

الفصل الثاني:
”اكتشاف الحمية
وفقاً لنمط الشخصية لديك”

إنَّ شخصية المرء تجسّد مواقفه وسلوكياته وعاداته وعواطفه التي تميّزه عن الآخرين. حتى أنّ هذه السمّات الشّخصية والاجتماعية تؤثّر على طريقة العيش التي تسيّر وفقاً لها، خصوصاً وأنّها ترتبط بوزن جسمك.

وقد وجدت أنّه عندما يحدد النّاس مَلَفَ نظامهم الغذائي وفقاً لنمط الشّخصية - أي تركيبة أنماط الأكل والتمارين وطرائق التغلّب على صعوبات الحياة - فإنّه سيصبح بإمكانهم التعامل مع هذا الملف لإنقاص الوزن من أجل صحّة جيدة. ولكن إذا لم يضع المرء يدهُ على نمط الحمية وفقاً لنمط الشّخصية لديه، فستعودُ هذه الأنماط لتتسرّب إلى حياته وتعكس جهة النّجاح لديه.

❖ تقدّم خطوة ❖

"يُقل معظم النّاس من أهمية طاقة التغيير والنمو التي لديهم، وكأنّ لديهم اعتقاد بأنّ نمط عيش البارحة لا بدّ أنّه سيكون نمط عيش الغد"
الدكتور "ناثانيل براندون" في كتابه: "الدّعائم الستة لاحترام الدّات"

اختبار موجز لنمط الحمية الشّخصية:

ولمساعدة القارئ في تحديد ملفّ نمط الحمية الشّخصية لديه، لا بدّ من إكمال اختبار نمط الحمية الشّخصية الموجز التالي، وذلك من خلال قراءة كلّ عبارة ومن ثمّ وضع علامة في العمود الأفضل الذي يعكس مستوى موافقته على تلك العبارة. وانتبه أن تُسجل تصرّفك ومشاعرك حالياً (ليس كما يمكن أن تكون قد شعرت أو تصرّفت في وقت مضى).

جدول النشاط الذّاتي:

أوافق أحياناً أو لا أوافق 0	أوافق غالباً 1	أوافق معظم الوقت 2	أوافق دائماً 3	جرّد الطعام
				1 - ليس لي أنماط وجبات ثابتة بين اليوم والذي يليه
				2 - نادراً ما أطيل الوقت في التخطيط لوجبتي.
				3 - نادراً ما أشعرُ بالجوع عند الصّباح.
				4 - غالباً ما أترك وجبة الفطور.
				5 - أتناول القليل خلال النهار، وأكثر ما أجوع وقت الليل.
				6 - أتناول معظم طعامي عند المساء، وعلى العشاء، وبعد ذلك.
				7 - أتناول معظم وجباتي خارج المنزل، أو في المطاعم.
				8 - أتناول وجباتٍ سريعة في معظم أيام الأسبوع.
				9 - نادراً ما أتناولُ أغذيةً طازجة، أو وجبات مطبوخة في المنزل.
				10 - أتناول الأغذية الخفيفة والمعالجة أكثر بكثير من الأغذية الطازجة.
				11 - إنّ الخضار والفواكه هي الأغذية الأقلّ تفضيلاً لدي.
				12 - أعلمُ أنّهُ عليّ أن أتناول خضاراً وفاكهة أكثر مما أنا معتادٌ عليه
				13 - إذا خُيِّرتُ، فإنّي نادراً ما أختار الخضار والفواكه.
				14 - سواءً كنت جائعاً أم لا، فإنّي أتناول القليل من الطعام خلال النهار.
				15 - سواءً كنت جائعاً أم لا، فإنّي أتناول القليل من الطّعام ضمن المنزل.
				16 - سواءً كنتُ جائعاً أم لا، فإنّي أتناول القليل من الطّعام المأتي به إلى مكان العمل.
				17 - طعامي الخفيف يُعدُّ مما حولي مُباشرةً.

			18 - أواجه صعوبة في التَّحكُّم بحجم الوجبة.
			19 - أفرط في الطَّعام ضمن المقاهي .
			20 - لا أشعر بالثَّخمة إلا بعد فوات الأوان.
			21 - إنَّ تناول الطَّعام يُعتبر معركة بين ما أريد أن أتناوله، وما أرى أنَّه يجب أن أتناوله
			22 - إذا خرقتُ الحمية فإني أشعرُ بالذنب بعد ذلك.
			23 - لي نمطين من طريقة الأكل: الجيد منها على مرأى من النَّاس، والسيءُ منها بيني وبين نفسي.
			24 - لا أحبُّ ممارسة التمارين.
			25 - أنا لستُ رياضياً.
			26 - لم يكن النشاط البدني من أولوياتي أبداً.
			27 - أنا مُحبَّبٌ من جسدي لدرجة أنني لا أذهبُ إلى تمارين الجمباز.
			28 - أظنُّ أن النَّاس دائماً ينظرون إلى ضخامتي، وسوء شكل جسمي.
			29 - معرفتي الكبيرة بالآخرين وحجم جسمي وشكله يمنعوني من ممارسة التمارين.
			30 - رأيتُ في ممارسة التمارين ليس سيئاً، وليس جيداً.
			31 - لا أدري ما هو أول شيءٍ يجبُ أن أفعله لأبدأ برنامج التمارين.
			32 - لم أمارس التمارين بحياتي، وأحتاجُ إلى توجيه.
			33 - أحياناً أكون كثير الجلوس، وأحياناً كثير العمل خارجاً.
			34 - إذا لم يكن بإمكانني القيام بتدريباتي كاملة فلا أقوم بأيِّ عملٍ عادةً.
			35 - حالما يحدثُ انقطاعُ بروتين التمارين الأسبوعية أواجه صعوبة بالعودة لما اعتدتُ عليه.
			36 - أمارس التمارين لكنها روتينية، ومن دون جدوى
			37 - ما زلتُ أقوم بنفس التمرين منذُ ثلاثة شهور مضت أو أكثر.
			38 - سئمتُ من روتين التمارين.

			39 - أنا لا أُعَيِّرُ شِدَّةَ وَمُدَّةَ وتكرارَ التمارين التي أقوم بها من جلسةٍ لجلسةٍ.
			40 - لديّ من القيود والموانع البدنية مما يجعلُ من الصَّعب عليّ أن أكونَ نشيطاً
			41 - أقل من تماريني لأنني أخافُ على نفسي من أن أتأذى أو أرهق قلبي.
			42 - أتألم عندما أقوم بالتمارين.
			43 - رغمُ مُحاولاتي، لا يبدو لي أنني سأوقِّفُ بين التمارين وجدولي المحموم.
			44 - أرغبُ بالتمارين لكن مع القليل من الوقت لأصبحَ نشيطاً بالشكل الكافي.
			جرّد وسائل التغلّب على صعوباتِ الحياة
			45 - أتناول الطَّعام بدلاً من التعبير عن عواظي.
			46 - نادراً ما أجدُ الوقت لأشاركَ عائلتي وأصدقائي بمشاعري.
			47 - الطَّعام هو صديقي الأمين ومصدرَ راحتي.
			48 - غالباً ما أكل حين أواجهُ ضغوط الحياة، أو عندما أعيشُ لوحدي أو عندما أكونُ قلقاً أو حزيناً.
			49 - أشعرُ بالخجل من جسدي.
			50 - كوني مُرتبكٌ من وزني جعلني مزدوجَ الحياة الاجتماعية.
			51 - عندما أفكرُ في وزني أشعرُ بأنني أريد أن أبكي.
			52 - حديثي السَّلبي مع ذاتي يجعلُ مني عدوي الوحيد.
			53 - أعلمُ أنني بحاجةٌ لتخفيفِ الوزن ولكن لا يبدو أنني قادرٌ على أن أبدأ.
			54 - أفكرُ طويلاً بما احتاجُ إليه من أجل أن أخفف وزني ولا أقومُ بشيءٍ من ذلك.
			55 - أقومُ بالكثير لأساعد النَّاس ولا أقومُ بما يكفي لمساعدة نفسي.
			56 - أواجهُ صعوبةً في طلب العون من الآخرين.
			57 - غالباً ما أضعُ احتياجاتي الخاصَّة في آخر القائمة.
			58 - إنني فاقدٌ للسيطرة على سير حياتي، ولا أعلمُ كيف أبطيء سرعة سيرتي.

			59 - أشعرُ أنني أفعلُ الكثير من الأشياء وليس لديّ الوقت لنفسي.
			60 - ذهني يذهب دائماً إلى المهمة التالية قبل إنهاء المهمّة الحاليّة.
			61 - أشكُ دائماً في وجود برنامج جديدٍ لتخفيفِ الوزن سينجحُ معي.
			62 - أرغبُ بتخفيفِ وزني لكنني ما زلتُ أبحثُ عمّن يُساعدني.
			63 - جرّبتُ كلَّ شيءٍ لتخفيفِ وزني، ولم ينجح منها شيء.
			64 - توقعاتي لكثرة الخطوات القادمة يجعلني مستاءً حتى ولو كنتُ أحقُّ تقدماً.
			65 - حققتُ درجةً كبيرةً من النّجاح في حياتي العملية والمنزلية وأتوقّع نفس الشيء في تخفيفي لوزني.
			66 - لديّ مشكلة في تحديد أهدافٍ واقعيةٍ لنفسي في تخفيف الوزن.

ملف الحماية الغذائية وفقاً للشخصية:

لكي تضع علامات اختبارك الموجز للحمية الغذائية وفقاً للشخصية، استخدم دليل هذه الحمية في الصفحة السابقة وأكمل ما يلي:

أولاً: إملأ علامتك من عبارات التعريف السابقة من (1 - 66) الأنفة الذّكر (مستخدماً معيار التدرّج المدوّن).

ثانياً: إملأ مجموع الدّرجات لكلّ نمطٍ على حدّي، بإضافة درجات عبارات التعريف مع بعضها.

3 - الآن، احسب وسجّل درجاتك بالنسب المئوية لكلّ نمطٍ بتقسيم مجموع الدّرجات على أكبر نقاط مدوّنة.

فمثلاً :

في دليل عينة الحمية الغذائية وفقاً للشخصية في الصفحات السابقة، كان مجموع نقاط الشّخص الذي يأكلُ كلُّ ما يأتي أمامه " Unguided Grazer " هو (0):

لذا فإنَّ (0 ÷ 6) (أقصى عدد نقاطٍ مُمكنة لهذا الشَّخص) = الدَّرَجَة بالنسبة المئوية
 لا (0). أما مجموع النقاط للشَّخص الذي لا يستطيعُ الفواكه " fruitless feaster "
 "كان (6) . لذا فإنَّ (6 ÷ 9) (أقصى عددٍ نقاطٍ مُمكنة لهذا الشَّخص) = الدَّرَجَة
 بالنسبة المئوية لا (67). أي 67٪.

أسماء الأنماط	عبارات التعريف	نقاط العبارات سجّل درجات استجاباتك: 0: أحيانا أوافق وأحيانا لا . 1: أوافق غالباً . 2: أوافق معظم الوقت . 3: أوافق دائماً .	مجموع النقاط أضف نقاط العبارات المفردة	الدرجات بالنسبة المئوية تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاط مُمكنة للنمط .
أنماط الأكل				
يأكل كل ما يأتي أمامه	1 2			مجموع النقاط ÷ 6 =
أَكول في الليل	3 4 5 6			مجموع النقاط ÷ 12 =
مُستهلك مُوجّل	7 8 9 10			مجموع النقاط ÷ 12 =
ولائم بلا فواكه	11 12 13			مجموع النقاط ÷ 9 =
أَكولُ يَصْفُقُ بأكله بلاوعي	14 15 16 17			مجموع النقاط ÷ 12 =
يُقَسِّمُ طعامه لكِنَّهُ ذو شهية كبيرة .	18 19 20			مجموع النقاط ÷ 9 =
اللص المحروم	21 22 23			مجموع النقاط ÷ 9 =

الدرجات بالنسبة المئوية تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاط مُمكنة للنمط.	مجموع النقاط أضف نقاط العبارات المفردة	نقاط العبارات سجّل درجات استجاباتك: 0: أحياناً أوافق وأحياناً لا. 1: أوافق غالباً. 2: أوافق معظم الوقت. 3: أوافق دائماً.	عبارات التعريف	أسماء الأنماط
أنماط التغلب على الصُّعوبات.				
مجموع النقاط ÷ 12 =			45	مكبوح العواطف.
			46	
			47	
			48	
مجموع النقاط ÷ 12 =			49	يعاني من قلّة احترام لذاته.
			50	
			51	
			52	
مجموع النقاط ÷ 6 =			53	مُصيرٌ على تأجيله.
			54	
مجموع النقاط ÷ 9 =			55	ينسى نفسه ليُساعد الآخرين.
			56	
			57	
مجموع النقاط ÷ 9 =			58	متقدّمٌ سريع
			59	
			60	
مجموع النقاط ÷ 9 =			61	مُفكّرٌ مُتَشائِمٌ
			62	
			63	
مجموع النقاط ÷ 9 =			64	مُنجزٌّ لا واق ي.
			65	
			66	
أنماط التمارين				
مجموع النقاط ÷ 9 =			24	مناضلٌ يكره الحركة
			25	
			26	
مجموع النقاط ÷ 9 =			27	خجولٌ متخفيٌ
			28	
			29	

مجموع النقاط ÷ 9 = 9			30 31 32	مُبْتَدِئٌ قَلِيلُ الْخَبْرَةِ.
مجموع النقاط ÷ 9 = 9			33 34 35	يَفْعَلُ كُلَّ شَيْءٍ ، أَوْ لَا شَيْءٍ.
مجموع النقاط ÷ 12 = 12			36 37 38 39	مُكْرِرُ الرُّوْتَيْنِ الذَّاتِي.
مجموع النقاط ÷ 9 = 9			40 41 42	يَعَانِي مِنَ الْأَلَامِ وَالْأَوْجَاعِ.
مجموع النقاط ÷ 6 = 6			43 44	الْمَحْتَجُّ يَفْقِدُهُ لِلْوَقْتِ مِنْ أَجْلِ التَّمَارِينِ.

أسماء الأنماط	عبارات التعريف	نقاط العبارات سجّل درجات استجاباتك: 0: أحياناً أوافق وأحياناً لا. 1: أوافق غالباً. 2: أوافق معظم الوقت. 3: أوافق دائماً.	مجموع النقاط أضف نقاط العبارات المفردة	الدرجات بالنسبة المئوية تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاط ممكناً للنمط.
أنماط الأكل				
يأكل كل ما يأتي أمامه	1 2		0	مجموع النقاط (0) ÷ 6 = ----- 0-----
أقول في الليل	3 4 5 6		0	مجموع النقاط (0) ÷ 12 = ----- 0-----
مُستهلكٌ مُتساهل	7 8 9 10		2	مجموع النقاط (2) ÷ 12 = ----- 17. أو 17 ----- %
ولائم بلا فواكه	11 12 13		6	مجموع النقاط (6) ÷ 9 = ----- 67. أو 67 % -----
أقولُ يصفقُ بأكله بلاوعي	14 15 16 17		2	مجموع النقاط (2) ÷ 12 = ----- 17. أو 17 % -----
يقسم طعامه لكِنَّهُ ذو شهيةٍ كبيرة.	18 19 20		7	مجموع النقاط (7) ÷ 9 = ----- 78. أو 78 ----- %
اللُّص المحروم	21 22 23		0	مجموع النقاط (0) ÷ 9 = ----- 0-----

الدَّرَجَات بالنسبة المثوية تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاطٍ ممكنة للنمط.	مجموع النقاط أضف نقاط العبارات المفردة	نقاط العبارات سجّل درجات استجاباتك: 0: أحياناً أوافق وأحياناً لا. 1: أوافق غالباً. 2: أوافق معظم الوقت. 3: أوافق دائماً.	عبارات التعريف	أسماء الأنماط
أنماط التمارين				
مجموع النقاط (2) ÷ = 9 - - - - - - - - - - أو 22- - - - - - - - ÷ 22 -	2	- 1- - - - - - - - - - - - 1- - - - - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - -	24 25 26	مُناضل يكره الحركة
مجموع النقاط (7) ÷ = 9 - - - - - - - - - - 78- - - - - - - - - - ÷ 78 أو -	7	- - - 3- - - - - - - - - - - - - 2- - - - - - - - - - - - - 2- - - - - - - - - -	27 28 29	خجول مُتخفي
مجموع النقاط (0) ÷ = 9 - - - - - - 0- - - - - - - - - - -	0	- - - 0- - - - - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - -	30 31 32	مبتدئ قليل الخبرة.
مجموع النقاط (0) ÷ = 9 - - - - - - 0- - - - - - - - - - -	0	- - - 0- - - - - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - -	33 34 35	يفعلُ كل شيءٍ، أو لا شيء.

<p>÷ مجموع النقاط (0) = 12</p> <p>-----</p> <p>- 0- -----</p> <p>-----</p> <p>-</p>	0	<p>----- 0- -----</p> <p>-----</p> <p>----- 0- -----</p> <p>-----</p> <p>----- 0 -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	36 37 38 39	مكرر الروتين الدّائي.
<p>÷ مجموع النقاط (0) = 9</p> <p>-----</p> <p>- 0- -----</p> <p>-----</p> <p>-</p>	0	<p>-----</p> <p>----- 0- -----</p> <p>-----</p> <p>----- 0- -----</p> <p>-----</p> <p>----- 0- -----</p> <p>-----</p>	40 41 42	يعاني من الآلام والأوجاع.
<p>÷ مجموع النقاط (5) = 6</p> <p>-----</p> <p>- 83- ----- أو</p> <p>----- % 83</p>	5	<p>-----</p> <p>----- 3- -----</p> <p>-----</p> <p>----- 2 -----</p>	43 44	المحتجُ بفقدِهِ للوَقتِ من أجل التمارين.

أسماء الأنماط	عبارات التعريف	نقاط العبارات سجّل درجات استجاباتك: 0: أحيانا أوافق وأحيانا لا. 1: أوافق غالباً. 2: أوافق معظم الوقت. 3: أوافق دائماً.	مجموع النقاط أضف نقاط العبارات المفردة	الدّرجات بالنسبة المئوية تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاطٍ مُمكنة للنمط.
أنماط التغلّب على الصّعوبات.				
مكبوح العواطف.	45 46 47 48	----- ----- 0- ----- ----- 0- ----- ----- 0 ----- ----- 1	1	مجموع النقاط (1) ÷ 12 = ----- ----- 08- ----- ----- أو 8 %
يعاني من قِلّة احترام لذاته.	49 50 51 52	----- ----- 0 ----- ----- 0- ----- ----- 0- ----- ----- 0- -----	0	مجموع النقاط (0) ÷ 12 = ----- ----- -----
مُصرّ على تأجيله.	53 54	----- ----- 2- ----- ----- 3- -----	5	مجموع النقاط (5) ÷ 6 = ----- ----- ----- أو 83 %
ينسى نفسه لئيسعد الآخرين.	55 56 57	----- ----- 2- ----- ----- 2- -----	7	مجموع النقاط ÷ 9 = ----- ----- 78 أو 78- ----- %

		----- ----- 3		
مجموع النقاط (0) ÷ 9 = ----- ----- 0	0	----- ----- 0 ----- ----- 0 -----	58 59 60	مُتقدِّمٌ سريع
مجموع النقاط (1) ÷ 9 = ----- ----- 11- ----- أو 11 %	1	----- ----- 0- ----- ----- 1- ----- ----- ----- 0- -----	61 62 63	مُفكِّرٌ مُتَشائِمٌ
مجموع النقاط (5) ÷ 9 = ----- ----- 56- ----- أو 56 %	5	----- ----- ----- ----- 1- ----- ----- ----- 2- -----	64 65 66	مُنجزٌ لا واقعي.

إنَّ نقاطك بالنسبة المئوية لنمطك ستشكِّلُ لمحةً شاملةً عن شخصية الحمية لديك، الأمر الذي يجعلُ من برنامجي هذا لتخفيف الوزن مُجسِّدٌ لك، ولنمطِ عيشك الخاص فيك.

وكما قالت إحدى مرضاي بعدَ حسابِ نقاطِ النسبة المئوية لنمطها:
"لقد أسرتني حقاً يا دكتور كوشنر".

وهذا ما حرَّكَ لديها كوامن المتعة لأنَّها شعرتُ وكأنَّ أحدهم قد فهمها أخيراً، والآن جاء الوقت عزيزي القارئ لأن تقرأ توصيفات النَّمط (مع الانتباه إلى أعلى النقاط أو النقاط السائدة في ملفِّك) لترى ما إذا كنتُ قد أسرتك أنت أيضاً أم لا.
الأنماط السبعة للأكل والتمارين ووسائل التغلُّب على معاناة الحياة، والتي تغذي الوزن الزائد:

أثناء قراءتك للتوصيفات التالية للأنماط، ستجد نفسك فيها، واطمئن بأن تعلم أنك لست الوحيد، وأن الأمر شائع أكثر من عدم ربطه بعدة أنماط. وسأريك لاحقاً كيف بإمكانك ترتيب الأولويات من هذه الأنماط، وإعادة تشكيلها واحداً تلو الآخر لتحقيق النجاح.

أنماط الأكل:

التناول الفوضوي للطعام " Unguided grazer ":

وهي طريقة تناول للطعام تحدث في أي وقت ومكان مادام الطعام آخر ما يتم التفكير به.

ومن دون أي نظام أو تخطيط، وهنا يختلف النظام الغذائي من يوم لآخر مع التبات على شيء واحد: وهو أن الشخص عادة يختار ما يعجبه من الطعام السهل الوصول. كما ولأنه يتم استهلاك الأغذية من قبل هذا الشخص (grazer) وهو مقبل على شؤون أخرى - مثل قيادة السيارة أو أثناء العمل، أو أثناء تصفح الإنترنت. لذا فهو فاقد للصلة بين وعيه وجوعه ويأكل متجاوزاً لدرجة التخمّة. لذلك فهو لا يحصل على الأغذية الصحيحة كلها، ومن المحتمل أن يأكل كميات كبيرة من الحريرات والدسم والملح، وتتراوح أحجام وجباته من صغيرة حتى الكبيرة جداً.

تناول الطعام الليلي " Nighttime Nibbler ":

حيث يستهلك المرء من هذا النمط 50 % أو أكثر من حريراته اليومية من عشاءه أو وجباته الخفيفة الليلية، فقد يمضي هذا الشخص طوال نهاره دون تناول لأي شيء بما أنه ليس جائعاً، أو أنه يتجاهل جوعه، وبعض هذا النمط من الأشخاص لا يسخرون شيئاً من وقتهم للطعام خلال النهار لأنهم يضعون عملهم وعوائلهم وجدول سفرهم قبل العناية بأنفسهم، وغالباً ما يعطي هذا المفهوم أثراً عكسية، حيث تجده عند غروب الشمس نهم ينتهي به الأمر وقد استهلك من الحريرات أكثر من الحاجة، لا سيما وأن العشاء يصبح مزيجاً من الرحلات المستمرة إلى المطبخ من أجل الوجبات الخفيفة المتكررة التي لا تنتهي إلا عند النوم.

وفي الصباح التالي، يُقسّم بدافع الندم على ألا يأكل، ومن ثم يجد نفسه يسارع إلى البراد في نهاية يومه من العمل، لذا فيما أنه يستهلك معظم حريراته عند بلوغ عملية التحول الغذائي طور الكمون الليلي، نجد الزيادة في الحريرات على الأغلب تتحول إلى دهون.

المستهلك المريح " Convenient consumer " :

وهو نمطٌ غذائيٌّ سهَّلَ المنال، حيثُ الأطعمة المعلَّبة والمكَيَّسة القابلة للوضع في الميكروويف والمجمَّدة وهي مصادر نمطك الغذائي، حيثُ أنَّ كلَّ الأغذية المدوَّنة في مذكَراتك للأنظمة الغذائية تحملُ اسماً معلناً على عُلبة أو قائمة الطَّعام وسلسلة المطاعم.

ولا تحوي من بينها إلا القليل (إن وُجد) من الأغذية الطَّازجة أو الوجبات المطبوخة منزلياً، فالمشكلة في هذا النمط الغذائي هو أنَّ هذه الأغذية تُعتبرُ أكثرَ غنى بالدهون، والصوديوم، والحُريرات وأقلُّ نصيباً من حيثُ الألياف من الأغذية الطَّازجة المطبوخة في المنزل.

كما أنَّ الكثير من الأشخاص من هذا النمط لهم مجالٌ ضيقٌ من أنواع الأغذية - فربَّما تناولوا مُنتجات " الماكدونلدز " أيام الاثنين، و " التاكو بيل " في أيام الثلاثاء ووجبة "ويندي" في أيام الأربعاء، لذا فإنَّهم يعانون من قلة التنوع الغذائي.

الكاره للفواكه " Fruitless Feaster " :

والمرء من هذا النمط يتمتعُ بشرائح اللحم، وقوائم البطاطا، مُستشياً كأسَ عصيرِ البُرْتقال اليومي أو أكل تُفاحةٍ أو موزةٍ، حيثُ يلتزمُ هذا النمط من البشر (feaster) بالبروتينات والخبز والمعكرونة والدهون والحلويات. ووفقاً لأحدث الدِّراسات السُّكانية، فإنَّ 20 % فقط من الأمريكيين يستهلكون الخضارَ والفواكه يومياً.

لذا، فإنَّ الهدفَ هنا هو استهلاكُ خمسةٍ أو أكثرَ يومياً من هذه الأغذية التي تُعتبر من أكبر الأغذية المكافحة لأمراضِ السَّرطانات وأمراض القلب، حيثُ يحرمُ هذا النمط الشَّخصَ نفسه من الفيتامينات والأملاح المعدنية والأغذية المليئة بالنُّسج والألياف، ومُركبات المواد الكيميائية النباتية "phytonutrient" لهذه الأغذية المليئة بالطاقة والقوَّة، والتي تُحرِّرُ القليل من الحُريرات.

مُتناول الطَّعام الغافل " Mindless Muncher " :

حيثُ يُكرِّس هذا النوع من الأنماط الغذائية نفسه لتناول ثلاث وجباتٍ يومياً (بدايةً جيِّدة) لكن، مع وجود وجباتٍ خفيفةٍ مُستمرةٍ خلال النَّهار والليل - سواءً كان

جائعاً أم لا - فبعضهم :

يأكل هذه الوجبات الخفيفة خوفاً من أن يجوع، وبعضهم الآخر للهروب من الضجر أو كاستراحةٍ مُنتصف النَّهار، وآخرون أيضاً لا يفوتون صحناً أو كيساً من الأغذية أو آلات بيع الأغذية أو محلات الوجبات الخفيفة - سواءً كانوا في المنزل، أو في مكان العمل، أو مكان العبادة، أو المشاوير الجماعية، أو رحلاتٍ قصيرةٍ لممارسة الرُّكض.

فبمُجرّد رؤيتهم أو شمّهم لأيّ طعامٍ تندفعُ لديهم الرّغبة الجامحة لتناولِ الطّعام. وتكمنُ المشكلةُ لدى هذا النمط من الأشخاص هو أنّ الأكل الجنونيّ لديهم يجعلهم يتناولون أضعافاً من السُّعرات الحراريّة مع عدم التمتع بتذوقِ طعامهم.

المتناول النهم للطعام "Hearty Portioner" :

حيثُ يشعرُ الشّخص من هذا النمط أنّ معدته متقوية، فيأكلُ بإفراطٍ لملئها، فبعضاً منهم يفرطون في التمتع بالأغذية غير الصحيّة، في حين أنّ آخرين يُفرطون في أكل الصحيّة منها.

وفي كلا الحالتين، فهم يأكلون بسرعةٍ بحيثُ يزدادُ وزنهم بثباتٍ، ولا طاقةَ لهم في تغيير هذا النمط من الأكل، فإذا ما قام أحدهم بتسجيلِ وجباته على مُذكراتٍ يوميّةٍ فسيجدُ أنّهُ يستهلكُ من ضعفين إلى خمسةٍ أضعافِ الغذاء الطبيعي، عندها تُعتبرُ من أعضاء "نادي امسح صحنك" فعادةً ما تكونُ مُتخماً بعد الأكل، خجلاً من نهمك، مُقسماً على ألا تُفرطُ في طعامك مرّةً أُخرى.

كما وقد تُعاني من عُسرٍ في الهضم مع حرقّةٍ في المعدة أو التهاباتٍ انعكاسيّةٍ بعد كُلِّ وجبةٍ مع شعورٍ بالبلادة والإرهاق.

مُتناول الطّعام التائه "Deprived Sneaker" :

لا يلبثُ الأشخاص من هذا النمط أن يأكلوا ويتبعوا نظاماً غذائياً جيداً وصارماً حتى يرتدوا عن ذلك (كالتائب عن شرب الخمر، يعودُ فيشربُ أكثرَ مما كان يشرب) فيعودوا ليفرطوا في أكلِ غذاءٍ سيّئٍ، وها أنا أنقلُ لكمُ صورةً لما يحدثُ مع هذا النمط من النَّاسِ:

فبدلاً من تناولِ شريحةٍ صغيرةٍ من قالبِ كاتو الشوكولاتة مثلاً، يأكلون الكعك

الخالي من الدَّسَمِ، لكن رُغْمَ تناول ثمان كعكات منها، يظلُّ المرءُ يشعرُ بالحرمان ممَّا هو يريدُ حقًّا وهو قالب كاتو الشُّوكولاتة.

فلو أنَّه أكل ما يريد من البداية لوفَّر الكثير من السُّعرات الحراريَّة والمعاناة العاطفيَّة. لذا فإنَّ الغذاء بالنسبة لهؤلاء الأشخاص يشكِّل معركةً بين الأغذية الجيِّدة على مرأى من النَّاسِ، وسرقةِ الأطعمة السيِّئة غذائيًّا والطَّيبة المذاق سرًّا، مما يجعلك تشعرُ بالذنب، وعدم الشُّعور بالارتياح.

أنماط ممارسة التمارين الرياضيَّة:

(المكافح الذي يكره الحركة): Hate-to-Move Struggler:

رُغْم صغر سنِّ الشَّخص من هذا النمط من النَّاسِ، فهو لا يشعرُ بالعزيمة ليكون نشيطاً بدنياً ولا يحبُّ التمرُّق، وعادةً ما يفتقدُ إلى التنسيق ليفلح بالرياضة. وقد يتذكَّر الواحد منهم الإرباك الذي انتابه عندما كان في المراتب الدُّنيا ضمن فريق مدرسة الرياضة وزملاؤه يضحكون منه، وبمرور الوقت يصبح الخمول مقبولاً لديهم، الأمر الذي يُقلل من اعتباره للتمارين الرياضيَّة.

(الخجول المتخفي): Self-Conscious Hider:

إنَّ الأشخاص من هذا النمط مصابون بالرُّهاب تجاه ممارسة التمارين الرياضيَّة على مرأى من النَّاسِ، فمجرد فكرة كونهم بين النَّاسِ في صالةٍ مُغلقةٍ للتمارين الرياضيَّة تنفرهم من تلك الصَّالات، ذلك لأنَّهم على وعيٍ تامٍّ بأجسادهم مقارنةً بأحجام أجساد الآخرين (خصوصاً عند لبس الثياب الضيقة أو القفز) فهم غير قادرين على الإسترخاء الذهني والبدني لمدةٍ كافيةٍ من الزَّمن للتمتُّع بالانضمام إلى مجموعةٍ تُمارس الرياضة.

(المبتدئ الغرِّ): Inexperienced Novice:

من دون سابقِ فكرةٍ جيِّدةٍ أو سيِّئةٍ لدى هذا النمط من الأشخاص عن التمارين الرياضيَّة، فإنَّ حياتهم لم تكن قط نشيطةً من الناحية البدنية، فلا الوظيفة التي يقوم بها تتطلب الكثير من النشاط البدني، ولا هو يقوم بتلك الرياضة بنفسه والأمر ببساطة أنَّهم لا يعرفون ممارسة الرياضة.

(فاعل كل شيء أو لا شيء) : All-or-Nothing Doer

وهم القلقون في نهاية أسبوعهم بعد أسبوع عمل مليء بالجلوس، يقضون الساعات في أعمال الكد وبذل المجهود أو في ممارسة التمارين في الصالات الرياضية، أو قد يشاركون في نادي للصحة مع الممارسة المكثفة من (4 - 5) أيام من الأسبوع لمدة شهر مثلاً، وبعد ذلك ينتهي الأمر بهم بقضاء جُل أوقاتهم في الجلوس من جراء عقبة تأتي في طريقهم مثل حادث جرح أو نزف، أو الخوض في مشروع عمل ما، أو من جراء صعوبات منزلية.

لا سيماً وأن هذا النمط من البشر عادةً ما يكونون منساقين ومتوجهين إلى أهدافهم ومقبلين على شؤونهم بطريقة تعكس صفة "القيام بكل شيء أو لا شيء" وهي سمة شخصية تظهر في العمل والمنزل، فالذي لا يدركه هذا النمط من الناس هو أن ما يجعلهم عرضة للأذى هو الأنواع الغير ملائمة من التمارين.

(مكرر الروتين) : Set-Routine Repeater

عادةً ما ينتاب مثل هذا النمط من الناس الإحباط من عدم هبوط أوزانهم رغم كونهم يقومون بالتمارين الرياضية بشكل منتظم.

لكن ومما ظهر معي من إجاباتهم على أسئلتهم أنهم قد واطبوا على ممارسة روتينية ثابتة للرياضة، كالمشي بنفس السرعة وبنفس المدة من الزمن بشكل مُمل، أو من جراء المشي ثلاثة مرّات في الأسبوع ولمدة نصف ساعة كل مرّة، فبثباتهم على ذلك الروتين المريح وعدم إنهاك الجسد، يصبح الجسد مقاوماً لما تفعله به فكرة عدم الحصول على الفائدة المطلوبة، الأمر الذي يصيب الكثير منهم بالسأم والضجر.

(الذي يعاني من الألم) : Aches-and-Pains Sufferer

وهؤلاء إما أن يكونوا مُصابين بمشكلة طبية جذرية، أو بألم يُضعف من قدرتهم على ممارسة التمارين (كالتهاب المفاصل المرفق بالآلام، أو آلام الظهر أو الأقدام أو الآلام في الذراع، أو أمراض القلب)، أو يشعرون بالقلق من فكرة أن ممارسة التمارين قد تجلب إليهم النوبات القلبية، أو ألماً من جرّاء كون شكل أجسادهم غير مُرضٍ لهم، كما أن اختلاف المواقف يُعتبر عاملاً هاماً، فقد يكون بعضاً من هؤلاء

الأشخاص مُحبطين فعلاً وغازبين من عدم قدرتهم على ممارسة التمارين الرياضية، في حين أن البعض الآخر قد يُصبح عنده ردة فعلٍ مُقاومة أو استخفافٍ بالتمارين الرياضية، أي يكون قد أصبح من المتذرعين بقولهم "أوافق ولكن....".

(المتذرع بالأعذار الواهية): No-Time-to-Exercise Protester

وهو المتذرع بقوله: "ليس لدي وقتٌ لممارسة التمرين". وهم دائماً مشغولون بعملهم ومنازلهم ومجتمعاتهم المحلية. وعلى الأغلب ينتابهم الإحباط لعلمهم بحاجتهم لممارسة التمارين الرياضية مع عدم مقدرتهم على مُلائمة ذلك مع جدول أعمالهم المحموم.

أنماط مواجهة هموم وصعوبات الحياة:

"المكبوكون عاطفياً" - Emotional Stuffers

وهم عادةً ما يستخدمون الطعام كوسيلة للهروب. فمع عدم قدرة الطعام على الرد على الكلام والجدال يصبح هذا الطعام صديقهم الموثوق المعتمد لا سيما عند الشعور بالمعاناة والقلق والوحدة أو الإكتئاب. ولذلك، فمهما تسوء الأمور معهم يظل الطعام بالنسبة إليهم منبع الشعور بالارتياح.

(المعانون من قلة احترام الذات): Low Self-Esteem Sufferer

فالشخصُ يعتبرُ ذاته أكبرَ عدوً له، لذلك، فهو يخوضُ معها في نقاشاتٍ سلبيةٍ مع شعوره بالخجل الذي يُضعفُ من ميوله للحياة الاجتماعية، أو شعوره بالجدارة والكفاءة.

ومن جهةٍ أخرى، فعندما ينظرُ إلى المرأة، قد يُغالي في مراقبة أجزاءٍ مُحددةٍ من جسمه كالورك والأفخاذ، مما يؤدي لديه إلى صعوبةٍ الفصل بين جسده واحترامه لذاته وهذا ما يؤثرُ سلباً على مهاراته الاجتماعية، وعلاقاته وحتى على قراراته اليومية.

(المصرون على تسويقهم): Persistent Procrastinator

وهم على علمٍ بأهمية تخفيف الوزن وكثيراً ما يحدثون بهذه الأولوية المهمة، لكنهم لا يحققون من ذلك شيئاً بسبب وجود المعوقات والعقبات (مثل إنهاء أعمال مشروع ما أو

بسبب مسؤولياتهم المنزلية).

وقد يكون الشخص منهم قلقاً وخائفاً من البدء (مع احتمال الفشل) في برنامج جديد. كما يمكن أن يشعر بالسأم والإحباط من قول "أنت ستقوم بذلك الأسبوع القادم"، ولن يأتي ذلك الأسبوع القادم.

(الساعي لإرضاء الناس بعدم قدرته لقول لا) : Can't-Say-No Pleaser

وهم أشخاص ذوي طبيعة لطيفة ولديهم شعور قوي بالمسؤولية والالتزام بالعائلة، والعمال المساعدين والأعمال التطوعية، لكن الذي يفتقدون إليه، هو الالتزام أو معرفة كيفية العناية بحاجاتهم الصحية في نفس الوقت، فكل ما في الأمر أنهم لا يستطيعون قول لا، والآخرين يستفيدون من ذلك.

(المتسرع في تقدمه) : Fast Pacer

الشخص من هذا النمط يُعدُّ خبيراً بتنوع المهام والحيل، غير أنه في تقدمٍ سريعٍ في حياته بحيث لم يعد الذهن قادراً على معرفة ما يقوم به الجسد ولا الجسد قادر على معرفة ما يدور في الذهن.

كما وقد يأكل بسرعة لدرجة أنه لا يتمتع بمذاق ما يأكله، أو أنه مشغول لدرجة أنه ليس عنده الوقت للتفكير والتخطيط لسبل تطوير نمط حياته.

وهنا يكمن السؤال:

" هل يتكلم هذا الشخص بجهازه الخلوي أثناء مشيه في الطريق؟ أو قيادته للسيارة أو تناول العشاء أو حتى خلال مواعيد الطبيب؟

فقد يظن أنه يُصغي لكن غالباً ما يسهو بذهنه في اتجاه آخر، وعادة ما يشعر بأنه مُنهك ولا يقدر على الإسترخاء.

(المفكرون المتشائمون) : Pessimistic Thinker

وهم الذين يقولون أنهم قد جربوا كل شيء ولم يستجد معهم شيء، فبالإضافة إلى شعور أحدهم باليأس، ينتابه الشعور بالفشل من أن أحداً بمقدوره المساعدة. ولذلك، فإذا عرض أحدهم المساعدة فإنه قد يغضب نافرأ من المساعدة بدلاً من تقبلها.

وبدلاً من النظر إلى أحداث الحياة على أنها تحديات وفرص، فإنه ينظر إليها على أنها

حواجز وعقبات.

(المنجز الغير واقعي) Unrealistic Achiever :

حيثُ يكون مثل هذا النمط من الأشخاص قد حققَ درجةً عاليةً من النّجاح في عمله وحياته المنزلية - ويتوقّع نفس المستوى من النّجاح في ما يتعلّق بوزنه. لكن، وبغضّ النظر عن التّقدّم الذي وصلَ إليه، فهو يعتبره غيرَ كافٍ لكون آماله العالية تزرعُ فيه الشّعور بالإحباط والتردّد.

كيفية المقارنة:

في حال تساؤلك عزيزي القارئ عن كيفية مقارنة نقاط نمطك مع نقاط ممارسي الأنظمة والحمية الغذائية الآخرين، فيسرّني هنا أن أشاركك البحث في نتائج دراساتي.

ففي عام 2001 طلبتُ من المئات من مرضاي الجدد المشاركين في برنامجي للتحكم بالوزن في المشفى التذكارى للشمال الغربى من الولايات المتحدة Northwestern Memorial Hospital للاء الاختبار الموجز للحمية وفقاً للشخصية.

وقد كانوا أفراداً يعانون من زيادة الوزن لعدّة سنوات، وكانوا يبحثون عن إجابات شافية، كما كانوا ينتمون إلى أعراقٍ مُختلفة، وكانت أعمارهم تتراوح بين (22 حتى 62) سنة كما كانت تتراوح أوزانهم من (121 حتى 514) رطلاً. وكان منهم (83) امرأة و (17) رجلاً.

وكان من الجدير بالملاحظة مدى تطابق هؤلاء الأشخاص في توصيفهم لنمط العيش من تناول الطّعام، وممارسة الرياضة، وطرق مواجهة، والتغلب على معاناة الحياة مع المواصفات التي تمّ ذكرها آنفاً.

فمن بين هؤلاء الرّبائىن، تمّ تطابق ثلاثة أنماطٍ طعامٍ وثلاثة أنماطٍ من ممارسة التمارين وأربعة أنماطٍ من أشكال مواجهة صعوبات الحياة والتغلب عليها (بناءً على الحدّ (33) أو أعلى كنمطٍ ذو دلالةٍ مهمّة).

وكما يتبيّن من الجدول أدناه، فإنّ الرّبائىن الأقل وزناً كان عدد الأنماط ذات الدّلالة

المهمّة، أقلُّ من أولئك ذوي الأوزان الكبيرة، ولم يُفاجئني ذلك، فقد يتوقَّع المرءُ أنّه كلّما أفرطَ الشَّخصُ في السُّمنة والوزن، كلّما كانت أعراضه (أو أنماط أعراضه، في حالنا هذا) أكثر.

علاقات الأنماط فيما بينها :

أنماط مواجهة والتغلُّب على مُعانة الحياة.	أنماط ممارسة التمارين	أنماط الطعام	أنماط الذين بحاجة لتخفيف من وزنهم	أنماط الذين بحاجة لتخفيف من وزنهم
كمتوسط، كان هناك 3 أنماط من الأكل وثلاثة من ممارسة الرياضة و4 أنماط من طرق التغلُّب على معاناة الحياة .	كان هناك نمطين من الأكل ونمطين من ممارسة الرياضة، ومن 2-3 أنماط من طرق التغلُّب على معاناة الحياة .	98 % متعلِّق بهم	95 % متعلِّق بهم	99 % متعلِّق بهم

طبعاً قد يكون إجمالي العدد المعبر عن نمطك عزيزي القارئ ذو الدلالة الهامّة أصغر أو أكبر من المعدلات السابقة.

كما يمكن أن تتوقع أنّه كلّما كنت حساساً حيال تأثيرات زيادة تزامن الأعراض، كلّما كان الرّقم المعبر عن الرّقم الإجمالي للأنماط كبيراً، فالأمر ذو الأهمية الكبرى ليس العدد المعبر عن الأنماط لديك، بل أيُّ منها في كلّ فئةٍ له النقاط الأعلى، بما أنّها هي الحقول التي أنت بحاجةٍ للتركيز عليها.

ترتيب أولويات الأنماط:

الآن، وقد أصبح القارئ قادراً على تحديد أنماطه من ناحية الأكل والتمارين ووسائل التغلب على مصاعب الحياة فما عليه الآن إلا أن يقوم بترتيب الأولويات منها، فمعظم الرَبَائِن لديَّ يرغبون في معالجة نمطِ أكلهم أولاً، الأمر الذي يناسبني كثيراً بما أنَّه ذو التأثير الأكبر على تخفيف الوزن، فحالما يخسرُ الرَبَائِن من أوزانهم ويشعرون بالنجاح، يزداد اندفاعهم نحو ممارسة التمارين، ومن ثمَّ البحثُ في نمطِ التغلب على الصُّعوبات وطُرُقِ مواجهتها.

والحالة الوحيدة التي يُعرضُ فيها الرَبَائِن عن هذا عندما تتدخلُ أنماطهم في التغلب على مصاعب الحياة في قدرتهم على التَّركيز على أنماطِ أكلهم وممارستهم للتمارين.

فعلى سبيل المثال:

كانت إحدى النساء من النمط " persistent procrastinator المصرُّ على تسويفه " وأنها كانت تواجه مُشكلةً في البدء في معالجة نمطِ طعامها الليلي.

فبالنسبة لها أرشدها اشتغالها بنمطها الأساسي في التغلب على صعوبات الحياة إلى الحيل التي كانت بحاجة إليها في سبيلِ التخلُّص من التَّأجيل ثمَّ الانتقال إلى القيام بالأفعال.

ولذلك، فإذا كُنْتَ عزيزي القارئ مُتحمِّساً ومُستعداً للبدء بنمطِ الطَّعام لديك أولاً، جَرِّب.

فإذا تدخلَ نمطك في مواجهة مصاعب الحياة بنجاح، فلا تتردد في تحويل المسار. وحالما تُقرر مَلَفَكَ الشَّخصي الذي تَرغبُ بالبدء به فما عليك إلا أن تختارَ أي الأنماط من تلك الفئة التي تَرغبُ في العمل فيها، وستجد الأساليب الثلاثة التالية مُساعدةً لك : أنظر في نقاط نمطك أو مخططك البياني، مُبتدئاً بالأنماط ذات النقاط الأعلى، وهكذا نزولاً إلى الأنماط ذات النقاط الأدنى فالأدنى، وهنا ستجد أنَّ الأنماط السَّائدة ستأخذُ الأولوية، وأنَّ الأنماط الأقل ظهوراً تُتركُ لضبطِ الخسارة في الوزن

لديك.

عالج ما تراه أيسر الأنماط من حيث التغيير أو النمط الذي تستطيعه فوراً، فمثلاً إن كنتَ من النمط " Fruitless Feaster " كاره الفواكه " فسارع بإضافة الفواكه والخضار إلى وجباتك الرئيسية منها والخفيفة.

اختر النمط الذي تراه ذو الأهمية الأكبر بالنسبة لضبط الوزن على المدى الطويل، فمن الصعب مثلاً للمفكرين المتشائمين الالتزام بسلوكيات جديدة لتناول الطعام وممارسة التمارين من دون تركيبة ذهنية إيجابية.

وأياً من هذه الأساليب ستختار، سيكون ناجحاً بالنسبة إليك.

المهم هنا هو أن تختار واحداً منها للبدء، والأمر يعود إليك في الوقت الذي ستستغرقه في كل نمط من الأنماط الثلاثة.

وفي المقابل، فإنه بالنسبة للبعض، يكفيهم من الزمن من أسبوع واحد إلى اثنين، لكن بالنسبة للبعض الآخر فإنه يحتاج إلى ثلاثة أسابيع على الأقل .

لذا، لا تقلق عزيزي القارئ إذا استغرق منك الأمر أطول من ذلك ريثما يتم دمج بعض الإستراتيجيات في حياتك، ويبقى الأمر مجرد تقدم وليس الكمال بحد ذاته إلى أن ترى نفسك قادراً على معالجة النمط الذي يليه وذلك عند شعورك بالارتياح حيال التغيير الذي يطراً على مواقفك وسلوكياتك.

واحذر من الاندفاع، فالأمر يتطلب منك أن تكون قادراً على التكيف مع تلك التغييرات من دون الشعور بالإرباك والحيرة.

استخدم الأدوات التي تُساعدك على بناء النجاح:

الآن وقد أصبحت لديك فكرة عن الأنماط التي يجب أن تعمل فيها، فكيف لك فعلياً أن تغير من ملفك وتبني نجاحك خلال العملية؟ فبعد فترة طويلة من الأكل والتحرك، وممارسة وسائل مواجهة، والتغلب على صعوبات الحياة، بطرق مريحة وطبيعية ظاهرياً، فإنه من الأهمية بمكان أن نستخدم أدوات مساعدة للتقدم نحو الأمام.

إنَّ كلَّ من أنماط العيش الواحدة والعشرين المذكورة في الفصول الثالث والرابع والخامس تتضمن مفاهيم فريدة للمعالجة مع مجموعة الأدوات الخاصة بها، وتدعى:

" Weight Busters أي خافضات الوزن" و"Success Boosters أي مُعزّزات النّجاح".

بالإضافة إلى أنّ أدوات المراقبة النفسيّة التّالية ستساعدك في الثّبات على الطّريق وعلى بقائك تحت مسؤوليّة الشّخص الأكثر رغبةً بالنّجاح لك وهو أنت. إنّ الأداة الأولى التي أنصحُ بها عموماً كلّ مرضاي (بما أنّه قد تمّ إثباتها بأنّها تجسّد وتدعمُ تغيير السُّلوك) هي مُجرّد تدوينٍ و متابعة السُّلوكيات التي يَربُغُ الرّبائِن في تغييرها، وذلك بالاحتفاظِ بمفكّرةٍ (أو كما أُطلق عليها مرضاي الذُّكور "دفتر يوميات") وذلك للأسباب التّالية:

لأنّها تُساعد في تحويل سلوكياتك من كونك غير واعي (ساذٍ) إلى كونك واعي (متنبّه). أي تزيدُ من وعيك لما تفعله. وهي تُبينُ لك أنّك جدّي في الأمر.

كما تدعم التغييرات التي تُرغبُ في تغييرها (فإذا كنتَ من الثَّمط Fruitless Feaster أي كارهاً لتناول الفواكه ، فلا بُدَّ من ظهورِ الفواكه والخضار على دفتر اليوميات هذا).

كما تُعرفُك بمفهوم التخطيط، حيثُ تبدأ بالتفكير قبل الأكل، وتسخير الوقت من أجل ممارسة التمارين. إنّها من المتطلبات العلاجية، فالمرءُ يُقلُّ من طعامه عندما يرى أنّه سيُدوّن حجم الطّعام الذي سيأكله.

وهكذا، فإنّ الكثير من المرضى يقاومون في بادئ الأمر فكرة التدوين والتسجيل لأنهم يظنّون أنّ ذلك يشكل عبئاً عليهم. لكني أنصح بالمحاولة، حتى ولو لمدة يومين أو ثلاثة.

كما أنّ المرضى الذين يحتفظون بدفاتر يوميات، ينتهي بهم الحال وقد خسروا المزيد من الأوزان مما يخسره الرّبائِن الذين لا يحتفظون بذلك الدفتر، لأنّه حتى في منتصفِ اليوم المليء بالعمل، فإنّ هذا الدفتر يساعدهم على التّركيزِ على سلوكياتهم ومشاعرهم، فهي تُذكّرهم بمواصلة الانتباه، وأنّ عنايتهم بذاتهم تستحقُّ المجهود. والأهمُّ من ذلك كلّهُ، أنّ دفتر اليوميات يُشجّع على التغيّرات المرغوبة وهي البقاء

عليها تحت السيطرة.

وبما أن سرَّ النَّجَاحِ فِي تَخْفِيفِ الْوِزْنِ الْبَاقِي هُوَ الْبَدْءُ مِنَ الْحَالِ الَّذِي هُوَ عَلَيْهِ الْآنَ وَالْبِنَاءُ عَلَى مَا هُوَ عَلَيْهِ الْحَالِ الْآنَ، فَإِنِّي أَنْصَحُ بِأَنْ يَتَمَّ تَسْجِيلُ عَمَلِ يَوْمَيْنِ عَلَى الْأَقْلَ مِنْ أَيَّامِ الْعَمَلِ، وَيَوْمٌ وَاحِدٌ مِنْ نِهَائِهِ الْأُسْبُوعِ (وَيَفْضَلُ أَنْ يَكُونَ بِشَكْلِ مُتَعَاقِبٍ) بَحِثُ يُمَكِّنُ لِلشَّخْصِ أَنْ يَرَى مَا إِذَا كَانَتْ عَادَاتُهُ تَتَلَاءَمُ مَعَ جَدُولِ عَمَلِهِ وَمُحِيطِهِ. كَمَا وَقَدْ يَجِدُ بَعْدَئِذٍ، وَبِشَكْلِ دَوْرِيٍّ خِلَالَ الْبَرْنَامِجِ (أُسْبُوعِيًّا وَمِنْ ثَمَّ شَهْرِيًّا) أَنْ مِمَّا يَسَاعِدُهُ أَنْ يُشِيرَ إِلَى تِلْكَ الْأَدَاةِ وَاسْتِخْدَامِهَا كَمَقْيَاسٍ لِمَا يَقُومُ بِهِ.

❖ تَقَدَّمَ خُطْوَةٌ ❖

إِذَا كُنْتُ قَدْ جَرَّبْتُ نِظَامًا غِذَائِيًّا مِنْ قَبْلِ، وَالَّذِي كَانَ قَدْ بَدَأَ مَبَاشَرَةً بِخُطَّةٍ أَوْ طُلِبَ مِنْكَ فِيهِ أَنْ تَتَخَلَّصَ مِنْ مَجْمُوعَةٍ أَغْذِيَّةٍ بِكَامِلِهَا قَبْلَ الْأَخْذِ بِعَيْنِ الْإِعْتِبَارِ أَوَّلًا نِمَازِجِ الْأَكْلِ لَدَيْكَ، وَطَرِيقَةَ الْعَيْشِ وَالْمَحْفِزَاتِ الشَّخْصِيَّةِ، فَعَلَى الْأَغْلَبِ أَنْ يَكُونَ قَدْ فَشِلَ.

وَهَا هِيَ الطَّرِيقَةُ الَّتِي تَمَكِّنُكَ مِنَ الْإِسْتِفَادَةِ أَكْثَرَ مَا يُمَكِّنُ مِنْ غِذَائِكَ الْيَوْمِيِّ وَمَزَاجِكَ وَسَجَلُ تَحْرُكَاتِكَ (يُرْجَى النَّظْرُ فِي الْفَرَاعَاتِ وَسَجَلَاتِ الْعَيِّنَاتِ التَّالِيَةِ) مُبْتَدِئًا بِتَسْجِيلِ :

أَوَّلُ مَا تَقُومُ بِهِ عِنْدَ الصَّبَاحِ.

تَسْجِيلِ الْوَقْتِ الَّذِي تَأْكُلُ فِيهِ وَتَشْرَبُ.

مَا الَّذِي تَأْكُلُهُ أَوْ تَشْرَبُهُ.

مَا حَجْمُ مَا تَأْكُلُ أَوْ تَشْرَبُ (وَحَجْمُ الْوَجْبَةِ مُسْتِخْدَمًا الْمَقْيَاسِ الْمَنْزِلِيَّةِ عِنْدَ الْإِمْكَانِ، أَوْ لِمَجْرَدِ التَّقْيِيمِ).

الْمَكَانَ الَّذِي تَأْكُلُهُ فِيهِ أَوْ تَشْرَبُ.

مَا السَّبَبُ الَّذِي يَجْعَلُكَ تَأْكُلُ أَوْ تَشْرَبُ (أَوْ كُلُّ مَا يُثِيرُ مِنَ الدَّوَّاعِ الْعَاطْفِيَّةِ مِثْلَ الْحِزْنِ وَالْوَحْدَةِ وَالْقَلْقِ، أَوْ الْمَشِيرَاتِ الَّتِي تَتَعَلَّقُ بِالنَّشَاطِ كَالْجِدَالَاتِ الَّتِي تَتَمُّ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ أَوْ النَّزَاعَاتِ الَّتِي تَنْشَأُ فِي الْعَمَلِ، أَوْ الْمَشِيرَاتِ الْبَيْئِيَّةِ مِثْلَ الْمُرُورِ بِمَطْعَمِ الْوَجِبَاتِ السَّرِيعَةِ أَوْ الْمَشْيِ قَرِيبَ مِنَ الْمَطْبَخِ).

مَا هُوَ الْحَدُّ الَّذِي بَلَغَهُ الْجُوعُ مِنْكَ قَبْلَ أَنْ تَأْكُلَ أَوْ تَشْرَبَ (عَلَى مَقْيَاسِ مَدْرَجٍ مِنْ 0-

4).

وفي أسفل المفكرة أو دفتر اليوميات، قُم بتدوين النشاطات والتمارين التي أجريتها.

مُفكرة الغذاء والمزاج والحركة				
ما مدى الجوع؟ 0 - - - غير جائع 4 - - - بقمّة الجوع	لماذا؟ المثيرات المرتبطة: الإثارة، العواطف، النشاطات.	أين؟ المنزل / العمل / السّيارة / نزهة خارج المنزل.	ماذا وكم؟ حجم وجبة الطّعام/ الشراب	متى؟ الوقت
<p>نشاط أو تمرين لمدة 10 دقائق منظمّة</p> <p>ضع إشارة في المربع مع توثيق نمط النّشاط الذي تمّ ملئه على الخط، كلُّ مُرّيعٍ يمثّل 10 دقائق من النّشاط أو التمارين، مُشيراً إلى إمكانيّة تقسيم النشاطات إلى فتراتٍ زمنيّةٍ قابلةٍ للتحكّم.</p>				
<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>-----</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>-----</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>-----</p>				
<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				
مُفكرة عيّنة الطّعام والمزاج والحركة				
ما مدى الجوع؟ 0 - - - غير جائع 4 - - - بقمّة الجوع	لماذا؟ المثيرات المرتبطة: الإثارة، العواطف، النشاطات.	أين؟ المنزل / العمل / السّيارة / نزهة خارج المنزل.	ماذا وكم؟ حجم وجبة الطّعام والشراب.	متى؟ الزّمن

الجوع				
3	الفطور الروتيني.	في المنزل (واقفاً في المطبخ، أو آخذاً الأطفال إلى المدرسة.	2 وجبة من كعك الدقيق والحليب. 1 الكعكة الدائيماركيّة و جبنة الدّهن 1 موزة. 1 فنجان حليب 2 %. 3 فنجان من القهوة السّوداء.	6.00 قبل الظّهر

عيّنة من مُفكرة الغذاء والمزاج والحركة				
متى؟ الوقت	ماذا وكَم؟ حجم وجبة الطّعام/ الشّراب	أين؟ المنزل/ العمل/ السّيارة/ نزهة خارج المنزل.	لماذا؟ المثيرات المرتبطة: الإثارة، العواطف، النّشاطات.	ما مدى الجوع؟ 0 - - - غير جائع 4 - - - - -بقمّة الجوع
7.30 صباحاً.	كعكةٌ مُحلاةٌ مقلّيةٌ. 1 كوب من القهوة.	مقابلة في المكتب (جالساً على طاولة)	مقابلة عمل (بائعٌ معزومٌ على كعكةٍ مقلّيةٍ)	0
الظّهيرة	شطيّرةٌ سلطّةٌ التونا مع رقائق البطاطا وجبةٌ واحدةً. كعكةٌ واحدةً. علبة كوكا كولا دايت (12-OZ)	في كافيتيريا في العمل.	غداءً روتيني.	3
3.00 بعد الظّهر	اصبع شوكولاتة بالفاكهة المجفّفة علبة كوكا كولا دايت (12-OZ)	في العمل (واقفاً في غرفة الإستراحة)	استراحة في الحمام ومرورٍ على البائعات الآلية في طريقي إلى مكّتي.	0

4	لم يكن لديه الوقت لتحضير العشاء.	في المنزل (جلوس مع العائلة على طاولة العشاء)	بيتزا بالسجق، 3 شرحات. 2 كوب من salad tossed 1 كعكة فطيرة الزنجبيل.	6.00 بعد الظهر.
0	جعل وجبات غداء الأطفال للمدرسة غداً	في المنزل (واقفاً في المطبخ على الكاونتر)	1 طست Ben ضخمة و بوظة Jerry	9.30 مساءً
<p>نشاط أو تمرين لمدة 10 دقائق منظمة</p> <p>ضع إشارة في المربع مع توثيق نمط النشاط الذي تمّ ملئه على الخط. كلُّ مربعٍ يمثل 10 دقائق من النشاط أو التمارين، مُشيراً إلى إمكانية تقسيم النشاطات إلى فتراتٍ زمنيةٍ قابلةٍ للتحكم، وهذا الزّيون مشى لمدة 10 دقائق في وقت الغداء و 30 دقيقة بعد العشاء (المجموع 40 دقيقة)</p> <p>× المشي خلال استراحة الغداء</p> <p>× المشي بعد العشاء</p> <p>× المشي بعد العشاء</p> <p>× المشي بعد العشاء</p>				

ومن أجل أن يحصل المرء على أفضل النتائج، يجعل هذه التسجيلات "أوقات حقيقية" – أي أثناء الأكل بدلاً من نهاية النهار عندما تُصبح دقة التسجيلات معرضة للخطأ. وبإمكانك أن تدوّن ما تخطط لأكله قبل أن تأكله، الأمر الذي يُتيح لك الفرصة للتفكير مرّتين حول البوظة، وأكل الفطيرة، أو شريحة ثالثة من البيتزا، وكلّما استرخيت وتمتعت بهذا التمرين، زادت معرفتك بذاتك وعلاقتك بالطعام، وتأثير البيئة عليك.

كما أنني أنصح باستخدام نفس المفكرة "طعام، ومزاج، وحركة" بدلاً من شراء مفكرة خاصة، وبذلك تستطيع أن تحصل على نسخة من تلك الأعمدة والرؤوس داخل دفتر ملاحظات صغير تحتفظ به في اليد كسجل، أو أن تأخذ نسخاً من

المفكرة الفارغة.

وللحصول على أقصى الفائدة من المفكرة، فلا بدّ من أن تكون قادراً على مقارنة حصص الوجبات التي تسجّلها مع الحصص المنصوح بها، مع أنّ مرضاي غالباً ما يرون أنّ علامات الأغذية هي أفضل طريقة لتقدير حصص غذائهم، وأنا سأعطيكم علامات أخرى أيضاً.

عندما تكون في مطعم، أو في حفلة وأردت أن تنظر في حجم الوجبات، جرّب استخدام الطريقة السريعة لتقدير الحصص "Quick Method to Estimate Portions". وفي المنزل، قد تجد أنّ المقاييس المحددة في "جدول الأحجام القياسية Standard Serving Sizes table" (أو علامات الطعام) أفضل لك. أو أي أسلوب تجدّه الأفضل بالنسبة لك للحصول على أدقّ المقاييس لاستهلاكك الحالي، ولتبدأ بعملية معايرة عينك المجردة مع كمّيات الأغذية الصحية :

مجموعة الحبوب

- 1 وجبة = شريحة من الخبز بحجم شريط التسجيل.
- 2 وجبة = الفطيرة بحجم قرص الهوكي.
- 1 وجبة = حفنة كبيرة من الحبوب.
- 1 وجبة = حبوب، أرز، والمعكرونة المطبوخة، بحجم غطاء قالب الكيك.

مجموعة الخضار

- 1 وجبة = خضار نيئة بقشرها تُعادل أربعاً من أوراق الخس الملعقي أو الـ iceberg.
- 1 وجبة = خضار أخرى، نيئة أو مطبوخة، بحجم القبضة الصغيرة.
- 2 وجبة = بطاطا متوسطة بحجم فأرة الكومبيوتر.

مجموعة الفواكه

- 1 وجبة = تفاحة أو برتقالة أو دراق متوسطة بحجم كرة التنس.
 - 2 وجبة = فواكه معلّبة أو مطبوخة أو مقطّعة بحجم كرة البيسبول.
- مجموعة الحليب، واللبن والجبنة.
- 1 وجبة = جبن طبيعي بحجم بطارية 9 فولت.

1 وجبة حليب = كأس واحد.

مجموعة اللحم ولحم الطيور والسّمك والنخاعات الجافّة مع الصّمولة.

1 وجبة = لحم خالٍ من الدّسم، أو سمك أو لحم الطيور بحجم مجموع ورقِ الشدّة.

1 وجبة = زبدة الفول السوداني بحجم طابطة البينغ بونغ.

1 وجبة = حفنة صغيرة من البندق أو الجوز أو البذور.

المصدر: المرشد الأساسي للتغذية والأغذية التي نأكلها لعام 1999

ADA, The Essential Guide to Nutrition & Foods we eat, 1999

الحجم القياسي للوجبات

وجبة واحدة من الخبز والحبوب والمعكرونة والخضار النشويّة.	وجبة واحدة من الخضار	وجبة واحدة من الفواكه.	وجبة واحدة من منتجات الحليب ذات النسبة المنخفضة من الدّهون	وجبة واحدة من اللّحم والسّمك ولحم الطيور	وجبة واحدة من الدّسم والزّيّت *
شريحة واحدة من الخبز أو نصف فطيرة دنيماكية أو نصف فطيرة انكليزية.	نصف كوب من الخضار النيئة أو المطبوخة.	قطعة كاملة من الفواكه مثل تفاحة أو موزة أو برتقالة بالحجم المتوسط أو حز بطيخ واحد أو نصف كوب من التوت	كوب من الحليب الخالي أو 1 % دسم أو كوب واحد من شراب الصويا مع الكالسيوم المُضاد.	3 أونصات مطبوخة (أو 4 أونصات نيئة) من اللحم المجرد أو لحم الطيور (شريحتين نحيفتين من لحم البقر المشوي، أو نصف صدر دجاج، أو ساق الدجاجة من دون جلد مع الفخذ)	ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الكانولا أو الذرة أو العصفور أو السمسم أو فول الصويا أو عباد الشمس أو السمن الإسطناعي (ليس أكثر من غرامين من الدّسم المشبع في كل ملعقة كبيرة)
نصف كوب من شوربة الحبوب أو أونصة واحدة من الحبوب الجاهزة للأكل (كوب واحد من الحبوب المقشّرة أو ربع كوب من الحبوب الصلبة أو المبرعمة)	كوب واحد من الخضار النيئة بقشورها.	3/4 كوب من عصير الفواكه.	كوب من اللبن الخالي أو بنسبة قليلة من الدهون.	3 أونصات (أو 4 أونصات نيئة) من سمك السلمون المطبوخ أو السردين، أو تونا الباكور، أو الرنكة، أو سمك السلمون المرقط.	ملعقة صلصة التوابل أو ملعقتين من المايونيز (مع 1 غرام لا أكثر من الدسم المشبعة لكل ملعقة)
نصف كوب من الأرز أو المعكرونة المطبوخة	3/4 كوب من عصير الخضار	نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة.	1/2 كوب جبنة الثلل بنسبة قليلة من الدسم	1/2 أو 2 أونصة من شطيرة بيرغر الصويا	ملعقتين كبيرتين من زبدة فول الصويا * أو 3 ملاعق من الجوز أو البندق أو البذر.

1/8 من ثمرة الأفوكادو بالحجم المتوسط	كوب من الفاصولياء أو البازلاء أو العدس أو 3 أونصات جبن أو فول الصويا أو ملعقتين كبيرتين من الفول الزبدة السوداني أو 1/3 كوب من الجوز أو 1/4 كوب من البذر	أونصة واحدة من الجبن قليل الدسم (قطع جبن طبيعي أو اصطناعية مع 3 غرامات لا أكثر من الدسم المشبع لكل أونصة)	1/4 كوب من الفاكهة المجففة	1 بندورة متوسطة الحجم أو 5 طماطم صغيرة	من 1/4 - 1/2 من الخضار النشوية (بطاطا)، ذرة، البازلاء، الخضراء، حبوب الليما***، القرع الشتوي، بطاطا حلوة، بطاطا (yam)
10 زيتونات صغيرة أو 5 كبيرة.	لم تعد تحتوي مجموعة اللحم على بيض بسبب ارتفاع الكوليسترول وهو 213 ميلي غرام في كل مح. فيتم تحديد مح البيض من 3 - 4 كل اسبوع. ويستخدم بياض البيض أو البيض الخالي من الكوليسترول كبديل في الطبخ.	1/2 كوب من البوظة الخالية من الدسم أو بنسب متدنية أو اللين المجدد (مع 3 غرامات لا أكثر من الدسم في كل نصف كوب من الوجبة)	1/2 قطعة مانعوا بالحجم المتوسط أو 1/4 من ثمرة البياض بالحجم المتوسط.	كوب واحد من شوربة الخضار.	وجبة واحدة من الخبز اليوناني بحجم 4 إنش أو 1 وجبة سبعة إنش من كعكة دقيق الذرة
<p>المصدر: تم اتخاذ المعلومات أعلاه من : American Heart Association 2000 Dietary Guidelines and the USDA * عدد الوجبات المنصوح بها يوميا: 6 - 9 خضار و 3 - 4 فواكه و 2 - 3 زبدة و 2 - 3 بروتينات والدسم 5 لا أكثر. إنّ المجال الأدنى من الأعداد مرتبط بالحمية ذات 1600 سعرة حرارية. **إنّ كل من زبدة الفول السوداني والجوز والبذر كلها تُعتبر مصدرا للبروتينات والدسم. ***يمكن اعتبار الفاصولياء كوجبة خضار أو لحم وليس كليهما.</p>					

وأثناء تحديدك لنمطك في الفصول الثلاثة القادمة، لا تنسى أنّ كون الشخص ناجحاً لا يعني بالضرورة أنك ستكسب ربحاً 100 ٪ لكل من الأنماط المذكورة جميعاً. فالتقدم بضعه خطوات نحو الأمام والتراجع بضعه أخرى هو شيء متوقّع من عملية تغيير السلوك، لذا يجب أن تتعلّى بالمرونة، وأحياناً قد تقوم لعملك بعدة أنماط، وفي أوقات أخرى ترى أنّ نمطاً واحداً يُعتبر كثيراً عليك، كما أنّه ومن الوارد جداً تسخير أسابيح لا بل أشهر لنمطٍ مُحدّد في البرنامج، فطالما أنّك تتقدم في أي من الأنماط فحسناً ما تفعل.