلفة المجلات والخاسرات في تلفاز الواقع. لا نريد أن نبذوا فاشلات، لذلك ننجذب إلى الكمال. بإعطائنا خيار التفكير أسود وأبيض، نفضل الجمال على القبح.

أعلم أنني أطلب المستحيل عندما أنصحك بحجب صور وسائل الإعلام. لكن، على الرغم من أنك لا تستطيعين أن تحذيني كل صور ناشدات الكمال من حياتك، تستطيعين أن تتخلصي من بعض تلك الصور. افعلي كل ما بوسعك لتخرجي هذه الصور من مخيلتك: الغي اشتراكك في المجلات التي تركز اهتمامها على الجمال والكمال، وتجنبي الاستعراضات التلفازية التي تزدهي بها النساء بأجسام مثالية، وأشجعي بوجهك عن حافلة المدينة عندما تمر بك وقد ألصق عليها صورة لممثلة فائقة الجمال يبلغ طولها خمسة عشر قدماً. (لو أنهم أظهروا صورة لها قبل معالجة صورتها). لا تستطيعين أن تمنعي نفسك عن رؤيتها، لكنك تستطيعين أن تقللي من رؤيتك لها.

حضرت ابنتي في وقت قريب مع صديقاتها حلقة دراسية عن صورة الجسد واحترام الذات للفتيات اليافعات (اللاتي لما يبلغن الثالثة عشرة من أعمارهن بعد). شاهدن شريط فيديو على الإنترنت عرض لهن فريقاً من فناني المكياج وخبراء الحاسوب يحولون امرأة عادية جداً بوجه تملؤه البثرات وشعر غير مصفف إلى امرأة فائقة الجمال، فجعلوا منها عارضة أزياء حقيقية. أظهر الفيديو كيف

يستخدم برنامج (فوتوشوب) لرفع عظام الوجنة، وتصغير الرقبة، وإزالة العيوب. وجعل لون العيون غامقاً، وتحسين درجة لون البشرة، وعلى نحو أساسي جعل أي امرأة قريبة من الكمال. في اليوم الثاني، عندما لاحظت ابنتي صورة نجمة مشهورة على غلاف مجلة قالت: «حسناً، ذاك ما تبدو عليه حقاً. بالتأكيد». أتمنى أن ترى كل امرأة في أمريكا شريط الفيديو ذاك، وتفهم كم هو صحيح أن ما نراه في المجلات ولوحات الإعلانات ليس حقيقة. حتى النساء اللاتي تقترض كثيرات منا أنهن مثاليات عندما يزينهن فنانو الماكياج والمصممون، فإنهن محولات عبر الفوتوشوب إلى مستوى أعلى من الكمال\*.

### كافئي نفسك

---

تناولت دراسة رائعة منذ عدة سنوات، لم تعاود النساء اكتساب الوزن الذي تخلصن منه؟ تابع الباحثون النساء في أثناء زمن التخلص من الوزن، ثم المحافظة عليه، ثم معاودة اكتسابه مرة أخرى. لماذا عاودت النساء اكتساب أوزانهن التي تخلصن منها؟ كان صوت الإجابة مرتفعاً وواضحاً: فيما كن وتوقفن عن إنقاص أوزانهن، انتهى كل الدعم والإعجاب. وبعد انتهاء كل الدعم الإيجابي الذي تلقينه في أثناء زمن تخلصهن من بعض أوزانهن، ازدادت أوزانهن ثانية.

أثبتت الدراسة أمرين: أولاً، يساعد الثناء في تعزيز السلوك الإيجابي، وثانياً، لا يمكن أن نعتمد على من حولنا ليسمعونا الثناء الذي نتوق لسماعه. يفيد الثناء عندما تحاولين تغيير سلوك سلبي. لكن عليك أن تتكري طريقة ثناء خاصة بك؛ إذ لن يمنحك العالم الخارجي الثناء الذي تحتاجين إليه، لذلك عليك أن تمنحيه لنفسك.

ضعي أهدافاً صغيرة يمكن تحقيقها وكافئي نفسك عندما تحققين تلك الأهداف. عندما تخفقين بتحقيقها، لا تلومي نفسك. تقبلي أنك أضعفت هدفاً، وحددي هدفاً جديداً، ثم قرري ما التقدير الذي ستعملين لنيله. هذه إستراتيجية مفيدة حقاً.

---

\* جرى حذف الفقرة اللاحقة المكونة من صفحة ونصف؛ لعدم مناسبتها للثقافة العربية.

## مارسي الصفح الذاتي

إنها من أكثر المهارات التي يصعب على ناشدات الكمال تعلمها. لا يفترض فينا أن نرتكب أخطاء - إذاً لماذا نسامح أنفسنا عندما نرتكبها؟

لماذا نستطيع أن نسامح صديقة إن ارتكبت خطأ، لكن عندما نرتكب نحن الأخطاء لنوم أنفسنا. وهذا ما تفعله ناشدات الكمال. لا نستطيع تقبل حقيقة أننا لسنا مثاليات. عندما نخطئ، يبدو الأمر زيفاً. يقودنا التفكير على أساس إما أن يكون الأمر مثالياً أو لا يكون إلى الإيمان بأننا إذا فشلنا مرة، فسينهار كل شيء وينتهي العالم. على سبيل المثال، عندما تتناول امرأة ليست ناشدة للكمال الحلوى وهي تتبع نظام حماية صحية، تسامح نفسها وتقرر ببساطة ألا تأكل الحلوى في الغد لتتدارك الأمر. لكن عندما تتناول ناشدة الكمال حلوى، تنهمك في تفكير مأساوي - تشوه معرفتي شائع - وتصاب بالذعر؛ لأنها تشعر بأن تناول قطعة واحدة من الحلوى سيؤدي لتناول طبق كامل من الحلوى، الذي سيؤدي بدوره إلى بدانة يصعب التحكم بها، ومرض القلب، ووفاة باكراً. عندما تتخطين حداً، تخافين أن تتابعي ذلك.

تعلمك مسامحة نفسك ليس سهلاً، لكنه جدير بالاهتمام عندما يحين وقت الحمية والتمرين خاصة. عندما تتناولين شيئاً لم تخططي لتناوله أو تفوتي جلسة تمرين، انتبهي إلى الأفكار الآلية التي تتدفق في ذهنك. باستخدام إستراتيجيات تغيير النمط المعرفي، حددي الأفكار، وضعيها في قيد الاختبار، ثم أعيدي بناءها بطريقة بناءة أكثر.

مهارة معرفية أخرى رائعة للاستخدام في هذا الوضع تناولت كثيراً من الآيس كريم. تبدأ الأفكار الآلية فوراً بتوبيخك لافتقارك للانضباط الذاتي والسيطرة. عندما تميزين هذه الأفكار، تخيلي فوراً علامة توقف كبيرة حمراء وبيضاء. خذي نفساً عميقاً واسألي نفسك لماذا تقولين لنفسك أشياء كهذه.. ثم أعيدي بتأن ولطف ترتيب الفكرة، وإن كان ضرورياً، فغيري سلوكك. تذكري الخطوات الأربعة للتوقف عن التفكير: توقفي، وتنفسي، وتأملني، واختاري.

عندما تجددين مسامحة نفسك أمراً شاقاً، حاولي أن تتخيلي ما ستفعلينه إن كلمتك أفضل صديقاتك، وقالت إنها ارتكبت الخطأ نفسه الذي ارتكبته. هل كنت ستوبخينها وتعتينها بأسماء وتقولين لها إنها ضعيفة؟ بالتأكيد لا. ستدعمينها وتحثينها على مسامحة نفسها ونسيان الأمر. حاولي أن تنظري إلى الأمر بالطريقة نفسها عندما تخطئين، وكوني لطيفة مع نفسك بقدر ما تكونين مع صديقاتك.

أيضاً، فيما أنت تركزين على ممارسة مسامحة الذات، فكري بالتشوه المعرفي المعروف بـ «التصفية الذهنية» واسألني نفسك إن كنت منخرطة في هذا الأمر. على سبيل المثال، إذا اتبعت برنامج جلسة التمرين الخاص بك لأسبوعين ثم أضعت يوماً منه، فستحجب عنك «التصفية الذهنية» الأيام التي تدربت بها وتضيق تركيزك بحيث تجعله منصباً على اليوم الضائع. تستطيعين باستخدام تغير النمط المعرفي، أخذ هذه الفكر بالحسبان.

### اعقدي سلاماً مع التقدم في السن

---

لا يريد أحد أن يتقدم في السن، لكن عندما تعدين الموت الباكر هو البديل، فلن يكون التقدم في السن سيئاً كثيراً. مع ذلك، تعاني ناشدات الكمال التغيرات الجسدية المرافقة للتقدم في السن؛ لأنهن لا يستطعن التحكم بها.

الإستراتيجية الأمثل من أجل التعامل مع التغيرات المرتبطة بالسن هي تغيير ما يمكن تغييره، وتقبل ما لا يمكن تغييره. لا تستطيعين إيقاف عملية التقدم في السن، لكنك تستطيعين - على سبيل المثال - وضع كثير من مستحضرات الوقاية من الشمس لمنع التجاعيد، تناول الطعام بطريقة تخفف خطر إصابتك بالمرض، بالإضافة إلى تناول مكملات الكالسيوم وفيتامين د للمحافظة على قوة العظم، وممارسة التمرين البدني لتحسين طاقتك.

أجرت ميريام نلسون كثيراً من البحث عن التقدم في السن في جامعة توفتس، ووجدت أن النساء المتقدمات في السن اللواتي يتدربن تدريبات تهدف إلى تقوية

أجسادهن يستطعن أن يوقفن ضعف العضلات المرتبط بتقدم السن أو يعكسونه. في دراسات نلسون للتدريب على القوة، حتى النساء في سن الثمانين فما فوق يزدن من مرونتهن، وقوتهن، وقدرتهن على الاحتمال، ويتفاعلن جيداً مع حياتهن عموماً. النساء - من الأعمار كافة - اللاتي يبدأن تدريبات متوسطة للقوة، يرين النتائج في أسابيع (إن كنت ترغبين في أن تتعري في أكثر على أعمال نلسون مع التدريب على القوة وتقدم السن، بالإضافة إلى وصفات أعمال روتينية يمكن أن تمارسيها في المنزل، فإن كتابها: النساء القويات يبقين شابات Strong Women Stay Young يعد مصدر معلومات استثنائياً).

لا شك في أنك - فيما أنت تتقدمين في السن، تفعل مثل ذلك كل خلية من خلايا جسمك. ويزداد خطر الإصابة بالسرطان، ومرض القلب، والتهاب المفاصل، وأنواع الأمراض الأخرى جميعها. إنه خيارك - تستطيعين ألا تحركي ساكناً وتصابي بالمرض، أو تستطيعين أن تفعلي كل ما بوسعك لتحمي نفسك من حدوث ذلك.

### هوس الكمال والمرض

عملت مع طالبة تجاوزت قليلاً العشرين من عمرها في سنة تخرجها في الجامعة وهي تصلح أن تكون فتاة إعلان نظراً لخياراتها الصحية المتعلقة بنمط حياتها. حيث كانت نباتية، وتشتري بسباقات الماراتون، ولم تدخن أبداً، واعتنت على نحو رئيس بامتياز بجسدها وبشتى الوسائل. على الرغم من هذه التصرفات الصحية جميعها، وأصيبت بسرطان مهلك. اعتنت هذه المرأة بصحتها كما ينبغي، وما تزال مريضة.

رجل متقدم في السن أعرفه يتصرف عكس تماماً. دخن لأكثر من خمسين عاماً، ولم يتمرن أبداً، يأكل ما يرغب طعام، ويستمتع بكأس أو اثنين من الشراب. على الرغم من جميع خياراته غير الصحية، ما يزال قوياً في سن الثمانين. لم يراع صحته نهائياً، ويتمتع بصحة كاملة.

ربما لا يكون هذا من العدل في شيء. لكن العبرة التي نستخلصها من هذين الشخصين، أنه توجد أمور في الحياة لا يمكن التحكم بها ببساطة. هذا مفهوم يصعب جداً تقبله، تحديداً لناشئات الكمال.

لا أوصي بإدمانك على التدخين وهجر عادات حياتك الصحية - تستطيعين حتماً أن تخففي من خطر الإصابة بالمرض باتخاذك خيارات صحية. لكن في النهاية لا يمكنك التحكم بمصير جسمك.

من الصعب جداً أن تكوني مصابة بمرض خطر وتفرض الحياة عليك مواجهة حقيقة عدم مثالية جسمك. عندما يحدث ذلك، تشعرين بأنك فقدت كل السيطرة على حياتك. (تعلمين يصعب علينا - نحن ناشئات الكمال - أن نعترف بأننا لسنا مسيطرات!) تشعرين كأن جسديك قد خذلوك. من الطبيعي أن تشعرين بذلك.

إن تفاقمت مشكلات الصحة، يمكنك استخدام بعض إستراتيجيات هذا الكتاب لتتعامل مع مرضك.

### ابحثي عن المعنى

---

إحدى مهارات التلاؤم هي البحث عن معنى في حزنك العاثر. هذا ما فعله بعض أهالي الأطفال الذين قتلوا في حادثة كولومباين - شرعوا بإنشاء مؤسسات ليمنعوا عنف الشباب، ويتحروا عنه، ويعالجوه. أعرف محامية أصيبت بالشلل جراء حادث سيارة وقد استخدمت خبرتها في المجالات الطبية لتصبح مناصرة للمعوقين. واجه هؤلاء الأشخاص أزمة واستخدموها دافعاً لغيروا حياتهم أو ليفعلوا شيئاً ذا معنى، كما فعلت باميلا:

اعتدت أن أكون ناشدة الكمال، ولكن بعد إصابتي بسرطان الثدي، وعلاجي منه لسنوات طوال، وحياتي اليومية مع ثلاثة أطفال، وأربع قطط، وكلب كبير، وزوج يسافر قليلاً، لم أعد كما كنت أبداً. تستطيعين أن تكتبي بالفبار الموجود على خزانة الملابس، أخلد للنوم أحياناً وأترك الأطباق على المنضدة أو في حوض غسيل الأطباق، ولم يبق في المرأب إلا مكان صغير

للمشي فهو بحاجة إلى التنظيف. لم أعد أشعر برغبة في غسل الثياب كل يوم، بالإضافة إلى أنني أرتك سلة المهملات خارج المنزل ليدخلها أطفالتي، يعدون الغداء بأنفسهم ويقومون بكي لباسهم المدرسي إن لم أستطع أن أفعل ذلك لأي سبب. عندما أكون متعبة، أرتاح بدلاً من مواصلي للعمل كما اعتدت أن أفعل سابقاً، وأفوت تقريباً كل حفلة عيد ميلاد تتطلب إرسال بطاقات معايدة مقدماً (يوجد كثير منها). لا أستطيع القول إنه لا شيء يزعجني من هذه الأمور. لكنها حقيقتي.

عندما انتهيت من آخر جرعة لعلاجي الكيميائي، سمح لي طبيبي بالذهاب في إجازة. كانت كلمات وداعه: «لا تفعلي أي شيء لا تريدين فعله». لن أنسى ذلك أبداً فعلت في حياتي كلها، ما أردني الآخرون أن أفعله وعندما كنت أشعر باستيائي من القيام بالعمل، كان استيائي ناتجاً عن توريطي به. تصرفت في حياتي وأخلاقياتي وفقاً لما رغبت فيه - لم يستطع أحد تغيير ذلك - باستثناء أمور صغيرة، مثل رعاية أطفال بعض الأمهات الأخريات عندما أكون منهكة تماماً، ولا أريد أن ترى الأخريات منضدة متسخة، وأعاقب نفسي لعدم قدرتي على المحافظة على كي الثياب أو التنظيف المنزلي أو إعداد الوجبات - كانت أعمالاً لا نهاية لها.

سمحت لي إصابتي بالسرطان باختيار أفضل ما يناسبني دون أن ألتفت لأردني الآخرون أن أفعله. أولاً، بدأت باتخاذ خيارات استناداً إلى وضعي الصحي. مع مرور الوقت، أبحث طريقة للتفكير، ووسيلة للسماح لنفسني ألا أكون مثالية بشأن التمرين، والمحافظة على مثاليات الآخرين، وأتبع رغبتني الشديدة في أن أفعل، وأفعل، وأفعل، الأمر الذي كان يقودني للجنون.

إذاً هل خفف السرطان من هوس الكمال؟ بكل تأكيد. هل تحررت من مشاعر الذنب جميعها لعدم قدرتي على المحافظة على كل شيء من جديد؟ لا. لكنني أعمل طوال الوقت لدى أسرة، ولا أستطيع فعل ذلك كله. من

المعيب جداً اعتقاد الآخرين أنني أستطيع؛ يعيش أطفالي في منزل واقعي، حيث يجب على أفرادهم أن ينكبوا على العمل، وعندما لا يفعلون، تتكدر الصحون، أقوم بعمل أكثر من الأمهات وأقل من أخريات، ولكن اهتمامي الرئيس ليس في مكانتي بينهن، بل في تكريس وقت للصلاة، وتعزيز الرابطة الاجتماعية، والتمرين إضافة لما أفعله الآن؛ لأنني لا أبذل جهداً كافياً في أي منها، وهدفي هو زيادة جهدي وإتقاني لعملي - ليس امتثالاً لهوس الكمال، لكن من أجل متعتي الشخصية ونضوجي.

ستكونين بعد تشخيص المرض بحالة سيئة في التكيف مع وضعك الجديد وهذا أمر شاق، ثم تبدئين بضبط نفسك. إن لم تفعلي، فاكتشفي الأسباب المحتملة وراء هذا. هل تتلقين دعماً كافياً؟ هل تفعلين ما تحتاجينه من أجل نفسك؟ هل ستساعدك رؤية معالج مختص؟ هل تتدفعين وتتوقعين العودة إلى «حالتك العادية» بسرعة كبيرة؟ لا تكبحي مشاعرك عن المشكلات الصحية الخطرة. اسمح لعواطفك بأن تكون موجودة، واسمحي لنفسك بالشعور بها. الحزن أمر صحي. امنحي نفسك وقتاً، وانشدي أي دعم تحتاجينه من الأصدقاء، أو المجموعات، أو المعالج.

### تجنبي اللوم

---

اسألي نفسك إن كنت تلقين اللوم في مرضك على نفسك. تميل ناشدات الكمال إلى لوم أنفسهن حتى من الحوادث التي لا سلطان لهن عليها - إن لمعظم الأمراض عوامل جينية كبيرة. لعبة اللوم تضيعك - وفي الحقيقة، يمكن أن تسبب ضرراً عاطفياً. وجدت دراسة حديثة أجريت من قبل باحثين في كلية بايلور للطب أن لدى مريضات سرطان الثدي اللاتي لمن أنفسهن لإصابتهن بالمرض مزاجاً متكرراً وحياتاً أكثر بؤساً مقارنة بالمريضات اللاتي لم يلمن أنفسهن.

تقول جيسي غرومان، الحائزة درجة الدكتوراه، مؤلفة كتاب بعد الصدمة: ما العمل عندما يخبرك الطبيب - أو شخص تحبينه - بأمر تشخيص مدمر «من الطبيعي أن

تتصوري أنك سببت مرضك، وهذا شائع بين ناشدات الكمال خاصة، وصف غرومان بعض حالات توييخ الذات التي يمكن أن تحدث في الأيام اللاحقة للتشخيص:

يقضي كثير من الناس ساعات في مراجعة تصرفاتهم الماضية ليكتشفوا السبب الكامن وراء إصابتهم بالمرض. غالباً ما ينضمون إلى أفراد الأسرة والأصدقاء في أثناء محاولاتهم توضيح الظهور المفاجئ للمرض. «أعلم أنه كان علي أن أجري تنظير القولون ذلك»، «إنني واثقة أنني أصبت بهذا المرض لأنني كنت مكتئبة جداً وغاضبة مدة طويلة». أدمنت التدخين ثلاثين عاماً.. لتخمين كهذا عن سبب مرض من الأمراض جذور في الحاجة البشرية لرؤية العالم مكاناً تسود فيه القوانين العقلانية. إذا استطعت تحديد شيء فعلته وسبب لك الإصابة بالمرض، يثبت هذا أنه التنبؤ بأوضاع كهذه، وتسعاً فإن العالم يمكن التنبؤ به بوصفه نقيضاً للأموال الاتفاقية والعشوائية، كما هو ملموس الآن. يمكن أن يقنع آخرون أنفسهم بأنهم يستطيعون تجنب قدرك وذلك عبر تحديد أسباب السلوك.

مهما قد يبدو غريباً، ربما تشعر ناشدة الكمال بأنها في منطقة عاطفية مألوفة إن كانت تلوم نفسها لمرضها. لماذا؟ لسببين، أولاً، معظم ناشدات الكمال معتادات جداً على لوم أنفسهن لأشياء تكون ردة فعل طبيعية، عندما تجري الأمور على غير ما يرام. ثانياً، إن كانت ناشدة الكمال تلوم نفسها، يبدو العالم أكثر أماناً لها – تكره ناشدات الكمال فقدان السيطرة، ويكرهن معرفة أنه ربما يخبئ القدر أموراً لا سيطرة لهن عليها حتماً.

الإصابة بالمرض بعد اتباع الاحتياطات اللازمة جميعها – تجعل حياة ناشدات الكمال تنهار. هذا انعدام للثقة. يبدأن بالارتياب من كل شيء في عوالمهن. يلمن أنفسهن. اللوم الذاتي مدمر، بالمناسبة. يقلص مشاعر الثقة بالنفس، التي تكون هشّة سابقاً عند ناشدات الكمال. وربما يمنعك من اتخاذ قرارات مسؤولة. وأخيراً، سيثبط اللوم الذاتي

عزيمة روحك المعنوية، ويقلل احتمال تحقيقك للسعادة والتعامل بطريقة سليمة مع مرضك وعلاجك. كما كتبت غرومان:

ليس الأكثر أهمية الآن إلام تعزين مرضك، بل المهم ما ستفعلينه بعد أن علمت بالأمر. ربما يكون سلوكك في الماضي قد أثر في صحتك، لكن لا علاقة لهذا بالتحدي الذي تواجهينه: كيف تستطيعين اتخاذ قرارات بشأن العناية بصحتك ومسؤولياتك اليومية لتحدي من وقع تأثير هذا المرض على حياتك أو تقللي منه؟

حتى إن كانت خيارات حياتك قد أسهمت في مرضك، لا يمكن أن تستنفي طاقتك في لوم نفسك – تحتاجين إلى تلك الطاقة في مواجهة مرضك. انسي أمر الماضي واسألني نفسك عما تستطيعين فعله لتسيطر على وضعك الراهن.

إذا كنت تتمتعين بصحة جيدة وتخشين المرض، فحاولي أن تعالجي مخاوفك بطريقة موضوعية. لا يصاب معظم الناس بمشكلات صحية خطيرة عندما يكونون شباباً. أما الذين يصابون بالمرض منهم يتكيفون معه ببساطة ويستعيدون حيويتهم بسهولة. يعتقد الأصحاء أن لدى المصابين بالمرض نوعية حياة سيئة. الحقيقة هي أنه بعد المرحلة الأولى من الكرب الذي يعانونه يعود معظم المصابين إلى مستوى سعادتهم السابق الذي كانوا عليه قبل حدوث المرض، وتتحسن نوعية حياتهم.

عشت طوال حياتي في رعب من وفاة والدتي. اعتقدت أنني سأنهار إن توفيت. لكن أتعلمين أمراً؟ عندما توفيت، واجهت الأمر – واجهته بطريقة أفضل مما اعتقدت أنني سأفعل. إن توقع حدوث أمر مزعج وانتظاره يكون أسوأ من وقوعه فعلياً في أغلب الأحيان. نعم، إنه فظيع، لكن الحالة الإنسانية تعود بنا نسبياً سريعاً إلى ما كنا عليه. إننا أكثر مرونة في مواجهة الصدمات مما نعتقد.

### مارسي الامتنان الفعلي

---

تستطيعين أن تمارسي الامتنان الفعلي حتى عندما تعانين بسبب صحتك. اقضي بعض الوقت كل يوم وأنت تفكرين بطريقة صحيحة فيما يجري معك. بينما تدونين أفكارك

في سجل الامتحان، أعدي قائمة بما يجري على نحو صحيح بشأن جسدك. ركزي على سهولة التنفس عندما لا تكونين مصابة بنزلة برد، كم يكون الوضع رائعاً عندما تكون أعضاء جسدك سليمة، وكم يكون التفكير بوضوح ممكناً عندما لا تكونين مصابة بصداع، وكم تكونين مرتاحة عندما تفصل أسابيع بينك وبين آلام الدورة الشهرية. انظري في المرآة واحتفلي بحقيقة أنه لا توجد اليوم بثرات في وجهك وأن شعرك منسق جيداً. ربما ينهار كل شيء في الغد، لذلك قدري ما هو عظيم اليوم حق قدره، واستمتعي به، واشعري بالامتحان الفعلي حياله.

ممارسة الامتحان الفعلي مفيدة حتى إن كنت تعانين عجزاً جسدياً، أو أمراضاً مزمنة، أو مشكلات صحية أخرى. تحدثت مع نساء نجين من سرطان الثدي عن طريق استئصال أئدائهن وما زلن يمارسن الامتحان الفعلي عبر الاستمتاع بجمال أئدائهن غير المستأصلة. أو يعبرن عن امتنانهن بشأن الندبات التي ظهرت؛ لأنها علامات جديّة لانتصارهن على المرض - ندبة دالة على كفاحهن، إذا جاز التعبير. بطريقة مماثلة، هناك صديقة لديها حساسية تجاه بعض الأطعمة لذلك تقدر أنواع الأطعمة جميعها التي تستطيع فعلياً تناولها. تستطيعين عبر ممارسة الامتحان الفعلي، أن تبدئي عملية صرف انتباهك بعيداً عن العيوب، أي نحو الأجزاء الجميلة في جسدك.

### لاحظي أنك أقوى مما تعلمين

قابلت منذ سنوات امرأة توفيت أمها بسرطان الثدي. كانت تروّع هذه المرأة فكرة أن تصاب بالمرض نفسه - كانت ثمة سحابة ضخمة تغشي حياتها. أصيبت أخيراً بسرطان الثدي بعد أن انتهت من العلاج أخبرتني أنها شفيت. كانت طوال حياتها تخاف من السرطان، وشعرت بأنها إن تلقت تشخيص السرطان ستتهار بالتأكد. لكنها قالت بأن الأمر لم يكن شاقاً تقريباً كما اعتقدت. فكرتي ليست أن علاج السرطان بسيط - ليس بسيطاً بالتأكيد - لكن إن كان عليك أن تواجهي تشخيصاً قاسياً أو علاجاً مضمناً، آمني بقدرتك على التعامل معه.