

## الفصل السابع

### قامعات التوق

كيف تسيطر على رغبتك الملحة بتناول الطعام؟

إذا شعرت في يوم ما برغبة ملحة لتناول الطعام، فإنك تعرفين أن شعور التوق للطعام كان شديداً بحيث كان يتطلب الإشباع الفوري. بالإضافة إلى ذلك فإن معظم توقك للطعام يكون لأنواع معينة من الطعام مثل

"لقد غيرني نظام بول. لم أعد أكل الشوكولاته منذ أن استخدمته".

إيلين هوبكنز

مدير

الشوكولاته أو البيتزا أو كعكة الجبن. هاك كل ما تحتاجين لمعرفة:

**إن أي توق للعالم قد شعرت به هو سلوك اكتسب بالتعلم**

هذا يعني أنك لم تولدي به وإذا كنت قد تعلمته فإنه يمكنك أن تتسيه، في غضون دقائق قليلة فقط من الزمن عادة.

هناك تقنيتان في هذه الفصل. إذا كنت تعانين من توق لطعام ما، فإنني سأقدم لك طريقة بسيطة جداً لإنقاص أو حتى إلغاء



ذلك التوق في أقل من دقيقتين. إذا كنت تريد إعادة برمجة دماغك لإيقاف توق معين وللأبد، فإنه يمكنك القفز مباشرة إلى التقنية الثانية.

## قامع التوق - رقم 1

الوصول إلى الشخص النحيل في داخلك:

إذا كنت تشعرين بتوق شديد الآن وتريدي أن تنقصيه فوراً، فاتبعي تعليماتي بحذافيرها وسوف تجدين أن توقك قد اختفى. قد يبدو الأمر سحراً، لكنه في الواقع علم ثابت.

إن ما سنقوم به هو الدخول على نقاط وخز بالإبر محددة في جسدك. طور هذه التقنية المذهلة الدكتور روجر كالاهاان مؤلف كتاب (الوصول إلى الصحة الداخلية). تسيطر كل من هذه النقاط على تدفق الطاقة في جسدك. بالقرع على كل نقطة، تماماً على التسلسل الذي سوف أشرحه، سوف تجدين أنك سوف تصبحين قادرة على التحكم بتوقك والاستمرار في حياتك.

قد تبدو هذه العملية غريبة في البداية، لكنها مجدية. يجب عليك أن تستطيعي التركيز فعلاً لعدة دقائق، ومن المهم أن تستمري في التفكير بالطعام الذي اخترته وأنت تقومين بهذه العملية وتنقصي توقك.



## قامع التوق-رقم 1

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. ركزي على توقك للحظة. ضعي علامة لمقدار التوق على مقياس من 1 إلى 10 حيث 1 أقل درجة و 10 أعلاها. هذا مهم لأننا نريد أن نعرف بعد لحظات كم نقص مقدار توقك. لذلك فكري في الطعام الذي تتوقين إليه. على مقياس من 1 إلى 10 ما شدة توقك؟
2. استمري في التفكير بذلك الطعام الذي تتوقين إليه وباستخدام إصبعين من إحدى اليدين، اقرعي عشر مرات بقوة تحت كل عين.
3. اقرعي الآن تحت عظم الترقوة.
4. استمري في التفكير بالطعام الذي تتوقين إليه وقرعي تحت إبطك.
5. ضعي اليد الأخرى الآن أمامك وقرعي على ظهرها بين البنصر والخنصر.
6. افتحي عينيك- أغلقيهما الآن.
7. استمري بالقرع، افتحي عينيك، وانظري إلى الأسفل إلى الأيمن ثم إلى الأيسر.
8. استمري بالقرع وأديري عينيك 360 درجة مع عقارب الساعة، ثم 360 درجة عكس عقارب الساعة.
9. وأنت لا تزالين تفكرين بالطعام الذي تتوقين إليه، همهمي بالسطور الأولى لأغنية "سنة حلوة يا جميل" بصوت عال.
10. عدي الآن بصوت عال من 1 إلى 5 (1, 2, 3, 4, 5).
11. أعيدي مرة أخرى همهمة السطور الأولى لأغنية "سنة حلوة يا جميل" بصوت عال.



12. أعيدي الخطوات الأولى من التمرين. وأنت لا تزالين تفكرين بالطعام الذي تتوقين إليه اقرعي تحت عينيك عشر مرات.

13. اقرعي الآن تحت عظم الترقوة.

14. اقرعي الآن تحت الإبط.

حسناً. دعونا نتوقف للتحري- على مقياس من 1 إلى 10 ما الرقم الذي تعطينه الآن لشدة توقك للطعام؟

إذا لم تكوني قد تخلصت من توقك بالكامل بعد، أعيدي ببساطة كامل السلسلة مرة أخرى إلى أن تتخلصي منه. قد يتطلب ذلك إعادتها مرتين أو ثلاث مرات قبل أن تتخلصي بالكامل من التوق، مع أن معظم الناس يقولون إن توقهم للطعام ينخفض إلى مستوى ضئيل جداً من المرة الأولى أو الثانية.

لقد انخفض مستوى توقك للطعام الآن إلى مستوى ضئيل جداً. ربما قد يكون قد انتهى حتى بالكامل. إذا عاد التوق مرة أخرى، يمكنك ببساطة أن تعيدي العملية قدر ما تشائين، أو أن تقومي بإجراء تمرين "قامع النزوات" لإعادة برمجة نفسك للتخلص من ذلك التوق إلى الأبد.

"كم هذا عجيب. أستطيع أن أقول بصدق إنني لم أكل الشوكولاته منذ أن استخدمت نظام بول. كنت أتناول قبل هذا عشر قطع كبيرة في اليوم".

جيل متشيل

عاملة اجتماعية



## قامع التوق - رقم 2

أقدم في حصصي التدريسية شريطاً تلفزيونياً أظهر فيه وأنا أساعد شخصاً مدمناً على الشوكولاته يظهر استعداده لعدم تناول الشوكولاته بعد اليوم- في أقل من دقيقتين من الزمن.

سوف أظهر لكم الآن كيف يمكن القيام بالشيء نفسه بأنفسكم- كيف تستطيعون أن توقفوا أنفسكم عن إرادة تناول طعام معين أبداً بعد اليوم. يختار معظم الناس الشوكولاته، أو الخبز، أو الكعك المحلى أو أية أطعمة خاصة أخرى قد تحولت من متعة يتناولها أحياناً لتحسين الشعور النفسي إلى إدمان يؤدي إلى تراكم كمية كبيرة من الشحم حول الوركين و الفخذين.

(تذكري أنه يجب عدم استخدام هذه التقنية إلا إذا كنت تريدين عدم تناول طعاماً معيناً طوال العمر! إذا كنت تريدين فقط إنقاص التوق، فعودي إلى فقرة "الوصول إلى الشخص النحيل في داخلك" عليك قراءة كامل هذه التقنية قبل أن تنفذها).

## قامع التوق-رقم 2

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. فكري في الأطعمة التي تكرهينها- طعام يقرزك فعلاً. (وافقت أخيراً إحدى النساء في حلقاتي التدريسية، والتي كانت تقسم أنها تحب أن تأكل كل شيء، بأن فكرة تناول طبق من شعر البشر مقززة.)



2. بعد ذلك، أريد منك أن تتخيلي تخيلاً حياً أن أمامك طبقاً كبيراً من الطعام الذي تكرهينه. تخيلي الآن شم ثم تناول الطعام الذي تكرهينه، في الوقت نفسه الذي تضغطين فيه الإبهام والخنصر على بعضهما.

تخيلي فعلاً قوامه في فمك وأنت تضغطين الإبهام والخنصر على بعضهما. تخيل مذاقه، وأنت تضغطين الإبهام والخنصر على بعضهما إلى أن تشعرني بالقرف فعلاً.  
عندما تشعرين بشيء من الغثيان توقفي وأرخي أصابعك.

3. بعد ذلك، أريد منك أن تفكري في الطعام الذي تريدني التوقف عن تناوله. عندما تفكرين به، لاحظي أنه يمكنك تخيل شكل الطبق التي يحتوي الطعام.

4. اجعلي الآن صورة الطعام الذي تحبينه أكبر فأكثر فأكثر. اجعليه ضخماً، إلى أن يصبح أكبر منك. استمري في جعله يكبر ويكبر واجعليه يقترب منك أقرب فأقرب ثم اجعليه يخترق جسدي ويخرج من الطرف الآخر. (يقول معظم الناس أن هناك شعوراً غريباً يحصل مع مرور الصورة عبر الجسد- كما يحصل في قصص هاري بوتر عندما يمر شبح من خلال إنسان.)

5. هل أنت مستعدة؟ اضغطي الإبهام والإصبع على بعضهما وتذكري مذاق الطعام الذي تكرهين، في الوقت نفسه الذي تتخيلين فيه بعضاً من الطعام الذي تحبين. تخيلي الآن الطعام الذي تحبين ممزوجاً بالطعام الذي تكرهين.

تخيلي تناول نمطي الطعام معاً، الطعام الذي تحبين والطعام الذي تكرهين. استمري في تخيل مذاق وقوام نمطي الطعام معاً. استمري في تناولهما معاً في ذهنك من طبق كبير، ابتلعي نمطي الطعام واضغطي الإبهام والخنصر على بعضهما. استمري في تناول المزيد ثم المزيد والمزيد إلى أن لا تستطيعي تناول أي شيء. عندئذ توقفي.



6 . فكري الآن في الطعام الذي كنت تحببته ولاحظي الفارق الذي حصل.

يمكنك إعادة هذه العملية قدر ما تشائين إلى أن تتخلصي نهائياً من رغبتك في تناول ذلك النوع المعين من الطعام. لن تعود بعد اليوم عبدة توقك.

