

الفصل الأول
”ازدياد الأعراض المترامن”

- " أتناولُ وجباتٍ سريعةً في كُلِّ جولة."

- "أكلُ خارجِ المنزلِ كثيراً"

- "ليس لديّ الوقت للطهي كما اعتدت أن أكون من قبل"

- "أعلم بأنّه يجب عليّ أن أحسبها ، لكنني تعبٌ جداً "

- "إني فعلاً أعاني من ضغوطاتٍ شديدةٍ ومتعددةٍ "

- "ليس بإمكانني تخفيف وزني ."

إذا كنتُ مُعتاداً على عبارات المرضى تلك، فربّما يكون لديك أيضاً أعراض:
"ازدياد تزامن الأعراض."

لقد شاهدتُ خلال سنين ممارستي لمهنتي مرضى ناجحين جداً في تسلُّقهم لسلاسل مشتركة، وإدارتهم لعائلاتٍ ورؤوسِ أموالٍ ضخمةٍ، كما وأنشئوا أجيالاً مفيدةً للمجتمع، وسخَّروا أوقاتهم للوصول إلى مجتمعاتٍ أفضل، لكنَّهم ما يزالوا فاشلين في العناية بصحتهم وتخفيف أوزانهم، حيثُ أنّهم وجَّهوا كُلَّ شغفهم تجاه وظائفهم وعائلاتهم ، ومستقبلهم المالي، ففقدوا بذلك التواصل مع احتياجاتهم الشخصية.

وبعد الاستماع إلى آلافٍ من قصص الحمية تلك، بدأت بوضع يدي على نمطٍ واضحٍ من نضالهم ومعاناتهم في إدارة أوزانهم، وسرعان ما أدركتُ أنّ هذا النمط كان "تزامناً في الأعراض" يمكن بل يجبُ معالجتهُ قبل أن يتمكن المريض من تخفيف وزنه.

ومن أجل ذلك، قُمتُ بصياغة ذلك المصطلح "زيادة تزامن الأعراض" أي تزايد الكثير من عوامل التشجيع في مجتمعنا مثل:

- الفرص المتوفرة لبناء الشَّخص ذاته بذاته .

- الوفرة في الغذاء الرِّخيص والمناسب.

- سهولة الوصول إلى تكنولوجيا توفير الجهد.

كل ذلك يُثبِّطُ عزائمنا ورغباتنا في أن ننظر إلى حقيقة الأشياء، ونشعر بها بشكلٍ أفضل.

فعلى سبيل المثال:

إنَّ فرصة تحقيق ما ندعوه " الحلم الأمريكي" يشكُلُ لدينا ضغطاً مرهقاً يقود حياتنا

نحو مضاعفة الجهود المرهقة مع زيادة في استهلاك الوقت في القيام بذلك، بينما انتشرت المطاعم الغنيّة بالأغذية والوجبات الخفيفة والسريعة والوفيرة، الأمر الذي يدعو لمزيد من فرص الإستراحات والمتع.

وعلاوة على ذلك تجدُ أنّ هناك أناساً يستجيبون إلى مثل هذه الضغوط الإجتماعية، عن طريق تَعوُّدهم على أنماط الأكل، وممارسة التمارين، وطرائق التغلب على صعوبات الحياة بشكل لا واعي مما يقودُ أيضاً إلى حملٍ وتراكم المزيد من الأوزان التي أطلقت عليها اسم "الأوزان المزيّفة".

فما الذي يجعلني أُطلق على 10 أو 20 أو 30 أو حتى 50 رطلاً من أوزان الجسم يزيدها المرء بلا وعيٍ منه كنتيجة لزيادة تزامن الأعراض، أوزاناً مزيّفة؟

إذا تمكّناً من نقل نفس الشخص إلى بيئة غير البيئية التي تُحيط فيه - كأن ننقله إلى باريس مثلاً ليعيش فيها عدّة سنواتٍ حيث يُعتبر المشي على الأقدام شكلاً رئيسياً من أشكال التنقل، وحيثُ تشيع في تلك البلاد الوجبات الصّغيرة - ستجد أنّ هذا الوزن الرّائد الذي نتكلّمُ عنه سينهار ويتقلص بل قد يزول نهائياً.

ولذلك، فكلّما غابت المحفّزات التي تُغذّي السلوكيات التي تقود إلى الزيادة في الوزن يتغيّر السلوك وينقص الوزن.

وبكلمةٍ أخرى، فإنّ الوزن المزيّف لا يُعدُّ نتاجاً لعوامل وراثية أو أيضية، أو شهوةً طبيعية، أو تبعاً لحالة نفسية معينة، أو ضعفاً في الإرادة:

بل هو وزنٌ ناتجٌ عن تكيّفٍ لا واعي للضغوط المتعددة الجوانب للحياة الإجتماعية المعاصرة.

بالنسبة لأحد المرضى، فقد زاد وزنها:

عشرة أرطالٍ في السنّة الأولى من الجامعة، ستة أرطالٍ أخرى تحت وطأة ضغوطِ الوظيفة التي تعمل بها، أربعة أرطالٍ في ظلّ شهر العسل، وثمانية أرطالٍ عند وضعها لطفلها الأول.

أي ما مجموعه 28 رطلاً من الوزن المزيّف.

أما بالنسبة لمريضٍ آخر فقد زادَ وزنه بمعدل:

ثمانية أرطالٍ بسبب طول السّفَر إلى المكان الذي يعملُ به، وخمسة أرطالٍ بسبب

الطلاق. أي ما مجموعه 23 رطلاً من الوزن الزائد.

وأيضاً بالنسبة لآخر، فقد زاد وزنه بمعدل:

ثمانية عشر رطلاً بسبب موت أحد أفراد العائلة، عشرة أرطالٍ بسبب وظيفته التي تتطلبُ منه الجلوس الطويل على الطاولة، ستة أرطالٍ بسبب تكرار التوقف عن العمل. أي ما مجموعه 34 رطلاً من الوزن المزيّف.

وقد يتساءل البعض ممّا إذا كان كلُّ هؤلاء المرضى يشتركون بنزعةٍ وراثيةٍ ما ليصبحوا مُفرطي الوزن قبيل بلوغهم سنَّ الرشد.

في الواقع، لم يكن يعاني أحدهم من اعتلالٍ وراثيٍّ ما، لكن كانوا جميعهم يعانون من نفس تزامُن العوامل والأعراض التي نتكلّمُ عنها، والتي لها أثرها في زيادة الأوزان هذه الأيام وهي: زيادةُ تزامن الأعراض أو العوامل.

من ناحيةٍ أُخرى، تُعتبرُ هذه العوامل مأكرةً وغادرةً إذ تفتكُ بالنساء والرجال المجتهدين من أجل الوصول إلى تفوقٍ في ميادين أعمالهم المختلفة.

ومع كلِّ سنةٍ تمرُّ، ومع كلِّ مسؤوليةٍ جديدةٍ، يتمُّ تأجيل مسألةِ صحّةِ الجسم.

وقد تجدهم يحاولون اتباعَ حميةٍ عاجلةٍ هنا أو هناك، فتأتي ظروف الحياة اليومية لتتغلب على هذا النهج قصير الأمد، لكنهم سرعان ما يبدؤون بحميةٍ أُخرى، وسرعان ما يتركونها لينسوا بعد ذلك أمر صحّتهم الجسدية إلى أن تأتي الحمية التالية فتغريهم من جديد وهكذا...

ولكن، كلّما أعادت دورة الحميات العشوائية نفسها، كلّما تزايد وزنهم المزيّف، على النقيض مما يرغبون في تحقيقه خلال حياتهم.

الشكل الحقيقي لجسمك مقابل الوزن المزيّف:

على الرّغم من أنّ الكثير من المرضى يراجعونني في آخر مرحلة من إدراكهم لقضية الوزن في حياتهم، فإنّ الأمر لا يستغرقُ مني وقتاً طويلاً (عادةً ما يكون من أول زيارة) لمساعدتهم في تحقيق تقدّم مفاجئ.

فبعد الفحص الطبي والجرد العام لتاريخ حميتهم وأنظمتهم الغذائية، أطلبُ من المرضى أن ينظروا في مدى تأثيرِ الحوادث التي تجري من حولهم في الحياة، في زيادة أوزانهم.

الذي سأقوم به الآن هو أن أطلبُ من القارئ أن يقومَ بنفس الشّيء وينظر في مدى تأثير زيادة تزامن الأعراض أو العوامل في حياتهم حيث تُعتبرُ مرحلة الوعي هذه، أول خطوة حاسمة في الرّحلة نحو تخفيف الوزن المتراكم عبر السّنين ونحو استعادة شكل الجسم الحقيقي (أي مجال الوزن ومستوى اللياقة التي يشعر عندها المرء بأنّه في أفضل حالات صحته وذروة نشاطه وجاذبيته).

فكّر في نفسك عزيزي القارئ، وكيف حصل وازداد وزنك ليصل إلى ما هو عليه الآن، واجعل من الجدول التالي كمساعدٍ لك في تذكرِ الأوزان التي زادت (أو نقصت) والتي يمكن أن تكون مرتبطةً بأحداثٍ معيّنة من حياتك، وابدأ هذا التمرين بتدوين وزنك التقريبي حين كنتُ في سنّ الثامنة عشر من عمرك ووزنك الحالي أيضاً: الوزن التقريبي في سنّ الثامنة عشر من العمر:

الوزن الحالي:

الآن، وفي الجدول أدناه، دوّن الرّقم التقريبي الذي يُعبر عن الأوزان المكتسبة أو المفقودة مع الوزن الأعلى الذي تغيّر خلال كلِّ عقدٍ من الرّمن.

فإذا كنتُ في الثلاثينات من العمر مثلاً، واكتسبتُ خمسةً وثلاثين رطلاً، وخسرتُ عشرةً أرطالٍ عندها يكون سقفُ زيادةِ الوزنِ لديك لتلك الفترة هي خمسةً وعشرون رطلاً.

فكّر في أحداثِ الحياة التي حدثت خلال كلِّ دورةٍ زمنيّةٍ والتي من الممكن أن

ترتبط بتغير في الوزن لديك، ودون ذلك أيضاً.
وقد تتضمن أحداث الحياة تلك (لكن من دون تحديد):

- الانفصال عن صديق أو صديقة.
- ترك التدخين، أو شرب الكحول، أو استخدام المخدرات.
- الانتقال إلى موقع سكن آخر مثل السكن الجامعي، أو مجتمع آخر مختلف.
- زواج أو طلاق.
- البدء بوظيفة جديدة، أو تغييرها، أو طردها، أو تقاعد منها.
- الولادة وازدياد عدد الأولاد.
- العناية بالعائلة.
- فراغ البيت من الأولاد بعد تزويجهم.
- المعاناة من موت أحد أفراد العائلة أو مرضه.
- المعاناة من المرض.
- وجود صعوبات مادية.
- حدث متعلق بصدمة سابقة، أو حتى تحقيق نجاح كبير في الحياة، والذي يمكن أن يكون مرتبطاً بمرحلة زيادة أو فقدان في الوزن لديك.

| عدد الأوزان المكتسبة أو المفقودة مقابل الأحداث الحياتية | | |
|---|--------------|------------|
| تغيرات الوزن. | أحداث حياتية | العمر |
| الأوزان المكتسبة. | - - - - - | 18 - 20 |
| الأوزان المفقودة. | - - - - - | |
| سقف الأوزان المتغيرة. | - - - - - | |
| الأوزان المكتسبة. | - - - - - | |
| الأوزان المفقودة. | - - - - - | 30 فما فوق |
| سقف الأوزان المتغيرة. | - - - - - | |
| الأوزان المكتسبة. | - - - - - | |
| الأوزان المفقودة. | - - - - - | |

| | | |
|--|----------------------------------|------------|
| الأوزان المكتسبة. الأوزان المفقودة. سقف الأوزان المتغيّرة. | ----- ----- ----- ----- | 40 فما فوق |
| الأوزان المكتسبة. الأوزان المفقودة. سقف الأوزان المتغيّرة. | ----- ----- ----- ----- | 50 فما فوق |
| الأوزان المكتسبة. الأوزان المفقودة. سقف الأوزان المتغيّرة. | ----- ----- ----- ----- | 60 فما فوق |

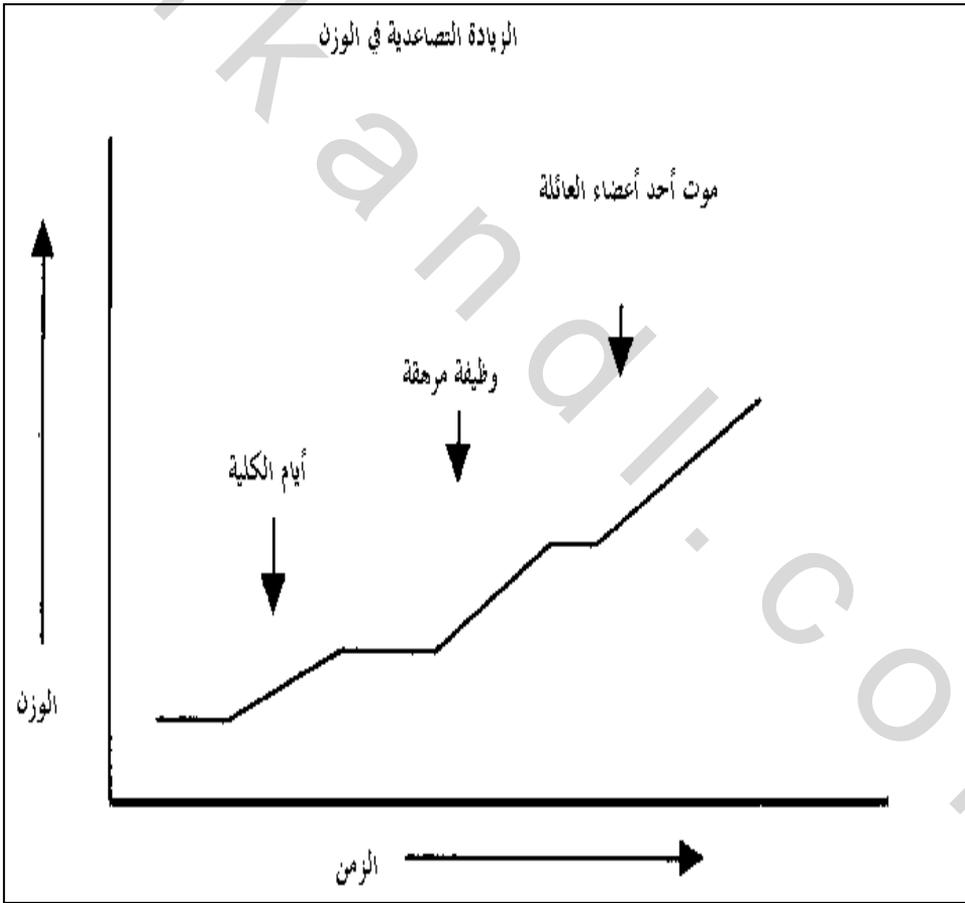
و الآن سجّل المجموع الإجمالي للأوزان المكتسبة خلال السنين (.....) إذا شعرت أنّ وزنك المكتسب مُثيرٌ للإرباك، فقد تستفيد من سماع بعض كلمات التشجيع التي عادةً ما أوجهها إلى المرضى في هذه المرحلة من البرنامج. وبما أنّه من المحتمل أن تكون زيادة الوزن الحاليّة قد أخذت طريقها صعوداً في السُّلم خلال عقودٍ من الزّمن، فقد آن الأوان أن تعود أدراجك نزولاً في ذلك السُّلم. وبينما تتعلم الاستراتيجيات التي نجحت مع مرضاي، فسوف تتعلّم كيف تُسنّى لهم من خلال خطّة بعد خطة أن يحافظوا على تخفيفٍ صحيٍّ للوزن خلال حياتهم. فإذا ما تمكّنوا من ذلك فسوف يكون لك القدرة على فعل ذلك أيضاً.

❖ تقدّم خطوة ❖:

افترض أنّ وزنك الحالي هو أكبر وزنٍ قد تحمّله.

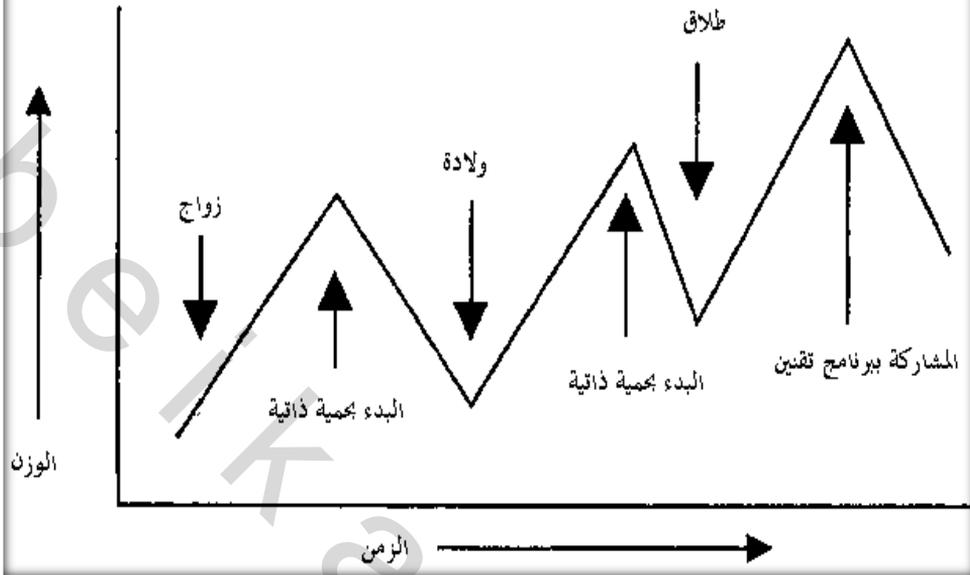
وقد وجدَ كثيرٌ من المرضى أنَّه من المفيد لهم أن يرسموا خطاً بيانياً للعلاقة بين الأحداث في حياتهم وبين أوزانهم، خصوصاً وأنَّ النَّاسَ يكسبون أوزانهم بطرقٍ مُتعدِّدة :

فبعضهم ، يكسب الوزن بنمطٍ تصاعدي. وبعضهم الآخر يكسبه صعوداً ونزولاً أي مثل حركة اليايو . وبعضهم الآخر، وبعد فترةٍ طويلةٍ من ضبط الوزن، رأوا أنَّ وزنهم يَقفُزُ بثباتٍ بعد حادثةٍ مثيرةٍ في حياتهم (أنظر في الرسوم البيانية النموذجية أدناه). وهكذا، فكلُّما تعمَّقت فكرتُك فيما يخصُّ أنماطَ كسبِ الوزن الخاصة بك، كلُّما أخذت مكانك المناسب في طريق العودة بالاتجاه المعاكس:

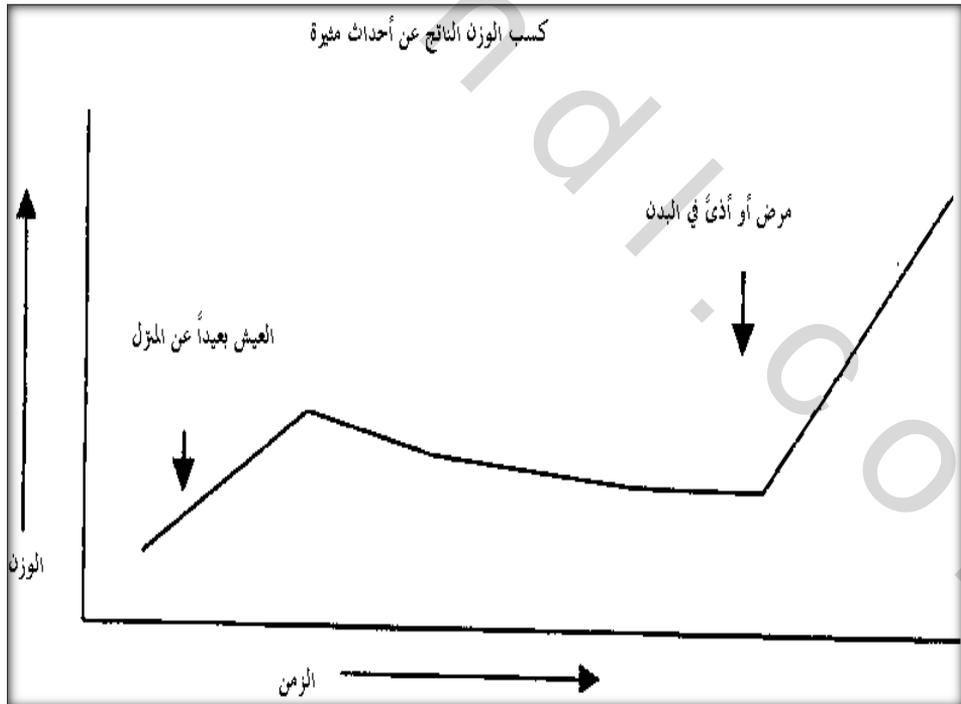


أسباب الزيادة التصاعديَّة في الوزن

زيادة الوزن بطريقة دورية أو على شكل يويو



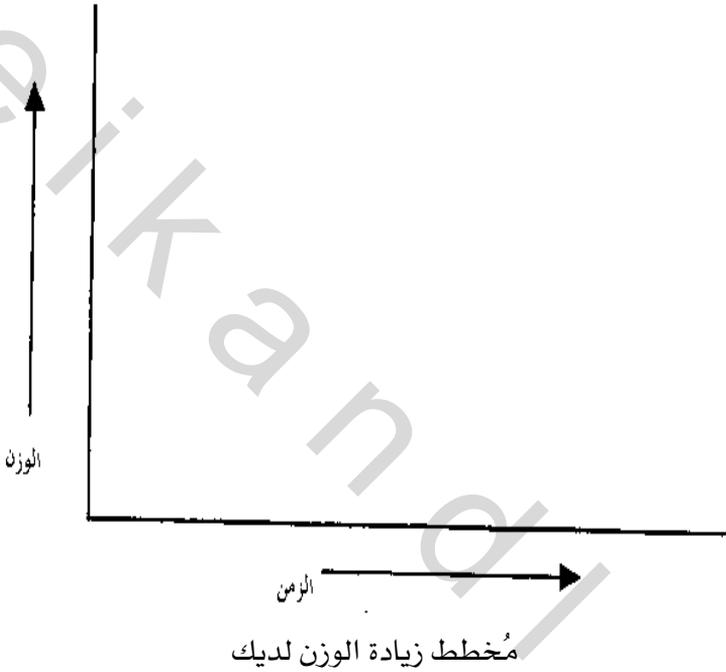
أسباب زيادة الوزن على الطريقة المتذبذبة أو طريقة "اليويو"



أسباب زيادة الوزن إثر أحداثٍ مُثيرة

والآن، فإنَّ المطلوب منك عزيزي القارئ أن ترسُم مخططاً بيانياً كالنموذج التالي وذلك عن زيادة الوزن لديك، مع التأكُّد من تدوين الأحداث الحياتية المرتبطة بنظرك بزيادة الوزن، ومن ثمَّ لاحظ نمط زيادة الوزن لديك بحيثُ تزيدُ من فهمك لتلك الرِّيادة، أي كيف وصلت لما أنت عليه الآن.

زيادة الوزن لديك



والآن:

ما هو شعورك عندما تنظر إلى الخط البياني الخاص بوزنك؟

هل تفاجأت؟

هل ساعدك في زيادة فهمك لمدى تأثير الأحداث الحياتية على وزنك؟

إحدى مرضاي قالت أن هذا التمرين أصابها بخيبة أملٍ لأنها أدركت -ولأوّل مرّة-

-أن لديها تلك الصعوبات فيما يتعلق بوزنها، ولم تكن فيما سبق تربط بين عدّة

أمورٍ كان لها بالغ الأثر في زيادة وزنها مثل:

الضغوط المائيّة في عملها، صحة والدتها المعمرّة التي تزداد سوءاً، والزيادة في الوقت

الذي يستهلكه أطفالها منها.

وزيادة فهمها لأحداث الحياة التي عانت منها وتأثير ذلك على وزنها، فقد توقفت عن توجيه اللوم لذاتها (وحتى أنها أخذت بأن تغفر لنفسها) وكانت على استعدادٍ لتحمل مسؤولية وزنها وحياتها.

كما ساعد هذا التمرين مريضةً أخرى، حيث أدركت أن الترقية الوظيفية نقلتها إلى موقعٍ معزولٍ اجتماعياً، مما أدى لاحقاً إلى أن يجعلها تستهلك المزيد من الأغذية المشجعة، وبالتالي المزيد من الوزن.

لذلك فإن اللجوء إلى الدعم الاجتماعي يُعتبر بذات أهمية تخفيف الوزن بحد ذاته. وبالنسبة لمريضٍ آخر أيضاً، فقد أصبح جلياً أن العمل كان أولويته الأولى في الحياة، وقد آن الأوان بالنسبة له أن يُغيّر جراكه، ويعيد التركيز على نفسه وصحته.

وهكذا، فإذا احتجت عزيزي القارئ إلى المزيد من المعلومات لتقرر أهمية مدى ارتباط المخاطر الصحية بوزنك، فانظر إلى جدول مؤشر كتلة الجسم لتعرف عن نفسك، وهو يُعرف بالتسمية التالية: Body Mass Index والذي يُرمز له بـ BMI في الملحق A (Appendix A) من هذا الكتاب.

ومن جهةٍ أخرى، فإذا كان الوزن المزيّف هو الوزن الرائد الذي يكسبه البالغون خلال التركيز على أحداثٍ حياتيةٍ أخرى، فقد تسأل ما هو الشّكل الحقيقي للشخص، والأهم من ذلك كيف لك أن تستعيد هذا الشّكل؟

وفي المقابل، فعلى الرغم من أن لديك تعريفًا عامًّا لهذا الشّكل الحقيقي، فإن كل ما يُمكن لك أن تُحدده هو:

- ما يبدو ذلك الشّكل عليه.

- وكيف يشعُر المرء حيال ذلك.

- ومتى تمكّنت من استرداده.

وفيما يلي بعضٌ مما شعَرَ به بعض الرّبائِنِ حالما استردوا شكلهم الحقيقي:

- "أشعُر بالنشاط والحيوية، ولم أعد أشعُر بالتعب أبداً."

- "أشعُر بارتياح وأنا ألبسُ أصغر ثيابي حجماً."

- "لم أعد أشعُر بالارتباك عند خروجي لتسوق الملابس."

- "لقد أصبحت مُغامراً أخوضُ المخاطرَ لمجرِّدِ تجرِبةِ الأشياءِ الجديدة، وما كنتُ لأفعل ذلك من قبل"
- "أشعرُ بأنِّي حصلتُ على المزيدِ من السيِّطرة، والتحكُّمِ على وزني وحياتي"
- "أصبحتُ أشعرُ بأنِّي أصغرُ سنّاً"
- "أشعرُ بالمزيدِ من الحيويَّةِ والاحتكاكِ بالنَّاس"
- "أشعرُ بأنَّ جاذبيَّتي الجنسيَّة قد ازدادت"
- "لأوَّل مرَّةٍ أشعرُ أنَّ من حولي لا يحكمون عليَّ من خلال وزني"
- "أستطيع الآن أن أنزل إلى الأرض، وألعبُ مع أطفالي"
- "أصبح بإمكانني صعودَ الأدراج من دون ضيقٍ في التَّنفس"
- "أستمعُ بما أراهُ في المرآة"

وكما هو الحال بالنسبة لهؤلاء الزبائن، فمن المحتمل عزيزي القارئ أن تجد أن استعادتك لشكل جسمك الحقيقي لا يعني بالضرورة أن تُصبح نحيفاً بالقدر الذي كنت عليه في سن الثامنة عشرة من عمرك، ولا يعني بالضرورة وصولك إلى رقمٍ سحريٍّ على مقياس ميزان الحمَّام الأرضي، ذلك لأنَّ الشَّكل الحقيقي لجسمك يؤخذ فيه بالحسبان كلُّ من مشاعرك ونشاطاتك (بالإضافة إلى وزنك)، ويصلُ بين عقلك وجسدك كما لم يكن من قبل.

ولذلك، أعد النظر في تلك العبارات من جديد، وفكِّر في شعورك فيما لو حققت شيئاً من تلك المنافع التي حققها أولئك الأشخاص.

وكما ترى، فإنَّ المشكلة الأخرى التي تجعل النَّاس يعانون من "ازدياد تزامن الأعراض" الأنفة الذِّكر كان سوء فهم كيفية تحقيق تخفيف الوزن، وبسبب تضارب المعلومات في وسائل الإعلام، فقد يكون المرء مُركِّزاً على الأشياء الخاطئة والسُّبل الخاطئة، فقد يتخذُ المرء اتجاهاً وحيداً البُعْد، وهو حلُّ تعديلِ الغذاء، الأمر الذي يتجاهلُ العناصر الرئيسيَّة الأخرى للمشكلة المتمثلة بزيادة تزامن العوامل والأعراض مثل كيفية تحريك الشَّخص (أو عدم تحريكه) لجسمه أو السُّبل التي يلجأ إليها للتغلب على أعباء وصعوبات الحياة.

وكما سوف ترى، فإذا لم تكن تكتيكاتك لتخفيف الوزن مُتعددة الأبعاد، وبالتالي

مُرتبطةً بمختلف جوانب الحياة لديك، فأنتك بإستراتيجياتك تسيّرُ نحو الفضل، الأمر الذي يعني أنه لا بُدَّ لعقلك أن يرتبط بما يقومُ به جسدك وبالعكس، وهي الطريقة المثالية وسأريك كيف يكون ذلك، لكن قبل أن تتمكن من معرفة كيفية تخفيف الوزن، أنصحك بزيادة فهمك للعوامل (وهي مفقودةٌ من معظم كُتُب النُظم الغذائية) التي كانت السببَ بزيادة وزنك.

ازدياد الوزن على الطريقة الأمريكية:

في الأقسام التالية من هذا الفصل، سيتمكنُ القارئ من تعلُّم مدى تأثيرٍ مُختلف الأحداث الحياتية على زيادة الوزن وكيف أن الغذاء والحمول وضغوط الحياة تلعب أدواراً متنوعةً بناءً على المرحلة المحددة الخاصة بك، وبما أن هذه الأحداث تُعدُّ جزءاً من تقدمك الطبيعي في فترة بلوغك، فمن الممكن أنك لم تُفكر طوال حياتك كثيراً بعلاقتها بزيادة وزنك.

أو كما هو الحال لدى الكثير من مرضاي، فقد فكرتَ فيها، لكنك ألقيتَ باللائمة على نفسك في ذلك، لذلك فإنني سأساعدك على تحديد المُتهم الحقيقي في "زيادة تزامن الأعراض" والعوامل لديك في بيئتنا غير الصحية. وحالما تعرف أنك لست واقِعاً في الخطأ، فستكون قد ربحتَ نصف المعركة لاستعادة سيطرتك على وزنك.

الأوزان العشر التي يكسبها المرء في السنة الأولى من الجامعة:

منذُ سنينٍ كان يُطلق على الوزن الذي يكسبه المراهقين عند الذهاب إلى الكلية "عشر المبتدئين" أو "عشر السنة الأولى من الكلية".

أما اليوم، وبوجود مطاعم الوجبات السريعة في أكثر زوايا الشوارع ازدحاماً، فتدعى "خمسة عشر السنة الأولى".

وفي هذا المرحلة من الحياة التي لها صعوباتها غير المسبوقة، عندما تطفئ الاستقلالية والتكيف لدى المرء على التركيز على غذائه وملائمه سلوكه الشخصي.

ومهما يكن نمط الغذاء والنشاط الذي يأتي به الطلبة معهم من منازلهم قد يتغيرُ

بشكلٍ حادٍ. فبعض الطلبة:

يأكلون البيتزا في وقتٍ متأخرٍ من الليل لأنَّ الجميع يفعل ذلك - لا لأنَّهم يشعرون بالجوع - وبعضهم الآخر يأكلون الحلوى المجففة كوجبةٍ خفيفةٍ بينما يدرسون، فقط لأنَّ زملائهم في الغرفة لا ينقطعون منها وهي دائماً هنا وهناك في الغرفة. والبعض الآخر أيضاً يواجهون مشكلةً في التحكمِ بكمياتِ وجباتهم الغذائية التي تأتيهم على شكلٍ مُخصصاتٍ من ندوةِ المدرسة الداخليّة التي ينتسبون إليها. وأيضاً تشكّل الوجبات السريعة الغنية بالحريرات والدَّسَم بالنسبة للطلبة وجباتٌ طيِّبةٌ وسريعةٌ ورخيصةٌ.

كما أنَّ الوجبات الغالية بالأحجام الكبيرة يمكن أن تكون صعبةً المقاومة بالنسبة لبعض الأشخاص - وخصوصاً الأشخاص ذوي الميزانية الضيقة، وتجربة هذه المأكولات مع المشروبات الكحولية سرعان ما يزيد من جاذبية هذه الوجبات عند بعض النَّاس، وكذلك تبدأ تجربة المرء بعيداً عن المنزل في جو من الوجبات والمشروبات ذات الطابع الاجتماعي، وهكذا، فبعدَ فترةٍ، قد يتغيَّر مستوى نشاط الطالب في الكليةِّ عما كان عليه في المدرسة الثانوية وذلك بناءً على:

- ما إذا كان الطالبُ يذهب إلى دروسه مشياً أم لا.
 - أو ما إذا كان الوصول إلى التجهيزات الرياضية في الحرم الجامعي سهلاً أم لا.
 - أو فيما إذا كان من المشاركين في النشاطات الرياضية أم لا.
- ولذلك، فهذه المرحلة أيضاً تُعتبر من أخطر المراحل على شكل الجسم، وبزيادة الاضطرابات بالوجبات الغذائية في حرم الجامعات، وفي حين أنَّ بعض الطلبة تزيد أوزانهم تجد بعضهم الآخر، وبشكلٍ يدعو للسخرية يعرضون أنفسهم للجوع (وكلا المجموعتين لا يشعُر بالرضا عن أجسادهم).
- وهكذا فإنَّ تأثيرات الحياة الاجتماعية في هذه المرحلة من العمر تعدُّ قويَّةً وسائدةً لدرجة أنَّ المرء قد يكسب بعض الأوزان هنا وبعضها هناك، وقبل مغادرته الكليةِّ بكثيرٍ من أوزانه الكبيرة، وعاداته الجديدة المكتسبة.

زيادة الوزن الناتج عن المهنة:

إنَّ مع كلِّ مرحلةٍ جديدةٍ من الحياة، هناك تغيُّرٌ في الضغوطات والتحديات

الاجتماعية، فمتطلبات العمل وجداوله غالباً ما تأخذ دورها في تشكيل أنماط الأغذية والتمارين وطرائق التغلب على صعوبات الحياة (ونادراً ما تكون بجهة الصّحة الجيدة) حتى أنّ القيام بعملية الأكل في مُنتصف يومٍ عادي من أيام العمل تُشكّل صعوبةً للكثير من المرضى، فهم غالباً ما يشتكون من :

- عدم توفر الوقت الكافي لوجبة الغذاء.
 - صعوبة توفر الغذاء الصحيح في كل وجبة.
 - مواجهة الصّعوبة في مقاومة إغراءات الوجبات الخفيفة خلال النَّهار في العمل.
- وهكذا، فمع توفر نسَبٍ عالية من الحُريرات ووجبات المقبلات في آلات البيع، أو في المحطات الأخيرة من المطارات أو محطات الوقود أو مخازن تزويد المكاتب، يُعدُّ الغذاء في العمل غير صحيٍّ ويحتوي على حُريرات أكثر مما يُطيق البدن. وعلى الرَّغم من أنه بالإمكان التحكم بالغذاء الذي يدخلُ أو يخرجُ من منازلنا، غير أننا لا نستطيعُ التحكمُ بالغذاء الدّاخل إلى أماكن عملنا، أو حتى عددِ آلاتِ بيع الأغذية التي على طول الخط في عُرفِ الإستراحة في العمل، أو أنماطِ الأطعمة المتوفرة بسهولة من خلال الهاتف أو الإيميل أو الفاكس.

❖ تقدّم خطوة

50% من الموظفات و 40% من الموظفين الذين تمّ مسحُ أعدادهم من قبل جمعيّة المطاعم الوطنية صرّحوا بأنّهم في هذه الأيام لم يُعد يتوفّر لديهم سوى القليل من الوقت لوجبة الغذاء.

في حين أنّ المغريات التي تدعو إلى الإفراط في الأكل تسودُ نتيجة: لطبيعة القوى العاملة الجماعيّة.

استقلالنا اليومي في استخدام التكنولوجيا الحديثة، مثل آلات توفير الجُهد مثل المصاعد والسّلام الدوّارة، والبريد الإلكتروني والفاكسات والحواسيب، مما يجعلنا نجلسُ كثيراً بدلاً من تحريك أجسامنا.

ولذلك، فإنّ هذه الظّاهرة قد لفتت انتباه خبير البدانة الطبيب "غاري فوستر" في جامعة بنسلفانيا، والذي أطلقَ على الأعداد المتزايدة من مدمني الحواسيب اسمَ "بطاطات الفأر" "mouse potatoes".

وعلى الرَّغْمِ من أنَّ الأخبارَ الجيدة هي أنَّ بعضَ بطاطات الأرائك قد تركوا أرائكهم، فإنَّ الأنباء السيئة هي بأنهم قد حطوا رحالهم في النهاية أمام شاشات حواسيبهم لساعاتٍ طويلةٍ.

كما أنَّ بعضَ الزَّيَّاتِ عادةً ما يكونوا مُندهشين من مدى نشاطٍ وإنتاجية أدمغتهم ضمن العمل بينما تكون أجسادهم في وضع الخمول.

وعلى الرَّغْمِ من أنَّهم في بداية الأمر يتمكنون من مقاومة أيِّ نشاطاتٍ إضافية لجدولهم اليومي، بيد أنَّهم - مع ذلك - يصبحون أكثرَ ترحيباً حالما يكتشفون ما تُراكمه النشاطات القليلة عبر الزَّمن لتجعل الفرق كبيراً.

❖ تقدّم خطوة

بناءً على أبحاث الدكتور "وليام هازكيل" في جامعة "ستانفورد"، فإنَّ استخدام البريد الإلكتروني (لمدّة خمس دقائق من كلّ ساعة عمل) للتكلّم مع العمال المساعدين بدلاً من المشي إلى مكاتبهم، قد سبّبَ وسطياً زيادةً رطلٍ في الوزن كلّ سنةٍ أو عشرة أرطالٍ كلّ عقدٍ من الزَّمن .

كما يُمكن أن تجدَ نفسك مُحاطاً بالأعمال الشاقّة، ومن ثمَّ لا تملك من القوة إلا أن تستلقي على الأريكة لمشاهدة التلفاز، ولكن بدلاً من إعادة شحنك بالطاقة، فإنَّ استلقائك هذا يزيدُ من شعورك بالتعب أكثر .!

ففي مقالةٍ في مجلّة " الكتاب الأحمر Redbook " يقول خبير الإرهاق "باول ويلسون":

"إنَّ كثيراً منّا - من أجل الإسترخاء - يُشاهد البرامج التلفزيونية التي لا تُهمنا بالضرورة، ولذلك نقضي معظم أوقات فراغنا في حالةٍ من الضَّجْر الخامل، لكنَّ الضَّجْر يُعتبر فعلياً موتراً للأعصاب لأنَّهُ يُشعرك وكأنَّك فاقدٌ لسيطرتك على حياتك".

إذاً لا عَجَبَ من أنَّ المرضى سُرعان ما يُدركون حاجتهم لإيجاد طُرُقٍ جديدةٍ لرفع سويّتهم الرُّوحية وشحنِ كلّ من عقولهم وأجسادهم معاً.

إيثار العائلة/وخسران الذات:

على الرَّغْمِ من أنَّ كُلَّ شَخْصٍ لَهُ قِصَّتُهُ لِيُروِيهَا، فَإِنَّ الصَّيْغَةَ العَامَّةَ لمُعْظَمِ قِصَصِ المَرْضَى هِيَ بَأْتَهُمْ عَادَةً مَا يُؤَثِّرُونَ حَاجَاتِ أَفْرَادِ العَائِلَةِ الأَخْرَيْنِ عَلى اِحْتِيَاجَاتِهِمُ الخَاصَّةَ:

فَمَا زَالَ بَعْضُ مِمَّارِسِي النُّظْمِ الغِذَائِيَّةِ يُفْرَطُونَ فِي تَتَاوُلِهِمُ لِأَطْعَمَةِ المَطَاعِمِ الكَبِيرَةِ لِأَنَّ ذَلِكَ هُوَ مَا يُحِبُّهُ الرُّوْجُ، وَبَعْضُهُمُ الأَخْرَ يَتَوَقَّفُ عَن طَهْيِ الأَغْذِيَةِ الصَّحِيَّةِ لِأَنَّ فَرْدًا مِّنَ العَائِلَةِ يَكْرَهُ الخَضْرَوَاتِ، وَالبَعْضُ الأَخْرَ أَيْضًا يُبْقِي عَلى بَعْضِ المَأْكُولَاتِ الخَفِيفَةِ دُونَ انْقِطَاعِ فِي المَنْزَلِ لِأَنَّ ذَلِكَ مَا يُحِبُّهُ أَوْلَادُهُ أَوْ أَحْفَادُهُ، وَأَيْضًا بَعْضُ المَرْضَى يَصْرِّحُونَ بِأَنَّهُ سُرْعَانِ مَا تَسْتَهْلِكُ نَزَهَاتِهِمُ الجَمَاعِيَّةَ، أَوْ نَشَاطَاتِ أَطْفَالِهِمُ مَا بَعْدَ المَدْرَسَةِ أَوْقَاتِهِمُ الَّتِي كَانِ مِّنَ المُمْكِنِ أَنْ تُكْرَسُ فِي تَمَارِينِ رِيَاضِيَّةٍ رَوْتِينِيَّةٍ أَوْ لِاحْتِيَاجَاتِ شَخْصِيَّةٍ أُخْرَى.

وَقَدْ يَحُولُ مَن حَوْلِكَ مِّن مَّحِبِّكَ دُونَ الِانْتِبَاهِ إِلَى تَخْفِيفِ وَزْنِكَ مِّنْ غَيْرِ قِصْدٍ مِنْهُمْ. وَشَهْرٍ بَعْدَ شَهْرٍ، وَسَنَةٍ بَعْدَ سَنَةٍ، أَوْ عَقْدٍ بَعْدَ عَقْدٍ مِّنَ الزَّمَنِ يَفْرَضُ إِيْثَارُكَ لِغَيْرِكَ ضَرِيبَتُهُ عَلَيْكَ.

وَبِمَا أَنَّ رَبَّ العَائِلَةِ أَوْ رَاعِيهَا لَهُ الدَّورُ الأَكْبَرُ فِي التَّحْكُمِ بِمَوْضُوعِ الصَّحَّةِ فِي بَيْئَةِ المَنْزَلِ، فَإِذَا كَانِ هَذَا دَوْرَكَ عَزِيزِي القَارِي فَلَا بُدَّ لَكَ مِّنْ مَّعْرِفَةِ مَدَى الضُّغُوطِ الَّتِي تُشَكِّلُهَا زِيَادَةُ تَزَامِنِ العَوَامِلِ أَوْ الأَعْرَاضِ، وَتَزِيدُ مِّنْ صَعُوبَةِ هَذِهِ المَسْئُولِيَّةِ المُلَاقَاةِ عَلى عَاتِقِكَ أَكْثَرَ مِمَّا تَتَخَيَّلُ.

تَأَمَّلْ مِثْلًا، بِالتَّسَوُّقِ مِّنْ عِنْدِ البِقَالِ، فَمِنِ مُجْتَمَعٍ يَكُونُ فِيهِ:

- الوَقْتُ مَحْدُودًا.

- وَمِيزَانِيَاتُ الإِعْلَانِ عَالِيَةً.

- وَخِيَارَاتُ المَنْتُوجَاتِ لِأَنهَاءِ لَهَا .

فَإِنَّهُ مِّنَ السَّهْلِ أَنْ تَفْقِدَ سَيِّطَرَتَكَ عَلى نَفْسِكَ عِنْدَ التَّسَوُّقِ.

وَفِي دُكَّانِ "البِقَالَةِ" المَحَلِّي وَجَدْنَا أَكْثَرَ مِّنْ 178 مِّنْ مُخْتَلَفِ صِنَادِيقِ الحَبُوبِ،

وَأَكْثَرَ مِّنْ 100 نَوْعٍ مِّنَ الكَعْكَ، وَ150 نَوْعٍ مِّنَ الصَّلْصَلَاتِ.

وعلى الرَّغمِ من أنَّ مُعظمَ النَّاسِ يحبون التنوع في الاختيارات، إلا أنَّ ذلك يبدو مُفرباً جداً.

❖ تقدّم خطوة ❖

عند السّاعة الرَّابعة بعد الظهر، 80% من مُرتادي مَحلات البقالة لا يعرفون وجبتهم على العشاء في تلك اللَّيلة.

على الرَّغمِ من أنَّ الكثير من العائلات المشغولة بأعمالها لا مكانَ للطهي فيها، غيرَ أنَّ تجميع الوجبات من هنا وهناك، أو طلبها من المطاعم أو تناول العشاء خارج المنزل، تُعتبرُ شائعةً لكلِّ النَّاسِ.

ولذلك، فسرعانَ ما يتعلّم مرضاي أنَّه كلّما زادوا من طلبِ الوجبات ليأكلوها في الخارج، كلّما قلّت فرصة التحكمِ بأنظمتهم الغذائيّة، ذلك لأنَّ الوجبات الخارجيّة عموماً ما تكونُ بنسبٍ عاليةٍ من الدّسم أو المنقوعةِ به، وبنسبٍ أقلّ من الألياف والكالسيوم مما هي عليه الوجبات المحضّرة في المنزل.

وهذا ما أشارت إليه الدّراسات التي قامت بها دائرة الزراعة في الولايات المتّحدة "USDA" والتي دامت لأكثرَ من عقدين من الزّمن والتي أُجريت على عمليّة امتصاص الأعيّة.

كما أنَّ الكثير من خُبراء علم التّغذية يوافقون على أنَّ الدّسم ليس المتهم الوحيد، بل إنَّ مقدارَ الوجبة أيضاً يلعبُ دورهُ، حيثُ ازدادت أحجام الطلبات في المطاعم في أيّ مكانٍ، من ضعفين إلى أربعة أضعافٍ حجمِ الوجبة التي يُنصحُ بها من قبَلِ نفس الدّائرة السّابقة الدّكر.

فالذي يبدأ بمجرّد التّوقِ إلى استرخاءٍ، وتمتّعٍ صحيٍّ قد يجعلنا ندلُّ أنفسنا، ونفربُ في الأكل.

❖ تقدّم خطوة ❖

إنَّ شريحةَ اللّحم التي تزنُ 64 أونصة والتي تُقدّمُ في مطعم steakhouse المعروف في ولاية شيكاغو، تُعتبرُ بوزنِ سِتَّةِ عشرةٍ ضعفاً ما تتصحُّ به دائرة الزّراعة في الولايات المتّحدة من حجمٍ للوجبة، وهو 4 أونصات فقط .

التعامل مع التقلبات:

لا بُدَّ من وجود سبب ما سواءً أكانَ جيداً أم سيئاً. و مما يسترعي الانتباه هو كيف أنَّ الإرهاق أو المعاناة الناتجة عن حادثة طلاقٍ، أو عن فصلٍ من العمل يُمكن أن تؤدي إلى زيادة خمسة عشر رطلاً في الوزن بالنسبة لشخصٍ ما، بينما يُمكنُ أن تعني بالنسبة لشخصٍ آخرَ خسارة خمسة عشر رطلاً في الوزن.

كما أنَّه بالنسبة لبعض النَّاسِ، فإنَّ الأوقات السَّعيدة مثل أيام العُطل والاحتفالات قد تؤثرُ على زيادة الوزن بنفس السُّهولة التي تؤثرُ فيه المناسبات الحزينة مثل الحداد على موتٍ شخصٍ عزيزٍ. لذلك، فإنَّ ما يبدو هو أنَّه لا علاقة لهُ بين التعامل مع تقلبات الحياة بزيادة تزامن الأعراض والعوامل.

لكن بما أنَّ الأطعمة تأخذُ مكانها من قائمة الضيُوفِ في كُلِّ من حفلات الأفراح والمآتم على حدِّ سواء، فإنَّ الأمر الذي لا بُدَّ من تقبله يُعتبرُ جزءاً من ثقافتنا.

فمناسبة عيد ميلادٍ خاصةٍ، أو مناسبة رومانسية سنوية، أو عطلة دينية، أو حتى نيلك لترقية في عملك، قد تجعلك ترغبُ في الاسترخاء والمتعة ونبذ كُلَّ قيود العمل وقوانينه، ولكن إذا كان لا بُدَّ لك من ذلك، فليكن باعتدال.

كما أنَّ العُطلات -وخصوصاً بين صلاة الشُّكرِ وعيد الميلاد -تُعتبرُ من الأوقات التي يجدُ فيها الكثير من النَّاسِ أنَّ أوزانهم قد ازدادت من خمسة إلى عشرة أرطالٍ!. لذا، فإنَّ كُلَّ وجبات العطلات الموسميَّة، والوجبات الخفيفة والحفلات ومُخلَّفات الوجبات السَّابقة تُعدُّ أصعبَ من أن يتمَّ معالجتها.

ومن العوامل الأخرى الشَّائعة المرتبطة بزيادة الوزن هي:

- حادثة موتٍ في العائلة.
- أو فقدان الوظيفة.
- أو حادثة الطلاق.
- أو العناية بشخصٍ ذو مرضٍ مُزمن.
- أو معاناة الشَّخص ذاته من مرضٍ ما.

فالمعاناة التي تُشكلها هذه العضلات الخطيرة والمباشرة، تقودُ الكثير من البشر لأن يأكلوا قليلاً ويتركوا ممارساتهم الرِّياضيَّة الروتينية، بينما تجدُ البعض الآخر فعلياً

مُعتلِّينَ سَرِيرِيًّا ، ولكن هذه هي الحياةُ بحقيقتها .
لذا ، فإنَّ أحدَ الأجزاء المهمةِ في هذا البرنامج هو مساعدةُ القارئِ في البوح عن عواطفه وإطلاقِ العنانِ لمشاعره ، وإيجادِ السُّبُلِ الصحيَّةِ لتهدئةِ النَّفسِ خلال تلك الأوقات الصَّعبة ، كما يُمكنُ للمرءِ أن يتعلَّم تهيئةَ الدَّاتِ لتقلُّبات الحياة غير المتوقَّعة .

وجود أهداف غير واقعية:

وكما أنَّه ليس من الصَّعب أن يُسيطرَ المرء على وزنه وسط الصُّعوبات ومعاناة الحياة الواقعيَّة ، هناك أيضاً عاملاً آخر من العوامل التي تتضمَّن مجموعة "تزامن العوامل والأعراض" والتي لا بُدَّ من ذكرها:

"فالتصور الافتراضية" في المجلَّات والجرائد والتلفزيونات، والأفلام واللوحات الإعلانيَّة كلُّ ذلك يحرِّضك على السَّعي وراء الجمال المثالي الصَّعب المنال، والتَّجَّاح اللَّامع والسَّعادة والحياة الرَّغيدة التي تسعى جاهداً لتحقيقها، كما أنَّ هذه الصُّور لها تأثيرها القوي على العقل اللاواعي، وفي نفس الوقت تجعل الإعلانات عن مُنتجات أنظمة غذائيَّة سريعة النتائج في تخفيف الوزن تبدو سهلةً.

ولكن في المقابل، فإنَّ كلَّ هذه المؤشَّرات والرَّسائل تتغذى على ضَعْفِ مناعة المرء النفسيَّة، وتدعمُ فكرةَ أنَّك واقعٌ في ذنب المشاكل التي يُعاني منها وزنك، وقد تجرِّفُكَ إلى دوامةٍ من سراديب الأنظمة الغذائيَّة التَّافهة أو الخطيرة.

وهكذا، وبما أنني -وبشكلٍ مُتكررٍ- أساعدُ المرضى في مواجهة مُثل الجمال غير الواقعية، ومن خلال هذا الكتاب، فإني سأساعدُ القارئ أيضاً -حتى ولو لم يكن له علاقةٌ بهذه المشكلة حالياً- فهذه الصُّور الخياليَّة -وبلا وعيٍ منك- قد تؤدي بك إلى الفشل بينما تُضَعُ لنفسك هدفاً لا واقعي، ولا يُمكنُ تحقيقه لتخفيف الوزن، فحتى ولو خَسرتَ من وزنك بنسبةٍ منصوح بها من 10 - 15 ٪، فستبقى مستاءً لعدم الكفاية.

❖ تقدِّم خطوة ❖

متوسط طول ووزن عارضة الأزياء هو بين "5.9 و 110 رطلاً (ما يُعتبر أخفُّ من المطلوب) بينما متوسط المرأة الأمريكيَّة هو "5.4 و 142 رطل (في الحدِّ الأعلى لوزن الجسم الصحي)

تَحْسِيسُ الْوِزْنِ:

لمعظم الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن في هذا الفصل من الكتاب، هناك استراتيجية لتخفيف الوزن مرتبطة بها، وقد نظمت هذا الكتاب بحيث يمكن للقارئ - وبلطف - أن يتقدم من درجة إلى أخرى في هذه الإستراتيجيات. في حين أن بعضاً من قراء هذا الكتاب قد يكونوا في نضالٍ مع برنامجٍ تقنيٍّ لتخفيف الوزن، لكنهم مُستائون من النتائج.

وقد يكون البعض الآخر قد جربَ نظاماً غذائياً غنياً بالبروتينات، قليل الكربوهيدرات، لكنه يعلم أنه ليس برنامجاً صحياً يُمكن اتباعه مدى الحياة. ولذلك، فهما تَكُنُّ المرحلة التي وصلتَ إليها برحلتك في تخفيف وزنك، فستكون هي بداية رحلتك معي.

فاذا توقفتَ عن لوم نفسك عن وزنك الزائد الآن وبعد أن قرأت جزءاً من هذا الكتاب، وقد زاد فهمك مدى تأثير "زيادة تزامن الأعراض والعوامل" فأنت الآن قد أصبحت مُهيأً لتخسر من وزنك.

البداية:

لأجعلك تبدأ، فإنَّ خطة المبتدئ ذات الأسابيع الثلاثة (أنظر في الملحق B) هي نفس الخطة التي أعطيتها لمرضاي بشكلٍ روتينيٍّ في أوَّل زيارةٍ لهم. ومن دون شك، فإنَّ كُلَّ مريضٍ يُكملُ هذه الخطة يعودُ إليَّ وقد طرأ عليه تغيير: لديه مستوى أعلى من الوعي، ويأتي وقد ربح بخسرانه ما مقداره خمسة أرطالٍ كحدٍّ وسطيٍّ (مع أنَّ بعضهم يخسر من عشرة إلى ستة عشر رطلاً).

كما قال أحد المرضى بعد إكماله هذه الخطة ذات الثلاثة أسابيع وخسِرَ سبعة أرطالٍ: "لقد شعرتُ وكأنني ألاحظ شيئاً أو تغيُّراً إيجابياً من دون اتخاذ نظامٍ غذائيٍّ". وبالمقارنة مع بقية فصول الكتاب، والذي تمَّ التَّركيزُ فيه وموافقته ليلائِمَ أنماطَ العيش لدى القارئ، فإنَّ هذه الخطة تُعتبرُ أكثرَ عموميَّةً.

بالإضافة إلى أنَّ هذه الخطة تتطور ضمن عنصر البرنامج الأساسي، والذي يُتيحُ لك ممارسة إعادة قولبة أو تشكيل أنماطٍ تناول الأطعمة، وممارسة التمارين وطرق

التغلب على صعوبات الحياة، وذلك ضمن ثلاثة أنواع من البيئات:

المنزل، والعمل، والحياة الاجتماعية.

لذلك فإني أَدْعُوهُ "برنامج 3×3" لأنها تركّز على ثلاثة أطر، وثلاثة سلوكيات، خلال ثلاثة أسابيع، وعلى الرغم من أنه بإمكانك أن تتوقع خسران من رطلٍ إلى رطلين كل أسبوع، غير أن التركيز في الخطوة على عملية تغيير طريقة العيش لدى الشخص سيكون بنفس قدر التركيز على الخسارة الناتجة في الوزن، وقد ذيلت كل أسبوعٍ من الأسابيع بقائمة تدقيقٍ لمساعدة القارئ بوضع إشاراتٍ على مراحل التقدم.

إن دخولك في برنامج "3×3" هذا سيساعدك في تخسيس وزنك، كما وأنه سوف يُعمّق من وعيك لأنه :

أولاً: سيزداد فهمك لمدى تأثير الضغوط التي تُسببها "زيادة تزامن الأعراض والعوامل" في حياتك (في المنزل والعمل وفي المواقف الاجتماعية).

ثانياً: ستزيد من معرفتك بالأشخاص الذين يدعمونك والذين يُثبطونك، وبالتالي مشاركة مساعيك مع الأشخاص المناسبين الذين يحتونك نحو النجاح.

ثالثاً: ستكون قد حققت المزيد من الوعي لما للطعام والنشاط وطرائق التغلب على صعوبات الحياة من دورٍ عندما يتعلّق الأمر بوزن جسمك.

وبهذا الفهم الجديد، ستكون مُهيأً لاستكشاف شخصية الحمية لديك، وطريقك نحو شكل جسمك الحقيقي.