



## الفصل الرابع

### التغلب

### على الأكل العاطفي

#### معرفة الجوع العاطفي:

كما ذكرت في الفصل الأول فإن الجوع العاطفي هو أحد الأسباب الأساسية للبدانة في العالم. ومع ذلك فإن الكتب المتلاحقة والبرامج المتتابعة تحاول أن تتعامل مع القضية بتوجيهك لعدم تناول الطعام. يشبه ذلك محاولة علاج الرجل المكسورة بإخبار المريض أنه كان يجب ألا يقع أصلاً بدلاً من التوجه لخارج نفسك وسؤال ما يُطلق عليهم (الخبراء) "ماذا يجب أن أكل؟" عليك أن تتوجهي لداخل نفسك وتسألني نفسك "ما الذي يأكلني؟"

إن أحد أكثر الأخطاء التي يرتكبها الناس شيوعاً عندما يبدؤون لأول مرة باتباع نظامي هو أنهم يخلطون بين الجوع العاطفي والجوع البدني؛ ذلك لأنهم إلى أن يصبحوا أكثر تناغماً مع أجسادهم فإن نمطي الجوع متشابهان كثيراً لديهم.

هاك بعض النقاط التي تساعدك على تمييز النمطين في كل مرة.



## 1. الجوع العاطفي مفاجئ وعاجل؛ بينما الجوع البدني تدريجي وصبور

هل شعرت يوماً برغبة مفاجئة ملحة لالتهام الطعام؟ إذا استرجعت الزمن في ذهنك، فسوف تجد أن اللحظات الوحيدة التي كانت تأتي مباشرة قبل حلول "الجوع" هي اللحظات التي كنت تجادلين فيها نفسك في ذهنك. ولكي لا تتعاملتي مع المشاعر التي تجري في جسدك، مهما كانت، فإنك تتعلمين شأن كثير من الناس أن تطمري هذه المشاعر ضمن الطعام.

من ناحية أخرى فإن الجوع البدني تدريجي. قد تلاحظين عصراً لطيفاً في بطنك أو حتى قرقرة قوية. إذا استمررت في تجاهل جوعك، فلربما تعانين من خفة الرأس أو حتى الحزن والغضب والتعب. كلما تعلمت في وقت أبكر أن تتعرفي على إشارات جسدك بأنه يحتاج إلى الطاقة، سهل عليك أن تميزي بين هذين النمطين من الجوع.

## 2. لا يمكن إشباع الجوع العاطفي بالطعام في حين يمكن إشباع الجوع البدني به.

حقق الأستاذ الجامعي بين فلتشر في دراسة مدهشة أجريت في جامعة هيتفورد شاير نتائج مذهلة بتعليم الناس بأن يستجيبوا "لنزوات الجوع" بالخروج والقيام بشيء ما في هذا العالم-إطفاء التلفاز والخروج للمشي، أو التحدث مع صديق، أو حتى الخروج إلى دار عرض الأفلام. قامت هذه الأعمال بتغذية جوعهم العاطفي، وسمحت لهم بتهدئة الإشارات العاطفية التي كانت



ترسلها لهم أجسادهم. ومع هدوء هذه الإشارات العاطفية أصبح من السهل على الناس أن يستمعوا إلى مشاعرهم البدنية من الجوع والشبع وأن يستجيبوا لها.

إذا كنت تأكلين وتأكلين ولا تشبعين أبداً، فالسبب في ذلك هو أنك لا تحتاجين إلى الطعام- إنك بحاجة إلى تغيير مشاعرك. عندما تكونين متعطشة إلى المشاعر الجيدة (أو على الأقل إلى إخفاء مؤقت لمشاعر سيئة)، فلن تشبعك أية كمية من الطعام. وهذا شيء آخر يختلف فيه الجوع العاطفي عن الجوع البدني- عندما تعالجين السبب الجذري للجوع العاطفي، فإنه لا يعود مرة أخرى بعد أربع ساعات!

### سبب الجوع العاطفي:

مهما كانت المظاهر المحددة التي تظهر بها، فإن المشاعر التي تكمن وراء الجوع العاطفي ترجع دائماً إلى شيء واحد، إلى سر يحمله معظم الناس معهم طوال حياتهم:

**الاشمئزاز من النفس - الشعور باليأس والعجز**

**وانعدام القيمة وبأن الشخص غير محبوب**

وكما تعلمنا سابقاً، فإن العقل والجسد مرتبطان ارتباطاً وثيقاً. أظهرت أبحاث حديثة أن لتفكيرنا أثر كبير على صحتنا وشعورنا الجيد. يمكننا أن نعدل العملية الحيوية التي تجري في أجسامنا عبر تخيلنا، ويمكننا بالتأكيد أن نعدل من مشاعرنا ومزاجنا.



## أكثر نقادك قساوة:

لا زلت أعجب من أن اضطهاد الذات الذي يضع معظم الناس أنفسهم تحت رحمته مع بدء كل يوم جديد. ينظر أحدهم إلى نفسه في المرآة في الصباح ويقول: "وجه بدين، أيدي بدينة، فخذين بدينتين"، ثم يمضي في حياته متسائلاً: لماذا لا يشعر بالرضى عن نفسه.

أنفذ في حصص إنقاص الوزن التدريسية التي أدرّسها تمريناً أساعد فيه الأشخاص على إيقاف اضطهاد الذات والبدء في تقدير أنفسهم. أطلب من متطوع أن ينظر في المرآة وأن يشارك المجموعة بصوت عال انتقاده الذاتي لنفسه. كنت أقوم بهذا التمرين مرة مع سيدة جميلة الملامح نظرت إلى نفسها في المرآة وصرخت، "بقرة كريهة بدينة".

ضحك الجميع بالطبع لأنهم كانوا يعانون أنفسهم مما تعاني منه. عندما سألتها ما الذي كانت لتقوله لو أن شخصاً ما عبر الطريق إليها وقال لها ذلك القول نفسه، أجابت أنها ربما قد تضربه. لم تكن السيدة لتقبل هذا الكلام من أي شخص آخر لكنها مع ذلك تهين نفسها كل مرة تنظر فيها إلى المرآة.

ربما كانت أشهر التوجيهات الموضوعية للعيش الفعال في الحضارة الغربية هي ما يطلق عليه "القاعدة الذهبية"، التي يعبر عنها مثلاً بقولهم: "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك". إن ما أرشحه "لقاعدة بلاتينية" هو القول:

عامل نفسك كما تحب أن يعاملك الآخرون.



لو أن أي شخص آخر أهاننا بقلة أدب علناً كما نهين أنفسنا ("ما أنا إلا غبي أحمق"، "يا الله كم أنا خائب"، إلخ.) أو عاقبنا دون رحمة كما نعاقب أنفسنا ("لا أصدق أنني تناولت الحلويات - لم يعد هناك مجال للعب! سوف أستمر في التمارين الرياضية إلى أن أتقياً") لانتهينا إلى الشجار احتجاجاً على الظلم أو اللإنسانية لمثل هذه المعاملة القاسية غير العادية.

لكننا عندما نعامل أنفسنا بهذه الطريقة فإننا نحتمل أنفسنا- غالباً لأن أحداً لم يخبرنا بأن علينا أن نرفض ذلك. إلى أن ندرك بأن هناك بدائل صحية عن إهانة أنفسنا بسبب البدانة لتحفيز أنفسنا على إنقاص الوزن، فمن المستحيل أن نلبي المعايير الفائقة غير المنطقية التي نضعها لأنفسنا. لحسن الحظ، عندما ندرك اشتمزاز الذات على حقيقته فإننا نضعف سيطرته علينا ويصبح بالإمكان معالجته بدلاً من إسكاته بالطعام. مع بداية نظرك إلى نفسك على أنك قادرة ومحبوبة ولك قيمة بحد ذاتك، فإنك ستستمرين بالشعور بوخز الجوع العاطفي.

من الشائع عندما تكونين مكتئبة أن يري أصدقائك وأفراد عائلتك نقاط قوتك وأهميتك حتى ولم تكوني أنت تريها مثلهم. يمكننا أن نستعمل هذا العامل لبدء عملية حب وتقدير أنفسنا. هاك تمريناً يساعدك على تبديل أنماط الاشتمزاز من النفس التي تحمليها مثل معظمنا طوال حياتك.



## شخص يحبك:

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. إذا ناسب الأمر، أغلقي عينيك وفكري في شخص يحبك أو يقدرك كثيراً. تذكري طريقتهم في النظر وتخيلي أنهم يقفون أمامك الآن.

2. اخرجي بلطف من جسدك وادخلي في جسد الشخص الذي يحبك. انظري من خلال عيونهم، واستمعي من خلال آذانهم، واشعري بالحب والشعور الجيد الذي يكونه وأنت تتظرين إلى نفسك. فكري حقاً في تفاصيل ما يحبونه ويقدرونه فيك. أدركي وأقري بهذه الخصال المدهشة التي ربما قد تكونين لم تقدرها في نفسك حتى اليوم.

3. عودي إلى جسدك وتمهلي لحظات تستمتعين فيها بالشعور الجيد لمعرفة أنك محبوبة ومقدرة على ما أنت عليه تماماً.

يمكنك الحفاظ على هذا الشعور الداخلي لساعات وساعات، ويمكنك أن تعيدي هذه التجربة كلما أردت تعزيزها.

كلما قمت بها عدداً أكبر من المرات أصبحت التجربة أسهل وسيصبح أوتوماتيكياً في النهاية أن تحبي وأن تُحبي.

## التصميم الطبيعي لأجسامنا:

هل كنت تعلمين أن أقل من واحد بالمائة حتى من النساء في العالم يملكون المكوّنات الوراثية لكي يصبحوا على شكل ما يسمى



"الشكل النموذجي"؟ مع ذلك فإنني عندما أجتمع مع أشخاص يعتبرون أنفسهم بدينين، فإنني أجدهم يضيعون مقداراً طائلاً من الوقت في مقارنة أنفسهم مع السيدات المتبرجات المتبسمات النحيلات اللواتي يظهرن على غلاف المجلات، ومن ثم يشعرون بالحاجة إلى تناول شيء من الطعام لكي يشعرون بأنهم أفضل!

تمتلك أجسادنا نسخة تعليمات طبيعية للصحة المثالية. صمم البشر لأن يكونوا بطول خمسة إلى ستة أقدام، وهذا هو السبب الذي يجعلنا نتوقف عن النمو في أواخر مرحلة المراهقة. لا يستمر أحد بالنمو إلى طول عشرين قدماً- لن يكون ذلك طبيعياً ولا صحياً. نحن نملك بصورة مشابهة شكلاً طبيعياً. إذا أصبحنا أكبر من هذا أو أصغر بكثير فإن السبب هو أننا قد تدخلنا في التصميم الطبيعي لأجسادنا.

من الشائع جداً أن يخبرني بعض الناس أن أجسادهم لا تعجبهم وأنهم مستعدون للقيام بكل ما يلزم لمحاولة إهمال شكل أجسادهم. إن ما لا يدركونه في الواقع هو أنه من المهم الانتباه إلى ذلك الشكل- إذا كنت تريد تغيير شكلك فعليك أولاً إجراء هدنة مع جسدك الطبيعي. وفي حقيقة الأمر، كلما تعلمت أكثر قبول جسدك كما هو، ستدهشين بسهولة التغيير.

### هاك القاعدة الأساسية:

يجب أن تصالحي الجسد الذي تملكين لكي تحصلي  
على الجسد الذي تريدين.



بالطبع قد تطمحين بأفخاذ أنحف أو بطن مستو، لكن الجسد الذي تعيشين فيه الآن هو الجسد نفسه الذي سيصبح أرقش وأنحل، لذلك يتوجب عليك أن تبدئي بمصالحته الآن.

### القمة والشره و سوء شكل الجسد:

(مع أن جميع التقنيات المذكورة في هذا الكتاب تستطيع أن تعطي فارقاً في الطريقة التي تشعرين بها تجاه نفسك والأفعال التي تقومين بها، مع ذلك إذا كنت تشكين أو كنت قد أُخبرت بأنك تعاني من اضطراب في تناول الطعام فعليك أن تراجعني المختص المناسب).

مع أن المصابين بالقمة والضور كثيراً ما يكونون نحيلين بشكل شديد فإنهم يصرون على أنفسهم أنهم بدينون ويشتمون أنفسهم بشتى أنواع الشتائم عندما ينظرون إلى المرأة.

يستطيع بعضهم أن يركز نظره على جزء صغير من نفسه ساكباً جام غضبه على ذلك الجزء من جسده. بينما هناك آخرون قادرون على الهلوسة الكاملة، كالذي ينظر في بيت المرايا العجيبة على طرف البحر حيث تظهرك المرأة أطول أو أعرض مما أنت عليه في الحقيقة. إن هذه النظرة المشوهة للذات، والتي يطلق عليها عادة اسم "سوء الشكل" تمنع الناس من محاولة الاستمتاع حقاً بالحياة أو تناول كمية كافية من الطعام. في أحسن أحوالها يمكن أن يكون لهذه الآفة عواقب جسدية وخيمة، وفي أسوأ حالاتها يمكن أن تؤدي إلى الوفاة.



لقد عملت على علاج سيدة جميلة تعمل في التلفزيون لم تكن تستطيع النظر إلى نفسها في المرآة دون أن تنهمر منها الدموع. كانت قد جربت جميع أنواع المعالجات ولم يجد معها شيء. استطاعت باستخدام التقنية التي سأشرحها لكم حالياً أن تتغلب على اضطرابها المريع الذي لازمها طوال حياتها. أصبحت قادرة في أقل من ساعة على النظر إلى نفسها بثقة في المرآة وأن ترى بأنها جميلة.

سألته خلال عملية التغيير أن تتذكر مرة من المرات تلقت فيها المديح. حاولت كثيراً لكنها لم تستطع أن تذكر أية مرة.

كان شريك حياتها موجوداً واقترحت عليها أن تفكر في وقت قال لها فيه شيئاً لطيفاً. أجابت، "سيكون ذلك يوماً مشهوداً". بدا منزعجاً قليلاً ومندهشاً وقال: "لكنني أقول لك أشياء لطيفة طوال الوقت".

قبل أن تسنح لها الفرصة للجدال، تدخلت بسرعة قائلاً: "إنني أصدقه!"

إن نظرتنا إلى أنفسنا تشكل ورق ترشيح ترشح فقط ما يلائم النظرة التي ننظر فيها لأنفسنا. لأنها كانت تنظر إلى نفسها تلك النظرة السيئة، كانت كلما قال لها شخص ما شيئاً لطيفاً فإنها كانت تتجاهله فوراً: لأن ذلك الكلام اللطيف لا يلائم ما كانت تعتقده عن نفسها في نفسها.

جاءت أعذب لحظة في الجلسة في أواخرها. مع أنها كانت تعيش مع شريكها منذ سنوات عديدة وكان لديهما طفل، فإنهما لم



يتزوجا لأنها لم تكن تحتتمل فكرة أن "جميع الناس سينظرون إليها في حفل الزفاف وهي تبدو شنيعة".

بعد أن نزعنا عنها كره الذات وملأت قلبها بالحب، سألتها عن رأيها في الزواج. استدارت وابتسمت لشريكها وقالت: "يجب أن يطلب شخص مني ذلك". استطاعت أخيراً أن تستقبل كل ذلك الحب الذي كان يحاول أن يمنحها إياه منذ سنوات.

### المرأة الودودة:

كل شخص يتلقى المديح من آن إلى آخر. قد يكون الأمر بسيطاً في بعض الأحيان مثل: "أنت تبدين رائعة"، أو "تبدين أنيقة اليوم". وقد تبدو عميقة في أحيان أخرى، مثل: "أنت فاتتة جداً اليوم" أو "هل تعلمين كم يحترمك الناس؟"

يمكن للأحاسيس الإيجابية الصادقة التي يبديها الآخرون، والتي قد لم تكوني قادرة على رؤيتها أو تقديرها تقديراً كاملاً بسبب نظرتك لنفسك في ذلك الوقت، أن تكون ذات أهمية كبيرة في تعلّمك لتقدير قدراتك الخاصة تقديراً أكبر وفي تعزيز احترامك الآن لنفسك.

لن تساعدك التقنيتان التاليتان على التخلص من الجوع العاطفي فحسب، بل ستساعدك أيضاً على الشعور بشعور أفضل فأفضل عن نفسك كلما نظرت في المرأة. عليك قراءة كل تقنية عدة مرات إلى أن تعرفي الخطوات جيداً ومن ثم اذهبي وقومي بها.



## المرأة الودودة- الجزء الأول:

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمرين.

1. تذكري، وأنت تقفين أمام المرأة وعيناك مغمضتان، مناسبة خاصة مدحك فيها شخص تحترمينه أو تثقين به. لا يلزم ذلك أن تكوني قد صدقت المديح حينئذ، لكن عليك أن تثقي بإخلاص الشخص الذي قالها لك. كرري العملية مرة أخرى من جديد.
2. بينما تتذكرين المديح، وإخلاص الشخص الذي يقوله، ركزي انتباهك خاصة على مشاعر الثقة والاحترام لذلك الشخص.
3. عندما تشعرين بأقوى ما يمكن، افتحي عينيك، وانظري في المرأة وشاهدي حقاً ما شاهدوه. اسمحي لنفسك بأن تري ما رآه شخص آخر ولا حظي ما الذي يجعلك ذلك تشعرين به.
4. أخيراً، تخيلي أنك تلتقطين صورة لنفسك على ما أنت عليه. تخيلي أخذ تلك الصورة مباشرة إلى قلبك. احتفظي بها هناك حتى تستطيعي النظر إليها كلما أردت لتذكري نفسك بمدى الشعور السعيد الذي يمكنك أن تشعر به.



## المرأة الودودة- الجزء الثاني

عليك قراءة جميع الخطوات بعناية قبل القيام بالتمارين.

- 1 . أمضي دقيقة على الأقل كل يوم وأنت تنظرين إلى جسدك في المرأة. في العالم المثالي تفعلين ذلك دون ثياب، ولكن إن لم يرق لك ذلك في البداية، يمكنك أن ترتدي أي شيء يظهر شكلك الأساسي.
2. لاحظي الأفكار التي تتوارد، من "هذا فعل غبي" إلى "يا الله، أنا أكره فخذي" إلى "هممم.. هذا ليس سيئاً، ليس سيئاً على الإطلاق!"
- 3 . أرسلي الحب والموافقة والطاقة الإيجابية إلى الشخص الواقف على المرأة. اجعليها تعرف أنك تقفين إلى جانبها، وأنت تحبينها على ما هي عليه بغض النظر على حجم الفخذين.

عندما تشعرين أنك قد أتقنت التمرين الأول انتقلي إلى:

تذكري أن تستعملي هذه التقنية كل يوم ولا تندهشي من السرعة التي ستلاحظين فيها الفارق. إن مجرد الانتقال من كره الذات إلى حب الذات كاف لتغيير الحياة لدى العديد من الأشخاص. ستقطعين في النهاية كامل الطريق إلى الحب، وعندها تصبح التغييرات أكثر شدة.

عندما تبدئين بعلاج حاجاتك العاطفية علاجاً فاعلاً، فإنك ستجدين أن جوعك العاطفي قد بدأ يخف. وعندها سيصبح تناول الطعام فقط عندما تشعرين حقاً بالجوع أسهل وطبيعياً أكثر. سوف تصبحين أكثر ثقة وسحرراً بشكل ملحوظ. سوف تجدين نفسك، يوماً بعد يوم، تقومين بالأشياء التي كنت تستطيعين مجرد أن تحلمي بها.