

الفصل الخامس:

”تكوين الشخصية التي ستواجه الصعوبات“

إذا كانت ضغوط الحياة هي أحد العوامل التي تجعل منك سميناً، كما يقول بعض الباحثين، فهل ذلك يعني أن اتباعك للسبيل الأفضل في مواجهة صعوبات الحياة، سيجعل منك نحيفاً؟

لقد لاحظت عبر السنين أن أولئك الذين يبحثون عن مهارات أفضل لمواجهة صعوبات الحياة، هم أكثر اندفاعاً للالتزام ببرنامج تمارين لتحقيق تخفيف في الوزن، فالبحث عن خطط جديدة لمواجهة ضغوطات الحياة وصعوباتها يُعتبر الحلقة المفقودة بالنسبة لكثير من الناس في رحلتهم لتخفيف الوزن، وفي هذا الفصل سأبين للقارئ العزيز بعضاً من خطط مواجهة ضغوط الحياة وصعوباتها، والتي أعددها أنها ستُحسن من مزاجه وتزيد من ثقته وتحرره من مواطن التوتر، وتقوي من التركيز الفكري على موضوع تخفيف الوزن، فكل ما عليه البدء به هو تحديد ما لديه من أنماط مواجهة صعوبات الحياة من بين الأنماط التي سأعرضها عليه:

المكبوح عاطفياً Emotional Stuffer :

خافضات الوزن

جرّد الطّعام والمزاج

بالنسبة إلى هذا النمط من الناس، فإنّ الطّعام يزوّدهم بالحُبّ والإرتياح والسّلوان والتحرر، كاستجابة للمثيرات العاطفية مثل القلق والوحدة والضغوط والإكتئاب.

وباستخدام سلسلة السلوك ABC توصل مرضاي لقلب المشكلة في أكلهم الذي يُمكن أن يُسميه بالأكل العاطفي.

ففي سلسلة السلوك هذه، فإنّ A تُعبّر عن الكلمة Antecedents أي العناصر الشرطية لحدوث أمر ما، أو بمعنى مُثيرات الأكل في كتابنا هذا، أما حرف B فيُعبّر عن كلمة Behavior أي سلوك الأكل أو ما كُنْتَ تَأْكُلُهُ، وأما حرف C فيُعبّر عن كلمة Consequences أي نتائج الأكل، أو ما يَشْعُرُ بِهِ الشَّخْصُ بَعْدَ الأكل.

❖ تقدّم خطوة ❖

إنَّ الطَّاقَةَ العِلاجِيَّةَ لسلسلة السلوك هي بأنَّها تُتيحُ لكَ فهمَ وكسرَ العاداتِ التي تبدو غيرَ قابلةٍ للكسر.

أرسم -مُستعيناً بجدولِ العينات أدناه -ثلاثُ أعمدةٍ A B C على ورقةٍ أو في دفترٍ ملاحظاتك، وإنَّ مما يُعتبرُ ذو أهميةٍ شديدةٍ أن تقومَ بهذا التمرينِ على الورق، لأنَّ تسجيلَ الأفكارِ سيبينُ الأسبابَ والمثيراتِ التي تبدو في بادئِ الأمرِ لا علاقةَ لها، وقد يستغرقُ ذلكَ منكَ بضعةَ أيامٍ (على الأقلِ يومٌ من أيامِ الأسبوعِ ويومٌ من أيامِ العُطلة) بحيثُ تدوّنُ معلوماتَ عن الأكلِ الذي تآكله، وترى أنَّه على علاقةٍ بعواطفٍ مُعيَّنة. فإذا رأيتَ أنَّك ممَّن يأكلونَ لأسبابٍ عاطفيَّةٍ، ولم تُبينْ لكَ مُفكِّرتكَ ذلكَ، فقد تكونُ بحاجةٍ لأن تحتفظَ بمُفكِّرتكَ لوقتٍ أطول، حتى يتبيَّنَ لكَ هذا النَّمطُ من الأكلِ، وفيما يلي مثالاً عمَّا يُمكنُ أن يكونَ عليه حالُ المعلوماتِ التي ستُدخلها:

نموذج عن مُفكِّرةِ سلسلة سلوكِ الطَّعامِ والمزاج

العناصر الشرطية أو المثيرات التي تحدث قبل الأكل	سلوك الأكل	النتائج (أي المشاعر والمواقف التي تتخذها بعد الأكل)
في المنزل لوحدي في ليلة السبت، مع شعورٍ بالوحدة.	أكلت كويين كبيرين من البوظة.	تحسَّن مزاجي لفترةٍ مُعيَّنة وسُرعان ما شعرتُ بالذنبِ والسُّمنة.
خلاف مع الموظفين المساعدين، مع شعورٍ بالقلقِ والإحباط.	أخذتُ أُصبع كاندي وشراب الكوكا من استراحة العمل.	شعرتُ بالرضى في بادئِ الأمرِ، وكنتُ قادراً على العودةِ إلى العملِ طالما كنتُ بعيداً عن الزُّملاءِ، ثمَّ شعرتُ بثورانٍ في الأعصابِ من مادَّةِ الكافيين والسُّكر.

ولكن إذا لم تُعر الكثيرَ من الانتباهِ لمثيراتِ الأكلِ العاطفي لديك، فقد يكونُ هذا

التمرين الذي يُظهر الذاتُ صعبٌ عليك القيامُ به. ولتسهيل ذلك، فقد أنشأت قائمةً من الأسئلة، إبحث عن مكانٍ هادئٍ بحيثُ تتمكنُ من التفكير في الإجاباتِ عليها بالقدرِ الممكن من الصدق :

ما هو مقدار الأكلِ سواءً كان مُخطئاً له أم لا، تعتبرهُ مرتبطاً بأُمورٍ عاطفيّةٍ أو بضغطِ الحياة (مثلاً، نسبةً مئويةً من الوقت، أو عددٍ من الوجبات)؟.

ما هي الإشكاليات أو الأوقات الأكثر إثارةً للأكلِ العاطفي؟

ما هي الأساليب الأخرى التي أستخدمها لتساعدني في مواجهةِ ضغوطِ وصعوباتِ الحياة العاطفيّةِ أو غيرها؟

في حين أن الإجابات عن تلك الأسئلة سترفعُ من مستوى الوعي لذاتك، فإنّ مقدرتك على الكشف عن سلسلة A B C لسلوك الأكلِ والمزاج لديك ستزداد، فخذ وقتك في تحديدِ المثيراتِ العاطفيّةِ بدقةً.

❖ تقدّم خطوة ❖

"إنّ المشاعرَ هي الرّسائل التي تُخبرك بما تحتاجُ إليه".
الدّكتورة سندي ليفن، عالمة نفس، معهد ويلسن.

Dr. Cindy Levin, psychologist, Northwestern Memorial Hospital Wellness Institute.

إعترف بمشاعرك:

حالما تتمكنُ من متابعة مثيراتك العاطفيّة، فستتمكن من الاعتراف بها بشكلٍ جادٍ. وذلك، فبدلاً من كبجها عن طريق الأكل، فستتعلم كيفية ترجمة هذه المشاعر وتُسبغ احتياجاتك بشكلٍ صحيّ.

هدفك هنا هو تحقيق أقصى درجات الوعي العاطفي - بحيث تُفكر في عواطفك وتعابنها - وهي خطة يُمكن القيامُ بها بشكلٍ أسهل بالممارسة وبمساعدة الكتابة على مُفكرة أو دفتر ملاحظات، ولمساعدتك في معرفة مثيرات الأكلِ العاطفي لديك، فإني أنصحك بأن تضيف عموداً رابعاً إلى مُفكرة A B C بعنوان "أفكار وتأمّلات" بحيثُ تتمكنُ من توثيق تأويلاتك الخاصة لتلك المشاعر، الأمر الذي سيُساعدك في تحديد الخلل في الحالات المستقبلية، فإذا كنتُ ممن يكره الكتابة والتسجيل، فابحث عمّن تثق به لمناقشة هذه المثيرات، وستجد أنّك تتقدّم إلى الأمام

حالما تكون قادراً على تحديد مُثيراتك العاطفية وحتى قبل أن تصل يدك إلى الطعام.

❖ تقدّم خطوة ❖

تبدأ عملية الشفاء حالما تُتيح لنفسك الفرصة لتشعر وتعاين وتتعرفَ بعمقٍ على العواطف التي جعلتك تأكل.

غذّي عواطفك من دون طعام:

كان الطعام عبر الزمن، يشكّل بالنسبة لك حلاً قصيراً المدى لمشاكلك العاطفية حيث أنه كان يُخففُ عنك شعورك بالوحدة، أو شعورك بالتعب من هموم الحياة، ويعطيك الشعور بالارتياح عندما تكون مُكتئباً.

ولكن بما أن هذا الأكل العاطفي قد أدى إلى زيادة في الوزن، فإن هذه العواطف ستتراكم، وسينتهي بك الأمر إلى أن ترى أن الطعام لم يحلّ أيّ من المشاكل حقيقةً. فالخطة هنا هي بحلّ المشكلة عند غياب حالة المُثير العاطفي، ومن المفضل أن يكون ذلك عندما تكون قادراً على استعادة الموقف، والتفكير فيه بشكلٍ أوضح. وبالتحديد فإني أطلب منك عندها أن تضع لنفسك خطةً للمرة القادمة التي تُحدث فيها المُثيرات العاطفية، ذلك يعني أن تسجّل في مُفكرتك على الأقل 4 من الأفعال البديلة التي يُمكن أن تقوم بها، كاستجابة لكل مُثير من تلك المُثيرات، والجدول التالي يبيّن خطة العمل التي اتخذتها ماري حيال تلك المُثيرات العاطفية:

خطة عمل ماري حيال المُثيرات العاطفية

المُثيرات العاطفية	الوحدة	هُموم العمل
خطوات العمل	1 - الإتصال بصديق.	أقوم ببعض تمارين الإسترخاء والتنفّس بعمق
	2 - الدُخولُ إلى غُرفِ المُحادثة	أخذ استراحةٍ مَشِيٍّ إلى الخارج (وليس إلى آلة البيع)
	3 - كتابة رسالةٍ لأحد الأشخاص	أبوح بما يُزعجني
	4 - زيارة فردٍ من أفراد العائلة	أُسجّل أفكارِي

إن ما أريده منك الآن أن تقوم بكتابة قائمتك الخاصة وتجعلها دائماً بين يديك بحيث تستخدمها في المرة القادمة التي تُظهرُ لك مُثيرات الأكل العاطفي، وبمرور الوقت ستُصبحُ تلك السلوكيات طبيعةً ثانيةً من طبيعتك، ولن تضطرَّ لأن تُشيرَ إليها في قائمتك، لكن كُن صبوراً مع نفسك، فما زلتَ في مرحلةٍ مُبكرةٍ من الأمر حتى، وإن كُنتَ قادراً على تحديد مُثيرات الأكل العاطفي في مُنتصف الطَّعام، ومهما تُكن المرحلة التي بإمكانك أن تُحدد فيها عاطفتك، فيمكنُ أن تتوقَّفَ عن الأكل، وتحاول أن تُشبعَ تلك الحاجة العاطفية بطريقتٍ أخرى أكثرُ ملائمةً.

فم بتقوية العلاقة التي بين جسدك وعقلك:

في حين أن الخطة الأخيرة تتيح لك حُلُولاً أقصرَ مدى للتعامل بشكلٍ أفضل مع مُثيرات الأكل العاطفي لديك، فإنَّ هذه الخطة تُركِّزُ على حلولٍ أطولَ مدى من تلك، فإذا كان الأكل العاطفي مُتجذراً لديك، فقد تستفيدُ من تجرِبَةِ القيام ببعض الممارسات البديلة التي تُستعيدُ من خلالها قُدْرَتَكَ على التَّعاملِ مع هموم الحياة بشكلٍ أفضل، ومن خلال تلك النشاطات البديلة ستتعلم كيف يُمكنُ لجسدك أن يقوِّي عقلك وذهنك، وكيف يُمكنُ لعقلك أن يقوِّي جسدك.

❖ تقدِّمُ خُطوة

إنَّ النِّشاطات الذَّهنية الجسديَّة تُقلِّصُ من الهموم، وتُحسِّنُ المزاج - طبيعياً ومن دون طعام

وها هي بعضُ الأنشطة العقلية الجسدية التي كانت قد ساعدت الكثير من النَّاس من النمط Emotional stffers في مواجهة مشاعرهم، ولا تنسى أن مجردَ تمرينٍ تمدُّ بسيطٍ وبرنامجِ تمارينٍ يُمكنُ أن يُشكِّلَ نشاطاً عقلياً جسدياً جوهرياً.

أنشطة العقل والجسد

<p>رياضة اليوغا: كلمة يوغا تعني التوحد أو الوجدانية، وهي تربط الجسد بالعقل والتنفس في حين توسع مجال الطاقة والسكون والمرونة.</p>	<p>تمارين التأمل تُخفف من التوتر وتُحقق الهدوء من خلال تسكين العقل والجسد معاً.</p>	<p>تنفس واعي/ وتمارين الإسترخاء يُرخي العقل والجسد من خلال عملية التنفس وعمل العضلات.</p>	<p>تمارين التمدد الواعية مع التمارين العادية يُحقق الهدوء، والنشاط من خلال التمدد وبرامج التمارين التي تربط حركات الجسد مع دفعة من الوعي</p>
<p>تمارين Tai Chi تمارين صينية قديمة جداً يتم فيها ممارسة حركات طبيعية مُسترخية للتحرك من التوتر وتحقيق التوازن والطاقة.</p>	<p>مجموعة تمارين بيليتس: تقوي وتُنشط العضلات المحورية وتُمدد عضلات الجسم وتُسكن العقل.</p>	<p>التخيُّل والتجسيد توسع الإسترخاء وتُخفف من حدة الإستجابة للهموم وحتى أنها لتُغيّر السلوك من خلال استخدام الحواس والتخيُّلات.</p>	<p>المسّاجات: تُسكن العضلات، وتُخفف من توتر العقل والجسد</p>

جرّب أحد الأنشطة السابقة أو كلّها، وابحث في الإعلانات المحلية أو حتى في الإنترنت عن أنشطة مشابهة في مجتمِعك، أو المُجتمعات التي من حولك، أو جرّب الإستماع أو مُشاهدة الوسائل المرئية أو المسموعة عن الإسترخاء في المنزل، وتحيين الفرص التي لا تكون فيها مُندفعاً إلى عمَلِك، للتجريب ولو لمرة، فقد تجد أن تلك الأنشطة تُعتبر سيراً من أسرار تسهيل الحياة، وحالما تبدأ بإضافة هذه الأنشطة إلى

روتين حياتك، فستدفعك آثارها المسكنة والمنشطة إلى الإستمرار بها.

تعزيزات النجاح:

الآن وقد حَققت المزيدَ من الوعي لمثيرات الأكل العاطفية لديك، ستكون قادراً على الاعتراف بمشاعرك بدلاً من كبجها بالأكل. وستمنحك خطة العمل لمواجهة الأكل العاطفي (مع ممارسة الأنشطة العقلية الجسدية) وسائل بديلة، وأنفع للتعامل مع عواطفك، وللتحقق من إحراز التقدم في عمك وجه نفسك الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل بدأت باستخدام سلسلة السلوك A B C لزيادة فهمي للأكل العاطفي؟
		هل اقتنيت دفتر ملاحظات لتدوين عواطفني؟
		هل بدأت بالتعامل مع عواطفني مباشرة بدلاً من كبجها عن طريق الأكل؟
		هل وضعت لنفسي خطة عمل للأكل العاطفي؟
		هل حددت الأنشطة المتعلقة بالعقل والجسد معاً التي أرغب بتجربتها؟
		هل ساعدتني تلك الأنشطة للتعامل مع هموم الحياة اليومية بشكل أفضل؟

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

خافضات الوزن.

كن واقعياً تجاه صورة جسديك.

كل منا له صورته الذاتية عن نفسه، وبالنسبة للكثير من الناس، فإن هذه الصورة مرتبطة جداً بمنصبه أو نمط عيشه.

لكن بالنسبة لنمط "المعانون من قلة احترام الذات Low-Self-Esteem Sufferer فإن صورتهم الذاتية مرتبطة جداً بصورة جسدهم أو بالصورة المشوهة لما تبدو عليه أجسامهم في نظر الآخرين، لذا فإن القراءات على مقاييس الحمّام أو حول خصّهم وأوراكهم تبدو لهم ذات أهمية أكبر مما يقومون به حيال بقية شؤونهم الأخرى مثل الذكاء والقيم الشخصية، ولكسر الحلقة التي تُشوّه من صورة جسمك التي تُسبّب لك الإكتئاب وتُسبّب لك قلة احترام الذات، فإنّ أوّل نصائحك لك أن تكون أكثر واقعية تجاه جسديك.

❖ تقدّم خطوة ❖

كما هو الحال من عدم مقدرتك على ضمان مظهرك أو صورة جسديك في كلّ مظاهر النجاح في حياتك، فإنّك غير قادرٍ على لوم نفسك عن كلّ مواطن الفشل لديك.

ليس بمقدورك تأجيل احترام ذاتك إلى أن تُخفف من وزنك - لا سيّما وأنّ تخفيف الوزن لا يضمن لك الحصول على جسد ذو صورة جميلة - أو حتى أنّه لا يضمن لك السعادة في هذا الخصوص، وهذا يعني أنّك بحاجة لأن تتقبل جسديك على ما هو عليه الآن وتُحبّ وتحترم نفسك الآن، وليس بعد أن تُخسر 40 رطلاً من الآن.

في كتابه "ماذا ترى عندما تنظر إلى المرأة؟ بحث الدكتور" توماس كاش Thomas Cash " وهو الرائد في علم النفس والمظهر الجسدي، في أهمية تحدي فرضيات الفكرة التقليدية عن الجسد، والتي تُسبّب للناس الحزن والأسى، والتي ساعرض عليك اثنتين منها عليك تُمارس التحدي للأفكار التي قد تُغذي الفكرة السلبية عن الجسد.

❖ تقدّم خطوة ❖

"إنّ الفكرة السلبية عن الجسد لا علاقة لها بالمظهر الخارجي، وإنّما هي حالة فكرية" الدكتور توماس كاش في كتابه "ماذا ترى عندما تنظر إلى المرأة؟"

طلبتُ من إحدى مريضاتي واسمها "روبن" أن تدوّن أفكارها، وتحدّي الافتراضيات التالية. وبالتحديد، فإني طلبتُ منها تحديد أسباب عدم صحّة تلك العبارات. ويقول الدكتور "كاش" Cash أنّ هذا التمرين يُساعد في "تكبير الأصوات الداخليّة"

التي تتحدث عن صورة الجسد من منظورٍ أكثر واقعيَّةً :
1 - بسيطرتي على مظهري الخارجي، أتمكَّن من السَّيطرة على حياتي الإجماعيَّة
والعاطفيَّة.

2 - إنَّ مظهري الخارجي مَسْؤولٌ عن مُعظم ما يحدث لي في هذه الحياة.

كانت حِجَّةُ السيِّدة "روبن" لدحضِ العبارة رقم 1 هي:

"إنَّ تخفيفَ الوزنِ وتحسينَ المظهرِ الخارجي لا يَضمَنُ لي أن أُقابلَ شخصاً، أو أن
أكونَ سعيدةً أكثر، وأذكرُ لَكُمْ ما حدث مع "جودي" عندما خَسِرْتُ كثيراً من
وزنها، وفقدت شهيتَها وبقيت على حالها البائس، لذا فمن المؤكَّد أنَّ سيطرتَها على
مَظهرها الخارجي لم يَضمن لها السَّعادة".

وكانت حِجَّةُ السيِّدة "روبن" لدحضِ العبارة رقم 2 هي :

"عندما أفكرُ في هذه العبارة، أرى أنَّ مظهري الخارجي لم يَكُنْ لَهُ علاقةٌ أبداً
بتشئتِي لأطفالي، ولا بأعمالي الماديَّة - وهما الإنجازين الأكبرين في حياتي".

وقد آن الأوانُ لك لدحضِ الأفكارِ الافتراضيَّة عن جسدك، دُونَ ما تجده منطقي وما
ترغبُ بأن تؤمن به، ومن ثمَّ اجلس وتمدِّدْ دقائق قليلةً يومياً لقراءة ذلك بصوتٍ عالٍ،
ومع الرِّزْمِ، ستُدركُ أنَّك قادراً على السَّيطرة على مشاعرك تجاه جسدك - الأمر
الذي سيُحسِّنُ من مشاعرك عن نفسك.

❖ تقدِّمُ حُطوة

"كلُّما زادَ حُبنا لذاتنا، كلُّما كان التغيُّير والنُّمو أسهل"

سوزان كانو، أصنعُ السَّلام مع الغداء.

أثبت نفسك:

إنَّ الأشخاص من نمطِ "المعانون من قِلَّةِ احترامِ الذاتِ Low-Self-Esteem
Sufferers مازالوا غرباء عن ذاتهم لعدَّة أسباب، فبتركيزهم الشَّدِيد على صفاتهم
السلبية، قد يكونوا غير قادرين على رؤية واحترام الميِّزات الإيجابية التي يتمتعون بها.
ومن المؤكَّد أنَّ ذلك سيختلِفُ حالما يدركون أنَّهم يملكون القدرة على مُعالجة
أنفسهم - وذلك فقط من خلال تغيير أفكارهم.

أنظر مثلاً في الأشخاص الذين يُهمُّك أمرهم وكيف تراهم، فهل تُفكرُ تجاههم أو

تصفهم بناءً على أجزاء من أجسادهم أم من خلال صفاتهم وسماتهم الشخصية؟
لذا فأنتُك حالمًا تبدأ بمعاملة نفسك بنفس الإحترام والتبجيل الذي تُعامل به الآخرين،
فسينمو لديك قبول الذات، وتُخفف من شدة انتباهك لنقاط الضعف لديك، فكري في
الميزات الإيجابية التي تتمتع بها، واكتب قائمة بتلك الميزات، وإذا صعب عليك القيام
بذلك لوحده، اطلب من واحدٍ ممن تثق بهم أن يساعدك في كتابتها.
وفيما يلي القائمة التي دونتها مريضتي "بيث":

- لدي روحٌ دُعابةٌ رائعة.
- إني مُستمعةٌ جيدة.
- لدي إيمانٌ قويٌّ بديني.
- أنا سيّدةٌ مُراعيةٌ لشعورِ النَّاس.
- أنا أمٌّ داعمةٌ لولدين.
- أنا زوجةٌ مُحبةٌ.
- أنا ابنةٌ لطيفةٌ.
- أنا زميلةٌ موثوقةٌ في العمل.
- أنا فنّانةٌ.
- أصدقائي دائماً يعتمدون علي.
- أنا مُعلّمةٌ جيّدةٌ للصف الثالث.
- إعتني كثيراً بطلابي.

إنّ اثباتات "بيث" لذاتها كلها تُعتبرُ إيجابيةً - وهي مختلفةٌ تماماً عن مشاعرِ عدم
الكفاءة التي أباحت بها خلال أول زيارة لها لعيادتي، على الرغم من مناقشة بيث
حول تاريخها مع قلة احترام الذات لديها (كونها قد قيل لها أنّها كانت سميئةً في
صغرها)، فقد ذكرتها بأنّها الرّاشدة المسؤولة الآن عن مشاعرها - وعن احترامها
لذاتها.

❖ تقدّم خطوة ❖

"إنّ احترام الذات ليس هبةً تتلقاه من شخصٍ آخر، بل إنّهُ يتولّد ذاتياً"

ناثانيل براندين، الدّعائم الستة لاحترام الذات.

وكَمَا أَخْبَرْتُ الْآخِرِينَ الْمَعَانِينَ مِنْ قِلَّةِ احْتِرَامِ الدَّاتِ، فَقَدْ قُلْتُ لِلْسَّيِّدَةِ "بَيْتٌ" أَنَّهَا إِذَا كَانَتْ تَرُغِبُ فِي التَّقَدُّمِ لِلْأَمَامِ فِي بَرْنَامِجِ تَخْفِيفِ الْوِزْنِ هَذَا، فَلَا بُدَّ لَهَا مِنَ التَّعَامُلِ مَعَ ذَاتِهَا بِمَزِيدٍ مِنَ الْحُبِّ وَالْإِحْتِرَامِ، فَالْتَّرَكِيزُ عَلَى الْمِيزَاتِ الْإِجَابِيَّةِ لَدَيْهَا وَجَّهَ طَاقَاتِهَا إِجَابِيًّا نَحْوَ أَحْقِيَّةِ ذَاتِهَا، وَهَكَذَا فَقَدْ شَعَرْتُ بِالْفَخْرِ بِالقَائِمَةِ الَّتِي أَنْشَأَتْهَا وَهِيَ تَرْجِعُ إِلَيْهَا بَيْنَ الْحَيْنِ وَالْآخِرِ كُلَّمَا ظَنَنْتُ بِنَفْسِهَا سَوْءًا.

فَكَّرْتُ فِي قَائِمَتِكَ أَنْتَ أَيْضًا عَلَى أَنَّهَا شِعَارٌ لِلْوَعِيِّ الدَّائِي وَالَّتِي سَتُحَافِظُ عَلَيْهَا وَتُجَدِّدُهَا، وَقَدْ عَمَّقْتُ هَذَا الْبَرْنَامِجَ حُبُّكَ لِدَاتِكَ.

غُضُّ طَرَفِكَ عَنِ لُجْنَةِ التَّحْكِيمِ:

لَقَدْ اعْتَدْتُ عَلَى تَلْقَى الْمُحَاضِرَاتِ مِنْ ذَاتِكَ، وَقَدْ تَكُونُ أَلَدَّ أَعْدَاءِ نَفْسِكَ، كَمَا تَبَيَّنَ مِنْ تِكْرَارِ الْأَفْكَارِ الَّتِي تَقْهَرُ الدَّاتِ وَالَّتِي غَالِبًا مَا تَخْطِرُ عَلَى بَالِكَ أَثْنَاءَ تَقْلِبَاتِكَ. وَلِذَلِكَ، يَجِبُ أَنْ تَعْلَمَ أَنَّ هَذِهِ الْأَفْكَارَ تَوَثَّرَ سَلْبِيًّا عَلَى مَزَاجِكَ وَسُلُوكِكَ، وَلَا تَزِيدُ إِلَّا مِنْ سَوْءِ مَشَاعِرِ الْأَسَى لَدَيْكَ، كَمَا وَأَنَّ هَذِهِ الْمُحَادَثَاتِ السَّيِّئَةَ الَّتِي تَجْرِي فِي خُلْدِكَ تُعْتَبَرُ تَلْقَائِيَّةً لَدَى الْكَثِيرِ مِنَ النَّاسِ بَحِيثٌ لَا يَكَادُوا يَسْمَعُونَهَا.

وَفِي الْحَقِيقَةِ فَإِنِّي غَالِبًا مَا أَشْجَعُهُمْ عَلَى تَسْكِينِ أَذْهَانِهِمْ وَتَهْدِئَتِهَا لِفَتْرَةٍ طَوِيلَةٍ بَحِيثٌ يَسْمَعُونَ أَفْكَارَ مُعَاقِبَةِ الدَّاتِ تِلْكَ.

خُذْ مِثَالًا عَلَى ذَلِكَ مَرِيضَتِي "إِلِينَ" وَالَّتِي شَعَرْتُ بِالْحَاجَةِ لِتَجْلِسَ فِي غُرْفَةٍ لِوَحْدِهَا لِفَتْرَةٍ مِنَ الزَّمَنِ قَبْلَ أَنْ تُظْهِرَ لَهَا تَعْلِيقَاتِهَا السَّلْبِيَّةَ عَلَى سَطْحِ الْمَكْتَبِ مِنْ ذَاتِهَا، حَيْثُ قَالَتْ: "إِنْ وَرَكِي ضَخْمٌ" وَ"أَبْدُوا وَكَأَنِّي صَخْرَةٌ سَمِينَةٌ"

وَإِلَى أَنْ تَمَكَّنْتُ "إِلِينَ" مِنْ اسْتِخْرَاجِ هَذِهِ التَّعْلِيقَاتِ لِتَسْمَعَهَا عِيَانًا، فَقَدْ كُنْتُ اسْتِخْدَمْتُ تَقْنِيَّةً سَلُوكِيَّةً تُدْعَى "إِعَادَةُ التَّنْظِيمِ الْإِدْرَاكِي" بَحِيثٌ تَمَكَّنْتُ مِنْ نَبْذِ تِلْكَ الرِّسَائِلِ الْقَاسِيَةِ.

فَبَدَلًا مِنْ إِطْلَاقِ تِلْكَ التَّعْلِيقَاتِ وَالْأَحْكَامِ النَّقْدِيَّةِ التَّلْقَائِيَّةِ، فَقَدْ تَعَلَّمْتُ "إِلِينَ" كَيْفِيَّةَ اسْتِخْدَامِ الْكَلِمَاتِ وَالْعِبَارَاتِ الْوَاقِعِيَّةِ لِتُعَبَّرَ عَنْ مَعْلُومَاتٍ مُحَدَّدَةٍ وَليستَ عَامَّةً.

إعادة التنظيم الإدراكي

أفكار إعادة التنظيم الإيجابي	الأفكار السلبية التلقائية
"لديّ ملابسٌ أخرى تُناسبُ جسدي"	"وركيّ ضخمٌ جداً"
"وزني 210 رطلاً، وأليسُ ألبسةً أنيقةً لكني أتمنى أن ألبسَ ثياباً أكثر أناقةً"	"أبدوا كصخرةٍ سمينة"

كما تعلّمت "إلين" أسلوبَ "STOP" للإسترخاء (وذلك مُنذُ الأسبوعِ الثالث من الخطة) لتغيير تلك الأفكار من سلبية إلى إيجابية:

- حيثُ S تعني تمهّل.

- و T تعني خُذْ نفساً.

- O تعني فكرٌ وراقب بشكلٍ موضوعيٍّ من دونِ اتخاذٍ موقفٍ أو عواطف.

- P يعني خططاً لاستجابةٍ مُختلفةٍ.

ولكن بدلاً من إعادة تنظيم أفكارها بحيث يبدو كلُّ شيءٍ تاماً ومُشرقاً، فإنَّ الهدف من هذا التمرين بالنسبة لها كان بأن تُصبح أكثرَ لطفاً وتفهماً تجاه ذاتها. كما وترى "إلين" أحياناً بأنَّ رُوحَ الدُعاة لديها أتاحت لها فرصة الرجوع إلى الوراء ومُراقبة الحال، وكأنَّها مُراقبٌ من خارج الحال، فكانت تضعُ يدها على أفكارها السلبية وتقولُ في نفسها:

"لا بدُّ لي من إيقاف تلك الفتاة "إلين" الشريرة عند حدّها، فليسَ لديها شيءٌ جميلٌ لتقولهُ" وفي حين أن مثل هذه الخطط ساعدت إيلين على تغيير تلك الكلمات السيئة وتهذيبها وجعلها أكثر واقعيةً، فقد تحسّن مزاجها وقبولها لذاتها.

وقد أن الأوان لك لأن تُفكر في أفكارك المنحرفة التي تسحقُ احترامك لنفسك وخُذ وقتك (كما فعلت إيلين) فقط لتفكر، وعندما تأتيك مثل هذه الأفكار المنحرفة، إسأل نفسك الأسئلة التالية لتقوم بإعادة تنظيم أفكارك وتحويلها من أفكارٍ سلبيةٍ إلى إيجابيةٍ.

ومرةً أخرى أقولُ لك أنَّ الهدف من وراء ذلك هو مُعاملة ذاتك بنفسِ القدر من الإحترام والتبجيل اللذين تُعاملُ بهما صديقاً لك.

- ما هو الدليلُ على أن أفكارك صحيحة؟

- هل أبالغ في وصفي للحقيقة؟

- هل من طريقة أخرى أكثر عقلانية، وتحفظاً للنظر في الوضع الحالي؟
إن أسلوب إعادة التنظيم الإدراكي تأخذ وقتاً وتستدعي الممارسة والصبر، لكنّ المكافئة عظيمة ومجزية للجهود التي سبّذت، فإذا بدأتَ بالتعامل مع ذاتك بشكل أفضل، فستشعرُ بالمزيد من الإرتياح و الرضى عن نفسك، وهذا ما يُصفي ذهنك لتُفكر بشكل أوضح، وتتخذ قرارات يومية أفضل حيال تخفيف الوزن - وتجاه حياتك بشكل عام.

صادق جسديك:

كما هو الحال في موضوع الصداقة وكونها لا تحدث من فراغ ولا بُدّ للأصدقاء من أن يعملوا على تحسينها، كذلك هي الفكرة أو الصورة الجيدة عن الجسد حيث لا بُدّ من العمل على تحسينها وتحسين العلاقة مع هذا الجسد، فكيف تُعامله وكيف يُعاملك؟

إذا كنتَ تظنُّ أن جسديك عدوٌّ لك، فإنَّ مُجرّد التفكير في مُصادقة جسديك وتقوية العلاقة بين عقلك وجسديك تُعتبرُ غريبةً عنك.

كانت مريضتي "ماريا" تظنُّ أن مُجرّد كونها سمينه يعني أنّها شخصية سيئة، ومن خلال البوح بمشاعرها وكتابة صفحاتٍ عنها، فقد عملت "ماريا" على تحسين شعورها الداخلي تجاه من تكونُ هي، كما أنّ حضورها دروسُ الإنتباه والوعي والتّركيز على دروسِ تمارين الإسترخاء، ساعدها على اتخاذ سلوكيات عيشٍ أنفع لصحتها كانت قد فاتتها من قبل.

وخلال 5 أشهرٍ تلقّت "ماريا" مردودَ جدّها واجتهادها حيث نزلَ وزنها من 326 إلى 252 رطلاً أي هبطَ بمقدار 74 رطلاً.

لذا، ولوضع مثل هذه الخطة التي نتكلّم عنها قيد التنفيذ، فإنني أنصحُ بالبدء بانتقاء واحدٍ أو أكثر من أنشطة الجسد والعقل، وعلى الرّغم من أنّ المساجات المعتادة عالية التكلفة يُمكن أن تكون طريقة مُمتازة لتغذية الجسد والعقل.

كما أنصحُ بحضورِ دروسِ رياضة اليوغا، والتي تُشجّع على الإسترخاء والمرونة الفكرية والجسدية، أو القيام برياضة التأمّل في الصّباح والمساء، ولا تنسى أنّ

الكثير من أنواع التمارين الجسدية تتضمن طرقاً مُسلية أخرى لتقوية صورة الجسد وترفع من سوية الثقة بالنفس.

وآخر طريقة لمصادقة جسدك تتضمن التكيّف والموافقة مع الكثير من الأحاسيس التي تُعانيها والتي يُمكن أن يتمتع بها جسدك، مثل ممارسة الجنس، أو الإنغماس في ماء الجاكوزي أو مياه البانيو الحارة، ولبس الأقمشة ذات الملمس الجيد أو وضع البارفانات، أو مسح أنواع الدهون الجسدية، أو تقليم الأظافر، أو معالجة الأقدام، أو الوجه، أو لبس الأقمشة المريحة والدافئة في الشتاء، أو أخذ دوشٍ للإسترخاء أو حمام فقاقيع، أو القيام بالرقص الرومانسي المُعبّر، أو قصّ الشَّعر بتسريحةٍ جديدةٍ.

❖ تقدّم خطوة ❖

"عندما تُعطي جسدك ما يحتاجه من العناية فعلاً، بما فيها التمارين المعتدلة والطعام الصحي والمتع والإستجمام الحسي، فإنّ جسدك سيستجيبُ إلى ذلك بأنّه سيُعاملك بشكلٍ جيدٍ"
جوديث رودين، فحاح الجسد.

وهكذا، فحين تُعامل جسدك بشكلٍ أفضل، فإنّ صورة جسدك ستتحسّن، الأمر الذي بدوره يزيد من الرغبة في مُعاملة جسدك بشكلٍ أفضل أيضاً، فهي تعتبر مثل حلقة التغذية الراجعة، والتي تقوي الصلة بين العقل والجسد. ولكن إذا كنت ممن يواجهون صعوبة في مُصادقة الجسد لأنك تتجنّب العلاقات الحميمة، أو تشعر بأنك لا تستحقّ تلك المتع الحسية، عندها أنصحك بالرجوع إلى المساعدة الإحترافية المذكورة سابقاً.

تعزيزات النّجاح:

الآن وقد تمكّنت من التّكبير في صورة جسمك من منظورٍ أكثر واقعيةً، فقد أدركت أنّك أكبر من مُجرّد شخصٍ وزنه ثقيل، بحيث أنّك أصبحت تُركّز على مزاياك الإيجابية التي كنت تتجاهلها من قبل، كما وأنّ خطة إعادة التّظيم الإدراكية مع مُصادقة الجسد تساعدك على تحسين صورة جسدك واحترامك لذاتك، وللتحقّق من إحراز التّقدّم إسأل نفسك الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل بدأتُ بالفصلِ بينِ وزني واحترامي لذاتي؟
		هل بدأتُ أنظرُ إلى صورةِ جسّمي بمزيدٍ من الواقعيّة؟
		هل تمكّنتُ من دحضِ كلّ الافتراضاتِ عن صورةِ جسّمي، والتي تُسبّبُ لي الأذى؟
		هل دوّنتُ قائمةً بالمزايا الإيجابيّة التي أتمتّعُ بها؟
		وهل جعلتها المرجع عند الحاجة؟
		هل بدأتُ باستخدامِ إعادةِ التنظيمِ الإدراكي، أو الدّعاية لتغيير الحديثِ السلبيِّ مع ذاتي؟
		هل ساعدني أسلوب STOP للإسترخاءِ في تحسينِ تعاملّي مع الحديثِ السلبيِّ الذاتيّ؟
		هل شرعتُ بتحسينِ علاقتي مع جسدي؟
		هل ساعدتني التمارين والنشاطات الجسديّة العقلية والمتع الحسيّة في تحسينِ صورةِ جسدي؟

المُسوّفُ المُصرُّ Persistent Procrastinator:

خافضاتِ الوزن.

تحقُّقُ من سمةِ التسويّف.

على الرّغمِ من أنّ كلّ مَنّا يلجأُ إلى التسويّف أحياناً، غير أنّ التسويّف بالنسبة لهذا النمطِ من النّاس يُعتبرُ عادةً أو سمةً شخصيّةً تعترضهم في طريقهم نحو إنجازاتهم. وبالقدرِ الكافي من الأهميّة، فإنّ الخطّة الأولى في معالجة ذلك ليست تلك الخطّة التي تدفّعك للبدءِ بالقيامِ بفعلٍ ما، بل إنّها الخطّة التي تدعوك للتأمّلِ بطبيعة الحال بحيث تتعمّق في فهمِ العادة التي تُعيقك.

لذا أنصحك بالجلوسِ بهدوءٍ ومراقبةِ التفكيرِ لديك أثناء مراجعة ما يلي:

فكّر في عادةٍ أو غايةٍ سلوكيّة (مثل الأكل الصحي أو التمارين أو الإسترخاء) والتي

طالما تجنبتها وبوعي منك.

أكتب قائمة بالفوائد التي ستجنيها من تلك العادة السلوكية، مثل إمكانية أن تلعب دور الموديل بالنسبة لأبنائك وزيادة الطاقة في جسدك أو الشعور بالإنعاش من ممارسة التمارين.

أكتب قائمة بالجهود المطلوبة لتنفيذ العادة التي قمت باختيارها، مثل الزمن المطلوب لممارسة التمارين بعيداً عن العمل، أو التكاليف المطلوبة لحضور دروس التمارين. أكتب قائمة بالفوائد التي ستجنيها من عدم قيامك بالهدف أو الغاية السلوكية التي اخترتها في بداية هذا التمرين، مثل عدم اضطرارك لتغيير أي شيء، أو أنك لن تحتاج إلى اقتطاع شيء من وقت العمل.

إن هذه الأفكار والأسباب هي المفتاح للتغلب على عادة التسوييف لديك، وعلى الرغم من أن الفوائد التي ستجنيها من قيامك أو عدم قيامك بالسلوك الذي تكلمنا عنه عادة ما تكون مباشرة، فإن الجهود المطلوبة لتنفيذ هذا السلوك غالباً ما تتطلب تعديلات في روتينك اليومي، وبيجاد أسطر الطرق للقيام بتلك التعديلات، سيبدأ التغيير بالحدوث.

حاول تحديد المواطن الأخرى التي تُعرض نفسك فيها للمخاطر ونقاط قوة الشخصية التي تُساعدك في تعريض نفسك لتلك المخاطر، فإدراكك لحقيقة أن بمقدورك استخدام نقاط القوة نفسها تلك لكسر عادة التسوييف لديك، سيساعدك في مواجهة المخاطرة.

وإذا كنت تواجه صعوبة في تحليل عادة التسوييف تلك بنفسك، جرب انتقاء من تثق به لیساعداك في حل المشكلة وإيجاد سبل التغلب على أي عقبة تمكنت من تحديدها. وبعد أن تكون قد حققت نجاحاً بغاية سلوكية واحدة، طبق نفس الخطة مستخدماً نفس الأسئلة مع غايات سلوكية أخرى.

❖ تقدم خطوة ❖

"قد تأخذ عملية إدراك وإعادة ترتيب الأولويات الشخصية ذات المعاني الهامة، شيئاً من صفاء الذهن وهدوئه" سارة بان بريثاتش، Simple Abundance

ذَكَرْ نَفْسَكَ:

وهكذا لقد عقلتَ الفكرة وأعطيتَ الحُكمَ ووضعتَ يدكَ على الغاية السلوكية المطلوبة، امنح نفسك الآن المزيدَ من المساعدة للتأكد من النَّجاح، وفيما يلي بعضَ نقاطِ التَّذكير التي وضعها مَرْضاي الذين هُم من نَفْسِ النَّمطِ حولَ مَنَازِلهم لتسهيلِ

القيامُ بالأعمال :

قائمةٌ بالخُضارِ الصحيَّةِ مَطبوعةٌ مُسبقاً، والتي يُمكنُ أن تدورُ عليها أُسبوعياً.

- سلَّةُ الفواكه الطَّازجة على الطَّاولَة.
- ملاحظاتٌ مكتوبةٌ كملصقاتٍ على الجُدُرانِ للتذكيرِ بِشُرْبِ المزيدِ من الماء.
- تَركُ قارورةِ الماءِ على الطَّاولَة.
- تجريبُ الوصفاتِ الطَّبيَّةِ.
- كِتَابُ تمارينِ التَّمددِ مع مَفْرَشِ التَّمارينِ في غُرْفَةِ النَّومِ.
- إخراجِ الملابسِ الرِّياضيةِ وتركها ظاهرةً للعيانِ قبلَ النَّومِ.
- وَضَعُ الحَقِيبةِ الرِّياضيةِ عند بابِ المنزلِ.
- جدولةِ تواريخِ التمارينِ مع الآخرينِ.
- وضعِ تجهيزاتِ التَّمارينِ بشكلٍ مرَّتيٍّ للأنظارِ.
- استخدامُ مَيِّزاتِ التَّذكيرِ في الهاتفِ الخليويِ.
- شريطٌ عن التَّأمُّلِ بجانبِ جهازٍ مُشغَّلٍ للوسائطِ السَّمعيَّةِ.
- مُعطَّرُ الجِوِّ قُربَ السَّريرِ.
- مَسحوقُ الفُقاغاتِ قُربِ البانيوِ.
- أقوالٌ مُنعشةٌ وملهمةٌ على لوحةِ الرِّسائلِ.
- الشُّموعُ قُربَ مائدةِ العشاءِ.

فَكِّرْ في كُلِّ هذه التلميحاتِ واجعلها مثلَ مُذكراتِ الحُبِّ وانشرها في أنحاءِ المنزلِ بحثاً عن الشَّخصِ الخاصِّ الذي تُحِبُّه - ألا وهو أنتَ.

إجعل الأمرَ سهلَ المعالجةِ:

شيءٌ واحداً يُعيقُ المُصرِّينَ على تسويقهم في المضيِّ نحوَ تخفيفِ الوزنِ وهو اعتقادهم بأنَّهُ يتطلَّبُ إصلاحاً شاملاً لِكُلِّ نمطِ الحياة، إنَّ "توم" أَجَّلَ عمليةَ تحسينِ عاداتِ

الأكل وممارسة التمارين التي اعتاد عليها لمدة عشر سنواتٍ من عمره، إلا أنه اكتشف بعد ذلك ومن خلال اتباعه لبرنامجي كيف أن تفكيره المتردد قد حنق كلَّ جهوده لإحداث التغيير، فشعر بالنشوة من جرأ فكرة أنه لم يكن بحاجة إلى أن يكون شخصاً نباتياً أو رياضياً منافساً لتخفيف وزنه وبالتالي تحسين صحته، هذا التعديل في الأفكار دفع توم للقيام بتغييرات صغيرة في نمط عيشه. ولدفعك إلى المتابعة في الاتجاه الصحيح، فإني أنصحك بأن تستبدل موقف التسويف عندك بموقف "قم - بالعمل - الآن".

واسأل نفسك:

"ما هو أبسط شيء يمكن القيام به اليوم لتحقيق أهدايتي؟"
ولكي تقلص من أي مشاعر حيرة قد تكون لديك حول معالجة السلوك، الهدف قطعاً إلى قطع قابلة للمعالجة، ومن ثم اجمعها لتكون جدولك اليومي، ولن يأخذ الأمر من وقتك إلا بضع دقائق من التخطيط كل يوم.
فبدلاً من ممارسة المزيد من التمارين مثلاً، أكتب قائمة بواحد أو اثنين من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتزيد من نشاطك كل يوم ومن ثم نفذها.
وبدلاً من أن تقرر بأنك ستبدأ بنظامك الغذائي غداً، قل أنك ستشتري المزيد من الفواكه والخضار، وغداً ستأكل المزيد منها مع كل وجبة رئيسية أو خفيفة، حتى ولو اخترت بأن تقوم بشيء قليل كل يوم، فستظهر قدرتك على القيام بالأعمال والتوقف عن التسويف.

تمتع بالنجاحات الصغيرة:

إن أغلب الناس لا يلاحظون النجاحات الصغيرة التي يحققونها، ولا يستخدمونها لدعم عملية التغيير إلا بالإشارة إليها فقط، فالذي أنصح به مرضاي دائماً هو مراعاة تلك النجاحات الصغيرة مهما تكن صغيرة، وسواءً كان ذلك على مستوى شراء المزيد من الفواكه والخضار من دون كسر روتين وجباتك السريعة، صعود الدرج بدلاً من المصعد، أو استخدام أسلوب STOP للإسترخاء، أعط نفسك ضماناً اتجاه هذا السلوك الجديد، وهذا ما ساعد بعض مرضاي في توثيق نجاحاتهم الصغيرة اليومية في

مُفكِّرة الأحداث، وهناك من فضَّلَ منهم مُكافئتهُ نفسه بشكلٍ دوريٍّ لتنفيذِ الأعمالِ الإيجابيةِّ بشكلٍ دائمٍ.

وهكذا، فإذا رأيتَ أنَّ كتابَةَ الأحداثِ على مُفكِّرةٍ سيُساعِدُكَ في دعمِ سلوكياتِكَ الإيجابيةِّ، فلا تترددْ بالقيامِ بذلكِ، أما إذا رأيتَ أنَّ فكرةَ مُكافئتهِ ذاتِكَ لتُحافظَ على اندفاعها، فأنشئِ قائمةً من المُكافئاتِ الصحيَّةِ التي يُمكنُ لكِ اختيارها (مثل القيامِ بأعمالٍ تسلييةٍ مع صديقٍ، أو القيامِ بالتمنُّعِ بشكلٍ مُعيَّنٍ، أو استئجارِ فيلمٍ فيديو أو قضاءِ ليلةٍ رومانسيَّةٍ مع شريكِ العُمرِ، أو ادِّخارِ جزءٍ من المالِ لمناسباتٍ خاصَّةٍ)، كما أنَّ الخروجَ مع النَّاسِ إلى المَلأِ، مع أشخاصٍ تُثقُّ بهم يُمكنُ أيضاً أن يزيدَ من شعوركِ بالمسؤوليَّةِ في المتابعةِ.

على الرَّغمِ من أنَّ النَّجاحاتِ الصَّغيرةَ تُشكِّلُ دوافعَ كبيرةً، فلا تنسى أنَّ ذلكَ لا يعني أنَّ مواطنَ الفشلِ الصَّغيرةِ ستُجرُّكَ إلى الإنحطاطِ - فهي جزءٌ متوقَّعٌ من العمليَّةِ يُمكنُكَ التعلُّمُ مِنْهُ فإذا انسقتِ في الإفراطِ في الأكلِ في وجبةٍ ما فلا تضربِ نفسكِ وتوبِّخها، بل فكِّرِ في المرَّةِ القادمةِ وكيفيَّةِ تجنُّبِ هذا الإنزلاقِ، وتذكَّرِ دوماً ما حققتِ لنفسِكَ من تقدُّمٍ.

❖ تقدُّمُ حُطوةٍ ❖

"إنَّ النَّجاحَ هو المقدرةُ الدَّائمةُ على التَّصحيحِ، مثل مقياسِ الحرارة"

الدُّكتورة جوهانا مايتكو في معهد

Northern Memorial Hospital Wellness Institute

تعزيزات النَّجاح:

الآن وقد قُمتَ بتحليلِ عادةِ التسويفِ لديك، فقد تعرَّفتَ على نَفْسِكَ أكثرَ وتمكنتَ من حلِّ المُشكلةِ بفاعليَّةٍ أكثرَ، وبالنسبةِ للسلوكياتِ التي نفَّذتها، فقد علمتَ أنَّ استشارةَ الدَّاتِ وجعلَ تلكَ السُّلوكياتِ قابلةً للتطبيقِ والإستمتاعِ بالنجاحاتِ الصَّغيرةِ، وكلُّ تلكِ الأشياءِ ساعدتكَ على التوقُّفِ عن التسويفِ، ولمراقبةِ المزيدِ من التقدُّمِ في مسيرتِكَ أسألُ نفسكِ الأسئلةَ التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل فهِمْتُ عادةَ التسويفِ أكثر؟
		هل وجدتُ خُطَّةً قابلةً للتطبيقِ لكسرِ العقبات التي تُعيقُ الوصولَ إلى السلوكِ الهدف؟
		هل سهَّلتُ عليَّ المذكراتِ القيامُ بالمبادرة؟
		هل تمكنتُ من تقسيمِ السلوكياتِ الهدفِ إلى أقسامٍ قابلةٍ للتطبيق؟
		وهل بدأتُ بملاحظةِ نجاحاتي الصَّغيرة؟
		هل بدأتُ بتدوينِ نجاحاتي، أو بمكافئةِ نفسي عليها؟

الأشخاص الساعين لإرضاء الناس، ولا يستطيعون قول لا

:Can't-Say-No-Pleaser

خافضات الوزن

إعرف مساوئ سعيك لإرضاء الناس:

إنَّ الساعين لإرضاء الناس يبدون للناس على أنهم لطفاء، لكنهم يشعرون بالإمتعاض والإستياء فيما بينهم وبين أنفسهم، وغالباً ما يقولون "نعم" لفعل المعروف ويضيفون إلى مسؤولياتهم مسؤوليات جديدة في الوقت الذي يشعرون أنهم يرغبون بقول لا. ففي حين أنهم يرغبون نقاتلاً عند أصدقائهم وأقاربهم وزملائهم، فهم يخسرون الوقت الثمين الذي كان من الممكن تسخيرهُ للكشف عن احتياجاتهم ورغباتهم الشخصية وإشباعها.

وفي عالمنا المتسارع اليوم حيث لا يجدُ الناس المتسع من الوقت، أو الطاقة المطلوبة، فإنَّ صفة إرضاء الناس قد تؤثر سلباً على الحالة البدنية والذهنية للمرء. لذلك أقولُ أنه بمجرد أن يعي الإنسان، ويدركُ مساوئ إرضاء الناس، فسيكونُ جاداً في فكرة نبذ هذه العادة.

❖ تقدّم خطوة

"لا بدُ للإنسان من الإضطرار لقول لا أحياناً"

وفي الجدول أدناه ستجدُ مقارناتَ بعضِ المشاعرِ الشائعةِ وردودِ الأفعالِ للساعينِ لإرضاءِ النَّاسِ مُقابلِ السَّاعينِ لإشباعِ رغباتهم الحياتيةِ.

ترى السَّاعينِ لإرضاءِ النَّاسِ بدلاً من تسخيرِ أوقاتهمِ وطاقاتهمِ من مُنطلقِ الكَرَمِ المحضِ، تراهم يتصرفون من مُنطلقِ الخوفِ والرَّغبةِ بتجنُّبِ النَّزاعاتِ.

وفي الحقيقةِ، فإنَّ قولَ "نعم" يبدو أسهلَّ بالنسبةِ لهم (على الأقلِّ في التداييرِ القصيرةِ المدى) من قولِ "لا"، ولكن في التداييرِ بعيدةِ المدى، فإنَّ الإستجابةَ بـ "نعم" تلقائياً يُحدثُ المزيدَ من الضَّررِ أكثرَ من الفوائدِ، لأنَّها أي قول "نعم" هنا ستستهلكُ المزيدَ من الطَّاقةِ والوقتِ على النَّشاطاتِ التي تُعتبرُ خارجَ مُخطَطِ المشاريعِ التي توصلك إلى أهدافك ورغباتك، فينتهي بك الأمرُ وقد فاتك الوقتُ للقيام بما ترغَّبُ بالقيام به ممَّا يعنيك - وهي مُتطلِّباتك الحياتيةِ.

السَّاعينِ لإرضاءِ النَّاسِ مُقابلِ السَّاعينِ لإرضاءِ احتياجاتهم اليوميةِ

السَّاعون لإرضاءِ احتياجاتهم الشخصيةِ	السَّاعون لإرضاءِ النَّاسِ	
يعلمونَ بمحدوديةِ الوقتِ والطَّاقةِ لذلكِ يُفكِّرونَ بجديةٍ في كُلِّ دعوةٍ للمُساعدةِ قَبْلَ إعطاءِ إجابةٍ، ويقولون: "دعني أفكرُ في الأمرِ ملياً."	يستجيبون تلقائياً بـ "نعم" من دونِ تفكيرٍ	إستجابتهم إلى دعوةٍ للقيامِ بمعروفٍ أو حَمَلِ المزيدِ من المسؤولياتِ
كريمين من حيثُ وقتهمِ إذا علّموا أنَّ الأمرَ يعني لهم شيئاً مُفيداً ومُتماشياً مع حاجاتهم الحياتيةِ.	يسعونَ لقبولِ الآخرينَ لهم، ويكرهونَ المواجهاتِ والنَّزاعاتِ.	المُحفزاتِ لقولِ نعم
يشعرونَ بالإرتياحِ	يشعرونَ بالإستياءِ	مشاعرهم بعد قولِ "نعم" لدعوةٍ للقيامِ بمعروفٍ ما

يشعرون بالذنب والأنايية	يشعرون بالثقة والجرأة	مشاعرهم بعد قول "لا" لدعوة للقيام بمعروفٍ ما
الآخرين	أنفسهم.	مصدر القبول الأكثر أهمية

لا بُدَّ للسَّاعين لإرضاء الآخرين من أن يعرفوا الفرقَ بين كَوْنِ الشَّخصِ أَنانيًّا وكونه مُراعياً لاحتياجاته البدنيَّة والعاطفيَّة، وفي الحقيقة أنَّ استثمارَ الصَّحَّةِ ذاتياً يساعدهُ في ضمانِ أنَّكَ ستتحمَّلُ العناية بمحبوبيك وقتاً أطول، كما أنَّ مُمارسة العناية بالذات بيِّنُ للأصدقاء وللعائلة بأنَّكَ تحبُّ ذاتك، الأمر الذي يجعلك تقومُ بدورِ القدوة بشكلٍ أفضل.

فالسعي وراء الرِّضى عن الذات بدلاً من رضى الآخرين يُعتبرُ تحديًّا، لكنَّهُ غير مُستحيل التَّحقيق، فإذا قام السَّاعون بإرضاء النَّاسِ من الإنصاتِ إلى أصواتهم الذاتِيَّة وتجاهلِ أصواتِ الآخرين، فستكونُ النتائجُ فعلياً مُرضيةً تماماً.

❖ تقدِّمُ حُطوة ❖

"لم يولد المرء لإرضاء النَّاسِ، بل إنَّ إرضاء النَّاسِ يُعدُّ من الأشياءِ التي تكتسبها أو لا تكتسبها"
الدكتور هاربيت بريكير، مرض إرضاء الناس

في كتاب "كيفية قول "لا" من دون الشُّعور بالذنب"، تُناقشُ كُلُّ من باتي بريتمان وكوني هاتش كيف أن الإنشغال يلهي عن تذكر الأشياء التي تثير الشخص. لذلك، وقبل تحقيق الممارسات ذات الضرورة الأكبر من تعلُّم كيفية قول لا، فإنَّهُنَّ يقترحنَ عليك بتخيُّلِ كلمة "نعم" قبل قولها، والأسئلة التالية ستُساعدك:

- ماهي انفعالات الحياة التي تقودك إلى قول "نعم"؟
 - هل هناك ارتباط بين انفعالات الحياة، وكيفية قضاء وقتك؟
 - إذا كان لديك وقت فراغ فأيُّ من النِّشاطات التي ترغبُ بملء ذلك الفراغ بها بحيث تُعطي لحياتك المزيد من المعاني؟
 - ما هي العلاقات التي تُرغبُ بتغذيتها وتمييتها؟
- دع الجدول أدناه يساعدهُ في التأمُّلِ في مُختلف الخيارات المرتبطة بعلاقاتك وعملك وانفعالات الحياة الروحيَّة والمرتبطة بالعناية بالذات.

جَرْدُ انفعالات الحياة

العلاقات	العمل	الروحانيات	العناية بالذات
يجادُ الزوج الحقيقي قضاء المزيد من الوقت مع أفراد العائلة والأصدقاء. تبنى طفل. قضاء عطلة عائلية. اتخاذ كلب.	السَّعي وراء الترقية. تحقيق العمل الحر. تغيير المهنة. العمل لساعات أقل. تعلُّم جوانب جديدة من العمل.	عمل تطوعي ضمن المجتمع، القيام بالخدمات الدينية. قراءة الكُتب المهمة. العطاء بهدفِ الزُّكَاة. الخدمة في مدرسة أو مجموعة دينية.	مُتابعة هواية. حُضور دروس في الطَّبْخ. حُضور حلقة بحثٍ ماليةٍ استثمارية. الإنضمام إلى مركز لياقة. التأني ومعاينة الطبيعة.

على الرَّغمِ من بدهاءة قيامِ النَّاسِ بين الحينِ والآخر بمقابلاتٍ لمسح وإحصاءِ حياتهم العقلية، فإنَّ القليلَ منهم من يكتُبُ في مُفكرته وبشكلٍ دوريٍّ عن شغفه و انفعالاته الحياتية، فهذا التَّمَرين المنصوحُ به يُمكنُ وبالأخصَّ أن يُساعدَ السَّاعين لإرضاءِ النَّاسِ في تغييرِ وجهة تركيزهم على العناية فقط بحاجياتِ الآخرين إلى التَّركيز على احتياجاتهم الخاصة أيضاً، مع الإنتباه إلى أني لا أنصحك هنا بأن تكونَ مُركزاً على نفسك، فجردِ الانفعالات الحياتية سيُشجِّعُكَ لتقبُّلِ النَّاسِ والأسبابِ المهمِّين لديك. فخذ وقتك في ملءِ الجردِ الخاصِّ بك، وتذكَّر أن شغفَ الإنسانِ وانفعالاته تتغيَّرُ بتغيُّرِ مراحلِ الحياة.

قل "لا" كأنك تتقنها:

حتى الآن، يستحضرُ قولَ "لا" للآخرين مَشاعر الخوف، لكنَّ الآن وقد تعرَّفتَ على شغفِكَ وانفعالاتِ الحياة لديك، فبإمكانك الإستجابة مع المزيد من الثَّقة والكمال، وفيما يلي عمليةٌ ذاتُ حُطوتين لتقوية الحُلُول لديك:

1. تحيُّنِ فرصِ التفكير.

إنَّ تحيُّنِ فرصِ التفكير يُعتبرُ أوَّلَ حُطوةٍ حاسمةٍ لأنها تكسرُ قولَ "نعم" تلقائياً. فعندما يُطلبُ منك فعلُ المعروفِ فإنَّ العباراتِ الشائعة لتحيُّنِ فرصِ التفكير هي:

- "دعني أنظر في جدولِ الأعمالِ لديَّ أولاً."
- أو "دعني لأبحثَ الأمرَ مع زوجي/زوجتي."
- أو "دعني أفكر في الأمرِ أولاً وسأعودُ إليك."

وهكذا، تتيح هذه العبارات البسيطة لك السيطرة على قرارك ما إذا كان ذلك الطلب يتوافق مع جرد الإنفعالات الحياتية لديك.

فإذا كان ذلك يعني لك شيئاً، ولديك الوقت للقيام به فقل "نعم". وإلا فقل "لا".

2. مارس ولكن لا تتوقع الكمال.

إنَّ السَّاعين وراء إرضاء النَّاسِ ليسَ لديهم الخبرة الكافية للتعامل مع نتائج قول "لا". الأمر الذي يؤدي إلى استياء الآخرين، أو محاولة تغيير رأيك، وبما أنَّ النَّتائج تختلف من موقفٍ لآخر، فلا تتوقع الكمال بقولك "لا"، بريتمان وهاتش تقترحان بأنَّ كسب الممارسة لقول كلمة "لا" في الحالات التَّافهة من الحياة (لمندوب المبيعات الهاتفي أو مُشرف المتجر) سيزيدُ ثقتك بنفسك للتعامل مع قول كلمة "لا" في الحالات الحرجة من الحياة بمقدار أكبر من الثقة، وكذلك الأمر أيضاً عند إيجازك في أجوبتك ودرجة تجنُّبك لأنَّ يتتابك الشُّعور بأنَّه كُلمًا قُلت كلمة "لا" فسيطلبُ الأمرُ منك شرحاً مطوَّلاً لتوضيح السَّبب، وهذه الكلمة تُعتبرُ جملةً كاملةً ولا تتطلبُ كلَّ هذا الشُّرح. وعندما تبدأ بتردادها أكثرَ حيالَ الأشياء التي لا تُريدُ القيامَ بها، فسُتكونُ على صلةٍ أكبر بالأشخاص والأشياء التي يُهمُّك أمرها.

وهناك بعضُ النَّاسِ يُلحونَ بسعيهم ليشعرونك بالذنب، لكنَّ الحياة مُستمرَّة برُشدك وتقبُّلك لنفسك، وليس بتقبُّلهم ورأيهم فيك، فبدلاً من كونها أوَّل من يدعوها صديقاتها عند وجود مُشكلة، فإنَّ "رonda" اضطرت أن تسمح لنفسها بوضع حاجاتها الخاصَّة فوق حاجات صديقاتها، وتعلَّمت أنَّه ما يزالُ بمقدورها أن تبقى صديقةً مُحبَّةً للآخرين من دون شعورها بالمسؤولية عن سعادة الآخرين.

❖ تقدِّمُ خُطوة

"إذا قُلتَ "لا" نابعةً من ذاتك، فلن تضطرَ لقولها بوزنِ جسدك"

Geneen Roth، في كتابها "عندما تأكل عند البراد، فخذ مَقعداً واجلس"

تعلِّم كيف توكلُ المهام لغيرك:

بما أنَّ السَّاعين لِرضى الآخرين لديهم النَّزعة لتولي مهاماً أكثرَ مما يطيقون، فإنَّ إيكال المهام من جانبيهم إلى الآخرين يُعتبرُ مُساعداً لهم في تخفيف حملهم - وبناءً

الثقة بما يقومون به، فأفراد العائلة والأصدقاء لا يقرؤون الأفكار، ومما يمنحك الشعور بالازدهار أن تُعرّف الناس من حولك بأن لديك حوائجك الخاصة أيضاً، وأن على أفراد العائلة أن يُساعدوك في الحصول عليها، وثقتك بهم في البوح بمشكلة السعي وراء إرضائهم سيساعدهم في فهمك أكثر، وكُن مُحدداً عند طلب المساعدة، وذلك بقولك مثلاً:

"أحتاجك لأخذ الغسيل من المغسل في طريقك إلى المنزل، بحيث يكون لدي من الوقت ما يكفي لتحضير العشاء".

أو "إني أحتاجك لتحضير الأطفال من ملعب كرة القدم، بحيث أتمكن من حضور درس اليوغا".

وسيضمن لك ذلك أن تحصل على المساعدة المحددة التي تحتاج إليها.

تعزيزات النجاح:

الآن وقد تعرّفت على مَرَضِ إرضاء الآخرين، فستقومُ بالمجهود الواعي لتقول "نعم" للأشياء التي تعني لك المزيد في الحياة، وتعلمك لقول كلمة "لا"، ولإيكال المزيد من المهام للآخرين، فستكون قد كَسَبْتَ المزيد من الوقت لتري نفسك، ولمزيد من التحقُّق مما تَمَّ من التقدُّم في المسيرِ اسأل نفسك الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل زاد فهمي لمرض إرضاء الناس؟
		هل استكملتُ جردَ الإنفعالات الحياتية؟
		وهل ساعدتني قائمة الجرد في اختيار الوقت المناسب لقول نعم أو لا؟
		هل تحيَّنتُ الفرص للتفكير عندما يطلبُ مني أحدهم المعونة؟
		وهل بدأتُ بممارسة قول كلمة "لا" من دون توقع للكمال؟
		هل بدأتُ بإيكال المهام للآخرين، أكثر من ذي قبل؟

الفرس السريعة Fact Pcaer:

خافضات الوزن.

راقب نقاط الخلل في الحياة:

إن بقيام هذا النمط من الناس كالفرس السريعة بكل شيء فهم يظنون أن شيئاً ما سينفعهم، وهذا غالباً ما يكون بالأكل الصحي أو ممارسة التمارين، أو النوم، أو الإستجمام.

و بمحاولة منهم للسيطرة على تسارع الحياة المسعورة، فإن تعدد المهام يساعدهم بضمّ المزيد من الأنشطة في جداولهم اليومية.

لكن ذلك أيضاً قد يؤدي إلى حدوث مشاعر القلق والإجهاد وقلة التركيز.

❖ تقدم خطوة ❖

إن القيام بالمزيد من الأنشطة مع قلة التمتع بكل منها، يعني أن حياتك تفتقد للتوازن.

إن إدراك المرء لنقاط الخلل في حياته يُعتبر الخطوة الأساسية الأولى لاسترداد السيطرة والوصول إلى التوازن الصحي، ويقترح كل من الطبيبين "جويل، ومايكل ليفي" في كتابهما العيش بتوازن "Living in Balance" أن الطريقة الوحيدة لتقييم التوازن في الحياة هو بإنشاء قائمة لأدوار الحياة والشخصيات التي يمثّلها الشخص ومن ثمّ تحليلها.

فإذا أكملت جرد أدوار الحياة المبيّن أدناه من خلال التفكير في مختلف الأدوار التي تُشكّل هويتك الشخصية ومن ثمّ تسجيلها، فسترى أنه مبني على الجرد السابق وهو جرد انفعالات الحياة، وباختلافه عن جرد الانفعالات الذي يتضمّن الأشياء التي ترغب بالقيام بها في الحياة، فإن هذا الجرد يتضمّن كيفية تعريف حالك كشخص. فاكتب في كلّ عامود قدر ما يُمكنك من الأدوار (كبيراً كان أم صغيراً) من دون نقدٍ أو تدقيقٍ، كما أن التأمل الجاد في أدوار حياتك من حيث الحقول الأربعة:

– العلاقات الشخصية.

– العمل.

- الروحانيات.

- العناية بالذات.

وسيساعدك للتعرف أكثر على حياتك، وبالتالي معرفة كيفية قضاء وقتك.

جرد أدوار الحياة

العلاقات الشخصية	العمل	الأدوار الروحية	العناية بالذات
زوج.	موظف مبيعات.	عضو في مجموعة دينية.	محب للموسيقا.
أب.	مدير أعمال.	رجل روحاني.	لاعب غولف.
ابن.	مختص حاسوب.	عضو في طائفة.	مُعجب بالرياضة.
أخ.	مُبرمج.	مدير حملة جمع	مُهتم بالصحة.
صديق.	عضو في جمعية	تبرعات.	قارئ كُتب شره.
	أعمال.	متطوع.	

خذ وقتك الذي تحتاجه للتفكير ومن ثم الإجابة على أسئلة الجرد التالية، مع وضع دوائر على الإجابات التي ترغب بها:

- ما مدى انهماكك في كل من علاقات الشخصية والعملية والروحية والعناية بنفسك؟

- وهل أنت مُفرط في واحدة، أو أكثر من تلك العلاقات الأربعة.

- وهل العلاقات الأخرى ناقصة النمو؟

- وما هي العلاقات التي تُشكل المصدر الأكبر للإجهاد؟

- فإذا كان العمل مثلاً هو أكبر مصدرٍ من مصادر الإجهاد، فكم من الوقت

تقضي في العلاقات الأخرى لتخلق التوازن؟

- وما هي العلاقات التي تُشكل المصدر الأكبر للمتعة؟

- فإذا كانت العلاقات الشخصية هي المصدر الأكبر للمتعة لديك، فكم من

الوقت تقضي لتغذيتها؟

- هل بمقدورك تحديد الحقول الحياتية التي ترغب في تطويرها أكثر، وتلك

التي ترغب في الحد منها؟

عندما تأمل "ريك" في الجرد الخاص به، استنتج أنه بحاجة لأن يكرس المزيد من

الوقت للعناية بنفسه لتحسين صحته، الأمر الذي أتاح له فيما بعد، المزيد من القدرة على إنجاز الأدوار الأخرى في حياته، وقد علم "ريك" في قرارة نفسه أن نمط عيشه المتسارع كان يقوده في اتجاه تطوير الدور الذي لا يرغب به - وهو الدور الأضعف - إذا لم يتأن، ويعيد سُلّم أولوياته.

استخدم الإنتباه واليقظة لتصحيح الذات:

الآن وقد توضحنا الفكرة لديك عن الطرق التي تحتاجها لقضاء وقتك فيها، فإن الخطوة التالية هي تعلم، واحترام، والإستمتاع بكل دور يهملك أن تلعبه، أي ما يسمى بالإنتباه واليقظة، فالكثير من الخبراء متفقون على أن اليقظة والإنتباه يساعدان في العيش حياة متوازنة وموجهة ومرضية.

والإنتباه يعني التآني، والقيام بعمل واحد، واستخدام كل الحواس في ذلك (البصر والسمع والذوق واللمس والشم) بحيث تُعائن العمل الذي تقوم به على أكمل وجه. وبدلاً من شعورك بالتشتت والإجهاد، فإن الإنتباه واليقظة يُتجان لك الشعور بالمزيد من الهدوء والسكون كلما حاولت إدراك ما يحدث من حولك بالكامل من فترة لأخرى.

وهذا الشعور العالي بالتركيز يُساعد الشخص من هذا النمط بالتآني وكسب المزيد من المتعة في الحياة بما أنه يُتيح إعادة التوازن من حيث أولوياتها.

أما الخطوة الأولى نحو تغيير الميول نحو التشتت أو العيش من دون وعي، هي إجبار نفسك على التوقف المؤقت في حضم الحياة المحمومة، بغية كسر تلك العادات وممارسة تمارين عملية التنفس "الواعي".

أساسيات التنفس الواعي.	
إن تمرين التنفس الواعي هو مهارة الإستجمام، بحيث يصبح المرء واعياً للتيارات التي تجري في جسده خلال عملية الشهيق، ومن ثم ممارسة تحرير تلك التيارات خلال عملية الزفير، وبما أن التنفس يُنظر إليه على أنه الصلة مع العالم الخارجي، فالتركيز عليه يتيح للفكر والجسد التلاؤم الأفضل مع المحيط الخارجي.	الهدف

<p>أثناء الشَّهيقِ من الأنفِ والعد حتى 4، فإنَّ استرخاءَ المعدة يُسبِّبُ ارتفاعَ البطنِ (التنفُّسُ بالحجابِ الحاجزِ)، وأثناءَ الزَّفِيرِ من الفمِّ مع العد 4، فإنَّ البطنَ سيهبطُ، كَرَّرْ هذه العمليَّةَ عدَّةَ مرَّاتٍ إلى أن تَشعُرَ بتَحسُّنٍ، فإذا شعرتَ بفراغٍ في الرَّأسِ أو بدورانٍ تابعِ التنفُّسَ الإعتيادي لأنَّكَ قد تكونَ أفرطتَ في تنفُّسِكَ.</p>	<p>طرق القيام بذلك</p>
<p>كُلِّمَّا شعرتَ بالإجْهادِ والحيرةَ والغضبَ والتَّشْتُّتَ.</p>	<p>متى تقومُ بذلك</p>

يقترحُ الأخوان "ليفي" طريقةً أُخرى لكسْرِ عادةِ اللاوعي، وهي تحديُّ الرُّوتينِ (مثل لبسِ ساعةِ اليدِ في نفسِ المعصمِ) ومن ثَمَّ تغييرِ هذا الرُّوتينِ (عن طريقِ لبسِ السَّاعةِ في المعصمِ الآخرِ)، ومن ثَمَّ كَلِّمَّا لاحظتَ على نَفْسِكَ أنَّكَ تنظرُ إلى المعصمِ الآخرِ، فستتذكَّرُ بأن تتوقَّفَ مُوقَّتًا، وأخذَ التنفُّسَ المسكَّنَ وكسَرَ الرُّوتينَ بتركيزِ الإنتباهِ على اللَّحظةِ الحاضرةِ.

❖ تقدِّمُ خطوة ❖
 "العيشُ بطريقةٍ واعيةٍ ويقظةٍ يعني شيئاً أكثرَ من مُجرَّدِ مُلاحظةِ الأشياءِ، وهو أنَّكَ واعٍ لملاحظاتِكَ. الأخوين ليفي، العيشُ بشكلٍ مُتوازنٍ.

إنَّ الشُّعورَ العالِي بالوعي لديكَ يساعِدُكَ في الإحتكاكِ بالآخرين بشكلٍ أعمقٍ، وزيادةَ الشُّعورِ بالإرتياحِ بالجلوسِ مع نَفْسِكَ وتقديرِ مُتَعِ الحياةِ الأساسيَّةِ، بحيثُ تأكلُ وتمشي وتتفاعل مع الآخرين مع المزيد من الإنتباهِ والتوجُّهِ نحو الهدفِ. فبدلاً أن ترى وجباتَ الطَّعامِ، أو مُمارسةَ التَّمارينِ على أنَّها مُجرَّدُ أشياءٍ قُمتَ بها خلالَ النَّهارِ، سَتراها على أنَّها فتراتٌ مُقدَّسةٌ سترفعُ من سويَّتِكَ النفسيَّةِ والجسديَّةِ. وبدلاً من أن تَقْلُقَ حيالَ الماضي والمستقبلِ، فإنَّ الإنتباهِ واليقظةِ سيذكراكَ بأن تعيشَ اللَّحظةَ الحاضرةَ وتسهَّلَ لَكَ الإستفادةَ من كُلِّ حَدَثٍ في حياتِكَ أشدَّ ما يُمكن.

حشد الدَّعم:

إنَّ العيشَ اليقظَ المتنبِّهَ يُساعدُ الشَّخصَ من نمطِ "الفرسِ السَّريَّةِ" fast pacers في إعادةِ اكتشافِ النَّاسِ الدَّاعمينَ له خلالَ حياته، أي أولئك الأشخاصِ الذين من

الممكن أن يكون قد تجاهلهم من قبل. ولأنه من نمط الشخصية A عادةً ما يُعالج المهام المعقدة بنفسه (ظناً منه أن بمقدوره القيام بالأشياء على وجه أفضل وأسرع من الآخرين)، فهو معتادٌ على إنهاء الأعمال بنفسه، ومن دون الحاجة لطلب المساعدة.

غير أنه خلال العملية تتناوب الحيرة والعجز عن إيجاد الوقت الكافي للعناية بنفسه، لذا فإن طلب العون والدعم ضمن بيئاتٍ ثلاثيةٍ مختلفةٍ - المنزل والعمل والحياة الاجتماعية - سيساعد في إحراز التوازن بين الأولويات.

ولا بد من التفكير فيما يلي:

ما الذي تستطيع طلبه ممن تُحبُّ ليقوم بمساعدتك به في معالجة الضغوط بشكل أفضل، ومنحك المزيد من الوقت الذي تستحقه (مثل تهيئة الجو الهادئ عند قدومك إلى المنزل من العمل لتستريح، ويحترم رغباتك بتلطيف جو المنزل بعدم الصراخ أو سماع الموسيقى بالصوت العالي، والمساعدة في حاجيات المنزل، وإتاحة الفرصة للذهاب خارج المنزل لممارسة بعض التمارين، أو غيرها من احتياجات العناية بالذات)؟

ما الشيء الذي بحاجة للإعتناء به اليوم؟

ما الذي تستطيع إيكاله للعمال المساعدين لمساعدتك في التخفيف من الحمل عنك؟

ما الذي تستطيع التوقف عن فعله؟

فكر في الأشخاص الذين تتمتع بقضاء الوقت معهم مقابل الأشخاص الذين يهدرون من طاقتك، حيث أن تغذية الشبكة الاجتماعية الداعمة لك قد يكون من أكثر ما يُخفف من ضغوط الحياة.

تقترح الكاتبة "تشيرل ريتشاردسون" صاحبة كتاب "خذ وقتك وانظر في حياتك" طريقة أخرى للحصول على الدعم: وهي باستئجار شخص ما يُساعدك.

فإذا لم تكن متأكدًا من أنك بحاجة إلى مثل هذه المساعدة، احتفظ بقائمة مهام تقوم بها كل يوم، والتي من الممكن أن يقوم بها غيرك، ومن ثم المقارنة بين قيمة الوقت عندك، وتكلفة المأجور للمساعدة، بحيث تستطيع أن تُقرر إذا كان هذا الحل سيفيدك.

جدد نشاطك وقوتك بشكل دوري:

على الرغم من أن كلُّ منا بحاجة لشحن بطاريته بين الحين والآخر، وهذا ما يُعدُّ مهمًّا بالنسبة لنمطِ "الفرسِ السريعة" fast pacers بالأخص الذي بطبيعته يميل إلى المُسارعة في التقدُّم، فالحصولُ على ساعةٍ كافيةٍ من النَّوم المريح لا بُدَّ وأن يكونَ في أعلى قائمةِ جدولِ الأعمال.

❖ تقدُّم خطوة ❖

"تُشيرُ الأبحاث الحديثة إلى احتمال وجود صلةٍ بين نوعيَّة النَّوم السيئة عند الرجال، وبين التغيُّرات الهرمونيَّة المرتبطة، وكُبر البطن" الدكتور ايف فان كوتر ومُساعدتها، "التغيُّرات المرتبطة بالعمر في نمطِ النوم SW و REM والعلاقة مع مُستويات هرمونات التُّمو والكورتيزول في الرجال الأصحاء، مجلة الجمعية الطَّبية الأمريكيَّة.

ومن المؤكَّد أن نشاطات العقل - الجسد ستُساعدك في تحسين إدارة الضُّغوطِ وهموم الحياة خلال ساعات اليقظة، الأمر الذي يحدُّ ذاته سيساعدُ في التَّسبُّب باكتساب عاداتٍ أفضل بالنسبة للنوم، كما أنَّ هذه النَّشاطات ستتيحُ لك خياراتٍ أُخرى للتزوُّد بالنشاطِ والقوَّة بشكلٍ دوري، وسألقي الضوءَ هنا على تمارين الإسترخاء لأنها بعضٌ من أسهل المهارات من حيثُ التعلُّم مدى الحياة.

تمارين الإسترخاء	
الهدف	تسكين الفكر واسترخاء الجسم لتحقيق الإستجابة الإسترخائيَّة.
كيفية التهيئة	غُرْفَة هادئة، ثياب ليِّنة، ووضعيَّة مُريحة كالجلوس على كُرسي، أو الإستلقاء على الأرض.
كيفية القيام بها	حالما تُحقق الإرتياح أغمض عينيك، وأثناء التركيز على التَّنفس، إرخي عضلاتك بدءاً من الرَّأس والوجه مُروراً بالعُنق والأكتاف والذَّراعين ثُمَّ الجذع والبطن والسِّيقان وأصابع القدم، وابقى مُسترخياً مُردداً كلمةً إيجابِيَّةً أو حياديَّةً بصمتٍ (مثل "السَّلام" أو "الحُب" أو "واحد") مع التَّنفس البطيء شهيقاً

<p>وزفيراً، وتابع التنفس ببطءٍ، وبشكلٍ طبيعيٍ لمدةٍ 10 - 20 دقيقةٍ، فإذا تبادرَ لذهنكَ خواطرٌ ما، فرددَ الكلمة التي اخترتها، وركّزَ على تنفسكَ كمساعدةٍ للتخلصِ من تلك الخواطر.</p>	
<p>يشعرُ معظمُ النَّاسِ بالآثارِ التسكينيةِ والاسترخائيةِ، وهناك البعضُ ممَّن يشعُرُ بالنشاطِ والحيويةِ والتركيزِ، وهناك آخرون لا يشعرون في بادئِ الأمرِ بأيِّ اختلافٍ.</p>	<p>ما يُمكنُ أن ينتابُ الشَّخصَ من مشاعرٍ بعدَ القيامِ بها</p>
<p>إذا مارستها يومياً مرَّةً أو مرتين لعدَّةِ أسابيعٍ، فقد تُلاحظُ الآثارَ التسكينيةَ الكبيرةَ، فإذا لم يكنْ ذلكَ هو واقعُ الحالِ لديكِ فقمِ بما تجدهُ مناسباً لكِ مثلَ البدءِ بها في نهايةِ الأسبوعِ فقط ومن ثمَّ تتوسَّعُ لأيامِ الأسبوعِ، كما يُمكنُ القيامُ بمجموعةٍ مُختصرةٍ من هذه التمارين عندَ مروركِ بمستوياتٍ عاليةٍ من الضُّغوطِ والإجهادِ كالقيامِ بأقصرِ جلسةٍ للإسترخاءِ في خضمِّ يومٍ محمومٍ و مليءٍ بالأعمال.</p>	<p>مدى تكرارِ هذه التمارين.</p>

ويرى بعضُ النَّاسِ أفضليةَ تمارينِ الإسترخاءِ بمساعدةِ شرائطِ تسجيلِ دروسِ الإسترخاءِ.

وبعيداً عن تجديدِ النَّشاطِ والحيويةِ بشكلٍ دوري، يستفيدُ هذا النمطُ fast pacers من القيامِ بتغيُّراتٍ صغيرةٍ في بيئتهم، والتي تُساعدُهم في زيادةِ التركيزِ والتَّخفيفِ من الشُّعورِ بالتشُّتُّت، وفي الحقيقة، فهُم عادةً ما يفاجؤون بمدى قوَّةِ تشييطِ الأعمالِ التالية:

في المنزل:

تخلَّصَ من الفوضى، بانتقاءِ مكانٍ خاصٍ تتمكَّنُ فيه من مُمارسةِ التأملِ أو لمجرَّدِ الإسترخاءِ، وضعَ شيئاً من الشَّمعِ المعطَّرِ في عُرفةِ النَّومِ وحولَ حوضِ الإستحمامِ، أو قُربَ عُرفةِ الطَّعامِ.

في العمل:

تخلّص من الفوضى التي على مكتبك، وابحث عن مكانٍ هادئٍ حيثُ يمكنُ لك تناولُ الغداء من دون إزعاج، واحتفظ ببعضٍ من صور العائلة وشيءٍ من نباتات الزينة على مكتبك.

❖ تقدّم خطوة ❖

إنّ الفوضى من حولك سواءً في المنزل، أو في العمل تُسبب التشتت والفوضى النفسية وتشويش الفكر.

وكما هو الحال بالنسبة لتمرين جسد - عقل حيثُ تمنحُ هذا النمط من الناس الإستراحة التي همّ بأشدّ الحاجة إليها من نمط عيشهم المليء بالضغوط - فإنّ التخلّص من الفوضى التي حولهم تعيدُ لهم تجديدُ النشاط حيثُ أنّها تُمهّد لهم الطريق للعيش بطريقةٍ متوازنةٍ ويقظة.

تعزيزات النجاح:

الآن وقد أدركتَ ما في حياتك من نقاط الخلل وعدم التوازن، فإنّ الإنتباه واليقظة يُساعدك في إعادة التوازن إلى برنامج أولوياتك، كما أنّ عملية التنفس مع اليقظة والإنتباه سرعان ما تُعيدُ لك التركيز على اللحظة الحالية، وبطلبك المعونة من الآخرين فإنك تُتيحُ لنفسك مُتسعاً من الوقت، بحيثُ تتمكن من استعادة النشاط والتجديد لنفسك بشكلٍ دوري.

وللتحقّق من إحراز التقدم أسأل نفسك هذه الأسئلة:

لا	نعم	الأسئلة
		هل استكمالي لجرّد أدوار الحياة التي أقوم بها ساعدني في تحديد نقاط الخلل فيها؟
		هل ساعدني كلُّ من اليقظة والإنتباه في استرجاع التوازن لحياتي؟
		وهل ساعدني التنفس اليقظ في التركيز على اللحظة الحالية؟
		هل بدأتُ بطلب المعونة أكثر مما اعتدتُ عليه في الماضي؟
		وهل بدأتُ بالتواصل مع شبكةٍ داعمةٍ من الأصدقاء؟
		هل بدأتُ بممارسة تمارين الإسترخاء، أو أنشطة العقل والجسد

		لإستعادة النَّشاطِ والحيويَّة؟
		هل بدأتُ بالتخلُّص من الفوضى في مَنْزلي ومكان عملي؟

المفكرين المتشائمين : Pessimistic Thinker

خافضات الوزن.

إعرف مخاطر التشاؤم

من الشائع لدى المفكرين المتشائمين -ومن أوَّل زيارةٍ لهم لعيادتي -أن يقولوا لي من منطلق تشاؤمهم بأنهم قطعوا مرحلة العلاج، ولم يَكُن لأحدٍ المقدرة على مُساعدتهم في تخفيف الوزن، فإذا كان موقفك مُشابهةً لذلك، فدعني أقولُ لك بأني أوْمَنُ حقاً بأنَّ بمقدوري مُساعدة أيِّ شخصٍ - أي، إذا فَسحت لي المجال بذلك، والسؤالُ هنا ليس "كيف لي بمساعدتك" بل "كيف لك بإتاحة الفرصة لي بمساعدتك؟".

أولاً، لِحُسنِ الحظ، فإنَّ التشاؤم يُعتبر عادةً مُكتسبةً يُمكن كسرها، وليست سمةً وراثيةً، لذلك فإذا كُنْتَ تنظرُ إلى موقفك التشاؤمي على أَنَّهُ عقبةٌ تقفُ بينك وبين تخفيفِ الوزن، فإنَّ من مهامي هنا أن أساعدك لاجتيازِ هذا السدِّ، وبإمكانك البدء من خلال فتح عينيك وأذنيك وقلبك، لتبَّاع السُّبل التي من خلالها يتدخَّلُ التشاؤم في قدرتك على تخفيفِ الوزن:

إنَّ التشاؤم يهدُرُ الوقت والطاقة الثمينين، واللذين يُمكن أن يُستخدما في مُساعدة ذاتك، وهو يشوِّشُ الذَّهنَ بالأفكارِ السُّلبية التي تُخيِّلُ لك أن تخفيفَ الوزن صعبُ المنال، كما أنَّ التشاؤم يُفسد عليك ثققتك بنفسك.

وقد يُصبحُ التشاؤم بمثابة ظنٍّ يتعامل معه صاحبه كحقيقةٍ واقعةٍ، وبالتالي وقوعُ نتائجٍ سلبيةٍ مبنيةٍ على ظنونٍ سلبيةٍ، وكما هو الحال بالنسبة لضغوطِ الحياة وهمومها، فإنَّ التشاؤم يؤثِّرُ سلباً على كُلِّ من الصِّحة البدنيَّة والنفسية للشخص ويُعرِّضُ الجهاز المناعي للخطر، وبالتالي يُعرِّضُ الجِسمَ للأمراض.

فكِّر كيف يجعلُ التشاؤم من مزاجك دائماً في حالة هبوطٍ وانحطاطٍ، فهل أنت في حالةٍ مُستمرةٍ من الإستياء، وبالتالي النقَّاش والجدال مع نفسك؟ لذلك، فكلُّ ما

عليك فعله أن تُعيدُ توجيهَ هذه الطاقات نحو نتائج أكثر إيجابية، الأمر الذي سيساعدك في التخلص من العبء أو الحمل الذي تجده على عاتقك، وحالما تعترف بأن موقفك الشاؤمي لا طائل منه إلا زيادة المشاكل سوءاً.

وممّا يُمكنُ أن تقودك الخطوات التالية إلى حلولٍ عمليّة:

حوّل كلمة "لا أستطيع" إلى كلمة "أستطيع":

فإذا كنتَ ممن يقولون "لا أستطيع" لكلِّ حِطّةٍ جديدةٍ لتخفيفِ الوزن، إذا فأنتَ تحتمُّ على نفسك القدر، لأنك لا تتوي حقاً أن تلعبَ دورك في لعبة تخفيفِ الوزن، فبمحاولةٍ لتحويلِ كلمة "لا أستطيع" إلى "أستطيع" فأنتَ تعلنُ بذلكَ بأنك تتوي انتهازَ الفرصة للعبِ الدور - حتى ولو كان ذلكَ بامرٍ من شخصٍ آخر، ولكن بما أن اتخذَ موقفَ "أستطيع" لا يأتي بشكلٍ طبيعي مع سجيّتك، فسأبيّنُ لكَ تقنيّةَ إعادةِ تنظيمِ إدراكيّ وتُدعى إعادة "القولبة" والتي ستسهّلُ عليكَ المهمّة.

❖ تقدّم حُطوة ❖

"إنّ رؤية الأشياء من وجهة نظرٍ مُختلفة وأكثر مرونة، تعتبرُ أداة حيلةٍ عظيمةٍ يُمكنُ ضمّنها إلى حقيبةِ المعدّات العقلية التي تحملها. الدكتور جوان بوريسينكو، في كتابه "السّلام الداخلي للأشخاص المشغولين"

هناك الكثير من الروايات التي يُمكن أن تنظر للحقائق من خلالها، فإذا تركتَ وظيفتك مثلاً، فهل ذلك يعني أنك فاشلٌ أم أنّ الفرصة سنحت لك أخيراً لإيجاد وظيفة أفضل منها؟

وكما ترى، فإذا اخترتَ وجهةَ نظرٍ أقلُّ بأساً، فذلك لا يعني فقط أن نظرتك إلى العالم الخارجي قد تحسّنت، ولكن أيضاً ستحصلُ على نتائج أفضل.

لذا فإنّ إعادة القولبة التي نتكلّم عنها تُشجعك على النّظر في مشاكلك على أنّها فرص وليست عقبات، كما أنّها تدعّم فكرة أنّك قادراً على السيطرة على الطريقتة التي تستجيبُ من خلالها على الأشياء من حولك.

تقنيات إعادة القولية

الأفكار التشاؤمية (لا أستطيع)	الأفكار بقوالب جديدة (أستطيع)
هذه الفكرة لن تنجح.	كما أن ذلك البرنامج ساعدَ غيري على تخفيف وزنه كذلك سيساعدني.
ليس بمقدوري المحافظة على مُفكرة الطعام	إذا كان غيري ممن احتفظ بمفكرة طعام رأى تقدماً في تخفيف وزنه أكثر ممن لم يقوم بذلك، فلماذا أقاوم فكرة كانت قد أثبتت بنجاحها؟
حتى ولو خففتُ وزني، فسوف أستعيده قريباً	جرب وسوف ترى.

إنَّ إعادة القولية تحتاجُ إلى بعضِ الممارسة، وأوَّل ما يواجهُ الشَّخصُ من تحدٍّ هو الإصغاءُ إلى أفكارِك بحيثُ تستحوذُ عليها، فإذا كانَ كتابةً هذه الأفكار يُساعدُك، فلا تتوانى في فعلِ ذلك، وعند سماعها (مثل "حتى ولو خفَّ وزني فسأستعيده قريباً")، فبإمكانك استخدام أسلوب STOP لاستعادة السيطرة والتَّركيز:

حيثُ S تعني "تأني وتمهَّل".

وحرفُ T يعني "خذ نفساً".

وحرفُ O يعني "فكر وراقب بشكلٍ مُتجرِّد من دون اتخاذه أيِّ موقفٍ أو عاطفةٍ".

وحرفُ P يعني خُطماً لاستجابةٍ مُختلفة - ممَّا يُمكن أن يعني "جرب حتى ترى"، ومن ثمَّ فكر في كلِّ مرَّةٍ قُمتُ بتسخير الطَّريقة البتَّاء للنظر لحالة ما على أنَّها خُطوةٌ أُخرى نحو تخفيف الوزن والصَّحة الجيِّدة، ومع الزَّمن ستتحسَّن ثقَّتُك بنفسِك ونظرتُك الخارجِيَّة وبالتالي النتائج الجيِّدة.

❖ تقدِّم خُطوة ❖

"عندما يخمدُ العقل، يتَّبعه الجَسَد"

الدَّكتور هيربيرت بينسون، مع مارج ستارك، في كتاب Timeless Healing

شدد على النواحي الإيجابية:

يحدث تحقيق النجاح في تخفيف الوزن عندما تكون قادراً على المحافظة على تركيبة إيجابية من خطط الأكل، وممارسة التمارين وخطط التغلب على هموم الحياة، والتي تتراكم عبر الزمن، لكن المحافظة على مثل هذه السلوكيات يتطلب وجود دوافع والتزام، الشئئين اللذين من الممكن أن يفقد لهما الأشخاص المتشائمون أحياناً. ولهذا السبب فمن المهم بالنسبة لك أن تركز على مختلف مقاييس النجاح، وتخفيف الوزن هو واحد من تلك المقاييس، وقد يتبادر لذهنك أنه أفضل مقياس من بينهم، فغالباً ما يحدث تخفيف الوزن أبطأ من التغييرات التي يمكن أن تحدث في مزاجك ومستوى الطاقة وقدرة الإحتمال لديك، لذا فإنك إن كتبت الفوائد الصحية الكثيرة التي تُعانيها، فستكون بذلك قد أكدت وشددت على النواحي الإيجابية، وأنشأت بداخلك الدافع لمتابعة البرنامج.

كما ويجب عليك الإنتباه إلى أي استراتيجيات إيجابية يمكنك القيام بها - مثل ترك شيء من الطعام في صحنك لأنك وجدت أنك اكتفيت، أو ممارسة المشي الواعي بعد العشاء، شراء نصف الوجبة الرئيسية التي اعتدت على شرائها كاملة من المطعم. وعلى الرغم من أنك قد تكون أكثر اعتياداً على الشعور بالإرهاك بسبب تركيزك وأفكارك السلبية حيال كل الأخطاء التي ترتكبها، فإن التركيز الإيجابي سيُعيد النشاط لديك من خلال تعزيز النظرة الإيجابية الأكثر توازناً، واستخدم مقياساً يتراوح من 0 حتى 99 % للتنبؤ بمدى مستوى الرضا في النشاطات التي ستقوم بها (مثل حضور دروس اليوغا أو التمارين الرياضية، أو تجريب وصفات علاجية جديدة)، بحيث تكون درجة الصفر تُعبّر عن انعدام الرضا التام لديك، ودرجة 99 % تُعبّر عن الرضى الشامل لديك.

وعند انتهاءك من هذا التمرين سجل مدى رضاك عنه بشكل كامل، وإذا لم تنته الأشياء على النحو الذي تتمناه، فسيُساعدك هذا التمرين على الأقل في إدراك أن النجاح الجزئي لا بأس به أيضاً - وأفضل للنفس من التركيز على الفشل الكامل. والجانب الآخر من التشديد على النواحي الإيجابية مرتبط باستخدام روح الفكاهة، أو الترفيه عن النفس بمشاهدة فيلم كوميدي، أو التفكير كيف ستكون ردة فعل

"روبن ويليامز" أو "جيرى سينفيلد" لو كانوا في مكانك، أو الإتصال بصدیقٍ مَرَحٍ يجعلك تضحك، فالفكاهة يُمكن أن تكون من أكبر ما يُفرِّغ شُحُنات التُّوتُر عند النَّاسِ بِشكْلِ عامٍّ وعند المتشائمين الذين يأخذون الأشياءَ بجدِّيَّةٍ تامَّةٍ، بِشكْلِ خاصٍ.

كأنت روحُ الفكاهة الشَّديدة عِنْدَ واحدةٍ من مَرْضاي وتُدعى "بيغي" قد ساعدتها على تحسينِ تعاملها مع القضايا المتعلقة بزيادة الوزن لديها، وقد قالت لي مرَّةً بأنَّها جاهزةٌ لعرضِ جَسَدِها للعلم، وقالت بأنَّها تحبُّ لو أنَّها "تقعُ في غيبوبةٍ ومن ثمَّ تفيقُ منها وقد خَسرتُ من وزنها 50 رطلاً" فقلتُ لها بأني سوفُ لن أنساها إذا ما تهيأتُ تلكَ الفرصةَ من البحثِ العلمي، وفي زيارةٍ أُخرى قامت بها كانَّ التَّشاؤمُ قد بلغَ منها مَبْلَغاً كبيراً، ساعدتها بالانفصالِ عن جانبها المتشائمِ (أو ما دعتُه مَعها ب بيغي المتشائمة) أو ذاك المخلوقِ الغريبِ الذي ظلَّ يُفسدُ عليها بوارقَ النَّجاحِ.

ومع الرُّمن تعلَّمت "بيغي" على سَماعِ كلمةِ "بيغي" المتشائمة بصوتٍ مُختلفٍ، وهي الفتاة التي ضحكتُ عليها وتكلَّمتُ عنها على أنَّها قوَّةُ الشَّيطانِ التي يُمكنُ قَهْرُها. **حَسِّنْ من مُعاملتكِ لِنفْسِكِ:**

قد يواجهُ المفكرين المتشائمين صعوبةً في إدراكِ حقيقةِ أنَّهم يستحقون المعاملةَ بِشكْلِ أفضلٍ من قِبَلِ أنفُسِهِم، ذلكَ لأنَّ الروحَ السَّلبيةَ التي تجعلهم يُركِّزون على كُلِّ النَّواحي السَّلبيةِ من ذاتهم، هي نفسها تجعلهم يتجاهلون كُلَّ النَّواحي الإيجابيةِ من ذاتهم.

لذا فإنَّ الخطوةَ الأولى هنا هي التَّركيزُ على النَّواحي الإيجابيةِ في حياتك، والتي كنتَ من قِبَلِ تتخطَّأها، وذلكَ من خلالِ كتابةِ قائمةٍ بأكثرِ المزايا الإيجابيةِ التي تَفخرُ بها (كما هو الحال مع الطُّرق التي أثبتت فيها "بيث" نفسها في الصَّفحة 132 - 133 من هذا الكتاب) وحُذ ما تُحتاجُ من وقتٍ لاستكمالِ هذه القائمةِ.

فإذا كانَ ذلكَ صعبَ عليك القيام به لوحدهك، فاطلب من أحدهم ممن تثقُ بهم ليساعدك في ذلكَ، كما وأنصحكُ بقراءةِ هذه القائمةِ بِشكْلِ دوري، وحتى أني لأنصحكُ بحملها مَعَكَ دوماً، فحالما تبدأُ بالإيمانِ بنفسك، فستتمكنُ من تحسينِ مُعاملتكِ لِنفْسِكِ ومن كُلِّ قَلْبِك - لأنَّك ستكونُ قد علمتِ أنَّك تستحقُّ تلكَ المعاملةَ

الجيدة.

قد يكونُ مُصطلحُ التربية الذاتية غريباً عنك، فالذي يعنيه هذا المصطلح إنما هو العنايةُ بنفسك - بالطرق التي وحدك تقدِّرها، فاكتب قائمةً بالأنشطة التي لا ترتبطُ بالطعام والأغذية، والتي تستمتعُ بالقيام بها والتفكيرُ فيها كأنشطةٍ تتضمنها حياتك، وإليك بعض الأفكار للبدء بذلك:

- تصفح بعض الكتب في المكتبة.
- اشتر لنفسك بعض الورود.
- استمع إلى شريط رومانسي هادئ.
- استمع للموسيقا التي تتمتعُ بها.
- تحين لنفسك يوماً تستحمُ به في المياه المعدنية.
- اشتر ما تجده مغرياً بقي بتخيلاتك من الألبسة الداخلية النسائية (للنساء).
- مارس المشي في الحديقة العامة.
- استرخي واستقع في حوض الجاكوزي (للنساء).
- شاهدي ألعاب المكياج وتصفيغ الشعر (للنساء).
- إذهبي إلى خبيرات المساج.
- استلقي على أرجوحة شبكية واقراءي كتباً شيقةً.

رأت إحدى مريضاتي أنَّ مشية الإسترخاء في الحديقة العامة كانت طريقتها المثالية لمعالجة نفسها، بينما رأى مريضاً آخر أنَّ قضاء وقته لوحده على كرسيه المفضل يقرأ كتباً شيقةً كان أنجحَ له، فالمهم أكثر ليس العمل الذي تختار القيام به بل بأن تختار العمل الذي عادةً ما يُشعرك بالمتعة، ويُسببُ لك الإسترخاء الفكري والجسدي.

تعزيزات النجاح:

الآن وقد عرفت كيف أنَّ الشاؤم يُعيقُ تقدُّمك، فستبذلُ مجهوداً مضاعفاً لتحويل كلمة "لا أستطيع" إلى كلمة "أستطيع" مُشدداً على النواحي الإيجابية ومُثبِتاً نفسك ومُشجِّعاً على تربية نفسك ذاتياً، وللتحقق من إحراز التقدم إسأل نفسك الأسئلة

التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل تمكنت من الإعراف بأن التشاؤم لا يزيد مشاكلي إلا تعقيداً؟
		هل بدأت بتحويل "لا أستطيع" إلى كلمة "أستطيع"؟
		وهل ساعدتني تقنية إعادة القولية لفعل ذلك؟
		هل بدأت بالتبُّه لمقاييس النَّجاح بالإضافة إلى تخفيف الوزن؟
		وهل بدأت بالتركيز على الخطط الإيجابية التي بإمكانني البدء بتنفيذها؟
		هل بدأت باستخدام روح الفكاهة؟
		هل ساعدني إثباتي لذاتي في التركيز على مميزاتي الإيجابية؟
		هل قمتُ بكتابة قائمة بأنشطة التغذية والعناية بنفسِي، والتي سأتمتعُ بها؟

المنجز الغير واقعي Unrealistic Achievers

خافضات الوزن.

زين أهدافك.

سواءً كان هذا النمط من النَّاس ناجحين في أعمالهم، أو تمكَّنوا من اكتساب درجة عالية في دراساتهم، أو أنشأوا جيلاً من الأطفال الجيدين، فهم مُعتادون على تحقيق الدَّرجات العالية من النَّجاح في حياتهم، لكن حين يتعلَّق الأمر بأوزانهم، فإنَّ الوضع يختلفُ - فهم لا يستطيعون السَّيطرة على هذه الناحية من حياتهم، لذلك عندما يأتون لرؤيتي مع شعورهم بالتعب والإحباط، فأولُّ ما أقومُ به هو أن أساعدهم في التَّخفيف من توقُّعاتهم، الأمر الذي يُقلِّل في حدِّ ذاته من الضُّغوط النفسيَّة التي يعانون منها.

وبرغبة مني بتحقيقهم للنجاح، فإني أطلبُ منهم تحديد مجموعة من الأهداف السَّهلة المنال والعملية والواقعية - وذلك ما أدعوه بالهدف 10 %، فمثلاً إذا كنت تزنُ حالياً 175 رطلاً، ومن ثمَّ خسرتُ من ووزنك 10 % منه أي ما يُعادل 17.5 أرطال فإنَّ ذلك يعني أنَّ الوزن 157.5 يعتبرُ هدفاً واقعياً بالنسبة لك، رغمُ أنني أعرفُ هدفَ خسران

17.5 رطل قد يُعدُّ هدفاً غير مُرضي، لذا فإنني أحتكُّ على التفكيرِ في ذلكَ على أنه هدفٌ ثانويٌّ صغير، وحالما تقومُ بتحقيقِ هذا الهدف، فبإمكانكَ تحديدُ هدفٍ آخرٍ ذي الـ 10 ٪. وهكذا فإن تحقيق هذا النمط من الناس لهذه الأهداف الصغيرة يُمكنهم من استعادة تركيزِ انتباههم بعيداً عن الكِفاح العاطفي من جرّاء التفكيرِ في حاجتهم لتخفيفِ الكثير من الوزن، بل بالتركيزِ على القيام بشيءٍ ما حيال ذلك.

التركيز على سلسلة العمليات:

إنَّ تحقيقَ الهدفِ يعتمدُ على سلسلةِ العملياتِ التي ستوصلُكَ إلى ذلكَ الهدفِ. والتركيزِ على سلسلةِ العملياتِ لا يُعتبرُ الشَّيءَ الجديدِ في عالمِ الأعمالِ أو، في حالنا هنا هو البرنامج الذي قُمتَ بإنشائه لهذا الهدف، وعلى الرَّغم من أني هنا لا أطلبُ منكُ أن ترمي مقياسَ الوزنِ الذي لديك، غير أني أنصحُ بعدم الإكتفاء باستخدامه كوسيلةٍ للتخفيفِ في هذا البرنامج.

وإذا رأيتَ بأنك مُتردّدٌ، وشعرتَ بأنَّ وزنك لم يَنْقُصْ بالقدرِ الكافيِ أو على الأقلِ بأنَّه لا ينقصُ بالسرعة الكافية، فإنَّ ممَّا يُثبِّتُ جهودك لتخفيفِ وزنك في الإتجاهِ الصَّحيح هو تركيزُك على خَطَطِ تخفيضِ الوزن.

غير أنَّ التركيزِ على سلسلةِ الأعمالِ لا ينجحُ إلا إذا خَرَجْتَ عن نطاقِ راحتك وعزمتَ على الخوضِ في بعضِ المكروهات، وبالإعتمادِ على مَلَفِّ النُّظامِ الغذائيِّ لشخصيتك، فإنَّ ذلكَ قد يعني ترتيبَ قوائمٍ جديدةٍ بالطعامِ في مَطعمك المفضَّل، وأخذُ الكلبِ في نزهةٍ أطولِ في نواحي الحي، أو طلبُ المساعدة.

كما أنَّ نمطَ المتحيِّزِ اللاواقعي "Unrealistic Achiever" من النَّاسِ، والمعتادين على نجاحاتهم في الحياة، لا بُدَّ لهم من أن يعقلوا أنَّهم إذا قاموا بهذه الأشياءِ، فلا بُدَّ من وجودِ قليلٍ من التَّردُّدِ والرُّجوعِ.

ومن ناحيةٍ أُخرى، قد لا يُحبُّ بعضهم كُلَّ الأنواعِ الجديدةِ من الأغذية التي يتذوَّقونها، أو قد لا يكون لأحدهم الوقتُ الكافي للمشي مع كلبه، أو قد لا ينفَعُ لديهم طلبُ المساعدةِ دائماً، لكن ذلكَ لا يعني أنَّه قد آن الأوانُ بأن تستسلمَ وتتوقَّفَ عن المحاولة.

ولذلكَ، فبدلُكَ على التَّقدُّمِ - وليس الكمالِ - ستتعلمُ بأنَّ وجودَ بعضٍ من

الإرتدادات والتردُّدات من جانبيكَ لا يعني نهايةَ العالم، أو لن يكون سبباً لهَجْرِكَ لهذا البرنامج. بل، إنَّها فقط إشاراتٌ تدعوكَ لتكونَ مرناً، فإذا لم تتَّجح معَكَ واحدةٌ من الخِطَط، إعرَف السَّببَ وجرب خِطَّةً أُخرى.

أعد توجيهَ الطَّاقات:

الآن وقد حددتَ لِنفسِكَ الأهدافَ الثَّانوية، فستكونَ قد حَصرتَ التركيزَ على سلسلةِ العَمَلِ الذي يَجِبُ أن تقومَ به، فتخفيفُ الوزنِ يعتبرُ تحصيلَ حاصلٍ لكن لا تُفاجأ إذا لم يَكُن بالسَّرعَةِ الكافيةِ بالنسبةِ لَكَ، ولن تكونَ كذلكَ لشخصٍ من هذا النَّمطِ أبداً، وللتغلبِ على مُيولِكَ للشعورِ بالإجْهادِ والتردُّدِ، أبقِ على طاقَتِكَ إيجابيةً بإعادةِ تركيزِها على شَعْفِكَ وانفعالاتِكَ الحياتيةِ الأخرى، واستكملِ جردَكَ لانفعالاتِ الحياةِ وفكِّر في الأشياءِ التي طالما رَغبتَ بالقيام بها في هذه الحياةِ ولم يَكُن لديكَ الوقتُ الكافيَ لذلكَ، وسخِّر وقتَكَ لما يُهمُّكَ في هذه الحياةِ، فهذا التمرينُ أو هذا البرنامجُ سيذكركُ بأنَّ حياتَكَ هي أكبرُ من مُجرَّدِ وزنِكَ. وكونكَ قادراً على التَّركيزِ على شَعْفِكَ بعلاقاتِكَ الشَّخصيةِ وعمَلِكَ وروحانياتِكَ وعنايتِكَ بنفسِكَ، فإنَّ ذلكَ سيساعدُكَ على تخفيفِ الوزنِ من منظورٍ أكثرَ واقعيةً.

قرَّرَ أحدُ مرضاي، والذي كانَ قد خَفَّفَ من وزنه 15 رطلاً، أن يحضُرَ بعضَ دروسِ مُمارسةِ التزلُّجِ بزورقِ الإسكيمو، كوسيلةٍ منه لاستعادةِ أيامِ الشَّبَابِ والمُغامرةِ. بالنسبةِ لَهُ، فإنَّ السَّعيَ وراءَ انفعالاتِ الحياةِ وشغفها لَهُ فائدتُهُ الثَّانويةُ لحرقِ المزيدِ من السُّعراتِ الحراريَّةِ والدَّفْعِ بتخفيفِ الوزنِ نحو الأمام، كما أخذتُ مريضةً أُخرى دروساً في الخبرةِ في الطَّبْخِ لتستخدمها في ما بعد في تحضيرِ الوجباتِ الأكثرَ نفعاً لها ولعائلتها، والأمر الذي كان يدعو للإنتعاشِ في حالتَيْهِما هو أنَّهما من خلالِ التفكيرِ في انفعالاتِ الحياةِ ونشاطاتها كانوا بذلكَ يدفعونَ بعجلةِ تخفيفِ الوزنِ إلى الأمامِ ومن دونِ الحاجةِ إلى الكدِّ والعَمَلِ المُجهَدِ.

❖ تقدِّم خُطوة

خُذ استراحةً من دأبِكَ جاهداً، فقد يكونُ هذا كُلُّ ما أنتَ بحاجةٌ إليه.

تقبَّل حدودكَ الجينيَّةَ والبيولوجيةَ:

إنَّكَ تتبَّع الخِطَطِ المرسومة، وقد خَفَّفتَ من وزنِكَ بثباتٍ، لكن قد يكون بعض

الأشخاص من نمط " المتحيز اللاواقعي Unrealistic Achiever " ما زالوا يرغبون بقولبة أجسادهم وتحويلها إلى شيء ليسوا هم عليه، الأمر الذي يعني بأنهم غير راضين حتى الآن، وذلك ما يتبين لي عندما أبحث في حدودهم الجينية والبيولوجية التي تشكل حتمياتهم في تخفيف الوزن.

فعلى الرغم من أن 60 - 65 % من وزن الإنسان لا علاقة له بالجينات، فإن ذلك يعني أن 35 - 40 % منه يُعتبر محدوداً بالجينات.

فمثلاً، إذا كان لدى الكثير من امتداد عائلتك مشاكل في أوزانهم، فقد يكون بعضاً من مشاكل الوزن لديك يُعتبر جينية أيضاً، ونفس الأمر يصح بالنسبة لتوزع الوزن في جسمك وبالأخص فيما يتعلق بالورك، والأفخاذ، والأرداف.

كما وأنه بتغير الهرمونات عند المرأة في الدورة الشهرية، فإن مخزوناتها من الدسم أيضاً تنتقل من وركها وأفخاذها وأردافها إلى بطنها، وعلى الرغم من أن التغيرات في نمط العيش يمكن أن تُعكس زيادة الوزن في منتصف العمر من خلال بناء كتلة العضلات إلى سرعة في تحول الغذاء وعمليات الأيض، فإن علم الأحياء يحض على عدم مُعكسة كل العوامل الجينية.

أما الحد الأدنى فهو أنك ما تزال قادراً على النجاح في تحقيق سلوكيات نمط العيش الأنفع للصحة مع عدم قدرتك على صياغة أو تشكيل جسدك بالجمال المثالي بشكل كامل، وعندما يصل الأمر لحد التنبؤ بصحتك خلال عشر سنين قادمة من الآن، فلن يكون النبأ الأهم أنك تمكنت من تخفيف وزنك 10 أرطال أخرى. بل، ما هو مدى لياقتك وما مدى نشاطك في نهارك، ومدى صحة وجباتك الغذائية، وما هي وسائل التغلب على صعوبات الحياة لديك.

لذا فإن اعتيادك على تقبل حدودك يتيح لك ولكل الأشخاص من نمط " المتحيز اللاواقعي Unrealistic Achievers " أن يتقبلوا النجاح والتقدم، ويفخروا بنمط عيش أكثر صحة ونفعاً - ومن ثم المتابعة.

❖ تقدم خطوة ❖

"إن الأجسام القوية والصحيحة تأتي بأشكال وأحجام مختلفة"

الدكتور ستيفن بلير، وهو عالم بالأوبئة، من معهد كوبر لبحوث تمارين الأيروبيك في دالاس.

تعزيزات النّجاح:

الآن وقد جرّنتَ أهدافَ تخفيفِ الوزنِ لجعلها أكثرَ واقعيّةً، فقد تحسّنتِ قُدْرَتُكَ على التّركيزِ على سلسلةِ الأعمالِ لتخفيفِ الوزنِ.

كما أنّ مَعْرِفَتَكَ بأنّكَ ستواجهُ بعضَ العقباتِ التي تجعلك مُتردِّداً، وهو الأمر الذي يُعتبرُ من ضمنِ سلسلةِ العمليّاتِ، فإنّ مرونتك ستُساعدُ في تخطّي بعضِ المخاطرِ وتعلّمِ بعضِ الأمورِ الجديدةِ، لذا فإنّ عمليةَ تقبُّلِ حدودك البيولوجيّةِ ستُساعدك على التّركيزِ على بقائِك نشيطاً تتناولُ الأغذية الأنفع صحياً، ولديك المقدرة الأكبر على مواجهةِ صعوباتِ الحياة وهمومها، الأمر الذي يُعتبرُ من تنبؤاتك الصحيّةِ، ولتُحققِ من إحرّازِ التقدّمِ اسألِ نفسك الأسئلةَ التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل ساعدتني الأهداف الثانوية الواقعيّة في التركيز على هذا البرنامج؟
		هل التّركيز على سلسلة العمليّات يُساعدني في تحقيقِ أهدافي بشكلٍ أفضل؟
		وهل مرونتي تُساعدني في تحسينِ رؤيتي لما يعترضني من مُعيقات تجعلني أتردد؟
		هل إعادة توجيه الطّاقة لديّ تُساعدني في توسيع نطاقِ التّركيزِ في الحياة؟
		وهل بدأت بالعملِ على تقبُّلِ حدودي البيولوجيّة؟