



## أعد نفسك للنجاح

بدلاً من استخدام المعالجات النفسية بوصفها محاولة لتقليل الطعام المتناول، فإن نقطة تركيزنا هي استخدام آليات تحفز صورة ذاتية إيجابية واحتراماً ذاتياً عالياً. دعنا نواجه الأمر، إن ثمة وصمة عار كبيرة ملحقة بكون الشخص زائد الوزن أو سميناً التي تسبب كثيراً من الجروح النفسية. واتجاهات الموضة، وبرامج التأمين، وتعيينات الكلية، وفرص الوظيفة تميز جميعها ضد الشخص زائد الوزن أو السمين. ونتيجة لذلك فإن الشخص السمين أو زائد الوزن يتعلم كثيراً من التصرفات الانهزامية والمحتقرة للذات. ويقود بهم الأمر للاعتقاد أن السمنة هي «سيئة» ما يؤدي إلى حلقة مفرغة من قلة الاحترام الذاتي، والاكتئاب، وفقر الأكل للمواساة، وزيادة اكتساب الوزن، والرفض الاجتماعي، ودرجة أكبر من قلة الاحترام الذاتي.

إن لتحقيق فقد وزن دائم بواسطة «رشاقة بلا جوع» تأثيراً استثنائياً على زيادة احترام الذات وتحفيز موقف عقلي إيجابي صحي. وفي الواقع، فإن هذا التأثير الإيجابي مدعوم بالأبحاث. حيث أكد تحليل دقيق لـ 117 دراسة لفقد الوزن أن فقد الوزن الناجح يرتبط بتحسن ملحوظ في احترام الذات. ومما يثير الاهتمام أن الأشخاص المعرضين للاختبار أظهروا أيضاً تحسناً في المزاج مع تسجيل نقاط أقل للاكتئاب بشكل مستقل عن فقد الوزن. وبكلمة أخرى، فإن مجرد الانضمام في الدراسة الإكلينيكية كان كافياً لتحسين المزاج والاكتئاب.

وبدلاً من انتظار اكتساب احترام عالٍ للذات، عندما تفقد الوزن حقيقة، يمكنك أن تتخذ خطوات لبناء احترام الذات وتهيئة نفسك للنجاح في هذه اللحظة. إن برنامج الرياضة للنجاح المقبل مهم لخطتك لفقد الوزن تماماً بمثل أهمية الرياضة البدنية. وستحتاج كي تبدأ إلى دفتر ملاحظات سيصبح مذكرتك الخاصة. والمذكرة هي أداة قوية لمساعدتك للبقاء على اتصال مع مشاعرك، وأفكارك، وعواطفك. ويمكنك أن تكون مذكرتك الخاصة أو زر الموقع الإلكتروني [www.hungerfreeforever.com](http://www.hungerfreeforever.com)، ثم اذهب إلى صفحة التحميل، واضغط على زر مذكرة النجاح. ونزود في الفصل 10 بتعليمات لكتابة مذكرتك.

لقد صممت أنواع الرياضة الآتية لمساعدتك على تعلم كيف تتبنى تصرفات صحية أكثر. وستزود الأساس لبناء احترام أكبر للذات، وستؤدي مذكرتك الشخصية دور شهادة لنجاحك.

### الرياضة الأولى: تكوين تصريح إيجابي للهدف

إن تعلم تحديد الأهداف بطريقة تؤدي إلى تجربة إيجابية أساسي لنجاحك. ويمكن استخدام الإرشادات الآتية لتحديد أي هدف، سواء كان قصيراً أو طويلاً المدى، بما في ذلك وزنك المرغوب فيه. ويمكنك أن تستخدم تحديد الهدف لتكوين حلقة نجاح؛ سلسلة متعاقبة من الإنجازات الإيجابية. ويساعدك تحقيق الأهداف على الشعور بشكل أفضل عن نفسك، وكلما شعرت أفضل عن نفسك كان من المحتمل أكثر أن تحقق أهدافك. فالنجاح يولد النجاح:

1 - اذكر الهدف بشكل إيجابي: فلا تستخدم أي ألفاظ سلبية في تصريح للهدف الخاص بك. فمثلاً، من الأفضل أن تقول: «إنني أتمتع بأكل أطعمة مغذية وقليلة السعرات الحرارية وصحية» بدلاً من «إنني لن أتناول السكر، والحلوى، والآيس كريم، والأطعمة المسمنة الأخرى».

2 - اجعل أهدافك قصيرة المدى قابلة للحصول وواقعية. ومرة أخرى، يمكن استخدام الأهداف قصيرة المدى لتكوين حلقة نجاح وصورة ذاتية إيجابية. إن النجاحات الصغيرة تتجمع لعمل اختلاف أساسي في الطريقة التي تشعر بها عن نفسك.

3 - حدد الأمور. كلما كان هدفك بوضوح أكبر، كان من المحتمل أكثر أن تصل إليه. ما الوزن الذي ترغب فيه بالضبط؟ وما نسبة أو مقاييس دهون الجسم التي ترغب فيها؟ عرّف بوضوح ما الذي تريد أن تحققه.

4 - اذكر الهدف في الزمن الحالي، وليس في زمن المستقبل. وكي تصل إلى هدفك، يجب عليك أن تعتقد أنك قد حصلت عليه. وكما يقول العالم النفسي الشهير الدكتور واين داير: «ستراه عندما تعتقد فيه». فيجب أن تهيب نفسك فعلياً لتحقيق الهدف. انظر واستشعر أنك قد حققت الهدف، وسيكون النجاح حليفك. تذكر دائماً أن تذكر هدفك في الزمن الحالي.

### تصريحات الهدف قصيرة وطويلة المدى

استخدم الإرشادات المذكورة أعلاه لتكوين تصريح هدف إيجابي قصير وطويل المدى معاً.

فمثلاً، قد يكون تصريح هدف قصير المدى: «إن جسمي قوي جميل. وأشعر جيداً عن نفسي وجسمي. إنني أفقد رطلين في الأسبوع، وأشعر بالروعة!» ويمكن أن يكون تصريح هدف طويل المدى: «إن حجمي هو 6. إنني أشعر أنني جميل، ونحيل ومليء بالطاقة».

تبدأ أي رحلة بخطوة واحدة، وتتبعها خطوات عدة أخرى. ويمكن استخدام أهداف قصيرة المدى لمساعدتك على تحقيق تلك النتائج طويلة المدى الموصوفة في تصريح هدفك الإيجابي. تعود على طرح السؤال الآتي على نفسك كل صباح ومساءً: ما الذي يجب أن أفعله اليوم لتحقيق هدي في طويل المدى؟

### الرياضة الثانية: ألق أسئلة إيجابية

وفقاً للكاتب أنثي روبرنز، مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً طاقة بلا حدود وأيقظ العملاق بالداخل، فإن نوعية حياتك مساوية لنوعية الأسئلة التي تطرحها عادة على نفسك. ويعتمد هذا الاعتقاد على فرضية أن أي سؤال تطرحه على عقلك،

فإنه سيجيب. وإذا أردت أن تحصل على حياة أفضل، ففتحاج إلى أن تسأل أسئلة أفضل. ولمساعدتك على تحقيق، ليس وزنك المرغوب فيه فحسب ولكن أيضاً حياة أسعد، تعود على طرح الأسئلة الآتية بشكل ثابت:

### أسئلة الصباح:

- 1 - ما الذي يجعلني أشعر بالسعادة أكثر شيء في حياتي الآن؟ ولماذا يجعلني ذلك أشعر بالسعادة؟ وكيف يجعلني ذلك أشعر؟
- 2 - ماذا أشعر بالابتهاج أكثر شيء في حياتي الآن؟ ولماذا يجعلني ذلك مبتهجاً؟ وكيف يجعلني ذلك أشعر؟
- 3 - ماذا أشعر بالعرفان أكثر شيء في حياتي الآن؟ ولماذا يجعلني ذلك أشعر بالعرفان؟ وكيف يجعلني ذلك أشعر؟
- 4 - بماذا أتمتع أكثر شيء في حياتي الآن؟ وبماذا أتمتع من ذلك؟ وكيف يجعلني ذلك أشعر؟
- 5 - بم أنا ملتزم به في حياتي الآن؟ وما السبب لالتزامي به؟ وكيف يجعلني ذلك أشعر؟
- 6 - ماذا يجب علي فعله اليوم لتحقيق هدي في طويل المدى؟

### أسئلة المساء:

- 1 - ماذا منحتُ اليوم؟ وبأي طرق كنت اليوم مانحاً فيها؟
- 2 - ماذا تعلمتُ اليوم؟
- 3 - بأي طرق كان اليوم يوماً كاملاً؟
- 4 - أعد أسئلة الصباح.

### أسئلة المشكلة أو التحدي:

- 1 - ما هو صحيح أو جيد عن هذه المشكلة؟
- 2 - ما هو غير كامل بعد؟

3 - ما مدى استعدادي لجعله بالطريقة التي أريدها؟

4 - كيف يمكنني أن أتمتع بالأمر الضرورية التي تجعله بالطريقة التي أريدها؟

### 5 - الرياضة الثالثة : الإقرارات الإيجابية

إن الإقرار هو تصريح بحقيقة الذي يمكن أن يترك بصمة على العقل دون الواعي كي يكون صورة ذاتية إيجابية صحية. وبالإضافة يمكن للإقرارات أن تعزز حقيقة التغييرات التي ترغب فيها. وهنا بعض الإرشادات لتكوين الإقرارات الخاصة بك:

1 - حاول دائماً أن تصوغ الإقرار في الزمن الحاضر.  
2 - حاول دائماً أن تصوغ الإقرار بطريقة إيجابية وابق منسجماً مع المشاعر الإيجابية المتولدة.

3 - أبق الإقرار موجزاً وبسيطاً، ولكن حافلاً بالمشاعر.

4 - كن مبدعاً.

5 - تخيل نفسك تمر حقاً بما تقر به.

6 - اجعل الإقرار شخصياً وحافلاً بالمعاني.

وهنا بعض الأمثلة لإقرارات إيجابية:

- إنني شخص كامل ومتكامل.
- إنني متحكم في حياتي.
- أشكل مصدرًا مفتوحًا للحب والبهجة.
- إنني غني بالسلام والحكمة.
- إنني أحسن معاملة جسمي.
- إنني أزداد قوة كل يوم.
- إنني أكثر صحة ونحولاً.

اكتب باستخدام الإرشادات والأمثلة المذكورة أعلاه خمسة إقرارات بشأن تناول وجبات صحية وخمسة إقرارات بشأن الرياضة البدنية. اذكر تلك الإقرارات

بصوت مرتفع لإجمالي خمس دقائق كل يوم. اختر موقعًا مريحًا وهادئًا، ووقتًا لن تقاطع أو تزعج فيه. اجلس أو اضطجع بموضع مريح. ابدأ بأخذ عشر نفسات عميقة، مستنشقًا في أثناء العد لواحد، ثم ممسكًا نفسك في أثناء العد لاثنتين، ثم مطلقًا زفرة في أثناء العد لأربعة.

### خلاصة الفصل:

- إن تحقيق فقد وزن دائم يؤدي إلى زيادة في احترام الذات والموقف الإيجابي.
- بدلًا من انتظار اكتساب احترام عالٍ للذات عندما تفقد الوزن حقيقة، يمكنك أن تتخذ خطوات لبناء احترام الذات وتهيئة نفسك للنجاح في هذه اللحظة.
- إن تعلم تحديد الأهداف بطريقة تؤدي إلى تجربة إيجابية هو أساسي لنجاحك.
- إن نوعية حياتك مساوية لنوعية الأسئلة التي تطرحها عادة على نفسك.
- يمكن للإقرارات الإيجابية أن تعزز التغييرات التي ترغب فيها.

