

## الفصل 6

### الشفاء من كونك بديناً

الشفاء سيأتي أولاً من فهم ما يلي:

- كيف نلوث أجسامنا .
- كيف تتجنب القيام بذلك .
- كيف نزيل السموم .
- كيف نحافظ على نظافة الجسم .

### المدى الطويل

الدليل الشمولي يساعدك على البداية والاستمرار. لسوء الحظ فإن 75% من الذين يبدأون برنامجاً ما في بداية أي عام يتخلون عن هذا البرنامج خلال عدة شهور. أنت، على أية حال، ستتمكن من الاستمرار في برنامجك.

## متى تبدأ

ماذا عن البدء الآن؟ عندما قررت أن أخفف وزني كان وزني يزيد خمسين باونداً عن الوزن الطبيعي. عندما بدأت لاحقاً بتعلم الأعمدة الأربعة للصحة، كنت مريضاً وفي حالة احتضار. لست بحاجة إلى انتظار حدث رهيب أو كارثي يدفعك إلى الفعل. ابدأ الآن لأنك تستحق أنت تشعر أفضل ما يمكنك الشعور به.

## شكل عادي في البداية

عندما أعطيت فرصة لإلقاء نظرة على سنتين من حياتي، كنت مدخناً، ومدمناً على الكحول، ومتسكعاً، وكنت أكل كثيراً. كنت ابدأ الغداء بشطيرتين كبيرتين وكأساً من اللبن. كانت الأدوية التي أتناولها تحرق الحريرات الزائدة، لكنني كنت أراكم المواد السامة التي كانت تظل في جسدي.

كل شيء تقريباً كان يجب أن يتغير بالنسبة إلي لكي أستعيد صحتي. عندما أنظر إلى الوراثة ثلاثين عاماً، أستطيع القول أن الأمر يستحق ذلك بلا أدنى شك. سوف يستحق ذلك بالنسبة لك أيضاً وأنت تصنع التغييرات التي تحتاج إليها لتكون في أفضل حال.

## العديد من الأسرار

إحدى أهم أعظم الأسرار هو أن بقاءك في صحة جيدة لا يشترط أن يكون أمراً صعباً! اختر أن تشعر بشكل أفضل الآن وسوف أساعدك على إيجاد طريق سهل.

إذا كان وزنك يزيد أكثر من خمسين باونداً على الوزن الطبيعي، فليست مضطراً إلى أن تفقدها كلها ليتغير شعورك جذرياً نحو الأفضل، ولكي تبدو أكثر شباباً وصحة.

### القليل يمكن أن يكون كثيراً

بدلاً من ذلك، تخلص من عشرة باوندات وقم بانتظام بزيادة نشاطك من خلال التمارين. أن تكون لائقاً صحياً أهم بكثير لصحتك من كمية الوزن التي تحملها. مع الوقت، سوف تقل الضريبة الزائدة وأنت تستعيد صحتك.

### من دون مفاجآت

تظهر العديد من الدراسات أن الأشخاص اللائقين صحياً يعيشون لفترة أطول ويتمتعون بصحة أفضل مهما كانت أوزانهم وأشكال أجسامهم. اللياقة الصحية ستساعدك أيضاً على التعامل مع شهيتك. إن الكيمياء الإيجابية التي ستتولد لديك سوف تخمد الحاجات السابقة لتحقيق الراحة من خلال استهلاك الطعام أو "الأكل بشراهة".

### لماذا نأكل؟

نحن نأكل لعدة أسباب:

- الوقود

- الطعام

- الإشباع النفسي

- المظهر الأنيق

- العطش

- خلل وظيفة الأعضاء

في الفصول السابقة، سوف نطَّلع بعمق على كل سبب بحيث  
يمكنك أن تتعلم أكثر عن سبب التزامك بعادات غذائية معينة وكيف  
يمكنك أن تتخذ خيارات أفضل.



## الفصل 7

### الوقود

السبب الأول للأكل هو تزويد أجسادنا بالوقود. نظرياً علينا أن نتناول الأطعمة التي تزودنا بالغذاء فقط. إذا كانت الأشياء التي نأكلها غير مغذية، فهي ليست أطعمة حقاً. تصور نفسك وأنت تطعم جسدك بدلاً من مجرد الأكل. إن حمل منظور "الإطعام" بدلاً من الأكل يمكن أن يساعدك على الابتعاد عن تلك الأشياء التي لا تطعم نظامك الجسدي - العقلي.

### على كل حال

ومع ذلك فنحن نأكل من أجل الطعم والإشباع النفسي أيضاً. أليس كذلك؟ المشكلة هي أننا عندما نأكل كثيراً أو عندما نستهلك الطعام بسرعة، فإن أجسادنا تبطئ في العمل. سوف يصبح الجهاز الهضمي مسدوداً بسرعة وغير قادر على إصلاح نفسه.

لكي تبقى جسديك يعمل بشكل صحيح، أبق نظامك العقلي الجسدي نظيفاً.

### بسيط

الأمر بسيط، والطريقة الواضحة للخروج من هذه الورطة هي إيقاف أكل ما ليس مفيداً لنا وأكل ما هو مفيد. وكما هو معروف لمعظمنا، ليس هذا بالأمر السهل.

### الهواء الذي نتنفسه

التغذية هي واحدة من أعمدة الصحة الأربعة. المغذي الأول الذي يجب أخذه بعين الاعتبار هو الأكسجين. هل تحصل على الأكسجين الكافي لإبقاء جسديك خالياً من الجراثيم والفيروسات التي لا تستطيع العيش في بيئة غنية بالأكسجين؟ هل يحصل دماغك على كل ما يحتاج إليه من الأكسجين ليظل صافياً ويقظاً تحت الإجهاد والتوتر النفسي؟ ربما لا!

### قصور الطعام

معظم الناس لا يحصلون على كفايتهم من الغذاء من أطعمتهم إما بسبب خيارات الطعام السيئة التي يتخذونها أو بسبب أكل منتجات غير طبيعية. بما أن الجسد لا يستطيع الحياة على أطعمة غير حيوية، ويستخدم مزيداً من الأكسجين لهضمها، فإنك ستبدأ بالمعاناة من نقص الأكسجين إذا أكلت أطعمة سارقة للأكسجين.

## تباطأ

إن جسدك يتلاءم مع المستويات الأكثر انخفاضاً من الوقود وهو يتباطأ ليحافظ على الطاقة. كذلك تتباطأ العملية الهضمية وتتجمع السموم في القولون ليعاد امتصاصها بعد ذلك إلى دمك. ستصبح أعضاؤك محملة أكثر من طاقتها وكل أنظمتك المرنة سوف تتراجع.

## النتائج

إن خيارات الطعام السيئة وعملية التقدم في السن تؤدي إلى توفر كمية أقل من الأكسجين لجسدك. ولكن هناك متهم آخر هنا. معظم الناس يتحولون إلى متنفسين بشكل سطحي مما يؤدي إلى استقلاب بطيء. إن سعتك الحيوية تتناقص وبالتالي تتناقص نسبة استقلابك. إن خلاياك تصبح جائعة إلى الوقود.

## جدياً

من دون أكسجين كافي ربما لا يستطيع جسدك أن يؤدي كل وظائفه الطبيعية وأن يجدد حيويته. إن نقص الأكسجين الذي يسببه الطعام يزيد المشكلة سوءاً وستصبح عاجزاً عن حرق فضلات الجسد التي لن يكون غريباً تراكمها حول الخصر.

## إنها تتراكم

الشدة النفسية تتراكم أيضاً. إنها تُخزَّن في عضلاتك وآلياتك التنفسية وكذلك في أماكن أخرى من جسدك. في أثناء تقدمك في

السن يبدو التراجع في تنفسك واضحاً. كما أنه من الطبيعي جداً أن معظمنا يفقدون الطاقة ببساطة ولا يسألون عن السبب.

### فعال

لقد صمم الجسد لكي يتحرك ويتنفس! إن نمط الحياة المعاصر الذي يتطلب كثيراً من الجلوس يثبت خطورته. نحن لا نحصل على النشاط الضروري لبناء موارد الطاقة التي نحتاجها والحفاظ عليها. لحسن الحظ هناك جواب سهل لتبديد الشدة النفسية وإعادة شحن طاقتنا.

### التقدم في السن

أحد أسباب ممارسة تنفس الموجة الكاملة هو عكس الميل الطبيعي إلى تراجع الاستقلاب. إن المعدل الذي يحرق فيه الجسد الحريات للحصول على الطاقة يتباطأ عند معظم الناس عندما يتقدمون في السن. إذن يميل جميع الناس إلى زيادة الوزن عندما يتباطأ الجسد ويتقدم في السن وعندما تتقلص السعة الحيوية. تحل الشحوم محل العضلات وهكذا يقل الوقود المحترق ويكثر الوقود المخزن.

### الكفاءة

نحن ننتهي بهدوء وتدرج إلى استقلاب الراحة الذي يعمل بالحد الأدنى لإبقائنا أحياء. بعد ذلك يحتفظ الجسد بكل كفاءة بالطاقة وكأننا نائمين.

## الفعالية

بإمكاننا أن نعكس هذا الميل إلى تقليل النشاط. بإمكاننا أن نوقف الاستقلاب وأن نحرضه ونحافظ عليه وهو أقرب إلى حالته الطبيعية. بإمكاننا أن نختار رعاية أنفسنا والإقدام على عمل صحيحي بدلاً من الوقوع ضحية لمرور الوقت.



obeikandi.com

## الفصل 8

### الطعم

#### خمس نكهات

السبب الثاني الذي نأكل من أجله هو الطعم. هناك خمسة أنواع من الطعوم: الحلو، الحامض، المالح، القابض، والمر. الجسد يسعى إلى تذوق هذه الطعوم جميعها.

#### مختص

الطعم هو أمر شخصي. يمتلك الأطفال القدرة على تذوق طعوم محددة ونوعية جداً وهذه القدرة تتسع كلما كبر الأطفال. مع الوقت، الأجساد الأكثر كهولة تعاني من ضعف في حاسة الذوق.

#### الطعام الحار

يقوم عدد مذهل منا بشكل غير متعمد بتخريب حاسة الذوق لديه بالبهارات والتوابل. عندما يحدث ذلك، فإن النتيجة الطبيعية هي أننا نأكل أكثر لكي نشبع حاسة الذوق.

## بلاستيكي؟

الذين يرتدون بدلات الأسنان وغيرها من الأدوات التي تغطي الحنك قد يُحرمون من التمتع بطعوم وقوام الأطعمة التي يأكلونها.

هؤلاء، إضافة إلى أولئك الذين يفقدون الإحساس بالذوق نتيجة للتقدم في السن، قد ينتهي بهم الأمر بتقليل الأكل لأن تمتعهم به يقل.

### التقليد الفيدي(\*)

إن البرنامج الغذائي المعتمد على التقليد الفيدي يحاول حل مشكلة الأكل من أجل الطعم بتطبيق طريقة التضمين. كل وجبة يُخطط لها بحيث تشمل كل الأطعمة المرضية. يبدو ذلك أمراً أساسياً يمكن إدخاله في كل برنامج غذائي.

### تغيرات

تتغير الطعوم طوال حياتنا. كذلك يمكن لهذه الطعوم أن تُعدّل. ولسوء الحظ فإن الطعوم الطبيعية الكريهة يمكن التغلب عليها بسهولة.

### تذكر

كما هو الحال في الروائح والأصوات، فإن الطعوم يتم تذكرها. يمكن للطعم أن يترك انطباعاً قوياً بحيث يمكننا أن نسرف في

(\*) الفيدي: منسوب إلى الفيديا وهو من الكتب الدينية للهندوس (المعرب).

الأكل في محاولة للشعور بالرضا من خلال طعم معين أو مزيج من الطعوم.

### على الأرجح

عندما نطلب المزيد من طعم معين فنحن عادة ما نفعل ذلك لإشباع رغبة أكثر من الحصول على تغذية. قد نظن أن هذه الرغبات طبيعية إلى أن نأخذ بعين الاعتبار عواقب الاستسلام لها والأكل بهذه الطريقة:

طاقة منخفضة - شدة هضمية - جوع خلوي.

### قاعدة ما؟

القاعدة المتعلقة بالطعم بسيطة: درب نفسك على أكل ما هو مفيد بالنسبة لك وتجنب ما ليس مفيداً. قاوم القوى الثقافية التي تدعوك إلى الاستسلام إلى الإجراءات التي لانهاية لها والتي تعرضها المشروبات الصناعية ومنتجات الحبوب المسمّنة والوجبات الخفيفة الغنية بالسكر.

### إضافة إلى ذلك

قد لا نعرف أو قد لا نتمكن من معرفة فيما إذا كانت معظم الوجبات الخفيفة التي نتناولها تحتوي على المواد المضافة التي تدرج تحت تصنيف المواد المسمّاة "السموم المثيرة". أكثر "معززات النكهة" شيوعاً هو الغلوتاميت أحادي الصوديوم المعروف بـ "MSG".

## حساسية

معظم الناس لديهم حساسية للـ MSG و هم يصابون بصداع شديد عندما يتناولون الـ MSG ولو بكميات قليلة. تم تطوير الـ MSG كعزز للنكهة في أثناء الحرب العالمية الثانية.

### مُغْرٍ

إنها قوية جداً إلى درجة أن جنود الحلفاء كان يأخذون الطعام الحاوي على الـ MSG من مؤن الجنود اليابانيين لإضافة النكهة إلى طعامهم الذي لا طعم له. يصنع الـ MSG من أعشاب المتوفرة بكثرة في جزر اليابان.

### واو!

إن أكلها يؤدي إلى تحريض الأعصاب في الدماغ مما ينتج شعوراً بالمتعة. بعد ذلك نقرن هذا الشعور بالطعام أو بدائل الطعام التي تضاف إليه، ونصبح "عالقين".

### لقمة واحدة فقط

إن الرغبة الكيماوية التي نشعر بها صُمِّمت على شكل منتج. الطريقة الوحيدة للتخلص من تأثير سموم الإثارة هي تجنبها.

### لا فائدة

هذه المواد الكيماوية ليست لها أية قيمة غذائية وهي ترهق أعضاء التنصيف في أجسادنا وتؤدي إلى مزيد من الإجهاد. قد

تظهر في طعامنا من دون تسمية، وقد يشار إليها على أنها مواد إضافية منكهة أو مقومات مسجلة باسم الشركة.

أوه؟

بالمناسبة، إن سم الإثارة الثاني الأكثر شيوعاً هو اسبارتيم وهو بديل عن السكر. يوجد الاسبارتيم في الكثير من المشروبات المصنعة ويقدم في معظم المطاعم. ببساطة توقف عن استخدام هذا السم وستتحسن صحتك تلقائياً.

### إعادة التدريب

احذف سموم الإثارة وأعد تدريب حاسة الذوق لديك. تعرف على ما هو موجود في الأطعمة والمشروبات التي تستهلكها. أبرم اتفاقاً مع نفسك بأن تتجنب تماماً هذه الأشياء التي لا تفيد صحتك. لماذا تنتظر إصابتك بالمرض حتى تقدم على فعل ما؟

### فيما يتعلق بالمخاوف الجدية

لمزيد من المعلومات عن سموم الإثارة وعن روابط متعلقة بالأمراض التنكسية، اقرأ كتاب رسل بلايلوك (سموم الإثارة، الطعم القاتل). عنوان موقعه على الانترنت هو:

[www.russellblaylockmd.com](http://www.russellblaylockmd.com)

### تعديلات

لإبقاء مستويات الكربونهدرات والشحوم منخفضة، فإن العديد من الأطعمة المصنعة تضاف إليها اليوم المواد الكيماوية

والسكريات كبدائل. قد لا تعرف ما الذي تأكله أو ما الذي سيفعله بك. فكر في هذه المواد الإضافية على أنها "سموم عاطفية".

### السموم العاطفية

توجد هذه المقومات فيما يُسمَّى بالأطعمة المريحة التي تشعرك بالارتياح اليوم على الرغم من أن عواقبها السيئة تنتظرِكَ فيما بعد. إنها غنية بالكاربوهيدرات الغلايسمية التي تتعشك مؤقتاً قبل أن تتعكس بالسوء عليك. احذف هذه المواد من طعامك إضافة إلى سموم الإثارة.

### اكتشف

MSG الـ إن العديد من المواد الإضافية المكونة من منتجات بروتينات الصويا تحتوي على من دون أن تسميّه بشكل مباشر. ينطبق الأمر ذاته على كثير من الأطعمة المصنَّعة والمعلَّبة.

تجنب الأطعمة المصنَّعة والمعلَّبة إذا كان ذلك ممكناً.

### نظرية المؤامرة

ربما أن حليّات ذوقك قد صُمِّمت كيميائياً لتدفعك إلى أكل المزيد، ولتسبب لك زيادة في الوزن.

عندما تبحث بنفسك حول هذا الأمر ستكتشف مدى صحة هذه النظرية.

## أبق الأمر بسيطاً

تجنب كل هذه الأشياء. أبق المواد الإضافية الكيماوية والنكهات الصناعية خارج طعامك الشخصي كي تحمي صحتك. قد تظن أن القليل لن يؤذيكَ. لنمض قليلاً إلى الأمام قبل أن تقرر.

### تشبيه

عندما أخبرك أن تقلل الطعام المبتذل الحاوي على مواد إضافية غير صحية فإن ذلك يشبه إخبار الشخص المدمن على الكحول أن يتناول البيرة الخفيفة فقط. هذا لا يجدي نفعاً! يجب أن تركز على المواد التي تدخل إلى جسدك الرائع.

### أطعمه من أجل الصحة

لقد صُمم جسدك ليكون مركباً لروحك. يشير الرهبان إليه على أنه خادم جيد ومخلص. من الصعب أن تعيش حياة مليئة بالمساهمة من دون جسد وعقل صحيحين.

### لم يفت الأوان أبداً

أن تطعم جسدك بحب هي خطوة رائعة تقدم عليها مقابل مجرد الأكل أو إشباع الشهية. الكثيرون منا يتعلمون حب أجسادهم في فترة متأخرة من حياتهم، ولا أحد يعلمنا ذلك في فترة الطفولة.

### لو كنت أعرف

كيف يطعم شخص يحب جسده هذا الجسد وكيف يعتني به؟

هذا ما أتمنى أن تتعلمه أو تتذكره من خلال قراءة هذا الكتاب.  
ابدأ برعاية جسدك بحب منذ اليوم.

**ويعد**

أقدم على خطوة بسيطة أو خطوتين نحو القيام بالأمر في كل  
الأوقات! سوف تطوّر عادات قوية من الاهتمام بجسدك على نحو  
أفضل. في أثناء ذلك سوف يتحسن شعورك وأداؤك في كل  
مجالات حياتك.



## الفصل 9

### الإشباع النفسي

السبب الثالث الذي يدفعنا إلى الأكل هو تحقيق الإشباع النفسي. إن رغبتنا في الأكل هي في الأصل إشارة طبيعية من أجسادنا، لكنها أُفسدت بسبب تأثيرات مختلفة.

#### غريزي

إن الجوع عبارة عن إشارة ضرورية للبقاء تعلمنا أن نطيعها. الرغبة في عدم الإفراط في الأكل هي أيضاً إشارة طبيعية. يمكنك أن تستجيب لكلتا الإشارتين، بشكل مناسب في أوقات مختلفة، وذلك بإعادة التوازن بينهما.

#### تجاهل الرغبات

لكي تكبح رغبتك في الأكل المرتكزة على العاطفة، استبدل الطعام بتنفس الموجة الكاملة. الأمر ينجح، تماماً كما يحدث عندما

تستخدم تنفس الموجة الكاملة للتوقف عن التدخين. أنت تشغل عقلك وتدريب جسدك إلى أن تمر الرغبة. أولئك الذين طبّقوا ذلك فوجئوا بقلّة الجهد الذي بذلوه وروعة النتائج التي حصلوا عليها.

### مطالبة عابرة

الرغبة في "الأكل حالاً!" لا تأتي من الجوع لكنها، بدلاً من ذلك عبارة عن فكرة عابرة، تشبه "أحتاج إلى التدخين". باستخدام تنفس الموجة الكاملة، سوف تلهم نظامك العقلي - الجسدي بشكل كامل وستختفي الرغبة تلقائياً.

### على طريق الخلاص

فكر بهذا الأمر أيضاً: قد يتخلص جسدك بشكل طبيعي من سم موجود في طعام ما. في أثناء قيامه بهذا العمل، فإن جسدك الحساس يخبرك بذلك. عندها تشعر بالرغبة. دع الرغبة تتولد في داخلك ثم تنفس حتى تختفي. سوف تختفي.

### نداء وحش الحلويات

هل الأمر بهذه السهولة؟ نعم هو كذلك! ثق بي، عندما أراقب رغبة زوجتي في أكل "الحلويات" ترتفع في أثناء مشاهدة فيلم مسائي، ثم أراقبها وهي تتنفس بدلاً من ذلك أعرف أن الأمر يمكن أن ينفع معك أيضاً. (بالمناسبة، نحن لا نحفظ بحلويات في منزلنا، لذلك يسهل علينا ترك هذه الرغبة حتى تمر).

## ما الذي حدث؟

إن رغبتنا النفسية في الأكل تتبع من حاجة أجسادنا إلى الشعور بالراحة والطمأنينة. على سبيل المثال، قد يقدم لنا الطعام كبديل عندما نكون بحاجة إلى الحب فقط. الآن عندما يحدث الشعور، نلجأ إلى الطعام كشكل من أشكال إشباع العاطفة.

## جزرة

غالباً ما نرفق الطعام بالمكافآت والمتعة. يتذكر الكثيرون منا كيف أن هدفنا كان الحصول على الحلوى، وكيف كان أكل الأطعمة الأخرى مجرد وسائل للوصول إلى هذا الهدف.

## وعصى

إذا كنا قد أرسلنا إلى النوم عدة مرات من دون طعام، فغالباً ما سنتذكر الطعام بشكل مختلف عن تذكرنا له فيما لو كان متوفراً لنا بشكل دائم. إن الإفراط في الأكل مدى الحياة قد ينجم عن حرماننا من الطعام عندما كنا صغاراً.

## الربط

أو قد تعلق في أذهاننا المشاعر السعيدة في عشاء عيد الشكر مع العائلة فنربط بين "السعادة" والديك الرومي والبطاطا المهروسة وصلصة مرق اللحم وفطيرة القرع المغطاة بالكريم المخفوق. إضافة إلى ذلك، قد تؤدي رحلة تخييم تبقى في الذاكرة إلى عشق غريب للفاصوليا المحمص والنقانق الساخنة.

**هالو!**

عندنا نشعر بالحرمان في المرة القادمة، فإن أدمغتنا ستذكرنا أن باستطاعتنا أن ننهي معاناتنا من خلال الأكل! في كل مرة نشعر فيها بعدم الرضا سنفكر تلقائياً بالطعام الذي تناولناه في ظروف سعيدة - وسنرغب فيه.

**بديل**

إن الدعايات التجارية في التلفزيون تخبرك باستمرار أن باستطاعتك أن تشعر بشكل أفضل إذا أكلت هذا الطعام بدلاً من ذلك، ولبست هذه الثياب، وشربت هذا المشروب. بدلاً من مجرد الرغبة في الطعام عن طريق التذكر فإن الناس يمنحون اليوم خيارات كثيرة لا حدود لها لإشباع رغبات الذات، تتم ذلك صور الطعام الكبيرة المغرية على شاشة التلفزيون وصفحات المجلات.

**بديل آخر**

تصور نفسك في مناسبة سعيدة مررت بها في الماضي وتذكر كيف كان شعورك. قم الآن بتففس الموجة الكاملة عشرة مرات من خلال فمك ثم أكمل نشاطاتك الطبيعية. ما زلت جائعاً؟ عليك بالماء.

**دعنا نأكل**

كم مرة يجب علينا أن نأكل؟ إذا كان جوابك "عندما تكون

جائعاً"، ربما تكون قد حددت بقعة في ذاتك تسبب لك المشاكل. إن كثيراً من دوافعنا إلى الأكل ليست فيزيولوجية.

### السبب الرئيسي

قد يكون تناولك للطعام متأثراً بقوة برغبتك في تحقيق الإشباع النفسي. أحد الأمور التي يقوم بها الجميع هي أننا نأكل أطعمة معينة تطفئنا، وتخدربنا وتهديء عقولنا. يجب أن تسمى هذه الأطعمة "المميتة" بدلاً من "المريحة".

### الأكل بسبب التوتر

إذا كنا لا نتعامل مع التوتر الموجود في حياتنا، ربما نكون ممن يستخدم الطعام كعكاز من دون أن نعي ذلك. أو ربما أننا نتخذ قراراً واعياً بالأكل لكي نتكيف مع التوتر الشديد. سامح نفسك وابدأ برنامجاً لذاتك الجديدة!

### عطل القنبلة

هذا التمرين فعال جداً في التعامل مع الضغوط العاطفية التي تتعرض لها. استخدمه عندما تشعر أنك على وشك الانفجار.

### عمل بسيط

ضع قائمة تحت العنوان التالي:

"المشاعر التي أشعر بها إذا عبّرتُ عن نفسي"

قد تتكون هذه المشاعر من الغضب والحزن والندم أو أي شعور آخر تحمله في قلبك. وربما تكون مشاعر إيجابية مكتومة كالشعور بالإطراء والتقدير والحب. إن كتمان المشاعر يخلق التوتر المزمّن ويساهم في زيادة الوزن. العلاج الوحيد هو التعبير عن هذه المشاعر بشكل بناء.

### بلطف

ضع قائمة بالعواطف ثم استعرضها واحدة فواحدة. ركّز على كل عاطفة واسمح لنفسك أن تشعر بهذه العاطفة في أثناء قيامك بتنفس الموجة الكاملة ببطء. بعد كل تنفس تمطط بين كل عاطفتين موجودتين في القائمة وانتقل إلى العاطفة التالية. إن الاستخدام المنتظم لهذا التمرين سيزودك بمتنفسٍ صحي للعواطف الصعبة.

### قوة العقل

اذهب بعقلك إلى فكرة أو صورة تستدعي عاطفة معينة لديك، ثم تنفس. فكر بشخص أو مكان أو شيء يثير هذه العاطفة وفي أثناء تنفسك اشعر وتخيل. اجعل الأمر حقيقياً في عقلك وجسدك وأنت تتنفس لتندمج بالعاطفة.

### في أي وقت وفي أي مكان

إن مجرد ترديد كلمة في عقلك يمكن أن يثير الاستجابة التي تبحث عنها. على سبيل المثال، إن ترديد كلمة "حزن" يمكن أن يكون

المثير الوحيد الذي تحتاج إليه لإثارة العاطفة وإظهارها على السطح. ابق معها، ركز على الكلمة أو الحادثة وأنت تمارس تنفس الموجة الكاملة. سوف ترى التحسن بالتأكيد.

### نتائج سريعة

اشعر بأي استجابة مضغمة بالطاقة تنشأ لديك، تابع التنفس، ودع أي توتر ينحل واسترخ. تمطط وكرر نموذج تنفس الموجة الكاملة حتى تشعر بالهدوء والسلام.

### تهذئة

من خلال تنفسك سوف ترسل إشارة إلى نفسك بأنك في بيئة آمنة، وبأنك قبلت ( وبالتالي احترمت) كل عواطفك. سوف توصل إلى ذاتك الداخلية حاجتك إلى قبول هذه العواطف.

في أثناء استمرارك بالتنفس سوف تلاحظ بأن كتفك وعنقك قد أصبحت أكثر استرخاءً.

### علاج طبيعي

ربما تفصل بعض مثيرات الأكل لديك في أثناء هذه العملية. معظم الناس سوف يلاحظون شعوراً بالخفة وبالتحسن بشكل عام. النتيجة الإيجابية الأخرى هي أنك تحرر الطاقة التي اعتدت على حبسها أو المشاعر التي كنت تكبتها. سوف تشعر الآن وبشكل طبيعي أنك أكثر حرية!

## الطراز الأول

سوف تكون أكثر نجاحاً في سعيك إلى تحسين صحتك إذا بدأت بـ"إطعام" جسدك. لو كان جسدك حصان سباق من الطراز الأصيل سيربح ملايين الدولارات خلال حياته، سوف تعني بهذا الحصان وتطعمه أفضل الطعام المتوفر، أليس كذلك؟

### السر ذاته

افعل الأمر ذاته مع جسدك. أطعمه على فترات منتظمة وأبقِ كيمياء دمك في أفضل حالة ممكنة. للقيام بذلك تحتاج إلى أن تطعم جسدك وجبات الفطور والغداء والعشاء مع وجبات خفيفة فيما بينها. وتحتاج إلى أن تجعل تنفس الموجة الكاملة جزءاً من يومك في كل يوم.

### من دون جهد

إن مستوى طاقتك ومزاجك سوف يتحسن تلقائياً عندما تطبق هذه الأفكار وتحولها إلى ممارسة.

سوف تتمكن أيضاً من إنجاز المزيد بقليل من الجهد.



# الفصل 10

## المظهر الأنيق

شكّل نفسك

السبب الرابع الذي نأكل من أجله هو مظهرنا. ربما نود أن نظهر بشكل معين وبالتالي نغير نظامنا الغذائي في محاولة لتغيير مظهرنا. النتيجة المعتادة هي الإحباط.

وثن أم أنشودة ريفية

ربما نظن أننا سنكون أكثر شعبية إذا اتخذت أجسادنا شكلاً معيناً. لكن الحقيقة هي أن الجزء الأكبر من أشكالنا محدد وراثياً. إذن، أن نظهر بأفضل شكل ممكن هو النتيجة الطبيعية للعيش على نحو صحي.

العلاج بالجينات

لن أتحدث عن استعداداتنا الوراثية في هذا الكتاب. يمكنك أن تجد المزيد عن هذا الموضوع في الكتب الأخرى المخصصة له.

## ينفع الجميع

بدلاً من ذلك سنركز هنا على الصحة بغض النظر عن نمط جسدك. إن الأنظمة الغذائية قليلة الحريات لا تفيد بحد ذاتها، وما نأكله هو عنصر واحد فقط من مزيج من العناصر المسببة لزيادة الوزن.

### كله جيد

ما الذي سيحدث لو توقفنا عن انتقاد أحجامنا؟ ستكون خطوة جيدة يقدم عليها أي شخص. كلنا نستجيب للثناء بشكل أفضل من استجابتنا للنقد - حتى من أنفسنا.

### وزن طبيعي

هناك العديد من الأسباب الصحية القوية ليكون المرء نحيفاً. ولكن أن تخفف وزنك لكي يحبك الآخرون ليس واحداً من هذه الأسباب. أنت تستحق أن تُحب بغض النظر عن مظهرك أو وزنك.

### ما هو أبعد من الإنكار

أنا لا أقترح عليك أن تنكر حقيقة أن صحتك ستتحسن عندما تتخلص من بعض الشحوم. أقترح عليك أن تبدأ الآن وتفعل أمراً ما إزاء ذلك!

## التفسير الفيزيائي للموضوع

إذا قمت بكتب نفسك، فأنت ترسل رسالة سلبية إلى خلاياك. بعد ذلك ستعتاد مستقبلات الخلايا على التعامل مع الكيمياء السلبية. مع الوقت ستنمو هذه المستقبلات السلبية وتزداد، وتصبح أكثر من المستقبلات المعدة للإصلاح والتجديد. النتيجة هي أن الأجيال اللاحقة من الخلايا ستغلب عليها المستقبلات السلبية التي ستسرق منك الصحة والسعادة.

### الكلب

عندما تفكر بأن تكون جذاباً أو محبوباً، فكر بما يحدث عندما تقابل كلباً محبوباً وودوداً. نحن عادة لا نهتم بشكل الكلب وإنما بطاقته. يمكننا تعلم الكثير من الكلاب. حافظ على طاقتك الإيجابية بتغذيتها يومياً.

### ما الذي يحدث حولنا

من الأفضل أن نتعلم كيف نكون ودودين وكيف نرسل ترددات الحب إلى من حولنا بدلاً من أن نركز الكثير من انتباهنا على مظهرنا. إن تحويل انتباهنا إلى هذا الاتجاه سيؤدي إلى مزيد من العلاقات ذات المعنى مع الآخرين.

### الأمر يحدث تحت أنوفنا

إن الانجذاب ليس ظاهرة بصرية، بل هو حدث كيمائوي حيوي

يعود إلى الـفرمونات التي نطرحها في أثناء تنفسنا . بالتأكد، إن ما هو استثنائي في مظهر الآخرين سوف يشد انتباهنا مبدئياً . لكن هناك الكثير من الأمور التي تحدث بعد أن يشد شخص ما انتباهنا .

### السحر في أثناء عمله

إن الـفرمونات هي التي تقوم بالسحر . استرخ - الانجذاب أمر تلقائي . إنه العلاوة التي تحصل عليها عندما تكون ودوداً ومحبباً وعندما تتذكر الابتسام .

