

طريقة



للترويح عن نفسك  
بدون طعام



بقلم الطبيبة النفسية سوزان ألبيرز  
مؤلفة كتاب Eating Mindfully

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

طريقة  
للترويح عن نفسك  
بدون طعام



بقلم الطبيبة النفسية سوزان ألبيرز  
مؤلفة كتاب Eating Mindfully

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
and just a bookstore...  
...بشركة مسجلة

# طريقة 50 للترويح عن نفسك بدون طعام

الطبيبة النفسية سوزان ألبيرز

مطبعة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
بغداد - العراق



### لتتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
ندعو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على [jbpublishings@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishings@jarirbookstore.com)

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان  
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلتنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب  
الفرق المتأصلة في طبيعة الترجمة، والتأخر عن تقديرات اللغة، واحتمال وجود عدم من التوجهات  
والتفسيرات الخاطئة للكلمات وصعوبات معينة، فإننا نعلن ونحن واثقون أننا لا نتحمل أي مسئولية ونحن  
مسؤوليننا بخاسة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بعلاوة الكتاب لأفراد من شركته العادية أو ملازمته  
لغرض معين، كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما  
في ذلك عن سبيل المثال لا الحصر، الخسائر المرضية، أو المتأخر، أو غيرها من الخسائر.

### الطبعة الأولى ٢٠١١

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لكتبة جرير

Copyright © 2009 by Susan Albers  
All rights reserved.

أعد هذا الكتاب بغرض تقديم معلومات تقنية ويهدف بها فيما يتعلق بالموضوع الذي يتناوله الكتاب، كما يندرج هذا  
الكتاب على أساس أن الناشر ليس مطالباً بتقديم أية خدمات قانونية أو محاسبية أو أية خدمات مهنية أخرى. وإذا  
ما أريد الحصول على أية استشارة قانونية أو مساعدة من أي خبير في أي مجال آخر، يرجى أن تطلب خدمات  
جهة متخصصة في هذا المجال.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.  
Copyright © 2011. All rights reserved.  
No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in  
any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording,  
scanning or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means  
is illegal.  
Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support  
of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك، نكسر دعمك  
لحقوق المؤلفين الناشرين.

المملكة العربية السعودية من ٢٠١١ الرياض ١١٤٧١ - هاتف: ٠١٤٦٦١٤٦٦٠٠ - فاكس: ٠١٤٦٦١٤٦٦٣٣

# 50 ways to soothe yourself without food

SUSAN ALBERS PSY.D.



" كتاب متعمق ملء بالحلول العملية لمن تحركهم دوافع نفسية لتناول الطعام فى كل مكان".

— مادلين فيرنستروم؛ دكتوراه فى الجهاز العصبى المركزى ومؤسسة مركز إدارة الوزن بالمركز الطبى بجامعة بتسبرغ وأستاذة جامعية بالمركز الطبى لجامعة بتسبرغ.

"إن القائمة الطويلة التى أعدتها ألبيرز من النصائح السهلة والمبدعة للترويح عن النفس سوف تساعد كل من يعانى من برامج الحماية الغذائية والطعام وهيبته الجسدية. والأكثر من ذلك، إن تمريناتها للتيقظ والتنفس بعمق وكتاباتنا تعد بمثابة أدوات ممتازة لإيجاد التوازن فى الحياة بشكل عام".

— ليزلى جولدمان؛ مؤلفة كتاب **Locker Room Diaries**.

" لقد فعلتها ألبيرز مرة أخرى؛ فهذا الكتاب يجعل المفاهيم النفسية المعقدة سهلة وبسيطة. وأنا أنصحك بشدة بشراء هذا الكتاب إذا كنت ممن يلجئون للطعام للبحث عن الراحة وتريد تعلم طرق جديدة لإشباع حاجتك".

— كاتلين بيرنز كينجسبيرى؛ مستشارة الصحة العقلية ومدربة نفسية معتمدة والمؤلف

المشارك لكتاب **Weight Wisdom** ومنشئة مؤسسة (كى. بى. كى) كونيكتشنز.

" ليس من الضرورى أن تكون قلقا من وزنك لتستفيد من الفوائد العظيمة السهلة التى وضعتها ألبيرز فى هذا الكتاب؛ فقراءة هذا الكتاب ستحسن من

حالتك النفسية وتقلل التوتر وتوفر بدائل مريحة للحلوى! وأنا أنصح بشدة بقراءته".

- إيمي واينتراب؛ مؤلفة كتاب **Yoga For Depression** ومديرة معهد لايف فورس للعلاج باليوغا.

## كلمة الناشر

صمم هذا الكتاب ليقدم معلومات دقيقة وموثقة تتعلق بالموضوع الذي يتناوله وهو يباع وفق تفهم ضمنى بأن الناشر غير معنى بتقديم خدمات نفسية أو مالية أو قانونية أو أية خدمات احترافية أخرى، وأنه إذا كانت هناك حاجة لمثل هذه الخدمات فعلى القارئ الاستعانة بخبراء محترفين فى المجالات السابق ذكرها.

إلى بروكى:

فليمنحك الله الصبر والجلد



## شكر وتقدير

كالعادة، يجب أن أشكر عملائي وقراء سلسلة Eating Mindfully، وأيضا أصدقائي الذين استخدموا هذه الآليات والنصائح للترويج عن أنفسهم دون اللجوء للطعام. فدائما ما كانت تحفزني قصصهم لأجتهد في إيجاد طرق للتخلص من المعاناة من المشاكل التي يسببها تناول الطعام. ويحدوني الأمل الصادق أن تحصل على بعض الاستراتيجيات المفيدة للترويج عن نفسك من قراءة هذا الكتاب.

خالص امتناني للأشخاص الذين كانوا باعث الراحة بالنسبة لي، ومنهم على سبيل المثال لا الحصر: جون باولنج، بروكلين باولنج، د/ فيكتوريا جولد، جان ليندكويست ليسينويسكي، بيتسي بيير سوب، د/ جاسون جريف، إريك لينفيلتر، د/ أنجيلا ألبيرز، ليندا سيروتا، كارميلا، و د/ توماس ألبيرز، وجون، روندا، وجيم باولنج.

وماكان هذا الكتاب ليظهر دون المجهود الذي قام به المحررون وطاقم العمل بمؤسسة Harbinger Publications. شكر خاص إلى كاثرين سوتكر وكايل سوسيل.

## مقدمة

فى أيام مثل هذا اليوم، كان بإمكانى أن أتناول أى شىء صالح للأكل؛ أجد نفسى أتسلل إلى المطبخ بعد أن ينام ولدائى، وأبحث فى الثلاجة عن شىء لتناوله، وأبرر لنفسى هذا بأنه بعد ذلك اليوم الشاق فى العمل، فإننى أستحق شيئاً ليريحنى، والمضغ يغمرنى بشعور جيد، وتصبح هذه لحظة النعيم، وأنسى كل الأعمال والضغوط، وبعدها تنتهى كل بقايا الطعام، أظل أشعر بأنى أريد أن أكل شيئاً آخر. لذا، أفتح صندوق الكعك، ولا أستطيع أن أتوقف عن الأكل إلا وأنا ممتلئة تماماً. فلماذا أشعر بأن تناول الطعام شىء جيد لحظة ما، ثم ينتابنى شعور أسوأ بكثير من حالتى قبل أن أبدأ الأكل؟ — راتشيل

هل يبدو هذا الكلام مألوفاً؟ عندما تحتاج "راتشيل" للراحة فإنها تحتاجها بشكل فورى! المدير المزعج، وطلبات الأطفال، والأعمال المنزلية التى لا تنتهى، تبدو جميعاً وكأنها تلاشت للحظة، فقط طالما هى تأكل. فمضغ شرائح البطاطس يوفر شعوراً خادعاً بالهدوء والراحة، ولكن بعد بضع دقائق قليلة من ابتلاع اللقمة الأخيرة، يتلاشى الشعور بالراحة ويحل محله شعور بالذنب والندم. وتنتهى علاقة "راتشيل" بالطعام بنفس الطريقة التى تحدث مع معظم من يتناولون الطعام بدافع الانفعال، أحياناً بشكل يومى. ولتناول الطعام تأثيران متناقضان تماماً؛ فهو يستطيع أن يهدئ من أعصابك ويشعرك بالراحة، وفى نفس الوقت يمكنه أن يقودك للجنون.

عندما نتناول الطعام للترويح عن نفسك، فهذا ما نسميه الأكل بدافع التوتر أو الأكل بدافع الانفعال، وهذه المصطلحات تشير إلى تناول الطعام من أجل تهدئة أو تخدير أو إنعاش أو إطالة أو تقليل أو تجنب مشاعرك. لاحظ أن

تناول الطعام بدافع التوتر، و تناول الطعام بدافع الانفعال شيئان مختلفان تماما؛ فتناول الطعام بدافع التوتر يعنى استهلاك الطعام كاستجابة لشعورك بالقهر أو الضيق، بينما نجد أن تناول الطعام بدافع الانفعال لا يكون بدافع تخفيف الجوع، ولكن كاستجابة لأى نوع من المشاعر، وإن كانت مشاعر سعيدة مثل الفرح والمفاجأة. نعم، هذا حقيقى. يمكن أن تؤدى المشاعر الجيدة أيضا إلى الإفراط فى تناول الطعام، فأنت تتناول الطعام أحيانا لأن هذا يشعرك بشىء جيد، وأنت لا تريد لهذا الشعور أن يتوقف. ففى حالة "راتشيل"، يستحثها أى نوع من المطالب اليومية لتتناول الطعام بدوافع انفعالية.

تطور تناول "راتشيل" للطعام بدافع الانفعال ليصبح مشكلة - فقد كانت الدورة تتكرر مرة بعد أخرى؛ فالتوتر يتطلب الراحة ، والراحة تتطلب تناول الطعام، ومن ثم يتم الحصول على الراحة، ثم يبدأ الشعور الإيجابى فى التلاشى، ويبقى الشعور بالذنب، ثم الحاجة إلى الشعور بالراحة مرة أخرى، وفى النهاية يتولد شعور متزايد بالتوتر من الذنب والوزن الزائد. ثم تبدأ الدورة مرة أخرى. فعلى الرغم من أن تناول الطعام يحسن من حالتها المزاجية بشكل مؤقت، إلا أن الزيادة فى الوزن كانت من الآثار السلبية الرئيسية التى أصابتها. فأصبحت تكره أن تزن نفسها، لأنه فى كل مرة تزن نفسها كان يبدو أن الرقم يرتفع لأعلى. وبغض النظر عما إذا كان التوتر الذى تتعرض له كبيرا أو صغيرا، فقد كانت فى كل مرة تتعرض لضغط تهرع إلى الطعام وتتناوله سريعا. ولم تستطع "راتشيل" أن تتفهم سبب لجوئها للطعام باستمرار للحصول على الراحة، بينما كان يسبب لها الكثير من الحزن فيما يتعلق بوزنها. لقد كان الأمر لغزا محيرا.

يفسر هذا الكتاب لماذا يقع أشخاص مثل "راتشيل" - ومثلك - فى فخ تناول الطعام للترويح عن أنفسهم، ويوضح بعض الأسباب التى تجعل تناول الطعام بدافع الانفعال شيئا مغريا ومسليا. وكلما تقرأ، ستستطيع تكوين فكرة واضحة عن الانفعالات التى تدفعك لتناول الطعام، بغرض التمكن من السيطرة عليها، وستتعلم أيضا بعض الحلول العملية لذلك.

جوهرى، إذا تخلصت من النظر للطعام على أنه مصدر أساسى للراحة، فلا بد من أن تجد شيئا آخر يسبب لك الراحة ليحل محل الطعام. يقدم لك هذا الكتاب خمسين نصيحة وطريقة مختلفة لفعل ذلك، وتعتمد هذه النصائح

والآليات مبدئياً على مفهوم البقاء متيقظاً؛ وهى طريقة علاجية سليمة لتهدئة وإراحة كل من جسدك وعقلك. وستتعلم أيضاً مهارات التعامل العقلى، التى ستساعدك على تنظيم انفعالاتك بشكل أفضل. وببساطة، فإن الوعى هو الحذر، فعندما تكون حذراً بشكل فعلى لما تشعر به، وتمتنع عن إصدار أحكام دون التفكير فى موقفك، ستستطيع إيجاد آليات جيدة للتعامل مع أسباب عدم الراحة التى تحاول معالجتها بتناول الطعام. فودع تناول الطعام للحصول على الراحة، ورحب باستخدام عقلك وجسدك لمعالجة تناول الطعام بدافع الانفعال.

## خلفيتى العملية

أثناء قراءتك لهذا الكتاب، ستلاحظ أننى أشير للعملاء الذين أعمل معهم أثناء ممارسة الطب النفسى؛ فأنا طبيبة نفسية تدربت فى جامعة دنفر، وأكملت دراسات ما بعد الدكتوراه بجامعة ستانفورد. وقد ركزت عملى على مدار السنوات العشر الماضية فى معالجة الأشخاص الذين يعانون من برامج الحماية الغذائية، وهىئتهم الجسمانية، وفقدان الشهية، والنهم، ومرض الشراهة. تعتمد العديد من الأمثلة التى أحكيها فى هذا الكتاب على قصص وتجارب حقيقية لأشخاص كنت أعالجهم.

## سر الأكل الانفعالى

أنا حزين، فأتناول الطعام

أنا غاضب من أمى، فأتناول الطعام

أنا محبط، فأتناول الطعام

أنا سعيد للحصول على شقة جديدة، فأتناول الطعام

— مايكل

فى الحقيقة، لا تتعلق العديد من مشاكل تناول الطعام بالطعام نفسه، ولكنها

تتعلق بالترويح عن النفس، وتقنيات الترويح عن النفس هي آليات لتهدئة وإراحة جسدك وعقلك، وأيضا التخفيف عن أعصابك، فهي الأفعال التي تقوم بها يوميا لتهدئة نفسك. وغياب تلك التقنيات، هو ما يجعل مساعدة كتب برامج الحماية الغذائية لقراءها لا تتعدى مرحلة معينة. وفي معظم الأحيان، لا تستطيع تلك الكتب مساعدة قرائها على إنقاص الوزن بالمقام الأول. وإذا نقص الوزن، فهي لا تخبر قراءها كيف يحافظون على ذلك على المدى الطويل. فكتب برامج الحماية الغذائية تهتم فقط بما تتناوله؛ فهي توجهك للقيام ببعض التغييرات الغذائية، ولكن في كثير من الأحيان، لا تتعامل مع السبب الذي جعلك تفرط في تناول الطعام.

أحيانا لا تتعلق زيادتك في الوزن بنوع الطعام الذي تتناوله، وربما يكون السبب في زيادة وزنك هو السرعات الحرارية الزائدة التي نتجت عن التوتر وتناول الطعام بدافع الانفعال. ولسوء الحظ، لا تخبرك كتب الحماية الغذائية سوى بـ "كيف تستبدل طعاما بطعام بديل يشعرك بالراحة والسعادة؟!"، ولا تقدم لك أمثلة عملية واقعية حول "كيف تستطيع التعامل بكفاءة مع تناول الطعام بدافع الانفعال؟!". فبدون هذه العناصر، تصبح سيطرتك على وزنك أمرا مستحيلا إلى حد ما.

يتعلم العديد من الناس آليات غير فعالة للغاية لإراحة أنفسهم في عمر مبكر، وتقوم هذه الطرق أساسا على العثور على مخرج للهروب وتجنب ما كان يضايقك. ومن ثم، يصبح الهدف هو تشتيت نفسك والتركيز على شيء يشعرك بالراحة أو التسلية. وبشكل نموذجي، تصبح إراحة النفس هي اللجوء للطعام أو مشاهدة التلفزيون أو لعب الورق أو شرب العصائر أو الانغماس في العمل أو الجلوس أمام الإنترنت أو التنزه مع أصدقاء السوء. وعلى المدى القصير، يمكن أن تتسبب هذه الأنشطة في تخفيف التوتر. وعلى الرغم من ذلك، فهي حلول مؤقتة تصبح مشكلة على المدى الطويل، ويمكن أن تؤدي إلى الإدمان.

فالأكل بدافع التوتر الذي ربما يساعدك في البداية على معالجة الشعور بالإرهاق، يمكن أن يؤدي تدريجيا إلى إصابتك بمرض الشراهة، ومن ثم يصبح مصدرا للكآبة أكثر منه للراحة، التي تحررك من الكآبة. بعض الناس لا يتحملون ولو قدرًا قليلاً من الكآبة، ففي اللحظة التي يشعرون فيها بعدم الراحة، يبدأون في البحث عن أي شيء للتخلص من هذا الشعور. بسرعة!

على الرغم من أن الذى يحتاجون إليه بالفعل هو طريقة قوية للتخلص من هذه الأحاسيس بعدم الراحة.

فى كل يوم، يكتشف الناس العديد من الآليات المختلفة للترويح عن أنفسهم، والبعض من هذه الطرق يكون جيدا والبعض الآخر لا. فأنشطة مثل التدريب أو النوم قليلا أو الاتصال بصديق تمثل سلوكيات جيدة للاسترخاء بعد يوم مليء بالتوتر. ولكن بعض الطرق الأخرى لا تمثل أنشطة جيدة بالنسبة لك، وربما تدمر صحتك وعلاقاتك. ففي الحقيقة، إن بعض سلوكيات الترويح عن النفس يمكن أن تسبب الضرر على المدى الطويل، مثل اللعب على الكمبيوتر لساعات طويلة أو الانغماس فى شرب الكحوليات. سأوضح لك بعضا من الآليات العديدة التى يستخدمها الناس للترويح عن أنفسهم من خلال الطعام.

## أمثلة للترويح عن النفس من خلال الطعام

ستوضح لك هذه القائمة بعض الأسباب التى ربما تجعلك تلجأ للطعام لتحسين حالتك المزاجية. هذه ليست قائمة من الأشياء المرهقة، ولكنها مجرد بضعة أمثلة شائعة لسلوكيات ينهمك فيها الناس عند استخدامهم الطعام للتخلص من التوتر:

- يضعك تناول الطعام فى حالة تشبه النشوة أو يشعرك باللامبالاة.
- المضغ والتهام شىء ما، يمنحك شعورا جيدا.
- تناول الطعام (حيث لا تكون جائعا، ولكنك فقط لا تستطيع منع نفسك) يشعرك باللامبالاة.
- الرغبة فى تناول الطعام تبدأ من الشعور بأى إحساس، سواء سلبى أو إيجابى.
- البحث عن شىء لتتناوله، ولكنك لا تستطيع إيجاد شىء يرضيك.
- الاستمرار فى تناول الطعام، لأنك لا تستطيع تحديد أو إيجاد الشىء الذى تريد تناوله.

- الاستمرار فى تناول الطعام، حتى عندما يبدو أنك لن تكتفى أبدا.
- الشعور بإحساس عظيم من الراحة أثناء تناول الطعام.
- الشعور بالحاجة الشديدة لوجود شىء حلو المذاق داخل فمك.
- المعاناة من شعور قوى مثل الجوع ( فهذا يجعل من الصعب معرفة ما تشعر به بالفعل).
- تناول الطعام كوسيلة للاسترخاء.
- تناول الطعام مباشرة بعد التعرض لموقف مجهد أو عندما تكون متوترا.
- التحجج بقول: "أنا آكل قطعة الحلوى هذه لأننى مجهد للغاية".
- تناول الطعام الذى لا تحبه لمجرد أنه موجود، وأنت تحتاج للراحة.
- تناول الطعام للتخلص من الملل.
- الشعور معنويا معظم الوقت بأنك منهك، على الرغم من أنك أكلت بشكل جيد ماديا.
- البحث عن نوع معين من الأطعمة مثل الشيكولاتة، لأنها تبدو قادرة على تغيير حالتك المزاجية.
- إعداد أو شراء المأكولات، حتى تتناولها عندما تكون فى "حاجة" إليها.
- النزوع إلى الإفراط فى تناول الطعام أثناء المناسبات المهمة أو المجهدة مثل، اللقاءات العائلية أو اجتماعات العمل.
- يؤدي تناول الطعام إلى الشعور بالذنب عندما تتناوله بغرض الترويح عن النفس، لا للتخلص من الجوع.

## لمن أوجه هذا الكتاب؟

يعتبر هذا الكتاب كنزا عظيما لكل من يتناولون الطعام بدافع الانفعال. إذا كنت ممن يستخدمون الطعام للترويح عن نفسك، فمن الضروري بالفعل أن تخصص جزءا من وقتك لقراءة فصول هذا الكتاب وتجربة التمارين التي يحويها. فتقريبا جميعنا، رجالا ونساء وشبابا وبالغين، مررنا بفترات كنا نتناول فيها الطعام بدافع الانفعال أو من أجل التحكم في مشاعرنا بشكل معين. وهذا الأمر يشمل من يتناولون الطعام بشكل طبيعي (من ليس لديهم مشاكل تتعلق بتناول الطعام)، وأيضا الذين يتبعون حمية غذائية، وأولئك الذين يعانون من اضطرابات تتعلق بتناول الطعام.

بالنسبة لبعض الناس، يعتبر تناول الطعام بدافع الانفعال موضوعا ثانويا، فهو يحدث في مناسبات نادرة وبطرق قليلة. والتهام كعكة شيكولاتة للتعامل مع أعراض حالة سيئة من حالات الدورة الشهرية، هو خير مثال على ذلك. ومضغ عبوة من الفشار بعصبية شديدة أثناء مشاهدة فيلم مرعب، هو مثال آخر على ذلك. حتى إن تناولك للآيس كريم بعد يوم مليء بالتوتر، يمكن أن يكون تساهلا مقبولا. فإعطاء نفسك هذا النوع من الراحة، ربما لا يمثل أمرا عظيما في مجمل الأمور. ولكن عليك أن تحتاط جدا حتى لا يتحول الأمر إلى عادة، أو أن يصبح تناول الشيكولاتة هو الطريقة الوحيدة للترويح عن إحدى السيدات مثلا أثناء الدورة الشهرية، أو عند المرور بيوم سيئ. يوجد خيارات أخرى مثل، أخذ حمام دافئ أو التدريب أو التأمل. فهذه الآليات تتعامل مباشرة مع مشكلة التوتر، ولا تشعرك بالذنب، أو تتركك في النهاية لتتحسر على استخدامك لها.

وهناك آخرون، يمثل تناول الطعام للترويح عن النفس بالنسبة لهم معاناة يومية. فهم يفعلون هذا الأمر كثيرا جدا، حتى أصبحوا يدورون في دائرة مفرغة لا يستطيعون الخروج منها. إذا كنت ممن يعانون من مشاكل تتعلق بتناول الطعام أو استخدامه لتهدئة نفسك، فربما تكون مصابا بمرض الشراهة أو أى من اضطرابات تناول الطعام الأخرى.

عموما، تم توصيف مرض الشراهة بأنه عملية متكررة من الإفراط في تناول الطعام لتخفيف التوتر أو الأحاسيس السلبية الأخرى، وأنه قد يصيبك عندما تكون وسيلتك الأساسية في معالجة الأمور هي اللجوء للطعام، وأنه



ليس شيئاً تقوم به متى شئت. ربما تشعر بأنك تستهلك معظم طاقتك ووقتك في تناول الطعام، وربما تشعر أيضاً بأن حياتك تتمحور حول تناول الطعام، حتى يصبح عدم تناول الطعام شيئاً صعباً عليك يومياً.

إذا كنت تشك أنك مصاب بأعراض مرض الشراهة (أو أى مرض آخر يتعلق بتناول الطعام)، ربما يكون من المفيد لك أن تحصل على دعم إضافي وتتلقى العلاج من إخصائي صحة نفسية، لتتأكد من أنك تعالج المشكلة بطريقة مناسبة. وتمثل قراءة هذا الكتاب خطوة أولى رائعة، ولكن من المهم أيضاً أن تتلقى العلاج المناسب.

يمثل اختيارك لهذا الكتاب خطوة رائعة. فقد بدأت للتو فصلاً جديداً من حياتك، وبدأت في التعرف على آليات صحية للتعامل مع التوتر الموجود في حياتك. تذكر أنه ليس من السهل أن تتخلص من الطعام كمصدر للراحة في حياتك، وأن هذا الأمر سيستغرق فترة كبيرة.

## مشكلات الاختلاف بين الجنسين

على الرغم من أن معظم الأمثلة الموجودة في هذا الكتاب موجهة إلى السيدات، فإن النصائح الموجودة به يمكن تطبيقها على كل من يعانون من تناول الطعام بدافع الانفعال، سواء أكانوا ذكورا أم إناثا. فإذا كان من يقرأ هذا الكتاب رجلاً، فيمكنه أن يستنبط من الأمثلة ويختار من الآليات ما يناسب أسلوب حياته. على سبيل المثال، إذا لم تكن تستمتع بأعمال البستنة، فربما تلاحظ أن اصطياد السمك يعود عليك بنفس الفوائد التي تمنحها لك البستنة - فهي تبعدك عن التوتر وتجعلك في حالة استرخاء.

من المهم أيضاً لفت الانتباه إلى أنه يوجد بهذا الكتاب العديد من الأمثلة والاستشهادات من أشخاص استطاعوا معالجة مشكلة الإفراط في تناول الطعام. وترتبط عادة الامتناع عن تناول الطعام والإقلال منه أيضاً بمشاكل تتعلق بالترويح عن النفس. لذا، إذا كنت تستخدم الامتناع عن تناول الطعام من أجل تهدئة نفسك أو لتشعر بأنك تسيطر على انفعالاتك، ففكر في استخدام هذه الآليات الصحية بدلاً منه.

## خمس طرق مفيدة للترويح عن نفسك

تم تجميع الخمسين آلية الموجودة بهذا الكتاب فى خمس مهارات رئيسية: آليات الوعى، واستراتيجيات لتغيير أفكارك، واستراتيجيات لتهدئة جسدك، واكتشاف ما يلهيك، والحصول على دعم. بعدما تتعرف على مفهوم الترويح عن النفس فى المقدمة والفصل الأول من هذا الكتاب، ستتعلم كيف تبدأ التنفيذ فى الفصل الثانى. ثم ستقرأ عن المبادئ الأساسية للتيقظ فى الفصل الثالث. إليك وصفا تفصيليا لما يخبئه لك هذا الكتاب.

### آليات التأمل الواعى

تم تعريف الوعى التام على أنه إدراك ما تشعر به وما تفكر فيه فى هذه اللحظة بطريقة متفتحة. وهو يمثل خبرة وسلوكا على حد سواء. وقد تم وضع هذا المفهوم منذ أكثر من ألفين وخمسمائة عام، ومازال يُستخدم فى التقنيات العلاجية الحديثة. وقد تم دراسة آليات الوعى التام بتعمق، وإثبات أنها ذات خصائص علاجية للعقل والجسد (باير 2003؛ برولكس 2008: شابيرو 2008). وهذه الآليات تُعلم الناس كيف يتحملون الكتابة بدلا من أن يتجنبوها.

ستتعلم فى الفصل الثالث كيف تفكر بطريقة واعية. الحياة الحديثة مزدحمة بالأعمال، مما يجعل العديد من الناس ينهون اليوم غير عابئين بالأسباب التى تجعلهم يلجئون للإفراط فى تناول الطعام لأسباب انفعالية. فعندما تكون فى حالة وعى تام، تصبح ملماً بما يحدث لعقلك ولجسدك. يمكنك أن تهدي انفعالاتك من خلال حديث لطيف مع نفسك وممارسة التأمل وتمارين التنفس بعمق.

تقدم مهارات الوعى التام منهجا واقعيا، لأنك غالبا لا تستطيع أن تتخلص من الشخص أو الحدث الذى يسبب لك التوتر، مثل زوجة غير منظمة أو مهمة صعبة. وبدلا من ذلك، عليك أن تتعلم كيف تتأقلم مع الناس والأحداث التى ستستمر فى التداخل فى حياتك اليومية، حتى إن كانت ستتعبك. فالوعى التام هو الاختيار الأمثل للترويح عن النفس، لأنه بديل سهل ومباشر لتناول الطعام.

## غير أفكارك لتغير تناولك للطعام

ستتعلم فى الفصل الرابع طرقا جديدة للتفكير. فكلما كنت واعيا للطريقة التى تفكر بها، كنت أفضل فى منع الأفكار السلبية التى تدفعك لتناول الطعام. فالتفكير الواعى والتأكيدات والتخيل المتعمد والبيانات الواقعية، هى جميعا آليات تساعد على مقاطعة تدفق الأفكار المقلقة التى تمثل الجذور لتناول الطعام بدافع التوتر. يمكن أن يساعدك التفكير الإيجابى ومخاطبة النفس بطريقة إيجابية على تغيير الأفكار الانهزامية التى لا تؤدى سوى لاستفحال تناول الطعام بدافع التوتر.

## أحاسيس ترويحية لتهدة واسترخاء الجسد

عندما تكون واعيا لجسدك، ستعرف كيف يتفاعل جسدك مع التوتر والانفعال. فى الفصل الخامس، ستتعلم كيف تسترخى بطريقة طبيعية دون اللجوء لتناول الطعام. يمكنك استخدام جسدك كوسيلة للعلاج، عن طريق التدليك الذاتى والتدريب وآليات الاسترخاء واليوجا.

## الإلهاء الواعى

يعتبر الإلهاء مفيدا عندما تطبقه كسلوك يتعارض مع تناول الطعام. فى الفصل السادس، ستفكر فى الأنشطة التى ستجعلك مشغولا، أو ملهيا، بعيدا عن المطبخ. يمكن لهذه الإلهاءات أن تغير من حالتك المزاجية، وأن تجذب انتباهك وتحفزك بشكل كاف للإقلال من رغبتك فى تناول الطعام. لا يتم تطبيق الإلهاء الواعى لتجنب مشاعرك، ولكن لإعاقه التفكير الكئيب والعادات السيئة.

## الحصول على دعم

واحدة من الطرق الرائعة لتجنب الوقوع فى فخ تناول الطعام بلا وعى، هى العثور على دعم اجتماعى مفيد، فلا يمكن لشىء أن يروح عنك أكثر

من بعض كلمات المودة الصادرة من صديق، أو التواصل مع العالم بشكل جديد. وعلى الرغم من أن إيجاد هذا الدعم الاجتماعي شيء صعب، فسأقدم لك في الفصل السابع بعض الأفكار الرئيسية حول كيفية التواصل مع الآخرين بدلا من التواصل مع الثلاجة للحصول على الراحة والدعم.

## الممارسة هي طوق النجاة لحياتك

من المهم جدا أن تتدرب على استخدام آليات الترويح عن النفس الموجودة داخل هذا الكتاب قبل أن تضطر لاستخدامها. لا يمكنك تطبيق هذه الآليات عندما تكون مصابا بحالة شديدة من الرغبة في تناول الطعام، إلا إذا كنت قد قمت ببعض التدريبات التمهيديّة. إذا انتظرت حتى تضطر لتعلمها، فسيصبح الأمر وكأنك تحاول تعلم السباحة وأنت تغرق. يجب أن تكون سباحا ماهرا لتتغلب على أمواج انفعالاتك العالية. في البداية، ستتطلب هذه الآليات بعض التعب. لكن يجب عليك أن تصبح جيدا جدا فيها، حتى تصبح جزءا منك عندما يحين الوقت الذي تضطر فيه لاستخدامها.

## التكيف في مقابل السعادة الوهمية

إن الهدف الأساسي لهذا الكتاب، هو مساعدة الناس على مقاومة كل ما يسبب لهم الرغبة في تناول الطعام. لاحظ أن الهدف ليس إزالة كل الألم والتوتر والإحباط الذي يعقد حياتك، وليس أيضا مساعدتك في الحصول على السعادة. بعبارة أخرى، لا تظن أن هذه التمرينات ستساعدك على أن تشعر بالابتهاج أو النشوة، فهي بعيدة جدا عن الترويح عن النفس وتهدئتها. فإذا استطاعت هذه الآليات مساعدتك في تجنب أو تقليل أو تأجيل الرغبة في تناول الطعام بدافع الانفعال، فاعتبر هذا نجاحا عظيما.

فقد كانت الفلسفات الشرقية واضحة جدا حول مفهوم المعاناة. كلنا نعاني. ولا يمكن لأحد الهروب من هذا. وهذا ما يجعل مهارات المقاومة شيئا مهما. عندما تحاول الهروب من الألم بالانغماس في تناول أشياء كثيرة، فأنت - دون أن تعي - تزيد المشكلة سوءا. إذا كنت ممن يأكلون بدافع الانفعال،

فهذا ليس شيئاً غريباً عليك. ولهذا، ربما ستضطر للتركيز على آلية التعامل المتيقظ. فلتجعل هذا هدفك الأساسي.

## الفصل الأول

### لماذا يساعد الطعام فى الترويح عن النفس؟!

أحب تناول الطعام المريح. وأكثر ما أحبه هو المكرونة المطبوخة بالمنزل مع الجبن. وقد أتناولها فى أى يوم بجانب الوجبة الأساسية. فلهذه المعجنات الصغيرة قدرة مذهشة على جعلى أشعر بالراحة والهدوء، حتى عندما أكون منهكة للغاية. ولا أستطيع أن أفهم لماذا يشعرنى هذا الطعام بالراحة. قد يكون للأمر سبب بيولوجى؟ أو ربما لأن تناول المكرونة اللزجة مع الجبن يذكرنى بأيام الطفولة؟ لماذا تمثل

المكرونة عصا سحرية تغير من حالتى المزاجية؟ — كيندرا

تخيل لدقيقة واحدة امرأتين، "جينيفر" و"سيندى"، وقد مرت كل منهما بيوم عصيب بسبب انتقادات مديرهما السخيف. وعندما عادت "جينيفر" للمنزل بدأت فى تناول الطعام للترويح عن نفسها، بينما على الجانب الآخر، اتصلت "سيندى" بصديقة لها لتروح عن نفسها وتحكى لها ما حدث فى هذا اليوم. فلماذا تلجأ واحدة منهما إلى الطعام لتتعامل مع الحالة المزاجية السيئة، بينما تذهب الأخرى إلى صديقة لتجد الراحة؟ ستعثر على الإجابة فى هذا الفصل، والذي فيه سيتم توضيح بعض النظريات المتعلقة بكيفية اللجوء لآليات صحية للتعامل وكيف تستمر فى القيام بها. وستتعلم أيضا كيف تعثر على بدائل للطعام للترويح عن عقلك وجسدك.

## نظريات حول الترويح عن النفس

لقد صيغ مصطلح الترويح عن النفس من قبل فروع من علم النفس تسمى علم النفس الذاتى والنظريات النفسية المفصلة. وفقا لهذه الفروع، فإن القدرة على تنظيم مشاعرك هي الجوهر الأساسى للرفاهية. وتنظيم المشاعر يعنى ببساطة أنه يمكنك تخفيف حدة الانفعالات القوية مثل الغضب والحزن، وأن تكون قادرا على أن تتحمل الأشياء التى تغضبك وتشعرك بالتوتر دون أن تنهار أو تنكسر. ربما تكون قد قابلت أشخاصا يستخدمون الترويح عن النفس بشكل جيد جدا. فهم يبدون وكأنهم يستطيعون التحكم فى انفعالاتهم، وأحيانا ينظرون إلى الجانب المشرق من الموقف الصعب، ويتعاملون مع التوتر دون اللجوء لأساليب ربما تصبح أسوأ وأكثر ضررا لهم. ويتقون بأن الأمور ستتحسن فى النهاية، بغض النظر عما يحدث.

وتعرف أيضا بعض الأشخاص أصحاب القدرات القليلة فى الترويح عن النفس. عندما تقابلهم مشكلة، يتساقطون وكأنهم أوراق خريفية تتهشم لمئات الأجزاء، ولا يستطيعون أن يعيدوا هذه الأجزاء لوضعها الطبيعى، وربما تصيبهم هذه المشكلة بالانفعال والارتباك. ربما لا يستطيعون التغلب على المشاكل التى تواجههم فى الكثير من الأوقات الصعبة. أحيانا، فى الحالات الصعبة للغاية، لا يستطيع الأشخاص أصحاب القدرات القليلة فى الترويح عن النفس أن يحركوا ساكنا. هم يعانون عند الاستيقاظ مبكرا للذهاب إلى العمل، أو عند الاعتناء بأنفسهم.

وفقا للنظرية النفسية المفصلة، فإن من يمنحك الرعاية فى المراحل الأولى هم الأشخاص الذين يعلمونك مهارات الترويح عن النفس. حينما كنت طفلا، عندما بدأت تحبو على ركبتيك، بدأت فى تخزين كلمات المودة والرعاية التى كان يقولها والداك لك أثناء ما كانا يحملانك. يساعدك والداك أيضا بهزتك والتكلم إليك بصوت منخفض، صوت يروح عنك. وربما يقبلك أحد والديك أو كلاهما.

وكبالغ، مر بأزمات ومخاطر عاطفية كبيرة، يوجد فى الغالب مجموعة من كلمات التهدئة والترويح فى ذاكرتك، ويمكنك استخدامها لتهدئة نفسك أثناء المشكلة. اقترنت هذه الكلمات باستجابات الترويح النفسية التى حدثت عندما كان أحد والديك يهددك ليهدئك. لذا، فإن التحدث مع نفسك خلال

أزمة يتسبب تلقائياً في الحد من التفاعلات النفسية المصاحبة للتوتر. أيضاً، للحصول على الراحة، ربما تحتاج أن يحضنك شخص تحبه، لأن لمسة والديك لك كانت تمثل الدعم والاطمئنان.

إذا لم تتعلم الترويح عن النفس من والديك في فترة مبكرة، ربما لا يساعدك الحضانة في الحصول على الراحة. والأكثر من ذلك، بدون الحصول على خبرة شخصية في الترويح عن النفس، ربما لا تجد ما تقوله لنفسك للتعامل مع المشاعر المختلفة. يمكن لانفعالاتك أن تكون كبيرة جداً، بحيث تتسبب مشاعرك في أن تجعلك عاجزاً ومرتبكاً. إذا كان هذا هو رد فعلك الطبيعي تجاه المواقف الصعبة، فالأغلب أنك لم تتعلم الكلمات التي تحتاجها للترويح عن نفسك. معظم الأشخاص المصابين باضطرابات تتعلق بتناول الطعام، يجدون أنه من الصعب التعبير عما يشعرون به.

على الرغم من أن والديك هم من وضعوا اللبنة الأولى في قدراتك للترويح عن نفسك، فهما ليسا الشخصين الوحيدين اللذين كان لهما تأثير على تطور هذه القدرات، وربما كان يوجد قدوة أخرى في حياتك تعلمت منها كيف تروح عن نفسك. على سبيل المثال، كثيراً ما يتكلم المرضى النفسيون عن الثناء والرعاية التي حصلوا عليها من مدرس أو مرشد أو أحد الأقرباء المحبوبين. عندما يشعرون بالوحدة أو يعانون من مشكلة عاطفية، يساعدهم مخزون الكلمات التي كان يقولها هذا الشخص المهم على التحسن.

البعض من هذا يعتمد عليك، فأنت تعلم نفسك كيف تروح عن نفسك من خلال التجربة والخطأ. على سبيل المثال، عندما مررت بيوم سيئ، ربما وضعت الأغطية فوق رأسك وبقيت في السرير. ويبدو أنه أمر مفيد. بعض النوم لتهدأ، ومن ثم تستيقظ في حال مزاجية أفضل. لذا، في المرة التالية التي ستشعر فيها بالتوتر، ربما ستكرر نفس الطريقة. وأيضاً ربما شعرت بالرضا عند تحقيق بعض من أهدافك مثل خوض ماراثون للعدو. عندما تشعر بأنك في حالة سيئة، فربما يساعدك التفكير في مثل هذه الإنجازات لتشعر بتحسن على نحو أفضل.

إذا لم تكن تمتلك مجموعة من المهارات في الوقت الحالي، فهذا يعني أنه من المهم أن تعمل على امتلاكها. لكن الخبر السار، وفقاً للنظرية النفسية المفصلة، أنه من الممكن اكتساب هذه المهارات. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل الناس يخضعون للعلاج؛ ليكتسبوا (أو لإعادة اكتساب) مهارات



الترويح عن النفس التي يحتاجونها للتعامل مع المواقف الصعبة. إذا كانت آلياتك القديمة غير كافية، يمكنك أن تكتسب آليات جديدة للترويح عن نفسك.

## الأسباب التي تجعل تناول الطعام مصدرا للراحة

في ظل غياب المهارات الشخصية للترويح عن النفس، يصبح تناول الطعام بديلا مناسباً (فريمان وجيل 2004؛ ماشيت 2008؛ سبور 2007). يقوم الطعام بدور المصدر البديل للراحة للعديد من الأسباب، فلا يمكن أن نتجاهل حقيقة أن الناس لم يكونوا ليستخدموه إذا لم يكن يجعلهم يشعرون بتحسن. إليك بعض الأسباب النفسية والفسولوجية التي تفسر لماذا يمنح تناول الطعام شعورا بالتحسن.

- **التغيرات البيوكيميائية داخل جسدك.** بعض الأطعمة تزيد الخلايا العصبية الموجودة في المخ أو تستحث تغيرات بيوكيميائية أخرى تسبب الراحة. في كثير من الأحيان، هذا ما يجعل الناس يلجئون للشيكولاتة، لأنها تزيد مستوى مادة السيروتونين العصبية وبعض المواد الكيميائية الأخرى، التي تحسن من الحالة المزاجية (باركر وباركر وبروتشي 2006). على سبيل المثال، ربما تشعر بأنك مثار أو يقظ لأن الشيكولاتة زادت مستوى السكر في الدم؛ كما أن بها آثار الكافيين؛ لذا يمكن للطعام أن يحدث بعض التفاعلات الفسولوجية والبيوكيميائية داخل جسمك، والتي من شأنها أن تسبب السعادة النفسية.
- **الانفعالات المشروطة.** ترتبط بعض الأطعمة عقليا بالانفعالات. فكر لدقيقة ما الذي ستشعر به عندما تنطق كلمة "شيكولاتة"؟! متعة؟ أم سعادة؟ أم شعور بالذنب؟ ربما تكون فكرت في هذه الانفعالات، لأنك تعتقد أنه من المفترض أن تشعر بها. هذا لأنك رأيت أو سمعت الكلمة مقترنة بتلك الانفعالات في الإعلانات أو في المعاملات اليومية.
- **الاحتفال.** ارتبطت فكرة تقديم الطعام بالاحتفال والإجازات. عندما

نحتفل، نتتابنا مشاعر جيدة.

• **السلوك الفطري.** لسنا المخلوقات الوحيدة التي تأكل من أجل الحصول على الراحة، بعض الحيوانات تلجأ للطعام أيضا لتخفيف مستوى التوتر. على سبيل المثال، عندما يتم حقن الفئران بهرمون التوتر، تستهلك الكثير من السكر. وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أننا، مثل الفئران، نلجأ إلى الطعام المريح ليساعدنا على إعادة توازن هرمون التوتر (دالمان 2003).

• **الأطعمة المريحة.** تمنحنا أطعمة معينة الشعور بالراحة أكثر من غيرها، خاصة الأطعمة التي يوجد بها نسبة دهون وسكريات عالية (وانسينك وشيناى وتشان 2003). الأطعمة المريحة هي أطعمة صالحة للأكل مثل البطاطس المهروسة والمكرونات بالجبن وشرائح البطاطس المقلية وشاورما الفراخ؛ أى طعام ذو مذاق جيد ويلقى قبولا لديك. وغالبا، ترتبط الأطعمة المريحة بفترة الطفولة، فهي تذكرك بالطعام الذى كانت تعده أمك أو الأكل الذى كان يقدم فى حفلات عيد الميلاد عندما كنت طفلا. وغالبا ما تكون الأطعمة المريحة غنية بالكربوهيدرات، الذى يمنحك الشعور بالشبع. وعندما تشعر بالشبع، تشعر بالراحة.

• **إبعاد تركيزك عن المشاعر السلبية.** يبدو وكأن الطعام يزيل المشاعر السلبية، لأنه يلهيك ويبعد تركيزك عما يضايقك (هيثرتون وباوميستر 1991؛ ماشت 2008). عندما تنشغل فى القيام بشيء آخر، مثل تناول الطعام، فأنت تبتعد بشكل ما عن المشاعر السيئة، بالإضافة إلى أنه يمكن أن تشعر بالضيق من عادة تناول الطعام، أكثر من الموضوع الذى يضايقك بالفعل.

• **كسر الملل.** إذا كنت تريد دائما أن تصبح مشغولا، أو إذا كنت تعاني

من الملل، فربما تجد أن تناول الطعام نشاط تروح به عن نفسك. فالعثور على الطعام والتفكير فيما تريد أن تأكله، ثم إعداده وتنظيف الأدوات التي استخدمتها، كل ذلك يتطلب الكثير من الطاقة. تمنح هذه الأفعال الشعور بأنه يوجد هدف، وتملاً الوقت بشكل مثمر.

- **التهيئة.** غالباً ما يعزز الوالدان، بدون قصد، في سن مبكرة، مفهوم اقتران الترويح عن النفس بتناول الطعام، ومن الأمثلة الواضحة على ذلك، استخدام زجاجة لتهدئة طفلاً يبكي. يجد الآباء أن استخدام الزجاجة أسهل بكثير من هدهدة الطفل أو الغناء له، لأن الزجاجة (أو صدر الأم) تعمل بكفاءة أكبر. عندما يكبر هذا الطفل قليلاً، تعطيه أمه قطعة حلوى صغيرة لإلهائه عن الألم في ركبته من أثر الحبوب. ومرة أخرى تؤكد أن الطعام يرتبط بجعل الطفل يشعر بالراحة. إذا كنت تلجأ لكعكة الشيكولاتة لتحسين حالتك المزاجية، فعلى الأرجح أن شخصاً ما استخدم الطعام لتهدئتك في الماضي.

- **الحمية الغذائية.** إن من يتبعون الحمية الغذائية معرضون بشكل خاص لتناول الطعام بدافع الانفعال (بوليفي وهيرمان 2005). تناول الطعام بدافع الانفعال يمنح مكافأة ممتعة في الحال، دون الحاجة للعمل من أجل الوصول للهدف البعيد لتصبح في هيئة جسمانية وصحة أفضل. يتطلب كبح جماح رغبة المرء في تناول الطعام كثيراً من الطاقة. إذا كنت تشعر بالتوتر، فربما عليك أن تعثر على طرق لتقليل الرغبة في تناول الطعام، مما يمكن أن يؤدي للتخلص من برنامجك للحمية الغذائية.

- **الاستشارة.** ربما يمنح تناول الطعام شعوراً جيداً، لأنه يستثيرك. تجعلك الحالات منخفضة الإثارة، مثل الملل، أكثر احتياجاً لتناول الطعام. على الرغم من ذلك، يمثل الحزن والضغط الشديد سبباً لتقليل

الرغبة فى تناول الطعام، بالنسبة لبعض الناس، وربما يؤدى أيضا إلى فقدان الوزن (ماشت 2008؛ بوليفى وهيرمان 2005).

• **العادة.** إذا فعلت شيئا ما بشكل متكرر، فسيصبح عادة. الأنشطة المألوفة لك، حتى وإن كانت غير صحية، يمكن أن تشعرك بالراحة. على سبيل المثال، عندما تذهب لقضاء عطلة ثم تعود للمنزل، سيكون من المريح أن تعود لحياتك العادية، على الرغم من حقيقة أنك تفضل البقاء على الشاطئ.

• **الاحتذاء بنموذج.** من المرجح أنك تتعلم طرق التعامل ممن يقومون برعايتك أثناء سنوات عمرك الأولى، أو بملاحظة الآخرين من حولك. يميل الأشخاص لاتباع سلوك من يقومون برعايتهم فى تناول الطعام (واردل. 2002). ربما تكون قد لاحظت أمك المتوترة وهى غارقة فى أكياس الشيبسى كلما عادت من عند عمته المنتقدة، أو ربما كان يقترح عليك صديقك تناول المثلجات كلما أصابك الإحباط. ربما اكتسبت عادة تناول الطعام لتهدئة نفسك من مشاهدة التليفزيون، فالعديد من الإعلانات التليفزيونية تستخدم القيمة العلاجية للطعام كحيلة لدفعك لشراء منتجاتها.

فلماذا يعد تأثير الترويح مؤقتا وغير ناجح؟ إنه أمر صعب، حتى أنه فى بعض الأحيان يصبح مستحيلا، أن تتناول مجرد كمية مناسبة من الطعام لتشعر بالراحة، فالطعام يمنح السعادة حتى مرحلة معينة فقط. عندما تظل تأكل حتى تمتلئ، تتحول الراحة إلى تعب. فى بعض الأحيان، يوجد معوق زمنى بين السعادة التى تشعر بها من جراء تناول الطعام والتفاعلات الفسيولوجية التى تحدث داخل جسمك بعد تناول وهضم الطعام، ولا داعى لذكر أن السعادة التى يسببها الطعام تتلاشى بشكل سريع. ربما يلهيك الطعام بشكل مؤقت عما يقلقك، ولكن تلك المشاعر الكامنة ستعود مرة أخرى. لهذه الأسباب كلها، تعد صفات الترويح الناتج عن الطعام زائلة.

كما ترى، يوجد العديد من الأسباب التى تجعل من تناول الطعام مصدرا

للراحة. إذا كانت بعض هذه الأسباب مألوفة لك، فلا ضرر من هذا. أثناء قراءتك لهذا الكتاب، ضع في اعتبارك الأسباب التي تجعلك تستخدم الطعام للترويح عن نفسك.

## عندما تحتاج مهاراتك للترويح عن النفس بعض الدعم

توجد مشاكل مادية وعاطفية في حياة كل شخص. لكن إذا تعلمت مهارات الترويح عن النفس، فأنت تهيئ نفسك للتعامل مع تلك المشاكل على الوجه الأمثل. الحياة مليئة بالضغوط والمسئوليات، ومعظم الناس يحتاجون وسيلة للتهديئة بشكل يومي، وهذا هو سبب استخدام الطعام للترويح عن النفس بشكل مفرط. يوجد العديد من أنواع الطعام في متناول يدك، سواء أكان من بائع متجول أو مطعم للأطعمة السريعة، فالطعام شرعى ورخيص ومن السهل الحصول عليه. تتفاوت المشاكل المرتبطة بالإفراط في تناول الطعام من مجرد الضيق إلى تهديد الحياة.

- يتسبب الإفراط في تناول الطعام في الإحساس بالغضب والإحباط. يقضى عملائي ساعات طويلة في التناقش حول الخزي والذنب اللذين يشعرون بهما من جراء تكرار نفس الدورة مرات عديدة. يمكن أن يصبح الشعور بالندم والذنب عائقا في طريق الحصول على حياة ممتعة.
- يمكن أن يسبب لك الشعور بالامتلاء الناتج عن الإفراط في تناول الطعام، الخمول والضيق والوزن الزائد.
- يتبع الشعور المؤقت بالسعادة التي يسببها الإفراط في تناول الطعام، شعور كبير بالذنب، ويمكن أن يؤثر الشعور الأصلي الذي دفعك لتناول الطعام في المقام الأول بالسلب على حالتك المزاجية، ويصبح مدمرا لاحترامك لذاتك.
- ربما يؤدي الإفراط في تناول الطعام لزيادة الوزن، الأمر الذي ربما

يؤدي بدوره للعديد من المشاكل الصحية والمعنوية.

- عندما يصبح الأشخاص غير قادرين على تهدئة أنفسهم، في المواقف الصعبة، فإنهم يشعرون بحالة تامة من التشوش والفوضى الداخلية. فيمثل كل شيء أزمة، وسيشعر الأهل والأصدقاء بأن عليهم أن يحتاطوا جدا، لأن حالتك المزاجية غير مستقرة، ولا يمكن التنبؤ بأفعالك. وستمثل تهديدا لكل من تهتم بهم، دون أن تعرف، وربما تفرغ إحباطك على أقرب الأشخاص لك، أو أن تلقى باللوم عليه بسبب عدم راحتك.

- افتقاد القدرة على الترويح عن النفس بطرق صحية، يعتبر عرضا لمرض يسمى اضطرابا متذبذبا في الشخصية. يسبب الأشخاص المصابون بهذا المرض أضرارا لأنفسهم مثل، الإدمان الشديد للكحوليات وإصابة أجسادهم بالأذى، أو ربما يدمرون علاقاتهم بسبب الغضب، أو ربما تكون أفكارهم غريبة، الأمر الذي يؤدي بهم لإبعاد الآخرين عنهم، أو أن يصبحوا عالة على من حولهم. من المفارقات، بالنسبة لبعض الناس، أن الضرر بالنفس قد يسبب الراحة؛ فهو يلهي عن المشكلة الأصلية ويضع الألم تحت سيطرة الشخص. فتصبح هذه هي طريقة الشخص في الترويح عن نفسه، حتى وإن كانت تسبب الضرر.

- ارتبطت العديد من الأمراض الإكلينيكية بمشاكل في الترويح عن النفس. توضح سلوكيات الإدمان (مخدرات أو كحوليات أو قمار) واضطرابات الوسواس القهري والسمنة وفقدان الشهية والشراسة واضطرابات الشخصية، بعض الأمثلة القليلة على هذا.

يمكن أن يصبح عدم تعلمك لمهارات الترويح عن نفسك، مشكلة حقيقية. يوجد بالحياة القليل من العثرات الخفيفة، ولكنها مليئة بالعقبات الكبيرة، ويجب أن تعثر على طريقة سليمة للتعامل. إذا كنت تعتبر الطعام وسيلة

جيدة لتخفيف الضغط، فلا تقلق. ستساعدك التمرينات الموجودة في هذا الكتاب على التخلص من ذلك.

## الفصل الثاني

### كيف تبدأ؟!

البداية هي الجزء الأهم من العمل.

— أفلاطون

حسنًا، لنستعد للعمل. يمكن أن تصيبك الرغبة في تناول الطعام بدافع التوتر في أى وقت – اليوم أو غدا أو الأسبوع القادم. يجب أن تعد نفسك لهذا قبل حدوثه. حتى وإن كنت تعرف ماذا عليك أن تفعل عندما تصاب بالملل، فأحيانًا يصبح من الصعب أن تبدأ، ومن الممكن أن يصبح النهوض من النوم أو إغلاق صندوق من الكعك أمرًا صعبًا، حتى وإن كنت تعرف أن هذا ما عليك فعله. إذا كان هذا هو ما يواجهك بالفعل، يمكنك أن تفكر في إنجاز هذه المهمة بثلاث طرق: يمكنك أن تتغير بوعى أو تتخذ بعض الخطوات الصغيرة أو تقوم بقفزة مفاجئة. يمكنك حتى أن تجمع بين هذه الطرق الثلاث، وتكون نمطًا يناسبك.

### التغير بوعى

يمكنك أن تلاحظ الكثير، بالمشاهدة فقط.

— مدرب البيسبول الأمريكى "يوجى بيرا"

يمثل التغير الواعى منهجا جيدا بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يريدون بدء سلوك جديد، لأنه لا يتطلب الكثير من الجهد. فى البداية، ليس عليك



حتى أن تغير سلوكك، وبسبب هذا، يستطيع العديد من الناس البدء في التغيير من خلال منهج التيقظ. قبل أن تبدأ، تذكر أن البحث عن بديل للطعام كمصدر للترويح عن نفسك، يعد عملية مستمرة. لا يوجد ما يدفع للعجلة، فلا تتعجل.

الخطوة الأولى هي التأمل الواعي. خلال هذه المرحلة، لا تحاول أن تقلل أو أن تتجنب تناول الطعام بدافع الحصول على الراحة. وكل ما عليك فعله، هو أن تركز كل انتباهك على سلوكيات وعادات تناولك للطعام. لمدة أسبوع على الأقل (أو أكثر، إذا احتجت للمزيد من الوقت)، لاحظ وتتبع فقط ما الذى يدفعك لتناول الطعام للحصول على الراحة، ودون الأشياء التى لاحظت أنها الأسباب. يمكنك القيام بهذا بالعديد من الطرق، لكن الطريقة الأفضل، هي الاحتفاظ بمفكرة خلال قراءتك لهذا الكتاب.

ما هي أكثر الظروف التى تجعلك عرضة للانتقاد؟ هل تسبب هذا فى مشاعر معينة؟ هل تكررهما فى نفس الوقت يومياً؟ فقط، راقب نفسك. ابدأ فى فهم عاداتك، وفكر بعمق حول ما تعرفه عن نفسك. ربما ستتعجب أنه من خلال مراقبتك لنفسك، يمكنك أن تقلل من تناولك الطعام بدافع الانفعال. هذا مدهش بالفعل. انظر كيف يصبح العمل أصعب بكثير عندما يتواجد مديرك معك فى نفس الغرفة. عندما لا يراقبك أحد – حتى نفسك – تقل احتمالية الاستفادة من كل طاقاتك.

فحين تعرف الأسباب التى تدفعك لتناول الطعام للحصول على الراحة، فهذا هو وقت الانتقال للمرحلة التالية؛ أن تنتبه أكثر للحياة. اهتم أكثر بانفعالاتك وجسمك من حين لآخر. حالما تشعر بالرغبة فى أن تتناول الطعام لتهدئة نفسك، اعترف بهذا الشعور. راقبه، دون أن تلبيه، وتأكد من أن تسجل سبب هذه الرغبة فى مفكرتك. ثم اقرأ تمارين التيقظ الموجودة فى هذا الكتاب.

يمكن أن يساعد منهج التيقظ الكثيرين، ويمكن البدء فيه ببعض الخطوات الصغيرة.

## اتخاذ خطوات صغيرة.

لا يمكننا القيام بجميع الأشياء في وقت واحد، ولكن يمكننا القيام بكل

شيء على حدة — الرئيس الأمريكي السابق "كالفين كوليدج"

يعد "التشكيل" منهجا آخر لتغيير السلوك؛ وهو أن تقوم ببضع خطوات صغيرة تجاه السلوك الذي تريد اكتسابه. على سبيل المثال، لنقل إنه عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام بدافع الانفعال، سيكون من المفيد أن تفتح مفكرتك وتكتب فيها ما يضايقك في هذه اللحظة. أنت تعرف أن استخدام مهارة سليمة للتعامل سيكون أفضل بكثير من اللجوء لتناول الطعام، ولكنك لا تشعر بالإثارة لفعل ذلك. فأنت تعرف ما يتوجب عليك فعله، لكنك لبعض الأسباب تبدو كأنك لا يمكنك تحقيقه.

في مثل هذه المواقف، قد ترغب في تحفيز نفسك من خلال تشكيل السلوك الخاص بك. التشكيل هو أسلوب تعديل السلوك. ويساعد في اكتساب سلوك جديد، عن طريق بعض الخطوات التدريجية التي تضعك على مقربة من السلوك الذي تريد اكتسابه. أولاً، ركز على سلوك قريب من تدوين الأفكار. على سبيل المثال، التقط قصاصة من الورق، ودون بعض الملاحظات. ليس من الضروري أن تكتب جملاً كاملة. بعض الكلمات أو العبارات البسيطة ستكون كافية. والبدء بكتابة أي أفكار، سيكون أمراً رائعاً. ويمكنك أن تضع قصاصة الورق هذه في مفكرتك لاحقاً، حتى أنه يمكنك أيضاً أن تدون بعض الكلمات على مفكرتك الزمنية.

بعدما تكتب هذا الشيء الصغير، ربما تود منح نفسك جائزة صغيرة بدلاً عن الطعام، ستمثل هذه المكافأة دعماً كبيراً لك. وهذا الدعم سيكون أيضاً بمثابة وسيلة فعالة لزيادة السلوك الذي ترغب في اكتسابه. لا يجب أن تحصل دائماً على مكافأة عينية، مثل قميص جديد أو مجلة أو كوب من القهوة. مثلاً، يمكنك أن تمنح نفسك حرية النوم لعشر دقائق أثناء النهار، أو أن تأخذ حماماً منعشاً. في بعض الأحيان، يتولد الدعم الفعال من الشعور بالتحسن جراء بدء العمل تجاه الهدف.

أما الآن، فالشيء الذي يجب أن تتفهمه، هو أنك لست مضطراً لتطبيق آليات الترويح عن النفس بطريقة مثالية. فقط قم بفعل شيء قريب من السلوك الذي تود اكتسابه، وسيبدأ الأمر في التطور. إذا كانت الخطوات التدريجية لا

تناسبك، فجرب الطريقة التالية... القفزة المفاجئة.

## القفزة المفاجئة

توقف عن التكلم، وابدأ في السير - المؤلف "هيروكس"

القفزة المفاجئة هي منهج الانتقال بسرعة؛ مما يعنى الانخراط تماما فى السلوك الذى تود اكتسابه من الوهلة الأولى.. لا يتم القيام به بشكل تدريجى، ولكن يتم القيام به فى الحال. والفكرة من ذلك، أنه كلما دفعت بنفسك للقيام بهذه المهارة الجديدة التى تريد اكتسابها، تعودت على القيام بها؛ مما يعنى، أنها ستصبح أمراً معتاداً بالنسبة لك وأكثر راحة وأسهل فى القيام بها عندما تحتاجها.

فى حالة الترويح عن النفس، يمثل القيام بقفزة مفاجئة نحو السلوك الجديد الاختيار الأمثل بالنسبة للعديد من الناس. أحيانا ما ننتظر طويلا للتعود على فعل شىء ما، بينما سنتعود عليه بالفعل بمجرد القيام به لفترة بسيطة. لذا، من الممكن أن تشعر بعدم الراحة عند استخدام طرق الترويح عن النفس الموجودة فى هذا الكتاب. فى الحقيقة، ربما ستبدو غريبة بعض الشىء. لنطبق مثال المفكرة الذى ذكر آنفا. لكن فى هذه الحالة، سنستخدم المفكرة على الفور، بدلا من التدرج فى التدريب على الكتابة، ثم التعهد بالكتابة لعشر دقائق - حتى إن كنت لا تشعر بالرغبة فى ذلك. أغلب الأحيان، بعدما تبدأ، ستشعر بالسعادة لأنك فعلت هذا. معظم الناس يقولون إنهم لم يحبوا أبدا الذهاب إلى الجيم، ولكن بعد فترة قصيرة من التدريب، يشعرون بالسعادة من أنهم ذهبوا إليه. بمرور الوقت، ستصبح طرق الترويح عن النفس الجديدة، جزءا من عاداتك، مثل التدريب.

عندما تتنازل عن اختيار الترويح عن النفس بواسطة الطعام، امنح نفسك أكبر قدر ممكن من المدح. حتى أنه من الممكن أن تخبر صديقك أو أفراد أسرتك أو أى شخص آخر قد يتعجب من المهارات الرائعة التى اكتسبتها. ومن الممكن أيضا أن تمنح نفسك مكافأة على نجاحك فى القيام بالشىء المناسب. تذكر، أنت تعمل للتخلص من العوامل الانفعالية التى تدفعك لتناول الطعام.

لمساعدة نفسك فى التعود على الآليات الجديدة، قم بعمل جدول بنصائح الترويح عن النفس التى ستجربها. سجل نجاحاتك، واكتب مدحا للمجهودات التى بذلتها. إذا كنت شخصا يحتاج لأكثر من الكلمات للشعور بالراحة، فألصق علامة معينة بجانب كل سلوك جديد فى كل مرة تقوم به. وتساعدك القفزة المفاجئة إلى السلوك الجديد على معرفة أن طرق الترويح عن نفسك الجديدة ليست سيئة بالقدر الذى كنت تتوقعه. وستساعدك قائمتك على تحويل هذه الطرق لعادات، وسيساعدك التفكير بهذه الطرق الجديدة على عدم تجنبها.

## كيف تصبح منظما؟!

ما المنهج الذى سيفيدك بالشكل الأفضل؟ يختلف هذا من شخص لآخر. للإجابة عن هذا السؤال، يجب أن تكون على دراية كاملة بنفسك. إذا لم تكن متأكدا من حقيقة نفسك، سيساعدك هذا الجزء على اكتشاف ماهيتك. وحتى إن كنت تعرف ما هو المنهج الأفضل بالنسبة لك، فمن المهم أن تصبح منظما، بالضبط كما لو كنت تعد للذهاب لرحلة. سيساعدك تخصيص بعض الوقت للإعداد لاستخدام الآليات الموجودة بهذا الكتاب على سريان العملية بسلاسة. يوجد خطوتان مهمتان لهذا:

1. راجع الأمر مع نفسك. إذا كنت تعاني من تناول الطعام بدافع الانفعال، فراجع الأمر مع نفسك كل صباح، وأعد خطة للترويح عن نفسك يوميا. يبدو هذا الأمر مثل الحصول على النشرة الجوية، واستخدامها فى اختيار الملابس. إذا كان الجو باردا، فسترتدى سترة ثقيلة، وإذا كان الجو ممطرا، فستحضر معطف المطر المناسب لتتعامل مع الصعوبات التى ستقابلها. إذا بدا فى الصباح أن الترويح عن النفس سيكون صعبا، ضع مفكرتك فى حقيبتك. أحضر رقم تليفون شخص تود الاتصال به لاحقا، وخذ هذا الكتاب معك، لتقرأه كشيء يزيد من إثارتك ويقويك.

2. **ضع قائمة.** قبل أن تبدأ، ضع قائمة بمهارات الترويح عن النفس التي تمتلكها حالياً، فمن المرجح أنك تمتلك بشكل طبيعي بعض الطرق الناجحة للترويح عن نفسك. على سبيل المثال، بدلا من تناول الطعام، ربما تنام قليلا، أو تقضى بعض الوقت بمفردك تمارس نشاط الترويح عن النفس.

امنح نفسك لحظة، لكتابة الأشياء التي تقويك وأنشطة الترويح عن النفس الناجحة معك. أحيانا، نركز بشدة على المهارات التي نحتاجها، وننسى المهارات التي نمتلكها. إذا لم تكن متأكدا من مهارات الترويح عن النفس التي تحتاجها، تذكر آخر مرة مررت فيها بيوم سيئ. ماذا فعلت لتحسن حالتك؟ اكتب كل الأشياء التي لا تتعلق بتناول الطعام، التي فعلتها لتحسين حالتك المزاجية. أثناء قراءتك لهذا الكتاب، ضع في الاعتبار أن تستفيد من، أو تعزز مهاراتك الطبيعية. ربما ستدمج المهارات الجديدة التي ستتعلمها من هذا الكتاب مع المهارات التي تمتلكها بالفعل.

## هل هو جوع انفعالي أم بدني؟

### كيف تحدد الاختلاف

إذا لم تكن متأكدا مما إذا كنت تريد تناول الطعام لأنك تشعر بالجوع بالفعل، أم بسبب انفعالات تريد الترويح عنها، قم بمراجعة سريعة لنفسك قبل أن تشرع في تناول الطعام، وقارن المشاعر التي تدفعك لتناول الطعام مع العبارات التي تندرج تحت أنواع الجوع التالية. ثم احسب عدد المرات التي تطابقت فيها إجاباتك مع العبارات المندرجة تحت نوع معين. وفي النهاية، حدد ما إذا كان الجوع الذي تشعر به بدافع الانفعال، أم بدافع الاحتياج الفعلي.

### الجوع الانفعالي

- يتسم الجوع الانفعالي ببعض أو كل السلوكيات التالية:
  - تتولد رغبتك في تناول الطعام فجأة وبقوة كبيرة في غمضة عين.

يتحول إحساسك بالجوع من صفر إلى عشرة فى لحظات.

- تصبح متقبلا جدا للاقتراحات (على سبيل المثال، تخبرك زميلتك فى العمل بأنها ذاهبة للحصول على كعكة محلاة، وتكتشفين فجأة أنك تريدين واحدة أنت الأخرى).
- يتزايد شعورك بالجوع مع تزايد مشاعر معينة، خاصة التوتر.
- لا يمكنك التفكير فى اختياراتك. يصبح شعورك بالجوع قويا جدا، حتى إنك لا تهتم بنوع الطعام – حتى تأكل شيئا ما.
- يبدو شعورك بالجوع وكأنه يدفعك لتناول الطعام بلا وعى – مما يعنى، ألا تتذوق الطعام الذى تأكله، أو أن تأكله بطريقة آلية تلقائية (على سبيل المثال، إلقاء بعض الحلوى داخل فمك واحدة تلو الأخرى، دون وعى).
- ترغب فى تناول نوع معين من الطعام، مثل الشيكولاتة، أو الأطعمة السريعة؛ شىء من شأنه أن يمنح الشعور بالامتلاء فقط.
- من الصعب الوصول للشعور بالشبع، ويبدو الأمر كأنه لا يتعلق بمقدار الطعام الموجود بمعدتك.
- غالبا ما تنتابك فكرة أنك ستشعر بالذنب بعد تناول الطعام. وكثيرا ما واجهت الشعور بالذنب، بعدما أنهيت تناول الطعام.

## الجوع البدنى

يتعلق الجوع البدنى بمستوى السكر فى الدم. ومن ثم، فإن احتياجك البدنى لتناول الطعام يتعلق بالفترة التى مرت منذ آخر مرة تناولت فيها الطعام.

- تلاحظ أن احتياجك لتناول الطعام يتصاعد تدريجيا وفقا للفترة الزمنية، وعدد الوجبات التى تناولتها. على سبيل المثال، يتصاعد احتياجك لتناول الطعام فى الفترة ما بين وجبة الفطور ووجبة الغداء

تدرجيا بشكل بطيء.

- تحتاج لتناول شيء يسد جوعك، ولديك العديد من الاختيارات المختلفة لسد هذا الجوع، ولا تحتاج لتناول شيء بعينه.
  - تشعر ببعض إشارات الجوع البدني، مثل صرير في المعدة. في حالات الجوع الشديد، ربما تشعر بالتذمر، أو تصاب بالصداع.
  - تميل للتوقف عن تناول الطعام عندما تشعر بالشبع.
  - يتسبب إدراكك لتغير مشاعرك من الجوع إلى الامتلاء أثناء تناولك للطعام، في منحك الشعور بالشبع.
  - تعلم أنه من الضروري أن تسد جوعك البدني، لأنه يمثل الوقود الذي يمنحك الطاقة للعمل.
  - يمكنك أن تنتظر الطعام، بدلا من أن تحتاج لتناول الطعام على الفور في اللحظة التي شعرت فيها برغبتك في تناول الطعام.
  - لا يتعلق جوعك بأي شكل بالشعور بالذنب. تعلم أنك تحتاج لتناول الطعام، وتشعر بأنه من الجيد أن تأكل.
- إذا توافقت مشاعرك مع العبارات التي تدرج تحت الجوع بدافع الانفعال أكثر من العبارات التي تدرج تحت الجوع بدافع الاحتياج، فيمكنك أن تستفيد من تقنية للترويح عن النفس أكثر من الحصول على وجبة سريعة.

## الفصل الثالث

### آليات التأمل الواعى

تساعدك تقنيات التأمل الواعى بشكل رائع على التعامل مع رغبتك القوية فى تناول الطعام بدافع الانفعال. لاحظ أن هذه الآليات لا تزيل بشكل تام الانزعاج أو الشعور بعدم الراحة، لأنه من المستحيل إزالتها بشكل تام. إذا كنت قادرا على إبعاد شهوة الطعام عن حياتك، لكنك فعلت ذلك بالفعل. ومع ذلك، فإن مهارات الوعى التام يمكنها أن تساعدك على تفادى هذه الشهوة، حتى تتلاشى الرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال أو تنطفئ تماما.

وكما هو موضح فى مقدمة هذا الكتاب، فإن كونك واعياً يعد طريقة جوهرية للتفكير. فهو القدرة على إدراك ما يحدث حولك فى اللحظة الحالية، بشكل حيادى متفتح. يلجأ العديد من الناس لتناول الطعام بلا وعى. عندما يبطئ الناس قليلا وينتبهون للأسباب التى تدفعهم لتناول الطعام، خاصة أثناء شعورهم بالشبع، يستطيعون التعامل بشكل أفضل مع رغباتهم الملحة.

ومهمتك فى هذا الفصل هى أن تستخدم قوتك العقلية لتصبح واعيا جدا لما يستحثك لتناول الطعام - بطريقة جديدة. توقف عن تلبية رغباتك، وابتعد عن استخدام الطعام كوسيلة للاسترخاء، بدلا من اتباع رغبتك فى تناول الطعام. يجب أن تتفهم طبيعة هذه الرغبة. وأن تفكر فيها بشكل فضولى، وليس انتقاديا. ربما يبدو هذا غير منطقي، ولكن عندما تفعل هذا، ستفهم لماذا تحتاج للراحة. وبعدها، يمكنك أن تختار النشاط الذى سيساعدك على الترويح عن نفسك مثل، إن لم يكن هناك أفضل، تناول الطعام.



# 1. خلق لحظات وعى

أحيانا أصبح مشغولة جدا فى عمل شىء ما ثم أنتقل بسرعة لعمل شىء آخر، حتى أصبح غير مدركة لما أفعل أو بما أشعر، فألقى ببعض الحلوى أو الشيكولاتة داخل فمى. وبعد ذلك، أدرك أننى لجأت لتناول تلك الحلوى، فقط لأننى كنت قلقة ومتضايقه. بعدما أصبحت متيقظة، أصبحت أمتع أكثر بالحياة لأننى صرت مدركة للأشياء وقت حدوثها، وليس مجرد تحليلها فقط بعد حدوثها. وكونى متيقظة، علمنى أيضا كيف أعرف على الحالات التى ألجأ فيها لتناول الطعام، من أجل الترويح عن نفسى. — كيلي

تأكل "كيلي" وعاءً كاملاً من رقائق البطاطس ليلة الأحد؛ فالتفكير فيما سيحدث يوم الاثنين وبقية أيام الأسبوع، يؤدى بها لقضاء أكثر من نصف ساعة فى تناول الطعام بدافع التوتر. يمر الوقت، وهى تقضم رقائق البطاطس وتجلس وكأنها فى حالة حيرة. تنتفض من مكانها فجأة، وتذكر أنها أكلت كل ما بالوعاء، لكنها لم تتذوق أيا مما كانت تأكله. تناول الطعام بطريقة آلية كان شيئاً معتاداً بالنسبة لها، وكان يمنحها شعوراً بالراحة. أحيانا يمتلك "كيلي" شعور بالقلق أثناء قيادتها للسيارة، مما يجعلها تتجه للعمل بدلا من أن تذهب إلى محل البقالة، كما كانت تعتزم. ويحدث نفس الأمر عندما تفكر فى أطفالها أثناء قراءتها لرواية، فهى لا تستطيع تذكر أى شىء مما قرأته.

تمنح الأنشطة الروتينية، مثل تناول الطعام، من يأكلون بدافع الانفعال أمثال "كيلي"، فرصة كبيرة للانتقال إلى حالة من الوعي. فالتركيز على أفكارك فقط، والتغاضى عن الأحاسيس التى تشعر بها، يمكن أن يجعلك معرضاً بشدة للإفراط فى تناول الطعام بدافع التوتر، ومن المرجح أنك لا تفهم لماذا تأكل، أو كيف تخطط لتناول الطعام، وأن يكون تناولك الطعام بدافع الانفعال، وهى عادة اكتسبتها خلال حياتك اليومية دون أن تدري حتى أنك تقوم بها.

الحل الوحيد لتفادى فعل الأشياء بشكل تلقائى، سواء أكانت القراءة أو القيادة أو تناول الطعام بدافع التوتر، هو القيام بعمل كل الأنشطة بوعى تام. كن واعياً لجسدك وللمشاعر التى تتغير داخله، بدلا من أن تسمح لعقلك بأن يسيطر عليك. إذا كنت تقود السيارة، لاحظ كيف تدور عجلة القيادة فى

يديك. وإذا كنت تقرأ كتابا، استمع لصوت الصفحات وأنت تقلبها. لتجنب تناول الطعام بدافع التوتر، كن واعيا لما يحدث حولك. إذا شعرت بأنك معرض لخطر تناول الطعام بدافع التوتر، فراقب جيدا ما يفعله جسدك. على سبيل المثال، ركز تفكيرك على مكان يديك. كيف تشعران؟ هل هما باردتان؟ أين استقرتا؟ ستساعدك مراقبة أحاسيسك على البقاء منتبها لما يشعر به جسدك، وفعل أشياء أخرى، بدلا من السماح ليديك بالنقاط بعض الطعام تلقائيا للحصول على الراحة.

تدرب على جعل الوعي التام نشاطا روتينيا تفعله يوميا، مثل غسل أسنانك أو غسيل الأطباق أو ركوب الدراجة. فمن المرجح أنك تفعل هذه الأشياء كثيرا حتى أصبح جسدك يفعلها بشكل تلقائي، فبدلا من أن تفعل هذا الأنشطة بطريقة تلقائية، كن متيقظا تماما عند القيام بها. راقب الفقاعات ورائحة الصابون أثناء غسيل الأطباق، وركز على حركة يديك أثناء قيادتك للسيارة. ركز على كل المشاعر والأحاسيس اليومية.

كيف يمكنك أن تبتعد عن الأفكار التي تدفعك لتناول الطعام بدافع الانفعال؟ الإجابة الصحيحة هي أن توجه تركيزك على أفعالك، وبعيدا عن أفكارك. ركز انتباهك على ما كان جسدك يفعله ويشعر به – مثل المشي أو التمدد، أو كيف أن ماء غسيل الأطباق دافئ على يديك. سيخبرك التمرين التالي بشكل تفصيلي كيف تفعل هذا.

## تقنية للترويح عن النفس

توقف، وتمتع بالحياة بوعي

قد تمثل التمشية نشاطا جيدا كبديل لتناول الطعام بدافع التوتر، لكنك ربما تود القيام بالتمشية بشكل متيقظ، لأنها لا تجعلك تركز فقط على شيء آخر غير الطعام، ولكنها أيضا ستساعدك على الهدوء وإعادة التوازن لنفسك.

كيف تختلف التمشية بوعي عن التمشية العادية؟ حسنا، أثناء قيامك بنزهة، لاحظ المشاهد الطبيعية، وانظر حولك، ولا تسرع في التمشية، وركز انتباهك على قدمك وهي تصطدم بالأرض. أغلق عينيك لدقيقة، وركز انتباهك على ما تسمعه. ثم افتح عينيك، وانظر بتمعن في كل شيء من حولك، واستخدم كل أحاسيسك، ولاحظ ما تشاهده وكأنك تصف المنظر

لشخص أعمى. أسمع دقات قلبك؟ أسمع أنفاسك؟ عندما تستوقف ثرثرة عقلك، وتركز على أحاسيسك، ستصبح هادئاً بشكل أكبر. في المرة القادمة التي تشعر فيها بالرغبة في تناول الطعام بدافع الانفعال، لا تذهب لمجرد نزهة – اذهب للتمشية بوعى.

## تقنية للترويح عن النفس

اعتمد على أحاسيسك 5 - 4 - 3 - 2 - 1

عندما تواجهك صعوبة في التخلص من الأفكار التي تدفعك لتناول الطعام، حاول التركيز على أحاسيسك.

1. حدد نوع الرائحة التي تشمها.
2. تعرف على صوتين تسمعهما.
3. صف ثلاثة أحاسيس تشعر بها، مثل درجة الحرارة وملمس السترة التي ترتديها ووضع قدمك على الأرض.
4. تعرف على أربعة ألوان تراها.
5. ابدأ في ترديد خمسة أشياء تراها أمامك في داخل نفسك.

عندما تنتهي من فعل هذا، من المرجح أنك لن تفكر في أي شيء، ولا حتى الطعام – إلا إذا كان يوجد طعام أمامك. إذا ظلت تفكر في الطعام، كرر كل خطوة مما سبق حتى تلاحظ أنك لم تعد تفكر في رغبتك لتناول الطعام.

## 2. ممارسة التأمل

الطعام... الطعام... الطعام. أنا أفكر في الطعام كثيراً، وحينما أفكر في الحلوى التي أحبها جداً، فجأة، لا أستطيع أن أبعد التفكير في الحلوى والشيكولاتة عن رأسي، وتظل هذه الأفكار تجوب عقلي مثل

الدوامة. والتأمل هو الشيء الوحيد الذى ساعدنى على السيطرة على

عقلى فيما يخص الطعام - "جون".

ربما حاولت جاهدا أن تبعد التفكير فى كعكة الجبن الموجودة داخل الثلاجة عن عقلك؛ ربما حاولت تجاهلها، أو حاولت التظاهر بأنك لا تفكر فيها، أو ناشدت نفسك عدم التفكير فيها، أو حاولت إقناع نفسك بأنك لا تريدها. لكن إبعاد التفكير فى الطعام عن عقلك، ليس بالمهمة السهلة.

الخبر السار هو أنه يمكن للتأمل أن يساعدك على تفرغ عقلك، حتى وإن كان مليئا بالأفكار المتعلقة بالطعام. يساعدك التأمل على النظر بعمق إلى الأسباب التى أدت لرغبتك فى تناول الطعام، فهو يجعل عقلك يبدو كأنه بحيرة راكدة. عندما يكون عقلك هادئا ورائقا، يمكنك أن ترى ماذا يوجد فى قاعه، وعندما يكون مليئا بالعواطف المضطربة المؤلمة، يصبح من الصعب أن ترى ماذا يوجد تحت السطح، أو ماذا يسبب هذه الاضطراب.

يبدو التأمل كأنه شيء مصطنع، أو آخر بدعة فى العصر الحديث. لكنه ليس كذلك، فعمره ألف سنة، وهو ببساطة طريقة لتهدئة نفسك عن طريق مساعدتك على تنظيم الاستجابة الهجومية لجسدك. تنتج ردود الفعل النفسية هذه عندما تشعر بالتوتر. يتأهب جسدك للقتال أو للفرار، الأمر الذى يزيد من سرعة ضربات قلبك ومعدل تدفق الأدرينالين، ويعطل عملية الهضم، ويضيق الأوعية الدموية، ويزيد من سرعة تنفسك. يقلل التأمل من ردود الفعل هذه، بإنتاج المضاد لها؛ الاستجابة الاسترخائية. تعكس الاستجابة الاسترخائية الاستجابة الهجومية عن طريق خفض معدل ضربات القلب والتنفس، وخفض ضغط الدم، واسترخاء العضلات.

من أجمل ما يميز التأمل أنه بلا مقابل ويمكن القيام به بسهولة، ويمكنك القيام به فى أى مكان. يتسبب التأمل فى العديد من الفوائد النفسية والبدنية (باير 2003؛ براون وريان وكريسويل 2007؛ دافيدسون 2003؛ شابيرو 2008):

**الفوائد النفسية للتأمل**

- يحد من التوتر والقلق.
- يزيد من احترام الذات.
- يقلل من حدة الطبع والكآبة.
- يزيد الهدوء.
- يزيد القدرة على التركيز.

## الفوائد البدنية للتأمل

- يخلق استجابة استرخائية فى الجسد، ويقلل معدل سرعة ضربات القلب والتنفس.
  - يزيد من هرمون سيروتين، الأمر الذى يعد جيدا، لأن المستويات المنخفضة من هرمون السيروتين ترتبط بالكآبة والضييق والسمنة والصداع.
  - يقلل إنتاج الهرمونات التى تسبب الضغط.
  - يساعد على النوم بصورة أفضل.
  - يزيد مستويات الطاقة.
  - يزيد المناعة ضد المرض.
- كما ترى، تمثل هذه الفوائد النفسية والبدنية العلاج الأمثل لمن يتأملون بدافع الانفعال.

## تقنية للترويح عن النفس

### أساليب التأمل

يوجد العديد من أساليب (أو أشكال) التأمل المختلفة. عندما لا يمكنك التوقف عن القلق حيال الطعام أو عندما تحتاج المساعدة، فجرب إحدى الآليات

التالية، وتعرف منها على الأفضل لك، وأكثر ما يمكنه مساعدتك.

### التأمل بتركيز

واحدة من طرق التأمل، هي أن تركز كل انتباهك على شيء واحد، من الممكن أن يكون صورة أو هدفاً. ابدأ بالجلوس هادئاً، واجعل كل تركيزك على هذا الهدف. انظر إليه بالفعل، وصفه لنفسك. ربما يساعدك أيضاً أن تركز على التفاصيل، مثل جزء من صورة أو طرف لهب شمعة. وكلما نظرت إليه عن قرب أكثر، ستلاحظ شيئاً لم تلاحظه من البداية.

"بروكي"، على سبيل المثال، واحدة ممن يتناولون الطعام بدافع الانفعال، ولمواجهة هذا، فهي تركز على صورة لمدينة باريس موجودة بغرفتها، بدلاً من أن تذهب إلى المطبخ. عندما تبدأ تشعر بالرغبة في تناول الطعام لتخفيف التوتر، تضع نفسها أمام تلك الصورة وتجعل كل تركيزها على قمة برج إيفل. يشبه هذا إلى حد كبير تكبير الصورة بواسطة كاميرا، فهي تفرغ ذاكرتها لتقتصر على هذه الصورة فقط، بدلاً من صور الطعام التي تحوم في عقلها. إذا تولدت أفكار تتعلق بالطعام، فهي تتعرف عليها، وتتخلص منها، ثم تعيد تركيزها على التأمل، وتستمر في عمل ذلك حتى تستطيع تهدئة نفسها.

### تأمل الترنيم

وفي هذا النوع من التأمل، تجعل تركيزك كله على صوت ما أو أصوات متعددة. الهدف من الترنيم هو أن تبعد تفكيرك عن أي أفكار سلبية تدور في خلدك. الأفكار السلبية هي العبارات الملازمة لك مثل: "لا أطيق هذا الشعور!". من الممكن أن يكون الترنيم لصوت، أو عبارة، أو حتى جملة.

لكن كيف يساعد التركيز على ترديد شيء ما من يأكلون بدافع التوتر؟ إنه يساعدهم من خلال التحكم في جعل انتباههم مركزاً على كلمات مهدئة. يمثل هذا التركيز النقيض تماماً للأفكار التي تدور فجأة في رأسك، والتي تحثك على تناول الطعام؛ أفكار مثل: "لا بد أن أحصل على قطعة شيكولاتة الآن!".

لنبدأ: أغلق عينيك وردد صوتاً أو عبارة معينة بصوت مرتفع. في اللغة الهندية، تعتبر كلمة "أوم" مصدر الإلهام للكائنات الحية. راقب كيف تشعر

وأنت تحرك شفطيك لتنطق هذا الصوت. إذا لم تحب هذا الصوت، أو إذا لم تشعر بالارتياح تجاهه، فجرب أصواتا أو كلمات أخرى، ويمكنك استخدام كلمات مثل "السلام" أو "أنا بخير" أو "فليكن هذا" أو "الحب" أو "أنا مستعد لما سيحدث".

عندما تردد هذه العبارات مرة بعد أخرى، ستجد أن عقلك بدأ ينشط، وأنك تستطيع أن تجعل كل تركيزك على خلق هذه الأصوات. إذا كنت تفكر في رصيدك البنكي، أو أشياء أخرى تقلقك، فمن الصعب ترديد وتكرار التلاوة. لكن النتائج تستحق بذل الجهد. جوهرها، تساعدك التلاوة على التخلص من المحادثات الداخلية التي ربما تزيد من التوتر. عندما يتم التخلص من هذه المحادثات، يمكنك أن تفكر بشكل عقلاى فى الطعام، ومن ثم تكتشف أفضل الطرق للترويح عن نفسك.

### التأمل الواعى

يشتمل هذا النوع من التأمل على مراقبة والانتباه جيدا لأفكارك وانفعالاتك، فأنت توجه تركيزك على أفكارك، لا بعيدا عنها مثلما تفعل فى التأمل بتركيز. فبالفحص المتأنى لكيفية تفكيرك فى الطعام، يمكنك أن تفهم بشكل أفضل طبيعة الانفعالات التي تريد الترويح عنها. إذا اكتشفت حقيقة ما يضايقك، يمكنك أن تحدد طرقا أكثر فعالية لتهدئة نفسك.

امنح نفسك دقيقة للقيام بهذا التمرين. إذا طلب الأمر المزيد من الوقت، فلا بأس، ولكن فى البداية التزم بالقيام به لدقيقة واحدة. توقف عما تفعله، اجلس بهدوء، واجعل كل تركيزك على أفكارك، ثم راقب الأفكار التي تسبح فى عقلك. تنفس ببطء وأغلق عينيك، إذا كان يساعدك هذا على التركيز بشكل أفضل، وفكر فى آخر مرة أفرطت فيها فى تناول الطعام، أو يمكنك أن تركز على حالتك عندما انتابتك رغبة شديدة فى تناول الطعام بدافع الانفعال. قم فقط بدور المراقب، بطريقة حيادية، للأفكار والأحاسيس التي شعرت بها حيال هذه الرغبة.

لمساعدتك على القيام بهذا النوع من التأمل، يمكنك أن تتخيل نفسك أحد المارة الذى يراقب موكبا عن بعد. وتمثل كل فكرة تلاحظها مركبة فى هذا الموكب. ربما تلاحظ أفكارا مثل: "أريد قطعة شيكولاتة! لماذا لا يمكننى تناولها؟ فأنا لن أستطيع أن أتناول الطعام بطريقة صحية مهما فعلت". تخيل

أن هذه الأفكار مكتوبة على أحد مركبات الموكب، وشاهد هذه المركبة وهى تقترب منك، وتمر بجانب، ثم تختفى بعيدا. لا تعارض أفكارك وأحاسيسك بأى شكل من الأشكال، ف كثيرا ما نحاول أن نغير أفكارنا، ونقول لأنفسنا: "توقف عن التفكير بهذه الطريقة".

بدلا من هذا، اسأل نفسك بطريقة لطيفة: "أتعجب لماذا أعتقد أنى بحاجة إلى الشيكولاتة لأشعر على نحو أفضل؟ ماذا حدث اليوم لي يجعل هذه الفكرة تخطر على بالى؟" ثم تخيل الفكرة التى تلى هذه الفكرة على المركبة التالية. راقب الأفكار التى تتوالى فى الموكب داخل عقلك، هل هى آثمة؟ غير منطقية؟ غاضبة؟ مراقبة الأفكار الفردية تبطئ من عملية التفكير التلقائى، وتساعدك أيضا على مراقبة نفسك من بعد، حتى لا تقع فى شرك الأفكار التى تنتابك.

### 3. تنفس حتى تصل للهدوء الداخلى

عندما أدرك أنى أتناول الطعام بدافع الانفعال، وأنى لا أستطيع أن أمنع

نفسى من هذا، آخذ بعض الأنفاس العميقة، فهى تبدو كأنها تزيل الأفكار

السلبية وتساعدنى على التوقف عن التهام المزيد من الطعام. — "ميشيل"

لا تستطيع "ميشيل" النوم فى كثير من الليالى بسبب القلق الذى ينتابها تجاه كل الأشياء التى من الممكن أن تفكر فيها: بدءا بالأشياء التافهة مثل، التفكير فى ما إذا كانت أطفأت أنوار المطبخ أم لا، وصولا إلى الأمور الهامة مثل، احتمالية تدهور صحة أمها. ويبدو أن تناول الطعام فى وقت متأخر من الليل سيساعدها على الاسترخاء والتخلص من الأفكار التى تضايقها، ولسوء الحظ، بعد دقائق من إلهاء نفسها بالكعك واللبن، تعود نفس الأمور لتضايقها مرة أخرى، مضافاً إليها الإحساس بالذنب، ومعدة ممتلئة بشكل غير مريح. ومع ذلك، اكتشفت "ميشيل" أن تمارين التنفس بهدوء هى أفضل الحلول للتخلص من عادة تناول الطعام بدافع التوتر.

ربما يمكن أن يساعدك تعلم مهارات التنفس بعمق أنت أيضا. هل يبدو غريبا أن يمنحك شىء تفعله طوال الوقت العلاج والشفاء؟ يحول التنفس



بهدهوء انتباهك بعيدا عن الأفكار التى تضايقتك ومشاعر التوتر؛ فبدلا من أن تركز انتباهك على الكلمة التى تتردد داخل عقلك، وتوجهك لتناول الطعام الآن، تركز تفكيرك على مشهد مختلف تماما، فإنك تفكر مع نفسك فى كيفية التنفس بطريقة صحيحة.

جرب هذه الطريقة لدقيقة واحدة. بعدما تقرأ هذه التوجيهات، ضع الكتاب جانبا، وراقب طريقة تنفسك، وصف لنفسك كيف تستنشق الهواء - بسرعة أم ببطء أم بطريقة سطحية أم تتوقف عن التنفس - وراقب كيف تتغير طريقة تفكيرك عندما تفكر بنشاط فى هذا السلوك التلقائى. عندما تفعل هذا، لاحظ كيف يتحول انتباهك إلى جسدك، وكيف يبتعد عقلك بسرعة عما كنت تفكر فيه، ليراقب ماذا يحدث بجسدك. فالتمارين على هذه التوجيهات يبعد عقلك عن التفكير فى الطعام، حتى ولو للحظات قليلة.

لحسن الحظ، أنت لست مضطرا لأن تفكر فى كل نفس تتنفسه، فالتنفس ووظيفة جسدية تحدث بشكل تلقائى، وجسدك مبرمج على القيام بهذه الوظيفة دون أى تدخل. الجانب المثير فى عملية التنفس هو أنك تستطيع تجاهل النظام التلقائى، ويمكنك أن تتنفس بسرعة أو ببطء كما يحلو لك.

يمكن استغلال قدرتك على التحكم فى طريقة تنفسك للحصول على بعض المكاسب؛ يمكنك أن توهم جسدك أنك فى حالة استرخاء، أو أنك تتأهب للنوم، مما سيدفع جسدك للتأهب للنوم بدلا من البحث عن الطعام. إذا شعر جسدك بأنك تتأهب لتناول الطعام، فسيزيد من اللعب الموجود داخل فمك حتى يستطيع مضغ الطعام، مما يجعلك تميل أكثر لتناول الطعام. على الجانب الآخر، إذا شعر جسدك بأنك تتأهب للاسترخاء، فسيرسل إشارات عصبية معينة لتهدئة جسدك.

من الممكن أيضا أن يزيد تنفسك بطريقة صحيحة كمية الأكسجين التى يحصل عليها جسدك خلال عملية التنفس، والتى تساعدك على التفكير بطريقة أفضل. يساعدك التفكير العقلانى فى العثور على طرق جيدة للترويح عن النفس، بدلا من الكعك وبقايا الطعام والمكرونة مع الجبن.

إذا لم تقتنع أنه يمكن لتمرين التنفس أن تمنحك العلاج، ففكر فى تمارين "الاماذ" للتنفس التى تم استخدامها لتخفيف آلام الولادة الطبيعية. وإذا تمكنت تمارين التنفس من تخفيف مستوى الألم الذى يشعر به النساء أثناء الولادة، فمن المؤكد أنها تستطيع معالجتك من الاضطرابات الانفعالية التى تمر بها.

# تقنية للترويح عن النفس

## تمارين التنفس

يشعر الناس في بعض الأحيان بالخوف من تمارين التنفس، لأنهم يعتقدون أن القيام بها يستغرق الكثير من الوقت. ليس من الضروري أن تستغرق تمارين التنفس الكثير من الوقت، فهي تصبح طويلة أو قصيرة حسب ما تحدده أنت. والأكثر من ذلك، أنه يمكنك القيام بها في كل مكان وزمان؛ على سبيل المثال، أثناء قيادتك للسيارة، أو أثناء فترة انتظارك في المطعم، أو أثناء جلوسك في المنزل. تخير تمرينا يناسبك من التمارين الموضحة بالأسفل.

إليك بعض النصائح: لا تحاول القيام بهذه التمارين أثناء شعورك بالتوتر، أو أثناء انغماسك في تناول الطعام بدافع الانفعال. تذكر أنها تتطلب الكثير من التدريب للاستفادة منها بشكل كامل. لا تستسلم. وأيضا، توقع أن تشعر بالتشتت أثناء قيامك بهذه التمرينات، وهذا شيء لا يمكن تفاديه. عندما يحدث هذا، استمر في محاول التركيز مرة أخرى على ما تفعله.

**التنفس المريح للأعصاب.** يعد هذا تمرينا جيدا لمن يأكلون للتخلص من بعض الأحاسيس القوية. استخدم هذه الآلية عندما تشعر بضيق في التنفس، أو القلق، أو عندما تفقد السيطرة على أعصابك:

1. ابدأ التمرين باسترخاء عضلات الرقبة والأكتاف.
  2. تنفس من أنفك ببطء، وعد حتى الرقم ثلاثة أثناء الاستنشاق.
  3. تظاهر بأنك ستصفر.
  4. أطلق الزفير من خلال شفتين مضمومتين، وأخرج الهواء بطريقة طبيعية. لست مضطرا لتغيير طريقتك في التنفس، أو أن تدفع الهواء بقوة خارج رئتيك.
  5. تذكر منظر الفقاقيع الهوائية
  6. قم بذلك مرة أخرى، واستمر في القيام به حتى تشعر بأنك هدأت.
- تنفس الاسترخاء. يعد هذا تمرينا جيدا لمن يسعون لتناول الطعام بدافع

## الانفعال كمحاولة للاسترخاء:

1. اجلس أو قف، اختر الوضع الذى يمنحك الراحة.
  2. أغلق عينيك، إذا أردت هذا.
  3. اثن ذراعيك من عند المرفق، واجذب مرفقيك خلف ظهرك، ثم مدد مرفقيك مرة أخرى لأقصى مدى ممكن.
  4. توقف للحظة، ثم أعد ذراعيك مرة أخرى لجانبك.
  5. تنفس بعمق.
  6. عد حتى الرقم ثلاثة أثناء تنفسك.
  7. أخرج الزفير ببطء.
  8. ثم أخرج كل الهواء.
  9. كرر الخطوات من 3 إلى 6 حتى تشعر بالاسترخاء.
- تنفس التطهير.** يعد هذا تمرينا جيدا لمن يفرطون فى تناول الطعام، ويرغبون فى التخلص من الأفكار السلبية أو المخاوف:
1. قف أو اجلس بطريقة مريحة.
  2. تنفس بعمق وبيطء من أنفك.
  3. أمسك هذا النفس لثوان قليلة.
  4. أخرج كمية قليلة من الهواء من خلال فتحة صغيرة من فمك بقوة، ثم أخرج النفس بالكامل فى دفعات صغيرة من الهواء بنفس الطريقة. استمر فى القيام بهذا حتى تخرج كل الملوثات والأفكار السامة والمخاوف، من رئتيك من خلال هذه النفخات الصغيرة القوية. وتخيل كل الأفكار السامة والمخاوف التى سقطت على الأرض من جراء هذا.
  5. كرر القيام بالخطوات من 2 إلى 4 من 6 إلى 10 مرات.
- التنفس المنشط.** يعد هذا تمرينا جيدا لمن يفرطون فى تناول الأطعمة

السريعة للحصول على الطاقة، أو للمماطلة، أو عندما يشعرون بالملل:

1. قف بطريقة مريحة.
2. ارفع يديك لأعلى في الهواء وأنزلها ثلاث مرات.
3. في كل مرة تفعل فيها هذا، ارفع يديك أعلى قليلا في الهواء.
4. ركز انتباهك على طريقة تنفسك.
5. تنفس بعمق. يمكن أن تكون طريقة تنفسك طبيعية، ولا داعى لتغييرها.
6. مدد ذراعيك حتى تصبحا بمستوى الأكتاف، ثم حركهما في شكل دائرة في الهواء عشر مرات، من الأعلى للأسفل.
7. اعكس الاتجاهات، وحرك ذراعيك في شكل دائرة من الأسفل للأعلى عشر مرات.
8. إذا أردت صورة للتركيز عليها، فتخيل ذراعيك وكأنهما طاحونة هواء.

**التنفس الواعى لدقيقة واحدة.** ذكر نفسك بأن تتنفس بعمق من وقت لآخر. اكتب "تنفس بعمق" على ورقة صغيرة، وأصقها على المرآة الموجودة في الحمام، وأصق واحدة أخرى على شاشة الكمبيوتر، وضع مثلهما في أماكن حيث يمكنك أن تراها من حين لآخر. أرسل رسالة إلكترونية أو نصية لنفسك مكتوبا فيها: "تنفس بعمق". قم بما يتطلبه البقاء متذكرا للقيام بتمرين "التنفس المنشط".

#### 4. عزز قدرتك على التحمل، لمواجهة تناول الطعام بدافع التوتر

أحب كعكة التوت بشدة، حتى أنني أحلم بها أثناء نومي. كنت متوترة

للغاية اليوم، ففكرت فى أن أحصل على واحدة، لتساعدنى على التحسن قليلا. أكلت واحدة، فلم يتغير شىء. أكلت ثانية، فلم يتغير شىء أيضا، حتى أكلت خمسة، فشعرت بشعور فظيع. فلماذا لم أتوقف قبل أن أصل للخامسة؟ ولماذا لم أشعر بالتحسن بعدما أكلت أول واحدة، إذا كانت بالفعل تسبب هذه الكعكة التحسن؟ -"سارة".

يمكن أن تساعد مهارة المراقبة الواعية بشكل كبير فى التعامل مع ما يسميه بعض عملائي "مكتسح الطعام بدافع الانفعال" الموجود بداخلهم. يظل مكتسحو الطعام بدافع الانفعال يبحثون عن شىء جيد يتناولونه حتى يحصلوا على شىء يحقق لهم ما يريدونه، فهم يأملون فى أنه بحصولهم على الطعام المناسب أو المثالى، سيشعرون بالتحسن. وهم يقومون بهذا رغبة فى الترويح عن أنفسهم، أكثر منه للتخلص من الجوع. فهم يحتاجون إلى شىء ما، لكنه ليس الطعام.

والسؤال الذى يجب طرحه هو: ما الذى يسبب الجوع الانفعالى؟ هل أنت وحيد؟ متوتر؟ عصبى؟ ما الذى يحدث لك عند تناول الطعام؟ إذا كنت تعرف الإجابة، سيمكنك أن تكتشف السبب فى شعورك بالتحسن. فالكعكة لا يمكن أن تشبع، والاتصال بصديق هو الحل الأمثل للتخلص من الوحدة. ولهذا من الضروري أن تنتبه للأسباب التى تدفعك لتناول الطعام.

لمعرفة ماذا تحتاج بالفعل، حاول التباطؤ والتساؤل حول هذه الرغبة، بدلا من مجرد تلبيتها. فى هذه المرحلة من حياتك، سيصبح تناول الطعام للترويح عن نفسك شيئا تلقائيا فى حياتك؛ تشعر بالرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال، ثم تطيع هذه الرغبة سريعا وبشكل تلقائى. لذا، كيف يمكنك أن تبطئ قليلا حتى تتعرف على أسباب احتياجك للراحة؟

## تقنية للترويح عن النفس

### خلق الفجوة الانفعالية

تعامل بشكل متيقظ مع الجوع، وتخير بشكل واع الطرق التى ستستخدمها

للترويح عن نفسك، بدلا من استخدام العادات القديمة بشكل تلقائي. لفعل هذا، ربما سيساعدك خلق فجوة بين الشعور بالجوع واستجابتك لهذا الشعور. مهمتك في هذا التمرين هي أن تزيد الفترة البينية، الفجوة، بين الشعور بالجوع واستجابتك لهذا الشعور، لمدة من خمس إلى عشر دقائق. ستمنحك هذه الفترة الزمنية الوقت الكافي لاكتشاف الاختيارات المتاحة، وتحديد الاختيار الأفضل بالنسبة لك: مجاراة الرغبة في تناول الطعام بدافع التوتر، أم فعل شيء آخر غير ذلك.

إذا كانت رغبتك في تناول الطعام تسببها أسباب انفعالية أكثر منها بدنية، فستتلاشى هذه الرغبة عند القيام بشيء ما يشتت انتباهك عن الطعام. عندما يركز عقلك بشدة على شيء آخر، يمر الوقت دون أن تلاحظه، ولكنك ربما لاحظت كيف تتغير انفعالاتك بشكل كبير بمرور الوقت. لاحظ كيف تقل رغبتك في تناول الطعام بمرور الوقت، إذا لم يكن الجوع البدني هو السبب في هذه الرغبة.

حاول إطالة الفجوة الزمنية بين الشعور بالجوع وتفاعلك مع هذا الشعور. ابدأ بملاحظة جسدك، وحدد مستوى الجوع بدافع الانفعال على مقياس من 1 إلى 10، حيث 10 تعنى أقصى رغبة في تناول الطعام. مهمتك في هذا التمرين هي إطالة الفترة البينية، الفجوة، بين الشعور بالجوع وتفاعلك مع هذا الشعور. فإذا استطعت إطالة هذه الفجوة لمدة من خمس إلى عشر دقائق، فستحصل على الوقت الكافي للتعرف على اختياراتك.

## تقنية للترويح عن النفس

حاول ممارسة تمرين سريع للتنفس

في هذه الآلية، ستعمل على التغلب على الرغبة في تناول الطعام للحظة واحدة في كل مرة. يمكن أن تهزمك الرغبة في تناول الطعام، إذا اعتقدت أنه سيكون عليك أن تتحمل رغبتك القوية في تناول الطعام دون الاستجابة لها لفترة زمنية طويلة، قد تكون ساعة أو ساعتين، ومن الأفضل بكثير أن تعمل على هذه الرغبة للحظة واحدة في كل مرة. ويمكنك عمل الكثير في دقيقة واحدة:

- غير مسار أفكارك من "لا بد أن أتناول الطعام الآن" إلى مسار أكثر إيجابية، وثبت الأفكار التي تشجعك وتساعدك على الانتقال للمسار الإيجابي. ركز على التعامل معها للحظة واحدة في كل مرة. ربما يعارض عقلك هذه العملية ويحدثك قائلاً: "أوه، إنها لن تفيدك"، ويمكن أن تسبب لك هذه الأفكار الحيرة، فقل لنفسك: "سأحاول".
- أثناء استنشاقك للهواء، تنفس ببطء، وردد عبارة تمنحك القوة والثبات. قل واحدة من هذه العبارات لنفسك: "أنا مرن" أو "أستطيع فعل هذا" أو "أنا بخير بدون الطعام" أو "سأظل على قيد الحياة".
- عند إخراج الهواء من رئتيك، أخرج ببطء، وردد جملة تشير إلى أن هذا الوضع سيتغير. استخدم جملاً مثل: "أنتظر بصبر انتهاء هذا الأمر" أو "يمكنني أن أصمد للنهاية" أو "لن يدوم هذا للأبد" أو "يمكنني أن أتعامل معه للحظة واحدة في كل مرة".
- تعهد بالقيام بهذا لدقيقة واحدة. في نهاية هذه الدقيقة الواحدة، انظر ما الذي تغير بجسدك. ما هو مستوى الجوع بدافع الانفعال الآن على معيار من 1 إلى 10.
- تساءل حول إمكانياتك في القيام بهذا التمرين لدقيقة ثانية.

- ستزول رغبتك فى تناول الطعام، أو على الأقل ستنخفض قليلا، وستطمئن إلى أنه لن يضرك شيء إذا لم تتبع رغبتك فى تناول الطعام للحصول على السعادة.

إذا كانت تواجهك صعوبات فى التركيز على عملية تنفسك، فاملأ الفجوة بين الشعور بالرغبة فى تناول الطعام والاستجابة لها بالتأملات الواعية. قم بعد البلاط الموجود فى الأرضية أو فى السقف، أو اعثر على كل الأشياء الزرقاء الموجودة فى الغرفة وردد أسماءها. يمكنك أيضا أن تستخدم بعض أفكار الخاصة لملء الفجوة. ثم أعد تقييم مستوى الجوع بدافع الانفعال على معيار من 1 إلى 10.

## 5. التخلّى

لقد وبخت نفسى بشدة لأننى تناولت فاتحا للشهية مليئا بالدهون فى العشاء. لم أكن أريد هذا، فقد بدأت حمية غذائية للتو، وقد قلت لنفسى مئات المرات: "لا تفكرى فى هذا!"، فعلى يعلم أن هذا هو الأفضل بالنسبة لى، ولكن لا يوجد شيء يمكننى أن أفعله حيال ذلك الآن. فعندما يطرأ شيء فى عقلى، يبدو وكأننى لا أستطيع التراجع عنه - "سامانثا"

التخلّى هو فعل تتحرر فيه من رغبتك فى التحكم بالموقف؛ أن تتوقف عن التفكير فى الأفضل لك، وتبدأ فى التركيز على التعامل مع الوضع الحالى كما هو. يتيح لك هذا الموقف الانفتاح على أفكار جديدة، فعندما ترى الأمور كما هى فى الواقع، سيمكنك إيجاد طرق جديدة فى التعامل معها.

يتطلب التفكير فى عدم الاستجابة للرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال بعض الممارسة. تشعر "سامانثا" - وهى مدرسة فى الثلاثين من عمرها - بأنها مضطرة للتعامل مع كل رغبة ملحة تشعر بها، فهى لا تستطيع أن تبعد التفكير فى الطعام عن عقلها. وفى بعض الأحيان، لا تنهى وجبة الفطور إلا عندما تهدأ انفعالاتها، أو ينتهى الطعام الموجود أمامها. وعندما يحدث هذا،



تشعر بالتخمة والضيقة. ثم تصبح غاضبة جدا من نفسها، مما يسبب بعض الانفعالات الجديدة.

يكتشف من يتناولون الطعام بدافع الانفعال أنهم يواجهون بعض الصعوبات في إهمال العديد من الأشياء، ليس فقط تناولهم المتكرر للطعام بلا وعى. فالإمساك عن شيء يضايقك ويغضبك ربما يسبب لك ضررا أكثر مما يسببه الحدث الأصلي الذي أثار غضبك في المقام الأول. وأيضا، يمكن أن يمثل الضيق الناتج عن عدم القدرة على التغيير حافزا قويا على تناول الطعام بدافع الانفعال.

## تقنية للترويح عن النفس

طريقة اقتناص الأفكار والتحرر منها

إن التخلص من الأفكار المجهدة والرغبة في تناول الطعام يشبهان صيد الأسماك ثم إطلاق سراحها. على عكس الصيد التقليدي، حيث يتم اصطياد الأسماك والاحتفاظ بها، فعند اتباع طريقة الصيد وإطلاق السراح، يتم تحرير الأسماك وإعادتها إلى الماء مرة أخرى. والهدف هو القيام بذلك بسرعة دون التسبب بأي ضرر للسمة. وهذا هو المعيار الذي يجب أن تتبعه لالتقاط الأفكار ثم التحرر منها. إذا انتابتك أفكار محبطة، أو شعرت برغبة قوية في تناول الطعام، فتخيل أنك تخرج شبكة صيد؛ تمسك الأفكار؛ تهزها قليلا، ثم تقذفها بعيدا.

تمنحك هذه الطريقة الشعور بالراحة أكثر مما يمنحه لك تجاهل الجوع. فعندما تحاول التخلص من أفكارك المتعلقة بالطعام، أو رغبتك في تناول الطعام بدافع الانفعال، تتولد قوة عقلية معارضة. التقط هذه القوة المعارضة عندما تتولد داخلك رغبة في تناول الطعام، ثم تعامل مع هذه الرغبة عن طريق التحدث إلى نفسك، كما هو موضح في النموذج التالي للتحدث مع النفس.

### نموذج محادثة

الالتقاط:

أريد أن أجد شيئا ما لأتناوله.

أوه، لقد مرت برأسى فكرة تتعلق بالطعام. **التحرر:**

ممم، كم هو مثير الطعام الذى سأتناوله! **الالتقاط:**

احتياجى للطعام لا يعنى أنى يجب **التحرر:**

أن

أحصل

عليه.

لا تريد الطعام! ألا يجب أن تأكل وجبة خفيفة، **الالتقاط:**

أيها

المخادع!

هذا تفكير معادٍ. **التحرر:**

ولماذا أقسو جدا على نفسى؟ **الالتقاط:**

التفكير ما هو إلا تفكير، ولست مضطرا لأن أنفذه. **التحرر:**

## تقنية للترويح عن النفس

### ضغط كرة التوتر

إذا اكتشفت أنك تتناول الطعام بدافع الغضب، أو أنك تريد التخلص من انفعالات قوية، فمن الممكن أن يساعدك الضغط على كرة التوتر البلاستيكية فى التخلص من هذا. فالطاقة التى تستخدمها لضغط تلك الكرة البلاستيكية، والصوت الذى ينتج من البلاستيك عند ضغطه، يساعدانك على التنفيس عن غضبك بفاعلية.

## تقنية للترويح عن النفس

### قذف أحجار الانفعال

يمكنك القيام بهذا التمرين بجانب مسطح مائى - محيط أو بحيرة أو ممر مائى صغير (إذا لم يكن هناك بحيرة أو ممر مائى بالقرب منك، استخدم مزيلاتك). اجمع مجموعة من الأحجار الصغيرة، صغيرة نسبيا حتى تستطيع إمساكها بشكل مريح، ثم اقف بها واحدا تلو الآخر على سطح الماء. للقيام بهذا، اقف الأحجار وكأنها أطباق طائرة، واجعلها تلامس سطح الماء قبل أن تغوص فى الأعماق. إذا فعلت هذا بالطريقة الصحيحة، سترى الأحجار تتأرجح على سطح الماء. يمثل كل حجر شعورا معيناً، فتخيل وكأنك تقذف هذه المشاعر واحدا تلو الآخر.

## تقنية للترويح عن النفس

### التنفس بهدوء

عندما تواجهك صعوبة فى التخلص من الرغبة فى تناول الطعام، أو عندما تغمرك الأفكار أو المشاعر السلبية التى تطاردك، استخدم التمرين التالى:

1. خذ ثلاثة أنفاس عميقة، ببطء.
2. غير من وضعية جسدك، فمن المرجح جدا أن الوضعية التى تجلس بها هى التى تسببت فى تلك المشاعر. على سبيل المثال، إذا كنت مكتئبا، فربما يكون جسدك منحنيا للأمام. من المهم أن تعدل من وضعية جسدك للتخلص من تلك المشاعر. إذا كنت جالسا، فقف.
3. حرك جسدك بالكامل، وحرك يديك وأكتافك وذراعيك وفخذيك وركبتيك.
4. أثناء تحركك، قل لنفسك: "سأتخلص مما يحدث".
5. تصور الأفكار وكأنها تتساقط بعيدا عنك أثناء تحريك جسدك.
6. خذ ثلاثة أنفاس أخرى، ببطء أيضا.
7. كرر ما سبق لثلاث مرات.

## 6. تحجيم الناقد الداخلى

"يا لك من أحمق! كم أنت سمين! كيف تناولت كل هذا الطعام؟" لسوء الحظ، هذه بعض الأفكار التى تساعدنى على التحسن. إذا أخبرتك بالكلمات التى أصف بها نفسى عندما أفرط فى تناول الطعام، ستشعرين بالصدمة. فأنا لا أصف أكثر أعدائى بهذه الصفات — "ميشيل"

إن انتقاد النفس بطريقة سلبية يزيد من تناول الطعام بدافع التوتر أكثر من أى شىء آخر. أحيانا لا يكون مديرك أو زوجتك هو السبب فى شعورك بالغضب، ولكن انتقادك لنفسك بطريقة لاذعة هو ما جعلك غاضبا بشدة. يبدو الترويح عن النفس بتناول الطعام هو الطريق الصحيح. لكن كعكة الشيكولاتة والمثلجات لا يحكمان على تصرفك، أنت من يفعل هذا.

يمكن أن يؤدى بك انتقادك لنفسك إلى الدخول فى دائرة مفرغة. يؤدى انتقادك لنفسك إلى الشعور بالذنب والخزى، فتلجأ إلى الطعام للتخلص من تلك المشاعر. ثم تنتقد نفسك مرة أخرى للجوئك للطعام للتخلص من تلك المشاعر، وتعود إلى نقطة البداية مرة أخرى. لاحظ أنه بانتقادك اللاذع لنفسك، فأحيانا تصبح أنت من يتسبب فى العودة إلى نقطة البداية. والهدف هنا هو أن تلاحظ انتقاداتك الداخلية لا أن تستمع إليها. نشط نفسك بطريقة لطيفة فى كل مرة تعلق فيها انتقاداتك الداخلية.

إذا كنت تستخدم الطعام للتخلص من الانتقادات الداخلية اللاذعة، فسيساعدك أن تمتلك بعض الشفقة. وأن تشفق على نفسك يعنى أن تصبح عطوفا وحياديا تجاه نفسك. عندما تنجح فى تحجيم انتقاداتك الداخلية، ستصبح قادرا بشكل أفضل على تفهم الأسباب التى تدفعك للشعور بهذه الطريقة. على الجانب الآخر، يدفعك انتقادك لنفسك لتتجنب أفكارك أو لعدم التفكير من الأساس. يساعدك الإشفاق على نفسك على فهم سبب الراحة التى تشعر بها بعد تناول الطعام.

## تقنية للترويح عن النفس

## التأمل العطوف

ابداً ممارسة العطف باستخدام الآلية القديمة "تأمل المحبة"، وهو نوع معروف من أنواع التأمل يعود لآلاف السنين، والقيام بهذا التأمل لبضع دقائق قليلة يساعدك على تحسين قدراتك في التواصل مع الآخرين من حولك، ويزيد المشاعر الإيجابية (هاتشيرسون وسيبالا وجروس 2008).

ابداً هذا التأمل بتوجيه بعض الكلمات والأفكار العطوفة تجاه نفسك. وبينما تفعل هذا، تذكر أنك تستحق هذا النوع من العطف، ثم وجه بعضاً من هذا العطف تجاه الآخرين، ويشمل هذا كل الأشخاص من حولك، ثم وجه عطفك تجاه العالم أجمع. مبدئياً، ربما يبدو هذا العطف مصطنعاً، فربما لم تكن معتاداً على التفكير في الأشخاص الغرباء عنك، وربما لم تكن تعرف كيف تتحدث إلى نفسك دون أن تنتقدها. ولكن الأمر سيصبح أسهل بالتكرار. إليك بعض الآليات الأساسية التي ستساعدك للعطف على نفسك:

1. ابدأ بالجلوس في وضع مريح. تخير مكاناً هادئاً بعيداً عن المطبخ وأماكن الضوضاء الأخرى. استرخ. امنح عقلك بعض الهدوء والاستقلالية. ردد العبارات الآتية داخل عقلك، أو بصوت مرتفع إذا كان سيساعدك هذا:

أتمنى أن أصبح في سلام مع نفسي  
أتمنى أن أستمتع أثناء تناول الطعام  
أتمنى أن أسترخي، وأن أصبح على ما يرام  
أتمنى أن أحب نفسي وجسدي

أتمنى أن أشعر بالسلام والهدوء من داخلي، بدلاً من البحث عنهما في الطعام (ممكن أن تضيف أى عبارات أخرى تعتقد أنها مهمة)  
2. في البداية، وجه هذه العبارات إلى نفسك.

3. في المرة الثانية التي تقول فيها هذه العبارات، وجهها إلى أحد أصدقائك. على سبيل المثال، أتمنى أن تصبح صديقتي "جيسيكا" في سلام مع نفسها.

4. ثم وجهها إلى شخص عادي بالنسبة لك (مثل أحد معارفك).

5. ثم أرسلها إلى شخص لا تحبه.

6. وفى النهاية، أرسلها إلى كل العالم.

## 7. اهدأ، وفكر فى اللحظة الحالية

كنت أقود سيارتى، وكان يوما رائعا، وكانت الأغنية الموجودة على الراديو هى نفس الأغنية التى رقصت عليها فى حفلة زفانى من زوجى السابق. تذكرت هذه الحفلة، وتذكرت أفضل صديقاتى، التى كانت وصيفتى فى هذه الليلة، والتى أصبحت فيما بعد زوجة زوجى السابق. وفجأة، اهتاجت مشاعرى، وارتعشت مفاصلى وأنا أقود عجلة القيادة. ولم أكن أفكر أن هذا الأمر حدث منذ عشر سنوات، أو فى حقيقة أنى أعيش حياة زوجية سعيدة الآن. والغريب فى الأمر أنه لم يتغير شىء منذ خمس دقائق سوى أفكارى. عقليا، أعدت التفكير بشكل جديد فى كل الأحداث التى أدت إلى الطلاق. وعندما عدت إلى المنزل، لم يهدأ لى بال، ولم أستطع النوم. وفتحت الثلاجة على الرغم من أنى لم أكن جائعة، فقد أردت أن أمضغ شيئا - أى شىء - لأتوقف عن التفكير فى زوجى

### السابق وصديقتى السابقة! - "جان"

يوضح ما حدث مع "جان" العلاقة المعقدة بين الأفكار وتناول الطعام بدافع الانفعال. ممكن أن يؤدي التفكير فى أخطاء الماضى، والندم عليها أو محاولة إصلاحها، إلى تناول الطعام بشكل جنونى بدافع الانفعال. وهذا بالضبط ما حدث مع "جان". فقد سافر عقلها بعيدا عن اللحظة الحالية، وانغمس فى أحداث الماضى التى لم تستطع تغييرها. وقد أصابها هذا

بالاكتئاب، الذى كان كافيا ليدفعها لتتناول الطعام بدافع الانفعال.  
كان من الممكن أن يساعد "جان" التركيز على الحاضر – زواجها  
السعيد، وشعورها الحالى - على أن تسيطر على رغبتها فى تناول الطعام.  
فقد انتهى زواجها الأول، ولكن رغبتها فى تناول الطعام مازالت موجودة.  
والشئ الوحيد الذى يمكنها تغييره هو ما يحدث فى اللحظة الحالية، لا ما  
يحدث فى الماضى.

قد تفقد السيطرة على أعصابك بالتفكير فى الأشياء الماضية التى لا يمكنك  
تغييرها، أو بالقلق مما سيحدث فى المستقبل. بالإضافة إلى أنه عندما يفكر  
عقلك فى لحظة من زمن بعيد، يصبح من السهل أن تفقد تركيزك وتنغمس  
فى تناول الطعام. إن المحافظة على عقلك واعيا لما يحدث فى الوقت  
الحالى، تساعدك على البقاء هادئا.

## تقنية للترويح عن النفس

### ركز على اللحظة الحالية

إذا استحوذ التفكير فى الماضى أو القلق من المستقبل على عقلك، فحاول أن  
تعيد تركيزك إلى اللحظة الحالية. إليك بعض الأفكار التى قد تساعدك على  
فعل هذا:

- ركز تفكيرك على المكان من حولك. وإذا أردت صورة لتركز  
عليها، فتخيل أنك مقيد بشدة فى هذا المكان، وانظر إلى الحبل الذى  
يقيدك. ولا تسمح لعقلك بالانجراف بعيدا عن هذا المكان.
- هل لعبت من قبل لعبة "ماذا أرى" عندما كنت طفلاً؟ إنها لعبة  
سهلة؛ تقول: "أنا أرى شيئاً أزرق اللون" فيبحث من يلعب معك عن  
شئ أزرق فى المكان الذى تلعبان فيه. وبالمثل، حاول إبعاد عقلك عن  
أفكار الماضى ومخاوف المستقبل، بالتركيز بشكل واع على ما يدور  
حولك فى اللحظة الحالية، والعب لعبة "ماذا أرى" مع كل أحاسيسك.  
راقب كل ما تراه وتسمعه وتشمه فى الغرفة من حولك؛ لاحظ درجة  
حرارة الغرفة، وملمس السجادة الموجودة فى الغرفة، ولون الطلاء.

ركز كل تركيزك على ما يحدث ما بين جدران الغرفة الأربعة.  
• أغلق عينيك وردد كلمات مثل: "هنا" و"الآن" كثيرا.

## 8. اللحظات الروحية الواعية

الدعاء هو التأمل الذي أقوم به. إذا لم أكن قادرة على التوقف عن تناول الطعام بدافع الانفعال، فأنا أدعو الله أن يلهمني القوة لأتغلب على هذه الرغبة دون إيذاء نفسي، فهذا يشعرني بأنني لست وحيدة ويمنحني شعورا بالراحة، لأنني أعلم أنه يوجد قوة أكبر مني بكثير توازنني وتساعدني على التغلب على هذه الرغبة، وأنه ليس بإمكانى أن أتغلب

عليها وحدي — "مارى"

سافرت "مارى" إلى فرنسا لمدة ستة شهور لتكملة برنامجها الدراسي. وقد أحببت "مارى" الدراسة هناك، ولكنها بدأت تشتاق للعودة للوطن بعد مرور ثلاثة شهور على وجودها هناك. وكانت فرنسا من البلاد التي من السهل فيها اللجوء للطعام للترويح عن النفس. فى كل مكان تذهب إليه، يمكنك أن تجد الفطائر اللذيذة، ومنتجات اللحوم الملفوفة فى الخبز الفرنسى الرائع مضافا إليها الجبن. وإذا ظلت "مارى" تتناول كل هذا الطعام للترويح عن نفسها، فلن تحب أن تسافر ليراها أصدقائها فى الوطن بهيئتها الجديدة. فى يوم من الأيام، ذهبت "مارى" إلى دار العبادة، واستمعت إلى الناس وهم يدعون بصوت منخفض باللغة الفرنسية. وكان دعاؤهم يذكرها بطفولتها عندما كانت تذهب إلى دار العبادة. وغمرها شعور غريب بالهدوء والسكينة. وقد بدا أن نغمات أصواتهم الهادئة، والتفكير فى طفولتها هو ما تحتاجه لإعادة التوازن إلى نفسها. واستطاعت "مارى" أن تتوقف عن اللجوء للطعام بدافع الانفعال خلال بقية رحلتها. وكانت ترتل بعض الأدعية عند شعورها بالحاجة للترويح عن نفسها، أو عند اشتياقها للعودة للوطن،



بدلاً من تناول الطعام بدافع الانفعال. ودائماً ما كانت تساعدنا هذه الأدعية. ليس ضرورياً أن تصبح شديد التدين لتساعدك الأدعية في الترويح عن نفسك، فتكرار بعض الأدعية البسيطة هو نموذج للتأمل. وكثيراً ما يشعر من يتلون بعض الأدعية بتحسّن إيجابي في حالتهم المزاجية بعد ترتيل بعض الأدعية مرات عديدة.

## تقنية للترويح عن النفس

العثور على التأمل الروحي

1. تخير بعض الأدعية التي تمثل لك قيمة معنوية، مثل الموجودة في الكتب الدينية، وتأكد من أن تختارها قصيرة جداً. وأيضاً، يجب أن تكون شيئاً تستطيع تذكره بسهولة. ويجب أن تكون هذه العبارات قادرة على منحك بعض الصفاء الذهني.

2. كرر هذه الأدعية التي اخترتها.

3. وإذا لم تستطع إيجاد ما يناسبك من الأدعية، فجرب الأمثلة التالية:

4. يا إلهي، اجعل الطمأنينة أمامي

والهدوء بجانبى

والسكينة من حولي

والعطف بداخلي

## 9. السعادة الواقعية

إن عملي مرهق للغاية. فعلمي كمساعدة محام، يتطلب مني مقابلة العديد ممن تم القبض عليهم لأسباب مختلفة. وأحياناً ما أشعر بالضيق والغضب من القصص التي يحكونها لي، ولكن يجب أن أبدو هادئة

وقوية، حتى عندما أشعر بأنى أريد البكاء. وقد اعتدت على تناول الطعام بدافع التوتر يوميا. كيف يمكنى التعامل الآن؟ أفصل نفسى عن الموقف تماما، فأنا أعلق صورة رائعة لحقل عباد الشمس على الحائط المواجه للكرسى الذى أجلس عليه، وعندما يحكى لى شخص ما قصة كئيبة، أتأمل هذه الصورة لدقائق قليلة حتى يمكنى أن أتوازن مرة أخرى. وقد رأيت نفسى فى بعض الأحيان أسير باتجاه هذه الصورة، فهى تهدئنى وتساعدنى على التغلب على انفعالاتى. وإذا لم أفعل هذا، فقد أهرع إلى الوجبة المخبأة فى درج المكتب فى اللحظة التى يرحل فيها العميل من المكتب. — "كات"

تخيل للحظة واحدة أنك مستلق على الشاطئ؛ الشمس تدفئ جسدك، ويغمرك شعور بالاسترخاء والسعادة، والأمواج الزرقاء الداكنة تتلاطم مع الصخور، وأنت تسمع أصواتها. من المرجح أنك شعرت بالإثارة من تخيل الصورة التى قرأت وصفها للتو. وهذا مجرد مثال موجز على "المخيلة الموجهة". عندما تستخدم التخيل الموجه، فأنت توجه أفكارك تجاه مشهد إيجابى، وتحركها بشكل واع لتستقر فى مكان يشعرك بالاسترخاء والراحة. وقد ثبت إكلينيكيًا أن التخيل المتعمد آلية ناجحة فى المساعدة على التخلص من مرض الشراهة (إيسبلن 1998)، فهو يساعد على خلق ترابط معقد بين عقلك وجسدك. عندما تتخيل الأحداث التى تولد الشعور الذى تريده، سيشعر جسدك بهذه الأحداث، ويستجيب لها وكأنها تحدث بالفعل. تخيل للحظة أنك تشرب عصير الخوخ. إذا استدعيت هذه الصورة إلى عقلك، فستجد اللعاب يتزايد داخل فمك. لذا، لنعد إلى تخيل الاستلقاء على الشاطئ.

على الرغم من أنك ربما لن تلاحظ بشكل واع تغير حالتك المزاجية عندما

تتصور مكانا يشعرك بالاسترخاء، تأكد أن جسدك سيستجيب لهذا الشعور بالاسترخاء.

هل تصورت نفسك من قبل تغرق في قالب من الثلجات، أو تستغرق في تناول بعض الحلوى أثناء مشاهدتك للتليفزيون؟ إذا كانت إجابتك نعم، فأنت دون أن تقصد تستخدم التخيل المتعمد كوسيلة لزيادة تناولك للطعام، بدلا من تقليله. إذا كنت مازلت تتصور هذا المشهد، فاستمر في ذلك، ولكن اعمل على تغيير النتائج. فبدلا من ذلك، تخيل نفسك تنجح في الابتعاد عن الطعام، وفي القيام بأحد الأنشطة البديلة الموجودة في هذا الكتاب.

## تقنية للترويح عن النفس

تصور عالما من الراحة بدون طعام

يشبه التخيل المتعمد إلى حد ما أحلام اليقظة. استخدم قوة عقلك لتخيل صورة رائعة من الأمان والسلام، والمناخ المحفز. ويعد هذا بديلا رائعا عندما تكون بعيدا جدا عن شاطئ حقيقي، أو إن لم تكن تمتلك المال الكافي لقضاء عطلة جيدة. فالتصور طريقة فعلية يمكنها الابتعاد بك عن تناول الطعام.

- تخيل بوعى صورة ما لمكان تشعر فيه بالراحة؛ ربما يكون مكانا قضيت فيه عطلة من قبل، أو ربما شيئا أبسط من ذلك مثل غرفة نوم أو حديقة. والشئ الذي يجب أن تضعه في رأسك هو أنه من المؤكد أنه يوجد مكان تشعر فيه بالأمان والاسترخاء. عندما تفكر في هذا المكان، استعد في ذاكرتك كل الأحاسيس المتعلقة به. إذا كان هذا المكان يتعلق بالبحر، ففكر في رائحة البحر، ولون السماء، ودرجة الحرارة. وإذا كنت ستتصور غرفتك، ففكر في ملمس المخدة ولون البطانية. من المهم أيضا أن تستعيد أكبر قدر من الأحاسيس المتعلقة بهذا المكان، فهذا يحفز مناطق معينة في دماغك لتساعدك على الشعور وكأنك في هذا المكان بالفعل.

- هل تحتاج إلى بعض الأفكار؟ جرب هذه: يمكنك أن تتصور أنك تقود قاربا في نهر هادئ، أو أنك تسبح في الفضاء الخارجي، أو أنك تسير خلال مروج جبال الألب، أو أنك تقوم بمغامرة جميلة على سفح جبل، أو أنك تستحم في مياه دافئة رائعة، أو أنك تجلس في شرفة تطل على البحر، أو أنك تستلقي على الرمال الدافئة لإحدى الجزر.
- إذا كان من الصعب أن تتعامل مع التخيل المتعمد، حاول التركيز على صورة تشعرك بالهدوء؛ من الممكن أن تكون صورة من رحلة قمت بها في الماضي، أو صورة منظر طبيعي رسمه رسام مشهور.
- تدرب على استعادة هذه الصور في ذاكرتك مرات عديدة.
- إذا لم يجد هذا نفعاً معك، فيوجد العديد من أنماط التخيل المتعمد التي يمكنك إيجادها على الإنترنت.

## 10. لا تدفن رأسك في الطعام

هذا ما أسميه غيبوبة الطعام. وأغرق فيها عندما أفرط في تناول الطعام. الطعام يمثل مخدراً للانفعالات، فهو يأخذني بعيداً إلى حيث لا أشعر بأى شيء. فعلى سبيل المثال، بدأت أفرط في تناول الطعام منذ أيام، لأنني لم أستطع تحمل الشعور بالإحباط والغضب الذي سببته لى صديقتي. فتناولت الكثير من الطعام. فقد كنت أريد الاختباء من خيبة الأمل التي كنت أشعر بها، ولم أكن أريد أن أتقبل حقيقة أنها لم تكن شخصاً جيداً. وإن كان لدى الشجاعة لأواجهها، لكنت تنازلت عن صداقتها في الحال. وبدلاً من ذلك، تناولت من الطعام ما جعلني أكتب أكثر — "ماري آن"

ما الذى يسبب تناول الطعام بدافع الانفعال؟ تناول الطعام للتخلص من انفعالات غير مريحة يشير إلى أنك ترفض شيئاً ما فى مشاعرك. لا تريد أن تشعر أنك شخص أحمق، وتعتقد أنك لن تستطيع تحمل هذا الشعور لفترة طويلة. ويمثل الطعام طريقة للهروب من هذه المشاعر، بالتغاضى عنها وتركيز انتباهك على شىء آخر (هيثرتون وبوميستر 1991). لا يمكنك أن تلوم نفسك لأنها لجأت لشيء يمنحها الهدوء ويبعدها عن المشاعر السلبية، أو المخاوف عموماً، ولو بشكل مؤقت. لكن، ماذا إذا كانت لديك قدرة أكبر على تحمل المشاعر السيئة؟

بدلاً من أن تحاول التخلص من مشاعرك السيئة من خلال الطعام، ربما تكون قادراً على تقبل هذه المشاعر السيئة، والتعايش معها لفترة من الزمن. من الطبيعى أن تشعر بالغضب، وخيبة الأمل، والتوتر فى بعض الأحيان. فتعلم أن تتعايش مع انفعالاتك السلبية، بدلاً من أن تخدر نفسك بتناول الطعام، وهو ما يسمى "التقبل الجوهري"، وهى طريقة تقوم بالأساس على التركيز على ما هو قائم، بدلاً من التركيز على ماذا تريده أن يكون. إنها تقبل الموقف بالكامل دون محاولة تغييره أو مكافحته. وهى أيضاً آلية قديمة للتعامل مع الانفعالات المضطربة.

يمثل تناول الطعام بدافع الانفعال والتقبل الجوهري شيئين متناقضين فى عدة أشياء. فأنت تتناول الطعام للتخلص من المشاعر السيئة، لأنك لا تقبل أن تكون هذه هى مشاعرك بالفعل. لا يعنى التقبل موافقتك على الموقف أو تغاضيك عنه. على سبيل المثال، عندما تشعر بالتوتر، من المحتمل أنك لا تحب هذا الشعور، ولا يمكنك أن تحكم عليه أنه شىء جيد. ومع ذلك، فهذه هى الحقيقة. حينما تعلم حقيقة مشاعرك، ستتمكن من إيجاد طرق عدة للتعامل معها، وسيتمكنك ذلك من عمل خطة، بدلاً من أن تهتاج من كم الظلم الذى وقع عليك جراء هذا. ليس من السهل استخدام آلية التقبل الجوهري، ولكنها تستحق أن توفر بعضاً من وقتك للتدريب عليها.

## تقنية للترويح عن النفس

عبارات تقبل الأكل الانفعالى

عندما تشعر بالرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال، ردد عبارات التقبل

التالية لنفسك. ويمكنك أن تضع عبارات التقبل الخاصة بك، إذا كنت تفضل ذلك:

- أنا أتقبل حقيقة نفسى.
- أنا أتقبل كل انفعالاتى السيئة والجيدة.
- أنا أتقبل حقيقة أننى ألبأ للطعام للترويح عن نفسى.
- أنا أتقبل حقيقة أننى لست مثاليا، وأننى أخطئ أحيانا.
- أنا أتقبل أنه بإمكانى تحمل ذلك الألم دون اللجوء لتناول الطعام.
- أنا أتقبل أننى لا أستطيع تزييف حقيقة مشاعرى.
- أنا أتقبل هذا الشعور وسأحاول العثور على طرق صحية للتعامل معه، دون أن يصيبنى ضرر.

## تقنية للترويح عن النفس

أسوأ ما يمكن حدوثه

إليك هذا التمرين الكتابى لتتعرف على حقيقة تلك المشاعر التى تدفعك لتناول الطعام للترويح عن نفسك:

1. اسأل نفسك، ما المفزع فى أن تشعر بالطريقة التى تشعر بها؟
2. أمن الممكن أن يتسبب هذا الألم، أو عدم الراحة، فى إيدائك بدنيا، أو موتك؟
3. هل تشير هذه المشاعر إلى أية معلومات مهمة؟ على سبيل المثال، ربما يكون الإفراط فى تناول الطعام دليلا على أنك غاضب أكثر مما تتصور.

~ ~

## الفصل الرابع

### غير أفكارك لتغير تناولك للطعام

إذا أردت أن تغير عادات تناولك للطعام بدافع الانفعال، فيجب أن تعثر على طرق تمنحك الراحة التي يمنحها لك الطعام. وإذا كنت تعتقد أن لا شيء غير الطعام يمكنه أن يجعلك تشعر بتحسن عندما تكون مجهداً، فسيصبح من الصعب، في بعض الأحيان، أن تجد طرقاً أخرى لتحسين حالتك المزاجية. وربما يتطلب التخلص من الطعام كمصدر للراحة الكثير من العمل الشاق، لأنه أصبح عادة متأصلة. وربما أيضاً يمكنك أن تستفيد من إضافة لمحة إيجابية إلى أفكارك السلبية، فالاستسلام للأفكار التشاؤمية يجعل الأمور تسوء أكثر، وربما يزيد من رغبتك في الحصول على شيء يمنحك الراحة. ومهمتك في هذا الفصل هي أن تتعلم كيف تساعد عقلك على التفكير بطريقة إيجابية أكثر من التفكير بالطريقة السلبية التي اعتدت التفكير بها. حينما تملأ عقلك بتخيلات وأفكار مريحة، فأنت تقلل فرص العودة للتعامل مع الطعام على أنه مصدر للتخلص من التوتر والأفكار السلبية.

### 11. اكتب يومياتك، لتعزيز مناعة صحتك العقلية

عندما يتعلق الأمر بانفعالاتي، أصبح تائها للغة. وتساعدني كتابة يومياتي على تفهم الأسباب الحقيقية التي تجعلني أتناول الطعام بدافع

التوتر. عندما أكتب المواقف التي عانيت بها، فكثيرا ما أكتشف أنني أفرط في تناول الطعام لأنني غاضبة من شيء ما، لأن تناول الطعام يهدئ أعصابي. وعندما أكتب، فأنا لا أحكم نفسي، ولكنى فقط أحاول أن أفهم ما الذى يدفعنى لتناول الطعام بدافع الانفعال مرة أخرى، وأن أجد حولا تمكننى من التعامل مع الموقف بشكل أفضل المرة القادمة - "أوليفيا"

ثبت أن كتابة اليوميات طريقة سهلة تساعد فى الترويح عن النفس (كيلينج وبيرمودز 2006). فى الحقيقة، قد تم تخصيص فرع كامل من علم النفس لدراسة الآثار الجيدة لكتابة اليوميات، ويسمى "العلاج بالسرد". تقوم فكرة هذا النوع من العلاج على إعادة تأليف (كتابة) والتنقيس عن مشاعرك. جوهرى، يعنى النقاط المشاعر التى تؤرقك وكتابتها على ورق حتى تستطيع رؤيتها من منظور آخر. فالمشاعر المجهولة مثل الأمواج الهائجة، لا يمكنك أن تعرف فى أى اتجاه ستأخذك.

لماذا تعد كتابة اليوميات شيئا مفيدا؟ حسنا، لأن بها الكثير من الفوائد. كبدائية، من المرجح أنك مررت ببعض من المواقف التى أثارت دهشتك. وربما تساعدك كتابة اليوميات على أن تصبح متيقظا للأسباب التى تدفعك لتناول الطعام للحصول على الراحة، فبعض من يتناولون الطعام بدافع الانفعال يعتقدون أنهم يتناولون الطعام للحصول على السعادة، ولكن فى كثير من الأحيان يكون السبب بعيدا جدا عن هذا. تساعدك كتابة اليوميات على مواجهة مخاوفك من خلال فحصها بشكل متعمق. وهذا يختلف جدا عن تناول الطعام الذى يخدرك، وربما يجعلك تتجنب تحليل مشاعرك. بعد كتابة يومياتك، ربما تظل تشعر بالرغبة فى تناول الطعام، ولكنك ستصبح على دراية أكبر بأسباب شعورك بهذا فى هذه اللحظة.

أما الفائدة الثانية لكتابة اليوميات فهى تكمن فى أنها تساعدك على التفكير فى الموقف الذى تمر به بطريقة أكثر واقعية وإيجابية. لنقل إن "بوب" يمر بيوم سيئ، فربما يقول لنفسه: "هذه أسوأ مرة أتناول فيها الطعام بدافع الانفعال". لكنه عندما يكتب يومياته، يدرك أنها لم تكن أسوأ مرة يتناول فيها الطعام بدافع الانفعال. لم تكن كمية الطعام التى تناولها هى التى تضايقه، ولكن ما كان يضايقه هو الشعور بالذنب وخيبة الأمل فى نفسه، ولم يستطع أن يدرك هذا إلا بعدما بدأ يكتب يومياته.



فى النهاىة؁ تمنحك كءابة الؤومىاء القءرة على الأءطىط للمرة الأالىة الأى سءشعر فىه بالرغبة فى أناول الطعام بءافع الأوءر. عنءما أءكأ الأءءىاء الأى واءهءك فى الماضى؁ سىمكنك أن أءنبأ برءوء فعلك أءاه المواقف المسءقلىة؁ ومن أم سىمكنك أن أضع أءطا أكءر فعالىة لمواءة المواقف الأى سءواءهك فى المسءقل.

### أساسىاء كءابة الؤومىاء: نصائح للكتابة

- لءعل كءابة الؤومىاء عاءة؁ أءط لكءابءها فى نفس الوءق كل ؕوم. على سبىل المءال؁ سىمكنك أن أءصص لكءابءها عشرين ءقىقة قبل أناول الإفطار؁ أو أن أءكءها بالمساء بعءما أءمئن أن الأولاء قد ناموا.
- إذا لم أكن أءسءمع بالكتابة؁ أو لم سىكن لءىك الوءق لكءابة ؕومىاءك. فابءأ بكءابة فكرة أو فكرأىن فى مفكرأك ؕومىاء.
- لا أءءل ما كءبءه؁ وءاول أن أءنع نفسك من مسح ما كءبءه. فى علم النفس؁ سىسمى هذا الأمر "الأرباط الأر"؁ وهو السماع لعقلك بأن ساءك إلى أى مكان سرىه.
- اكءب ملأصا لماضى وءاضر ومسءقل كل فكرة أءكءها فى ؕومىاءك. على النسق الأالى؁ فى الماضى؁ كنى أشعر أىال هذه الفكرة... فى الءاضر؁ أشعر أىال هذه الفكرة... وفى المسءقل؁ ساءرى ما الذى سءصبعه مشاعرى أىال هذه الفكرة!؟
- إذا كنى أءضى الكأىر من الوءق أمام الكمبىوئر؁ فءاول أن أءكأ ؕومىاء على الإنءرنء. سىوءء على الإنءرنء العءىء من الأءماء المءانىة لكءابة الؤومىاء.

## أقنىة للءروىء عن النفس

الأءقق من أناول الطعام بءافع الأوءر

إذا لم أكن أءرف ما الذى علىك كءابءه؁ فلا أءوءر. سىوءء بالأسفل بعض

العبارات التي ستحفرك على البداية، ويمثل كل منها بداية جملة. والغرض منها هو تحفيز أفكارك. ومع ذلك، أنت لست مضطراً لاستخدام محفزات معينة لتستطيع الاستفادة من كتابة اليوميات. إذا كان السؤال المطروح لا يناسب مشاعرك، فخذ قلماً وابدأ في الكتابة.

- أسوأ ما في هذا الموقف هو...
- أفضل ثلاث صفات يمكنها وصف ما أشعر به حالياً هي...
- أسباب إحساسى بهذه المشاعر هي...
- عندما أتناول الطعام، أشعر....

## تقنية للترويح عن النفس

النظر إلى الجانب المشرق

إن النظر إلى الجانب المشرق قد يساعد على الشعور بالرضا. بعدما تقرأ الجمل الآتية، خذ ورقة بيضاء أو افتح ملفاً جديداً على برنامج الكتابة على الكمبيوتر لكتابة أى شيء يطرأ على بالك. اختر فكرة واحدة، واكتب أكبر قدر من التفاصيل عنها.

- لحظة إيجابية في حياتك، مثل أول ضحكة يضحكها طفلك، أو تقرير درجات جيد، أو ترقية في العمل، أو حفلة عيد ميلاد مفاجئة.
- لحظة كنت تشعر فيها بسلام نفسى وهدوء شديد، مثل جلوسك على الشاطئ ومشاهدة منظر الغروب الرائع.
- لحظة شعورك بالحب.
- عندما كنت تشعر بالاسترخاء التام، مثل قيامك برحلة، أو لحظة هدوء بعد وضع طفلك في السرير.
- عندما كان شعور المغامرة لديك قويا، مثل ذهابك إلى مكان لم تذهب إليه من قبل، أو عندما جربت شيئاً جديداً، مثل الغوص.

## تطبيق الحكمة

عندما تنتهي من كتابة أى من الجمل بالأعلى، فهذا وقت تطبيق الحكمة. يمكن أن تمنحك الإجابة عن الأسئلة التالية بعض الأفكار حول كيفية استعادة بعض اللحظات الإيجابية فى حياتك:

- ما الذى يتطلبه إعادة خلق مثل هذه المشاعر الجيدة؟ كيف يمكن الوصول إلى هذه المشاعر، ولو حتى القليل منها، فى المستقبل؟
- بشكل أكثر تحديدا، كيف يمكن أن تساعدك هذه المشاعر على التعامل مع الطعام بدافع الانفعال لاحقا؟

على سبيل المثال، لنقل إنك كتبت عن شعورك بالاسترخاء أثناء ما كنت تقضى عطلة على الشاطئ. ربما تكتب أى سلوكيات قد تساعدك على استعادة بعض الأحاسيس التى شعرت بها أثناء تلك التجربة. مثلا، يمكن أن تخلع حذاءك، وتضع قدميك العاريتين فى حوض الاستحمام، وتسكب الماء الدافئ عليهما. ثم أغلق عينيك، وتخيل أنك تسير على المياه الملامسة للشاطئ. ويمكنك أيضا أن تستمع لبعض موسيقى الصيف، أو تتصل بصديقك الذى ذهب معك إلى الشاطئ ليساعدك على التذكر.

## تقنية للترويح عن النفس

### تصور يومياتك

لم يقل أحد إنه يجب كتابة اليوميات. وكما قال المثل: الصورة تعادل ألف كلمة. ارسم صورة بصرية لمشاعرك، أو التقط صورة لنفسك وأنت فى حالات مزاجية مختلفة. احتفظ بملف لهذه الصور والرسومات. اكتب التاريخ على كل صورة وشرح كيف ترتبط بتناول الطعام بدافع الانفعال.

## 12. لحظات المرح

فى بعض الأحيان، تمنح الضحكة أفضل شعور بالاسترخاء. منذ بضعة

أيام، كنت مريضة وأشعر بالاكتئاب، وأردت أن أسعد نفسي بتناول أى شيء فى المطبخ. وبدلاً من هذا، حاولت الاسترخاء على الأريكة. وأثناء ما كنت أتقلى بين القنـوات التليفزيونية، رأيت حلقة قديمة من مسلسل I love Lucy، وكانت مضحكة لدرجة أننى وقعت على الأرض من الضحك. فى نهاية الحلقة، نسيت تماماً أننى كنت أود تناول الطعام، وتبخر شعورى بالغضب، وكنت قادرة على تكلمة يومية بطريقة طبيعية. - "تيرى"

مرت "تيرى" وهى محاسبة فى الثانية والأربعين من عمرها - ذات مرة بحادث طائرة بشع؛ أثناء ذهابها إلى أوروبا، تسرب الضغط من الطائرة وهى على بعد آلاف الأميال فوق المحيط. وكانت "تيرى" ترتعش بشدة، حتى أنها لم تستطع أن ترتدى قناع الغاز الذى تم إعطاؤه لها، فذهب أحد المسافرين إليها لإنقاذها. واستطاع الطيار فى النهاية أن يقوم بهبوط اضطرارى آمن، ولكن هذا الموقف كان أصعب ما مرت به "تيرى" فى حياتها. وبعد عشرة أيام من خضوعها للعلاج بعد الحادث، كانت لا تزال ترتعش، وكانت تبكى كلما تتذكر التفاصيل. ومنذ هذه الحادثة لم تستطع "تيرى" أن تتحكم فى تناولها للطعام بدافع الانفعال.

بعد عامين، كانت "تيرى" تحكى نفس القصة، ولكن بطرق مختلفة؛ فقد كانت تضحك كلما تحكى كيف كانت يداها ترتعشان وهى تحاول ارتداء قناع الغاز. استغرق اعتيادها على الضحك بعض الوقت. فى البداية، كان الضحك يمثل بديلاً أفضل للبكاء، ثم أصبحت تضحك كلما تتذكر ما حدث لها، فقد لاحظت أن الضحك يساعدها هى والآخرين على تخفيف الصدمة النفسية. وكان أصدقائها يمنحونها الدعم، بدلاً من أن يشعروا بالاشمئزاز من القصة. وأوضحت هذه التجربة لـ"تيرى" أنه من السخيف أن تشعر بالتوتر من أجل أشياء تافهة، بينما من الممكن أن يحدث الأسوأ.

وبالطبع، تمثل هذه الحادثة مثالا نموذجيا على أن معظم الأشياء التى تحفزنا على تناول الطعام بدافع الانفعال، ليست أشياء مرعبة فى الحقيقة. من المثير أن ترى حدثا وكأنه مرعب فى لحظة حدوثه، ثم تكتشف أن به شيئاً يستدعى الضحك. فالضحك أداة علاجية قوية للغاية، وهو وسيلة

علاجية معترف بها كعلاج لبعض الآلام، ويمكنه أن يسبب الشفاء بطريقة مذهلة (ثورسون 1997؛ توجاد وفريدريكسون وباريت 2004). يقوى الضحك الجهاز المناعي ويقلل هرمونات التوتر. كما أنه يقلل ضغط الدم، مما يمكن أن يساعد بشكل كبير في تخفيف التوتر. تشبه التغيرات الكيميائية التي ينتجها الضحك إلى حد كبير فوائد إنعاش الحالة المزاجية الناتجة من التمرينات.

إذا انتابك شعور كبير بالذنب بسبب تناولك للطعام بدافع الانفعال، فيمكن أن يمثل الضحك وسيلة رائعة للتخفيف عنك وإبعاد تركيزك عن المشاعر السيئة، ويمكن أيضا أن يعيد لك المرح والابتهاج.

## تقنية للترويح عن النفس

### يوجا الضحك

يوجا الضحك هو نوع حديث من اليوجا، اخترعه طبيب بشري من مدينة مومباي بالهند، وقد شاع استخدام هذا النوع من اليوجا على المستوى العالمي منذ نشأته. تقوم فكرة هذا النوع من اليوجا، أو أي نوع آخر من العلاج بالضحك، على قدرة الضحك على تغيير المشاعر الجسدية. عندما تبدأ في الضحك، تخلق حركات وجهك نوعا من ردود الفعل داخل جسدك، ويرسل عقلك إشارات استرخاء لجسدك. وفي نفس الوقت، يتم إرسال إشارات عصبية تساعدك على الشعور بالسعادة. تخفف ممارسة الضحك من التوتر، وتشتت تركيزك عن المشاعر السلبية، وتساعدك أيضا على تمرين عضلات بطنك والحجاب الحاجز وأكتافك أثناء أدائك للحركات المصاحبة للضحك.

جرب هذه الطريقة، وكرر أصوات الضحك بصوت مرتفع، وبنفس أسلوب الشخصيات الكرتونية. كررها مرات عديدة لبضع دقائق، فمن المرجح أن يتحول ضحكك المصطنع إلى ضحك حقيقي. يمثل التظاهر بالضحك وسيلة رائعة تؤدي بك للضحك الفعلي. فكر فيها وكأنها أصوات الضحك الموجودة في المسلسلات الكوميدية الخفيفة. هل لاحظت من قبل أن سماعك لأصوات الضحك الموجودة في المسلسلات الكوميدية الخفيفة، يجعلك تضحك بالفعل؟ يمكنك أيضا أن تبحث على المواقع الإلكترونية عن

أمثلة حول كيفية ممارسة يوجا الضحك.

## تقنية للترويح عن النفس

### الضحك الطبى

• حاول العثور على الجانب المضحك فى كل المواقف الصعبة التى تواجهك. يمكن أن يساعدك على القيام بهذا، النظر إلى المستقبل وطرح هذا السؤال: ماذا فى هذا الموقف قد يجعلك تضحك بعد خمسة أعوام من الآن؟ هل يوجد به شىء يستدعى الضحك؟ على سبيل المثال، هل يوجد به شىء مماثل للمسرحيات الهزلية؟ حاول تخيل كيف كان سيتصرف الممثل الكوميدي الذى تحبه، إذا كان فى هذا الموقف، وحاول تحويل الموقف إلى مسرحية كوميدية.

• افعل شيئاً مضحكاً؛ ابعث رسالة تليفونية مرحة إلى صديقك، أو تخيل كلمة غريبة واستخدمها طوال اليوم، أو ارتد قميصاً أو قبعة تثير الضحك.

• تعلم نكتة مضحكة وقلها لكل من تقابله طوال اليوم.

• ضع صورتك المضحكة، أو أى صورة مضحكة أخرى، على باب الثلاجة. حتى إنه يمكنك أن تلتصق هذه الصورة على علبة الكعك، حتى يمكنك أن تراها عندما تبحث عن شىء لتأكله.

لن يكون من المناسب استخدام بعض المواقف غير المضحكة. وإذا كانت المشكلة هى أنك لا تمتلك أية عناصر كوميدية، فحاول الحصول على الفكاهة فى مكان آخر؛ حاول التغلب على هذه المشكلة بالدخول على المواقع المضحكة، أو بشراء أفلام الفيديو الكوميدية. فبغض النظر عما يحفزك للضحك، فسيتسبب فى بعض الأمور الجيدة لعقلك وجسدك.

## 13. عندما تشعر بالخواء، انظر إلى

### نصف الكوب الممتلئ

لقد أفسدت الأمر مرة أخرى! كل هذه الشيكولاتة والشيبسى والمخبوزات تضيع جهودى التى أبذلها لتناول الطعام بشكل صحى سدى، وتعيدنى مرة أخرى إلى نقطة البداية. لماذا لا أستطيع أن أفعل أى شىء بطريقة جيدة؟ أشعر بأننى فاشلة. كم يصعب أن أسيطر على نفسى! فأنا أقيم لنفسى حفلة طعام بدافع الشفقة، قبل أن أتذكر أنه يجب أن أنظر إلى الجانب المشرق. يجب أن أتذكر أن الأمر ليس مسألة حياة أو موت، حتى إن كان يبدو كذلك. الخبر الجيد هو أنه لم يعد يوجد طعام فى البيت لأتناوله. على الأقل، زالت الرغبة فى تناول الطعام، ويمكننى أن أبدأ من جديد – الآن. وكما اعتادت أمى أن تقول: "يجب أن تكسرى بعض البيض لتصنعى العجة" – "كاشى"

الإخصائيون النفسيون هم خبراء فى مساعدة الناس على الشعور بشكل أفضل. وما يدعو للاهتمام، أنهم لا يعطون عملاءهم سوى بعض الكلمات المريحة، لا هدايا أو أحضان أو طعام. يجب أن تكون الكلمات التى يستخدمونها قوية جدا ومرتبة بمهارة فائقة، ليحصلوا على هذه النتائج الرائعة، فما هو السر؟ جزئيا، إنهم يمنحون الناس الدعم والتشجيع. ولكن ما الذى يقولونه تحديدا لمساعدة الناس على الشعور بشكل أفضل فى أسوأ الأوقات؟

معظم ما يفعله الإخصائيون النفسيون هو إعادة صياغة الموقف؛ يفسر الإخصائى النفسى كيف يشعر الشخص من منظور آخر، غير الذى فسر به الشخص ذلك الموقف. وبدلا من أن يركز على المشكلة، أو الموقف الذى سبب لك هذا الضيق، يعيد النظر إلى الفوائد أو الفرص التى يمكن الحصول عليها من هذا الموقف الصعب.

اسمح لى أن أصف بعض المواقف الشائعة التى يواجهها العديد ممن يتناولون الطعام بدافع التوتر. يركز من يتناولون الطعام بدافع التوتر بشكل

أكبر على فشلهم، فليدهم قائمة طويلة بكل الأخطاء التي اقترفوها، ويلومون أنفسهم بشكل قاس لأنهم يكررون أخطاء الماضي. إليك طريقة لإعادة صياغة هذه المواقف: لا تمثل لحظات الفشل تلك أى نوع من الفشل، ولكنها فقط عثرة صغيرة. تمنحك هذه العثرات معلومات مفيدة، فهي تعرفك الأشياء التي يجب عليك العمل عليها لتنجح فى مهمتك. الخبر السار هو أنك تستطيع القيام بإعادة صياغة المواقف وحدك، ولا تحتاج للحصول على مساعدة من عالم فى علم النفس لترى المواقف التي تمر بها من منظور آخر. وكل ما عليك فعله هو أن تنظر إلى الموقف بطريقة مختلفة. فكما يقول المثل: "عندما تحصل على الدقيق، اصنع الخبز". وبالمثل، عندما تكون قادرا على إعادة صياغة مواقفك، فتحمل المسؤولية عن الطريقة التي تفكر بها.

## تقنية للترويح عن النفس

### ممارسة فن إعادة الصياغة

1. قيم مفرداتك، ودون الكلمات السلبية التي تستخدمها لوصف الموقف (مثل الفشل أو الغباء أو أسوأ ما حدث، وما إلى ذلك).
2. اختر كلمات جديدة. على سبيل المثال، استبدل كلمة "الفشل" بكلمة "غلطة" وكلمة "انتكاسة" يمكن استبدالها بكلمة "درس مستفاد" أو "فرصة لبداية جديدة".
3. فكر كيف يمكنك أن تتعلم من هذه التجربة، مما يعنى كيف يمكن أن تستخلص الدرس المستفاد من موقف صعب مرتت به. يمكن أن نستخدم هذه الطريقة لتعليم أبنائنا؛ إذا سخر ابنك من شخص ما بسبب وزنه، فربما من المفيد أن تتكلم معه، وتوجهه لأن يعامل الناس بطريقة أفضل من هذه، مهما كان شكلهم.
4. الآن، خذ قلمًا وورقة واكتب درسا تعلمته من موقف يواجهك فى الوقت الحالى، أو من تجربة مرتت بها. ضع هذه الورقة فى مكان



قريب، بحيث يمكنك رؤيتها.

لنقل إنك كثيرا ما كنت تتناول الطعام بدافع الانفعال، ولنقل إنك حاولت استخدام آلية التنفس للتوقف عن الذهاب إلى المطبخ، ولكن الأمر لم يفلح. يمكنك إعادة صياغة هذا الموقف ليصبح "معلومة جيدة". لماذا؟ ربما تتعلم من هذا الموقف أنك إذا ابتعدت عن المطبخ أولاً، فربما يمكن أن تستفيد بشكل أفضل من ممارسة آلية التنفس. اكتب هذه الملاحظة على الورقة التي أعددتها.

يمكنك استخدام إعادة الصياغة بطريقتين؛ أن تساعدك على تغيير نظرتك تجاه موقف مليء بالتوتر، أو يمكنك استخدامها للتغلب على الدوافع التي تحثك على تناول الطعام بدافع الانفعال. لنقل إنك تناولت صندوقاً من الحلويات بينما لم تكن جائعاً بالفعل، مما جعلك تشعر بالذنب. يمكنك أن تتردد هذه العبارات لنفسك، لا لتلهيك عن تناول الطعام بدافع الانفعال، ولكن لتشجعك للمضي قدماً:

- هذا مجرد تحدٍّ، وليس مشكلة.
- المصائب تولد الفرص.
- هذه تجربة مفيدة، فهي درس عظيم.
- يوماً ما سأضحك على هذا الموقف، وسيصبح قصة عظيمة أحكيها لأولادي.
- كان من الممكن أن يحدث أسوأ من ذلك، فحالتى أفضل من الكثيرين غيرى.
- من العظيم أن أكون حياً، والآلام جزء من الحياة.
- نصف الكوب ممتلئ، وليس فارغاً.
- أمتلك العديد من الصفات الجيدة أهم من تلك الصفة التي لا أحبها.
- الشعور بالتوتر مضيعة للوقت، فكل شيء سيتحسن فى النهاية.
- كل شيء يحدث لسبب محدد، وأنا أو من بذلك.

## 14. اجعل أحلام اليقظة فى صالحك

اعتدت على التفكير فى الطعام، كنت أغفو وأسبح فى التفكير فى أرض تشبه مصنع "ويلى وانكا" للشيكولاتة. والآن، لدى أحلام يقظة متعددة لأختار منها ما أشاء. أولها، الذهاب إلى الشاطئ، والثانى هو اللعب مع أطفالى حتى وقت متأخر من الليل، وآخرها هو أن أكسب اليانصيب. (يمكننى أن أحلم كما أشاء، أليس كذلك؟). أستغرق الكثير من الوقت فى التفكير فى الأشياء التى أريد فعلها بالنقود. تساعدنى أحلام اليقظة على الابتعاد عن التفكير فى الجوع للطعام كمصدر للراحة، وتمنحنى الراحة. — "ويندى"

تكره "ويندى" الشعور بأنها غير قادرة على السيطرة على مشاعرها، ويبدو كل موقف لا تستطيع السيطرة عليه شيئاً مريعاً بالنسبة لها. وقد اعتادت أن تجد نفسها تتخيل الطعام، عندما تغضب وتفقد السيطرة على الأمور. أما الآن، فهى تعول على عقلها للسيطرة على نفسها. فى أحلام اليقظة، تستطيع "ويندى" أن تسيطر على المكان الذى تذهب إليه، وعلى المشاعر التى تشعر بها، حتى إن كانت لا تمتلك هذا النوع من السيطرة فى حياتها الحقيقية. وتمنحها السيطرة الخيالية الشعور الشديد بالراحة، وهو اختيار رائع عندما لا تجد الشيء الذى سيمنحها الراحة الفعلية. على سبيل المثال، كثيراً ما تحلم ويندى بأنها تتنزه فى منتجع سياحي، حتى وإن لم يكن يوجد منتجع سياحي فى البيئة التى تعيش فيها. ومما لا شك فيه، أنه يمكن أن تساعدك أحلام اليقظة على التفكير فى شيء يمنحك السعادة، بدلاً من التفكير فى تناول الطعام. وما كان يساعد "ويندى" على كبح جماح الرغبة فى تناول الطعام عندما تشعر بالملل، هو تخيل الذهاب لقضاء عطلة، أو الذهاب لشراء بعض الملابس الجديدة، مما كان يمنحها الشعور بالراحة لفترة طويلة.

حاول أن تتجنب تناول الطعام أثناء أحلام اليقظة. فأحياناً، تتعلق أحلام اليقظة لبعض الناس بما سيتناولونه على العشاء، أو الحلويات الشهية، أو حتى الأشياء الرائعة التى سيتناولونها الآن. ومن المرجح أن يتسبب هذا فى زيادة رغبتك فى تناول الطعام. إذا وجدت أن أحلامك تتعلق بالطعام،

فتوقف عن التفكير، وركز تفكيرك على أشياء إيجابية أخرى، مثل القيام برحلة كنت ترغب فيها، أو أن تصبح مع شخص تحبه.

## تقنية للترويح عن النفس

### الطموح المهدئ

اصنع ملصقا من الأنشطة التي تشعرك بالسعادة بالترتيب. استخدم الصور المتعلقة بأحلام اليقظة والطرق الصحية للترويح عن نفسك. إن صنع مثل هذا الملصق ليس فكرة جديدة، فلوحة الرغبات وجداول الأهداف موجودة منذ فترة طويلة. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذه المهمة فريدة من نوعها، لأنها لا تركز على الأهداف المادية، ولكنها تركز على خلق صورة بصرية لتذكير نفسك بأنه يوجد العديد من الطرق للترويح عن نفسك أفضل من اللجوء لتناول الطعام.

يساعد هذا التمرين على تنشيط ذاكرتك البصرية. يعتمد بعض الناس بشكل أكبر على الذاكرة البصرية في التعلم، فهم يعتمدون على رؤية الأشياء ليتذكروها، أكثر من قراءتها أو سماعها. يعد النظر إلى الأشياء وسيلة أخرى لتنبه الذاكرة. عندما تسعى للحصول على طرق أخرى للترويح عن نفسك، فربما تظهر صورة من الصور الموجودة على ذلك الملصق في عقلك.

5. اشترِ ورق ملصقات ثقيلًا (مقاس 8.5 × 11 بوصة، أو 11 × 14 بوصة).

6. اشترِ مجموعة من المجلات، فمن المفيد أن تمتلك أنواعا مختلفة منها، مثل مجلات الصحة والطبيعة والأخبار، وأخبار المرأة.

7. أغلق عينيك وفكر للحظة، أو تصفح المجلات. اسأل نفسك، "ماذا يمكن أن يريحني بدلا عن الطعام؟" اقطع من المجلات بعض الصور التي قد تشعرك بالراحة، أو مارس يوجا التأمل: ابحث عن صورة لمشهد الغروب، أو لشخص يتزلج على المياه الرائعة. عندما تنتابك الرغبة لتناول الطعام، ستمنحك هذه الصور الشعور بالاسترخاء الذي

تبحث عنه. ضع كل هذه الصور على اللوحة.

8. يمكنك أن تضيف بعض الكلمات التي تشجعك، أو حتى بعض القصائد إلى الصور الموجودة على اللوحة. حاول استخدام كلمات أو جملا أو إفادات تحفيزية.

9. استخدم أيضا صورا للأنشطة المرححة، وللأماكن التي تحلم بالذهاب إليها أثناء يقظتك.

10. يوجد قاعدة واحدة: ابتعد عن الصور غير الصحية، حتى وإن كانت مغرية، مما يعني؛ أن تبتعد عن صور عارضات الأزياء، ولا تستخدم صورا للأشخاص المص-ابيين بالسمنة أيضا (فبعض الناس يحاولون إخافة أنفسهم من الوزن الزائد). عندما تنظر إلى هذه الصورة، تذكر أنك تريد الحصول على شعور بالراحة، لا شعور بالخوف.

11. ضع هذه اللوحة في مكان بحيث تستطيع رؤيتها بشكل متكرر؛ على سبيل المثال، على مكتبك، أو بجانب المرآة الموجودة في الحمام، أو في مكان ما بالمطبخ.

## 15. اقلق بوعى

أظل فى قلق طوال اليوم، وزوجى هو أكثر ما أقلق بشأنه. فهو يكره مديره، لأنه يظلمه فى العمل. فى كل ليلة أعد العشاء لنتناوله معا، ثم أظل أتناول منه قطعة بعد الأخرى أثناء انتظار عودته للمنزل. وأظل فى قلق شديد لما قد يحدث فى العمل ذلك اليوم، وكيف ستكون حالته المزاجية بعد عودته للمنزل. - "لورى"

نشعر جميعا بالقلق. ويقضى الكثيرون منا معظم ساعات النهار فى القلق حول الأشياء التى لا نستطيع التحكم فيها، ونظل فى حالة ترقب للأمر التى ربما تحدث. وعلى الرغم من أننا نعلم أن هذا شىء ضار، فمن الصعب أن نتوقف عن فعله. يطلق مصطلح "متناولو الطعام بدافع القلق" على الأشخاص الذين ينفقون الطعام ببطء، كوسيلة للتعامل مع شعورهم بالقلق. وهم غالبا ما يلجئون لتناول الطعام، لأنه يشعرهم بأنهم يفعلون شيئا آخر بجانب القلق. ومع ذلك، فإن ذلك الشعور بالقلق يظل خارجا عن السيطرة. وفى أغلب الأحيان، لا يمكن فعل أى شىء للتخلص من هذا الموقف. وعلى ذلك، ربما تتتابك رغبة شديدة فى أن تصبح مشغولا. ويمثل إعداد الطعام وتناول وجبة خفيفة الحل الأمثل لتحقيق ذلك.

إذا كنت معتادا على اللجوء لتناول الطعام عندما تشعر بالقلق، فربما تستطيع التغلب على هذه العادة بعمل بعض الأشياء المفيدة. تساءل حول ما يمكنك فعله فى هذه اللحظة، ثم ركز على وضع خطة لتحقيقه. على سبيل المثال، إذا كنت قلقا من تكاليف الزواج، فقم بعمل ميزانية. قم بما يمكنك السيطرة عليه، فسيمنحك هذا شعورا جيدا.

من الآثار السلبية الرئيسية للشعور بالقلق أنه يستهلك الكثير من الوقت والطاقة، كما أنه يعرض الصحة للخطر، وربما يصيبك بالأرق أو التعب البدني. بالنسبة لمن يتناولون الطعام بدافع الانفعال، يمكن أن يتسبب القلق فى تزايد احتمالية الإفراط فى تناول الطعام. فعندما يتشتت فكرك، لا تستطيع التركيز فيما تضعه فى فمك. يمكن أن يتزايد تناولك للطعام عندما يركز عقلك على أشياء أخرى، خاصة عندما يتملكك القلق الشديد.

وكثيرا ما يكون الإفراط فى تناول الطعام هو سبب القلق وليس نتيجته. فربما تشعر بالغىظ لأنك تناولت كمية كبيرة من الطعام. لكن فى هذا الموقف، لا يمكنك تغيير أو السيطرة على ما حدث. ركز على ما يمكنك فعله الآن؛ التوقف عن تناول الطعام، فلن يفيدك القلق حىال زيادة وزنك فى تغيير أى شىء، ولكن قم ببعض التمشية.

## تقنية للترويح عن النفس

### القلق بوعى

القلق بحذر هو إحدى الآليات التى يمكنك استخدامها لتجنب تناول الطعام بدافع القلق. فعادة، عند الشعور بالقلق يتشتت تركيزك بين ما تفعله (أو تأكله) والوضع الذى تقلق حىاله. وبدلا من أن تشتت تركيزك بهذه الطريقة، خصص بعض الوقت من يومك للتركيز فقط على ما تقلق حىاله. وإليك مثالا على هذا: عندما يبدأ عقلك فى القلق حىال شىء ما، قل لنفسك: "ليس الآن، سأفكر فى هذا الأمر لاحقا". أرجئ التفكير فيما يقلقك للمساء. وعندما تحصل على الوقت، امنح بعضا منه للتفكير فيما يقلقك. خصص وقتا معيناً لفعل هذا حتى لا تقلق بشأن الوقت. وأثناء الوقت الذى خصصته لفعل هذا، لا تفكر فى شىء آخر غيره. تساءل: "ما أسوأ سيناريو يمكن أن يسببه الأمر الذى يسبب لى القلق؟" وللحظة، حاول تخيل ما سيحدث فى أسوأ الأحوال. عندما تفعل هذا، ستجد أن الأمر ليس بالمميت، وأن أسوأ ما يمكن أن يحدث ليس شىئا مخيفا جدا.

## تقنية للترويح عن النفس

### مسبحة تخفيف القلق

احصل على مجموعة من المسابح لتخفيف القلق. قديما، كان الناس يستخدمون هذه المسابح للحد من الشعور بالقلق عندما يشعرون بالتوتر، أو عندما يملون من الانتظار. جاءت شهرة هذه المسابح من الاعتقاد بأن لها القدرة على شفاء العديد من العادات غير الصحية، مثل قضم الأظافر والإفراط فى تناول الطعام والتدخين والقلق. فتمرير خرزات هذه المسبحة

بين أصابعك يمنحك شعورا رائعا بالهدوء والراحة. إذا لم تجد هذه المسابح، فاصنعها بنفسك. اجلب عدد الخرزات الذى تريده فى المسبحة، وضعه على قطعة حبل أو نسيج بقدر راحة يدك، ثم اربط نهايتى الحبل أو النسيج، مع مراعاة ترك مسافات بينية صغيرة بين الخرزات حتى تستطيع أن تحركها بأصبعك، وأن يسمح طول الخيط أو النسيج بهذا. استمع للصوت الذى تسببه الخرزات وهى تتحرك على الخيط. يمكنك أن تحرك هذه الخرزات كما تريد حتى تنتج الصوت الذى يشعرك بالراحة.

## 16. لا تغيب عقلك

بعدما أعود للبيت من العمل، أشعر بالإرهاق النفسى. ولا يمكننى أن أتحمل المزيد من النقاشات أو الأسئلة. وأتجه مباشرة إلى وجبة ما بعد العمل. فأنا أريد تناول القليل من الطعام، ولكن فى النهاية أكون قد أكلت الكثير جدا منه. يساعدنى تناول الطعام على البقاء مشغولة عندما أصبح منهكة ويتوقف عقلى عن التفكير. ولا أعرف بالضبط ماذا يحدث، فأنا أبدو كأننى فى غيبوبة وأنا ألتهم كل ما يقابلنى من الطعام. وبعدما أنتهى، أبدو كأننى أفقت من غيبوبة طعام فجأة، وأتساءل: "أوه، ماذا فعلت؟". - "جينيفر"

تعود "جينيفر" إلى المنزل، فتجلس أمام التليفزيون، وتظل تأكل الطعام لأكثر من ساعة من الوقت بلا وعى. ومثل العديد من الناس، فإن "جينيفر" تتناول الطعام لتبعد نفسها عن العالم للحظة، وتساعدها هذه النشوة المزيفة على التوقف عن التفكير وتعطيل كل أحاسيسها. بالنسبة لـ "جينيفر" فهذا يمثل مهربا مناسباً من ضغوط الحياة والعمل. ولسوء الحظ، يمثل تناول الطعام بدافع تغييب العقل راحة يمكن أن تغرى الكثيرين بشكل خطير. يوجد العديد من أشكال تغييب العقل، أو إراحته؛ فربما شردت قليلاً أثناء التحدث مع شخص ما، أو ربما سرحت قليلاً أثناء قيادتك للسيارة، وبعدما استعدت السيطرة على عقلك بعد شروده للحظة، أدركت كيف أن عقلك أبعدك عن القيادة وطار بك بعيداً. من المخيف للغاية أنه يمكنك أن تقود

السيارة، أو تحدث، أو تتناول الطعام بطريقة طبيعية لمدة قصيرة دون أن تعي هذا. يمكن الابتعاد تماما عن تغييب العقل، إذا نجحت في العثور على طرق بديلة لإراحة عقلك. فكل ما يحدث هو أنك تمنح نفسك الإذن لإغلاق عقلك، الأمر الذي ربما يبدو شيئا غير مقبول إذا قمت بعمل العديد من المهام في وقت واحد.

## تقنية للترويح عن النفس

### عقل فارغ

إذا كنت تستخدم الطعام كوسيلة لتغييب عقلك، فجرب بعض الطرق البديلة التي تساعد عقلك على الاستراحة لفترة قصيرة. ركز على المهام المتكررة الرتيبة. لكن في البداية، ضع عقلك في الإطار المناسب؛ اجلس، وامنح نفسك الإذن لتغييب عقلك. من الممكن أن يمثل هذا الجزء مهمة صعبة بالنسبة للأمهات المشغولات، وبالنسبة لمن لديهم مسؤوليات كبرى، أو إذا كنت لا تستطيع الجلوس ساكنا. ولمساعدة نفسك على التخلص مما تفكر فيه، تخيل أنك تقوم بإفراغ سلة مليئة بقصاصات الورق، ثم تخيل أنك تفرغ عقلك بنفس الطريقة التي أفرغت بها سلة الورق. والآن، تخير نشاطا تلقائيا لتقوم به:

- حاول تصفح مجلة. فهذا النشاط يفيد إلى حد ما، ويمثل تسلية جيدة، ولا يتطلب جهدا عقليا على الإطلاق. تتطلب قراءة الكتب المزيد من الجهد العقلي، ولكن مجرد النظر والتطلع إليها يساعد بشكل كبير في إزالة الضغط تلقائيا، ويمكن أيضا أن يهدئ الأعصاب.
- شاهد التلفزيون. ففي كثير من الأحيان تساعد مشاهدة التلفزيون على إراحة العقل. وعلى الرغم من هذا، ففي بعض الأحيان لا يستطيع هذا النشاط تغييب عقلك بالشكل الكافي. فإذا لم تساعدك مشاهدة التلفزيون بالقدر اللازم، فجرب التنقل بين المحطات التلفزيونية. تأكد أنه لا يوجد شخص معك، لأن هذا الأمر قد يدفعه للجنون. فهذا يشبه تصفح مجلة، فالصور التي تومض أمام عينيك تثير عقلك وأحاسيسك،



ولكنها لا تتطلب أى مجهود عقلى.

• هل تريد تغييب عقلك تماما؟ حاول إغلاق عينيك، وركز على التحديق فى الفراغ والظلام تحت رموشك.

• عد للأساسيات. فكر فى الأشياء التى كنت تحب فعلها عندما كنت طفلا، فلا يوجد شىء يمنح الشعور بالراحة أكثر من الحنين لذكريات الماضى، مثل اللعب بالدمى والتلوين العبثى. لا يتطلب اللعب الكثير من الجهد العقلى، ويمنح الشعور بالمرح، ويحفزك على التخيل، ويعزز طاقتك.

• جرب أن تلعب أوريجامى، وهى لعبة يابانية قديمة لعمل أشكال بالورق. يمكنك الحصول على هذه اللعبة من الموقع الالكترونى [www.wwww.com](http://www.wwww.com)، وهى لعبة سهلة للغاية، وتساعد فى شغل تفكيرك حتى لا تفكر فى تناول الطعام.

## 17. منهج اسكارليت أوهارا

كيف أدمر حميتى الغذائية؟ بالمئات من الطرق المختلفة. ولكن تناول الطعام للمماثلة هو أكثر ما يضرنى من هذه الطرق. أشعر فجأة بالرغبة فى تناول الطعام عندما أريد تأجيل أمر ما، وأضيع الكثير من الوقت ذهابا ومجيئا من المطبخ — "إلين"

"لن أفكر فى هذا الآن، وسأؤجله للغد" هذه هى أشهر الكلمات التى كانت دائما ما تقولها "اسكارليت أوهارا" بطلة الرواية الشهيرة "ذهب مع الريح". فقد كانت تعاني بالفعل من الإجهاد والتوتر؛ كونها محصورة فى وسط الحرب، وفقدانها (كما اعتقدت ذلك) لحب حياتها، وزواجها من أشخاص لا تحبهم من أجل المال، الأمور التى من الصعب على فتاة أن تتحملها. لذا، ماذا فعلت؟ قررت أن ترجئ التفكير فى بعض هذه الأمور فى الوقت الحالى. عقليا، وضعت اسكارليت مخاوفها على رف تخيلى، وبدأت

تتعامل معها واحدا تلو الآخر حينما تصبح مستعدة لذلك. يختلف وضع المشكلة على رف عن تجنبها أو تجاهلها. فوضع المشكلة على رف هو وسيلة للتخطيط الجيد لهذه المشكلة، والالتزام بمواجهتها في وقت معين. فكما يقول المثل: "التوقيت هو كل شيء". تشبه هذه الفكرة إلى حد ما تنحية صور زوجك السابق جانبا بعد مشكلة صعبة. أثناء شعورك بالغضب، يمكن أن تؤدي رؤيتك لصور زوجك السابق إلى استعادة بعض الذكريات الحزينة، الأمر الذي سيؤدي إلى تضاعف الشعور بالغضب. إذا كنت مستعدة لرؤية هذه الصور دون الشعور بإحباط، يمكنك النظر إليها بكل حرية.

## تقنية للترويح عن النفس

### ضعها في الصندوق

يعتبر تناول الطعام في بعض الأحيان آلية للتجنب. إذا منحت لنفسك بعض الوقت، وواجهت مشاكلك عندما تصبح مستعدا لذلك، بدلا من أن تهرع إليها بلا أى تفكير، فربما لن تضطر للمماطلة، وربما لن تضطر لإشغال نفسك بتناول الطعام حتى لا يصبح لديك الوقت لمواجهة المشاكل. اعلم أنه لا ضرر من تأجيل التفكير في بعض المشاكل حتى تصبح مستعدا للتعامل معها. والأكثر من ذلك، أنك إذا أرجأت بعض المشاكل، ربما ستستطيع التعامل معها بشكل أفضل.

لكي تستخدم هذه الآلية، يجب أن تنشئ صندوقا لتضع فيه كل الأشياء التي تضايقك، والتي لا تستطيع مواجهتها في الوقت الحالى. يمكنك أن تشتري صندوقاً جاهزاً، أو أن تصنع واحدا بنفسك. اكتب المشاكل التي تواجهك، ثم ضع الورقة التي كتبت فيها داخل ذلك الصندوق. إذا لم تكن قريبا من الصندوق حينها، فتخيل كأنك تضعها في صندوق. أين يمكنك أن تضع الصندوق حتى تصبح قادرا على مواجهة المشكلة؟ أعلى الدولاب؟ أم تحت السرير؟ أم فى الدرج؟ عندما تشعر بأنك مستعد لمواجهة المشكلة، اذهب إلى الصندوق وافتحه، والتزم بالتعامل تدريجيا مع هذه المشكلة الصعبة. اكتب قائمة بخطوات الحل. ثم تعامل مع هذه الخطوات واحدة تلو الأخرى.

## 18. العثور على بطانية الأمان

حصلت يوم تخرجى على قلم مميز، ومنذ ذلك اليوم وأنا أحمل ذلك القلم معى. ولأئنى أعانى من الصعوبة فى التعلم، فقد كان يوم تخرجى أسعد لحظات حياتى. ومنذ ذلك الحين، عندما يحدث خلاف مع صاحب العمل، أو أشعر بالضيق من أى موقف، أخرج هذا القلم من جيبي دون أن يلاحظ أحد وأتأمله، لأنه يزيل عنى التوتر. مؤخرًا، ساعدنى ذلك القلم على التغلب على الرغبة للإفراط فى تناول الطعام. وأحيانًا ما أمسكه لأشعر بالفخر لما أنجزته. ينتابنى شعور جيد جدًا عندما أستطيع أن أشعر بتحسن دون مساعدة الطعام. وإذا كنت غاضبا وشعرت بالرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال، أخرج قطعة ورق وأظل أمرر قلمى عليها. وإذا شعرت بالرغبة فى تناول الطعام بدافع الملل، أظل أرسم بقلمى حتى يتلاشى هذا الشعور بلا أى ضرر. وأحيانًا ما أضع ذلك القلم داخل فمى - "مورجان"

كانت شخصية "لينوس" فى سلسلة الرسوم المتحركة الشهيرة Peanuts مرتبطة جدا ببطانية الأمان. ومثل أغلب الأطفال، كان يأخذها معه فى كل مكان. يمكنك أن تلاحظ أنه يحتاج لشيء يشعره بالتحسن، لأن دائما ما كانت أخته "الوسى" وصديقتة "سالى" تعذبانه بكلماتهما. وعلى الرغم من أنك كبرت على أن تحتاج بطانية الأمان، إلا أننا جميعا نشعر بالراحة من الأشياء التى تحمل لنا ذكريات جيدة.

يطلق الأطباء النفسيون على هذه الأشياء اسم "الأشياء الانتقالية". الشيء الانتقالي نفسيا هو ما يحل محل العلاقة بين الطفل والأم، ويعزلك عن بقية العالم من حولك، بالضبط مثلما كان يستخدم "لينوس" بطانية الأمان. تحل البطانية أو الدب اللعبة محل الراحة التى تمنحها الأم. أثناء ما كنا أطفالا، كان يمكن أن يمثل حيوان لعبة أو أى شيء مميز صديقا رائعا لنا. وبعدما كبرنا، ربما نمتلك بعض الأشياء المعنوية التى ليس لها أى قيمة سوى الشعور التى تمنحه لنا، مثل صورة ما، أو إناء فخار، أو مخدة. ويساعد هذا الشيء على تغيير حالتك المعنوية عند النظر إليه.

من المحتمل أن يكون لديك شيء انتقالي. ربما يكون أرنبا لعبة، أو صدفة أعطاه لك شخص تحبه أثناء سيركما على الشاطئ. وأحيانا ما تحتفظ به في جيبك حتى يكون قريبا منك، أو ربما تشعر بتحسن عندما تمسح عليه بيدك. إذا كان لديك شيء كهذا، فربما من الجيد أن تجعله قريبا منك، فأنت لا تعرف متى ستشعر بالرغبة في تناول الطعام من أجل الحصول على الراحة، ويمكن أن يساعدك هذا الشيء على ألا تفعل هذا.

## تقنية للترويح عن النفس

العثور على شيء يمنحك الشعور بالراحة

- حدد الأشياء التي تحمل لك بعض المعاني المعنوية في المنزل. ربما تكون هذه الأشياء الملابس أو الإكسسوارات، أو ربما تكون بطاقة معايدة أعطاه لك شخص ما في عيد ميلادك. ضع هذه الأشياء في صندوق خاص، ثم ضع الصندوق في متناول يدك حيث تستطيع الوصول إليه سريعا عند الحاجة. قم بعمل هذه المهمة قبل أن تحتاج هذه الأشياء.
- لاحظ أن هذا الكتاب يمكن أن يكون شيئا انتقاليا بالنسبة لك. عندما تحتاج الراحة، يمكنك أن تفتحه وتطلع في صفحاته. اقرأ بعض الفقرات بصوت عال، فربما يساعدك هذا على الشعور بالتحسن. وربما تصبح مرتاحا ومتفهما.
- على وجه الخصوص، يمكن أن تمثل المجوهرات أداة للراحة. وليس ضروريا أن تكون غالية، ولكن من الضروري أن تعنى لكى شيئا خاصا. فربما أعطاه لك شريك حياتك، أو ربما أعطتك جدتك عقدا قبل مماتها، لأنها تفضلك عن باقي أفراد العائلة، أو ربما أنك اشتريت سوارا لنفسك بمناسبة الترقية. فالأساور والعقود والخواتم أشياء هامة جدا، لأنك تستطيعين أن ترتديها طوال الوقت، وأن تنظري إليها في

اللحظة التي تحتاجين فيها للراحة. احذري من أن تختارى المجوهرات التي تذكرك بموقف حزين، مثل الخاتم الذي أعطاه لك زوجك السابق. إذا لم يكن لديك أية مجوهرات، فلا تبأسى. ابحثى فى منزلك عن أى أغراض عزيزة عليك. ضعى فى محفظتك تذكرة حفلة الفرقة الموسيقية التي تفضلينها، أو الصورة التي تجعلك تضحكين. إذا استطعت العثور على شىء صغير لتحمله يدك، فسيكون شيئاً رائعاً.

## 19. عبارات الراحة

قرأت أن هذه عبارات ستساعدنى لأصبح أكثر إيجابية. أنا متشائم إلى حد ما. عندما يحدث شىء سيئ، أجد نفسى أتناول الطعام بدون أى تفكير. لذا، كتبت ثلاث عبارات إيجابية وأصقتها على الثلاجة. وتعهدت بأن أنطق كل واحدة منها بصوت عال على الأقل مرة واحدة يومياً. ماذا لدى لأخسره؟ فى البداية، شعرت أنى غبية بالفعل، ولكنى داومت على فعل ذلك على كل حال. وكنت أعلم أننى سأحتاج إلى هذه العبارات يوماً ما. كنت أمر بيوم سيئ، وكنت على وشك أن أفتح علبة الشيكولاتة عندما سمعت شيئاً ما بداخلى يردد، "إنها ليست نهاية العالم، وغداً سيصبح أفضل"، فأغلقت علبة الشيكولاتة مرة أخرى. وقد كانت هذه هى العبارة الملتصقة على باب الثلاجة! وقد انطلقت إلى عقلى وتغلبت على شعورى دون بذل أى مجهود منى. وقد زحفت إلى عقلى الباطن بطريقة ما، بينما لم أكن أفكر فيها. فهذه طريقة غير مرهقة تماماً لتستفيق، وتتوقف عن الهروع لتناول الطعام عند الشعور بالتوتر. – "بريندا"

يقول الفيلسوف، "ستصبح الذى تعتقد أنه أنت". وعلى الرغم من أن هذه العبارة قديمة جداً، إلا أنها مازالت مناسبة للعصر الذى نعيشه. إذا كنت تفكر بإيجابية، فستتعامل بإيجابية. إذا كنت تعتقد أنك تستطيع أن تروح عن

نفسك بدون الطعام، فستستخدم طرقا تفيدك بشكل أكبر على تحقيق ذلك. وإذا كنت تعتقد أن هذا ليس ممكنا، فلن تقوم حتى بالمحاولة. وعلى هذا، فإن لأفكارك مقدرة كبيرة على تغييرك.

لذا، إلى أى مدى تستطيع إقناع نفسك بأنه يمكنك الترويح عن نفسك بدون الطعام، على الرغم من أنك اعتدت على فعل عكس هذا؟ تمثل العبارات الإيجابية خطوة جيدة لتحقيق ذلك، فهي تمنحك الحافز لتغيير نفسك، على العكس تماما من العبارات السلبية. يمكنك استخدام الأفكار الإيجابية لإعادة تشكيل عقلك، ليفكر بطريقة إيجابية ومتفائلة تجاه قدرتك على اتباع طرق بديلة للطعام للترويح عن نفسك.

يمكن أن تتسبب الأفكار السلبية في تدمير ثقتك فى نفسك، وتعوقك عن تغيير العادات السيئة لتناول الطعام. أما العبارات الإيجابية فتوجه تركيزك إلى الأفكار الإيجابية، وتساعدك على التثبيت بفكرة قدرتك على التغيير (إيببتون وهاريس 2008). وأيضا، يمكنك استخدام الأفكار الإيجابية للتحسن فى جميع نواحي حياتك. وإليك بعض الأمثلة:

- **بدنيا:** أمتلك جسدا جيدا
- **انفعاليا:** أنا شخص قوى ومحب للحياة. فقد تغلبت على العديد من المشاكل الصعبة التى واجهتني فى حياتي، ويمكنني التغلب على تناول الطعام بدافع الانفعال أيضا.
- **عقليا:** أنا شخص ذكى. يمكنني العثور على العديد من الطرق المنطقية للترويح عن نفسي، والتي ستفيدني أكثر من تناول الطعام.
- **إبداعيا:** أعلم كيف أنظر للأمور من منظور مختلف. ويمكنني العثور على العديد من الحلول لتناول الطعام بدافع الانفعال.
- **اجتماعيا:** أنا جدير بالاحترام. وعندما أعتنى بجسدى، فأنا أحترم نفسي.

## تقنية للترويح عن النفس

## كلمات مشجعة للقضاء على تناول الطعام بدافع التوتر

يتطلب التفكير بطريقة أكثر إيجابية الكثير من الجهد والتعب. ردد العبارات التالية للعديد من المرات يوميا. يمكنك أن تمرن عقلك على استحضار عبارات تشجيعية تلقائيا. اختر واحدة أو أكثر من العبارات التي تناسبك. اكتب العبارات التي اخترتها على بطاقة، وضعها في مكان بحيث يمكنك أن تراها؛ على الثلاجة، أو داخل السيارة، أو على المرآة، أو على الباب، أو على التليفون.

أثناء ترديدك لهذه العبارات، حاول أن تركز عقلك على الوقت الحالي. وبدلاً من أن تقول: "سأتعلم كيفية التوقف عن تناول الطعام بدافع الانفعال"، قل: "أنا أتعلم كيفية التوقف عن تناول الطعام بدافع الانفعال الآن". إليك بعض الأمثلة التي من الممكن أن تساعدك:

- لقد اقتربت من الشعور بالراحة.
- لن يحل الطعام هذه المشكلة.
- أستطيع معالجة الأمور مباشرة.
- أستطيع فعل ذلك. إنها فقط مسألة وقت.
- أستطيع الانتظار. وسينتهي الشعور بالجوع بالقليل من الصبر.
- أستطيع الترويح عن نفسي، ولا أحتاج الطعام لفعل هذا.
- سأقلل من شعوري بالتوتر في أي لحظة، ويمكنني أن أدافع عن نفسي.
- إنني أتمتع بصحة جيدة.
- أنا جيد من الداخل. وجسدي الخارجي على وشك أن يصبح كذلك.

## 20. من الآنسة "مثالية" إلى الآنسة "واقعية"

لا يوجد شيء يثير جنونى أكثر من قول: "حسنا، لقد أفسدت الأمر، لذا حرى بك أن تتوقف كليا عن المقاومة" فهذه الكلمات تمحو كل فرصى فى التوقف عن تناول الطعام بدافع الانفعال، قبل فوات الأوان. — "تيرى"

تعانى "تيرى" مما يطلق عليه بعض عملاى "التفكير المتعصب"، أو ما يشار إليه عادة بالتفكير فى الأبيض أو الأسود، دون الوسطية. التفكير المتعصب هو التعامل مع الأشياء دون أى مرونة، وعدم محاولة الموازنة بين الأمور ولو بقدر ضئيل. ومن الأمثلة الجيدة على هذا النوع من التفكير كلمة "دائما ما أخطئ"، على الرغم من أن كلمة "دائما" ليست بالضرورة حقيقية. فكلمات مثل "دائما" و "أبدا" تغالى فى الحقيقة. التفكير الحيادى يسمح بالمزيد من المرونة فى التعامل مع الأمور ويصف المواقف بشكل أكثر دقة. على سبيل المثال، من المحتمل أنك تتناول الطعام بدافع التوتر أحيانا، وليس "دائما". كلما أصبحت متعصبا فى تفكيرك، أصبحت انفعالاتك مغالى فيها.

يميل من يتناولون الطعام بدافع الانفعال إلى اعتناق التفكير المتعصب. فهم يشعرون إما بأنهم يجب أن يتناولوا الطعام، أو أن كل أشكال تناولهم للطعام خاطئة. ويتكرر تفكيرهم بهذه الطريقة تلقائيا فى الكثير من الأحيان. من المهم أن تحذر لطريقة تفكيرك، فيمكن أن تفودك طريقة تفكيرك إلى الإفراط فى تناول الطعام، أو إلى الامتناع التام عن تناول الطعام. لا يرى من يفكرون بهذه الطريقة الاختلاف الموجود بين الرغبة القوية والرغبة الضعيفة فى تناول الطعام. وبالفعل يوجد اختلاف كبير!

## تقنية للترويح عن النفس

تخلص من التفكير المتعصب

مهمتك هى أن تتخلص من عاداتك القديمة فى التفكير بطريقة الأبيض أو الأسود. إليك بعض النصائح التى قد تساعدك على اختيار طرق أكثر واقعية



للترويح عن نفسك:

• **راقب الكلمات التي تفكر بها.** ويشتمل هذا على كلمات مثل "دائماً" و"أبداً" و"مثالي" و"كارثة" و"مستحيل". إذا لاحظت أنك تفكر بهذه الكلمات، فحاول استبدالها بكلمات أخرى، مثل "أحياناً" و"بين الحين والآخر" و"جيد بما يكفي" وما إلى ذلك. وفي سياق تناول الطعام، فهذه الكلمات تماثل "أنا فاشل تماماً" و"لقد أفسدت كل شيء" و"لن أستطيع أبداً أن أتوقف عن تناول الطعام بدافع الانفعال". وبدلاً من استخدام هذه العبارات، ركز على استخدام عبارات أكثر واقعية، مثل: "كثيراً ما أستطيع الترويح عن نفسي بممارسة الأنشطة بدلاً من تناول الطعام".

• **ضع توقعات واقعية.** يمكن أن يتسبب وضع أهداف أكبر من قدراتك في الشعور بالقهر والهزيمة. من المعروف عن يتناولون الطعام بدافع الانفعال أنهم يعدون أنفسهم للفشل. فنفكيرهم في بعض العبارات، مثل: "لن أتناول سوى الطعام الصحي غداً" أو "لن أكل الحلوى أبداً"، يعد تفكيراً متعصباً. ويجب أن تفكر في أنك قد تخطئ مرة أو اثنتين خلال عمالك على تحقيق أهدافك.

• **قاعدة الدقيقتين.** يشعر من يفرطون في تناول الطعام بأن عليهم أن يفعلوا الأشياء بطريقة مثالية، أو لا يفعلوها على الإطلاق، ويشترطون بأن يقوموا بالتدريب لنصف ساعة متواصلة، أو لا يتدربوا أبداً. فبدلاً من التفكير بهذه الطريقة، أيا كان ما تفعله، تعهد بتجربة القيام به لمدة دقيقتين فقط. على سبيل المثال، جرب ممارسة تقنية للترويح عن نفسك لدقيقتين فقط، وسترى كيف ستكون النتائج.

•



## الفصل الخامس

### أحاسيس ترويحية لتهدة واسترخاء الجسد

تتمثل أغلب الدوافع التي تحت على تناول الطعام بدافع الانفعال فى البحث عن الراحة والاسترخاء. فمضغ سندوتش من الهمبرجر، أو تناول كوب من المثلجات يمنح الجسد الإحساس بالسعادة. الخبر السار هو أنه يوجد العديد من الطرق الصحية التي تستطيع من خلالها الترويح عن أعصابك وجسدك دون الحاجة لتناول الطعام. فى هذا الفصل، ستكون مهتمك هى تجربة هذه الطرق. يمكنك أن تعتنى بنفسك بشكل أفضل إذا تعاملت بحذر أكبر مع جسدك. ولحسن الحظ، فإن جسدك واحد من أفضل الأدوات الطبيعية التي يمكن أن تساعدك على التعامل مع الحياة اليومية المليئة بالتوتر. يوجد العديد من الطرق الصحية التي تستطيع من خلالها تهدة جسدك. فى هذا الفصل، سنتعرف على آليات الاسترخاء والتمارين واليوجا التي ستستخدمها لتهدة أحاسيسك. يمكن أن يتسبب الترويح عن جسدك فى تقليل استجابة عقلك للتوترات المحيطة بك.

### التوتر وجسدك

يتحمل جسدك غالبا وطأة التوتر، والرغبة فى تناول الطعام بدافع التوتر، وتظهر بعض الأعراض على الأشخاص المصابين بالتوتر بشكل مزمن؛ فهم يصابون بالأنفلونزا باستمرار بسبب ضعف المناعة، أو يشيب شعرهم فى عمر مبكر. كما يؤدى الشعور بالإجهاد والأعباء الثقيلة إلى فقدان أو زيادة الوزن. والأكثر من ذلك، عندما تصاب بالتوتر المزمن يخزن جسدك

الوزن ويجمعه في منطقة البطن. من المهم، بسبب كل هذه التأثيرات الضارة للتوتر على جسدك، إيجاد طرق أخرى للترويح عن نفسك، بدلا من الإضرار بها بالجوع لتناول الطعام بدافع الانفعال.

لنتكلم بالتفصيل عن الأضرار التي قد يسببها التوتر لجسدك. بشكل عام، عندما يتوتر جسدك أو يهددك شيء ما، تنشط الغدد النخامية والغدد الكظرية في جسدك، مما يتسبب في تزايد إفرازات هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول والأدرينالين، بجانب بعض الإفرازات العصبية. تتسبب هذه المواد في تحفيز بعض المشاعر العدائية لتساعد جسدك على التعامل مع الموقف المسبب للتوتر. وتؤثر هذه الاستجابة المعقدة على جسدك بالعديد من الطرق؛ واحدة من هذه الطرق هي الحاجة لتناول الطعام وتخزين الطاقة.

ربما أنك لاحظت أن احتياجك لتناول الطعام المليء بالسكريات والدهون والأملاح يتزايد فجأة عند التعرض لموقف مليء بالتوتر. ويتسبب في هذا محاولات جسدك إعادة التوازن بين الهرمونات والإشارات العصبية سريعا؛ فعندما يستمر التوتر ويصبح جسدك غير قادر على إعادة التوازن بين الهرمونات والإشارات العصبية، فيرسل جسدك إشارات إلى العقل لتنبيهه بأنه في حاجة لإعادة التوازن. وغالبا ما يتحقق هذا بالجوع للطعام لمعادلة الوضع بين الإشارات العصبية والهرمونات، وزيادة الطاقة بشكل مؤقت.

إذا هدأت، يمكنك تخفيض الضغط النفسي وردود الفعل الكيميائية التي تنتج داخل جسدك. وعلى هذا، فإن طريقة تعاملك مع التوتر تؤثر تأثيرا شديدا على جسدك. ومهمتك هي أن تهدئ من نفسك وتتخلص من الأسباب التي تؤدي بك للتوتر. يمكن أن يساعدك الترويح عن نفسك على إعادتك إلى حالة من التوازن الطبيعي، بعدما تغمرك هرمونات التوتر، وبالتالي، المساعدة على تنظيم شهيتك.

## 21. تدليل أحاسيسك

آه.. هذا هو الصوت الذي ينطلق من بين شفتي عندما أرشف رشفة من

كوب شاي ساخن. فهو يبعدنى عن التفكير فى تناول الطعام ، لأننى بالفعل أستمتع بتناوله. فأتوق للدفع الذى ينشره الشاي فى جسدى مع كل رشفة أرشفها. وأحاول أن أتخلص من مخاوفى ولا أفكر فى شىء سوى الدفع الذى يسرى فى جسدى، بالضبط كأننى أجلس بجوار مدفأة رائعة. – "كارميلا"

لا يوجد أى غموض فى الأسباب التى تجعل من بعض الأطعمة وسيلة للترويح عن النفس، فرائحة لفائف القرفة الطازجة تمر على أنفك وكأنها رائحة من الجنة، ويمنحك بعض اللحم الدفء فى يوم بارد، ويرطب كوب من المتلجات فمك ويملؤه أيضا بالمذاق الحلو. فكثيرا ما يلجأ الناس للترويح عن أنفسهم بواسطة الطعام، لأنه وسيلة لإسعاد أحاسيسهم. ولحسن الحظ، يوجد العديد من الطرق الصحية التى يمكن من خلالها الاعتناء بأحاسيسك – بكلمات أخرى، لتحسين جودة ما تراه وتسمعه وتشمه وتلمسه وتتذوقه.

## تقنية للترويح عن النفس

### الترويح عن الأحاسيس

عندما تشعر بالرغبة فى الراحة، فحاول تهدئة واحدة أو أكثر من حواسك، وستندهش كيف سيقبل هذا من رغبتك فى تناول الطعام بدافع الانفعال.

- **علاج الضوء.** يمكن أن يساعد ضوء الشمس أو ضوء النهار على تحسين حالتك المزاجية بشكل مميز. فهو يعد من الوسائل الفعالة فى علاج الاضطرابات الموسمية المؤثرة، التى تسبب نوعا من الإحباط للأشخاص الذين يصابون بها أثناء شهور الشتاء، حيث لا يوجد إلا القليل من ضوء الشمس (جولدن 2005). يساعد ضوء الشمس على تنظيم الساعة البيولوجية، ويزيد من مستوى هرمون السيروتونين داخل الجسم. عندما تشعر بالرغبة فى الحصول على الراحة، اجلس بجانب النافذة تحت أشعة الشمس غير المباشرة، أو تمش خارج البيت لثلاثين دقيقة – لكن لا تنس أن تضع "كريم" مضادا للشمس وترتدى نظارة

شمس. إن لم يكن يوجد إلا القليل جدا من ضوء الشمس أثناء فصل الشتاء في المكان الذي تعيش فيه، أو إن لم تكن تستطيع الخروج، فحاول شراء جهاز العلاج بالضوء. ويوجد أيضا بعض الأضواء الساطعة التي يمكنك استخدامها داخل المنزل، والتي ستؤدي الغرض بنفس كفاءة ضوء الشمس.

• **ارشف الشاي البارد أو الساخن.** إذا كان يوجد أنماط معينة لتناولك الطعام بدافع الانفعال، فربما عليك أن تعيد تنظيم أوقات تناولك للشاي، وأن تجعله في الأوقات التي ربما ترغب فيها في تناول الطعام بدافع الانفعال. يعتبر الشاي كيميائيا مادة معقدة. ففيه العديد من المكونات المختلفة التي تؤثر على الإشارات العصبية، وبعض المواد الكيميائية التي تتعلق بالحالة المزاجية. يستطيع الشاي الأسود تخفيض نسبة هرمون التوتر "الكورتيزول" (ستيبو وآخرون 2006). ويشتهر عن شاي البابونج (نوع من الشاي العشبي) قدرته على جلب الراحة والهدوء.

• **استخدم منشفة مبللة.** لتهدئة جسدك، ضع منشفة مبللة على عينيك، أو قدمك، أو جبهتك. اختر منشفة باردة أو دافئة وفقا لما سيرحك أكثر في اللحظة الحالية.

• **لف نفسك ببطانية؛** لن يمنحك هذا الشعور بالدفاء فقط، وإنما سيساعدك وضع بطانية كبيرة على جسدك على الشعور بالراحة والأمان. ويمكنك أيضا شراء البطانيات الناعمة المريحة لتضعها عليك أثناء نومك.

• **اشتر نافورة رخيصة الثمن.** إن صوت تموجات المياه يهدئ الأعصاب للغاية وله وقع لطيف على الأذن. وفي السنوات الأخيرة، صار بالإمكان شراء نافورات صغيرة توضع على سطح المكتب.

- ارتد الملابس التي تفضلها. ارتد السترة أو البلوزة التي طالما امتدحها الناس. عندما تكون الحالة المعنوية منخفضة، يمكن أن يساعد ارتداء الملابس الجذابة على رفع حالتك المعنوية لأيام.

## 22. روائح مهدئة لتجديد نشاطك

تتحول حالتى المزاجية من الكآبة إلى قمة السعادة عند شم رائحة كعك القرفة الساخن. وتثير شمة واحدة من هذه النكهات كل أنواع المشاعر داخلى. ومن المدهش أن هذه الرائحة، حتى إن كنت لا أرى لفائف كعك القرفة، تثير رغبة كبيرة فى تناول الكعك. وتمنحنى بعض النكهات الأخرى الراحة أيضا، فأنا أحب الشمع المعطر، وأظل أستنشقه ببطء. وتمنحنى رائحة الأرجوان شعورا مريحا جدا. فهى ليست لذيدة مثل الفطائر، ولكن نفحة صغيرة منها يمكن أن تطير العقل. - "ميلانى"

ترتبط حاسة الشم ارتباطا وثيقا مع المخ بشكل يختلف كثيرا عن ترابط الحواس الأخرى؛ حيث تنتقل الروائح مباشرة إلى المخ بدلا من أن تمر بالمراحل الدماغية الأخرى، مثلما يحدث مع حواس الرؤية والتذوق واللمس والسمع. وكثيرا ما تتحفز الذكريات بالروائح، لأنها تؤثر على الجزء الدماغى المسئول عن تخزين الذكريات بالمخ (قرن آمون). وتؤثر الروائح أيضا على الجزء الدماغى الذى ينقل المشاعر (اللوزة المخية)، وهذا ما يسبب العودة إلى ذكريات اللعب أثناء الطفولة، عند شم رائحة العشب الأخضر. فالرائحة مرتبطة داخل عقلك ارتباطا وثيقا بانفعالاتك وذكرياتك. كان يتم استخدام أشكال مختلفة من العلاج بالروائح والنباتات العطرية منذ قديم الأزل؛ فقد كان يعتمد قدماء اليونانيين والرومانيين على استخدام الزيوت النباتية كروائح، وكان يدلك أبطال الألعاب الأولمبية أجسادهم بالزيوت العطرية لتخفيف التوتر، وكانت الزيوت العطرية مواد غذائية معروفة فى الطب الشرقى القديم، ويوجد العديد من الدلائل على استخدام الزيوت فى الكتب القديمة. فى العصر الحالى، تم اختبار هذه الأنشطة

العلاجية للزيوت العطرية، وتم إثبات أن الزيوت العطرية تفيد البدن وتهدئ الانفعالات وتزيد القدرة على الإدراك (موس وآخرون 2008).

عموماً، للروائح الترويحوية العديد من التأثيرات الإيجابية. وتساعد الروائح على الترويح عنك في الحال، بالضبط مثل الطعام. وعلى العكس تماماً للمخدرات ومضادات الاكتئاب، فليس لهذه الروائح أية تأثيرات سلبية، ولن يضرك أن تجرب بعضها منها. وعلى الرغم من أن استنشاق نفحة من الكعك الساخن ربما تسبب لك التوتر وتجعلك خائفاً من الإفراط في تناول الطعام، إلا أن بعض الروائح الأخرى لا تسبب هذا التأثير، ولا ينتج عنها أى قلق أو خوف من زيادة الوزن.

## تقنية للترويح عن النفس

### الروائح المثيرة

إذا كانت رائحة الخبز الساخن أو اللحم المقدد تثير شهيتك، فحاول التغلب عليها باستبدالها برائحة أخرى بأقصى سرعة. ويمكن الحصول على الروائح بطريقتين: الامتصاص من خلال الجلد أو الاستنشاق من خلال قنوات الاستنشاق.

اذهب إلى محل بيع طعام صحي واشتر زيوفا نباتية. حاول شراء الزيوت النباتية النقية 100%، ذات التأثير في الترويح عن النفس وتهدئة الأعصاب. خبئ بعضها منها في مكتبك بالعمل. وخذ منها نفحات قليلة عندما تشعر بالرغبة في شراء بعض الأطعمة. أو احتفظ بقارورة من تلك الزيوت في حقيبتك.

ألا تعرف أى نوع من الروائح يجب أن تختار؟ يقال إن أعظم الروائح المهدئة هي رائحة الأرجوان. وتوجد روائح مهدئة أخرى، مثل رائحة شيح البابونج والورد والنعناع والليمون وشجرة الكينا وعشب الليمون. ولكن، ضع فى الاعتبار أن التفضيل بين أنواع تلك الروائح هو مسألة شخصية تختلف من شخص لآخر. جرب عدداً من تلك الروائح وحدد ما يناسبك منها.

لمن يأكل بدافع القلق أو يأكل بالمساء: استخدم بعضاً من الأرجوان فى غسل الملابس، واستلق على تلك الملابس عندما تشعر بالحاجة للترويح



عن نفسك، أو عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام بدافع الانفعال. كما أن الرائحة يمكن أن تساعدك على النوم بشكل أفضل. لمن يأكل كثيرا: إذا أدركت أنك تأكل الكثير من الطعام، أشعل شمعة معطرة. فالشمع المعطر صغير في الحجم ويشتعل بسرعة. تعهد ألا تبدأ في تناول الطعام إلا بعد أن تنتهي الشمعة المعطرة كاملة. ومن المرجح أن رغبتك في تناول الطعام ستتلاشى أثناء انتظارك وتركيزك على الرائحة الرائعة التي تنشرها الشمعة.

لمن يأكل بدافع الضيق: يمكنك أن تستخدم الروائح أثناء التدليك. ذلك قدمك ومرفقك ورقبتك ببعض الزيوت العطرية. وإذا أردت أن تشم الرائحة أيضا، فامسح أنفك بالقليل منها. احترس لنوع الروائح التي تستعملها، وتأكد من أن تحصل على موافقة الطبيب على استعمالها، وقرأ طريقة استعمال هذه العطور. تحذير: يمكن لبعض الزيوت العطرية التي يمتصها الجلد أن تنفذ إلى مجرى الدم، أو أن تسبب الضرر للجلد.

الأكل بدافع الملل وبغرض الاسترخاء: تمنح رائحة الياسمين والروزماري النشاط والحيوية. بالنسبة لمن يأكلون بدافع الملل، يمكن أن يساعدهم تحفيز عقلهم بالروائح المنشطة. إذا لم يكن يتوافر لديك أية روائح، فربما ستضطر لصنع بعضها. تعتبر رائحة القهوة من الروائح القوية التي يعتبرها بعض الناس مصدرا للهدوء والنشاط في نفس الوقت. احتفظ بعبوة من حبوب القهوة العطرية داخل حقيبتك. وتأكد من إحكام غلق العبوة والحقيبة، حتى تنتشع تلك الحبوب بالرائحة.

## 23. أساسيات اليوجا

اليوجا هي الشيء الوحيد الذي يفيدني. ولا أستطيع أن أتمرن لأن ركبتي تؤلماني. ولكني أستطيع أن أقوم بتمارين يوجا الجلوس بسهولة. وبعدها أقوم بها لبضع دقائق أشعر بالكثير من الاسترخاء، ولا أضطر للجوء لتناول الطعام بدافع التوتر. فهي تساعد على استرخاء العضلات التي تسبب التوتر والضغط في انقباضها. – "ناتالي"

تتناول "ناتالى" مثلها مثل أى شخص آخر - الطعام بدافع الانفعال. فى البداية، لم تكن تؤمن بفوائد اليوجا، وكانت تقول: "إنها لا تجعلك تعرق مثل تمرينات الأيروبيكس، فكيف ستساعد على التخلص من الوزن الزائد؟" وبعد ذلك، غيرت "ناتالى" طريقة تفكيرها. وسأخبرك لماذا.

ربما لن تسبب اليوجا العرق، ولكنها ستساعدك على التعامل مع الرغبة فى تناول الطعام بين وجبات الطعام الرئيسية، ويمكنها أيضا أن تكبح جماح رغبتك فى تناول الطعام بدافع التوتر (بوديت 2006؛ داوبنمير 2005). وأساسيا، تعلمك اليوجا كيف تؤسس علاقة قوية بين جسدك وعقلك. وتساعدك تقوية هذه العلاقة على اتباع عقلك، لا رغباتك، بشكل أفضل. عندما تبطئ قليلا وتنتبه لمعدتك، فستعرف بدقة ما الذى تحتاجه.

يرسل جسدك بعض الإشارات التى تعرفك ما إذا كنت جائعا أو ممتلئا. ولكن، عليك أن تكون قادرا على إعادة تنظيم هذه الإشارات. تساعدك اليوجا على معرفة أحاسيسك بشكل أفضل حتى يمكنك أن تشعر بجسدك وتتعرف على احتياجاته، ومن ثم تستطيع أن تميز بدقة بين الجوع بدافع الانفعال والجوع البدني. عندما تكون واعيا بشدة لما يدور من حولك، الأمر الذى ستتعلمه من ممارسة اليوجا، فستصبح مدركا بشكل أكبر للتغيرات التى تحدث داخل جسدك، وسيمنعك هذا الإدراك من قذف الطعام داخل فمك عندما تكون غاضبا أو متضايقا.

أصبحت "ناتالى" تمارس اليوجا يوميا. وبدأت فى ملاحظة الفوائد التى دائما ما يتكلم عنها من يمارسون اليوجا؛ فقد زادت من مرونتها وقدرتها على التحمل وقوة عضلاتها. وأصبحت تمارس اليوجا عندما تشعر بالتوتر والإجهاد، بدلا من التهام المزيد من الطعام، حتى تشعر بالاسترخاء والراحة. وقد ساعدها التخلص من عادة تناول الطعام بدافع التوتر على إنقاص وزنها بشدة، حتى إنها لم تعد تتعرق.

## تقنية للترويح عن النفس

### ممارسة وضعيات اليوجا

إذا شعرت بأنك غير قادر على التوقف عن تناول الطعام، فتوقف عما تفعله وقم بممارسة اليوجا لمدة عشر دقائق. حدد وقتا لممارسة اليوجا.

وعندما ينتهى هذا الوقت، أعد تقييم مستوى شعورك بالجوع. وعلى الأغلب، أنك ستشعر بهدوء أكثر، وبتحكم أكبر فى رغبتك فى تناول الطعام. ضع فى الاعتبار أنك غير ملزم بأداء هذه التمرينات على الوجه الأمثل.

• **وضعية القرفصاء:** حاول تعلم وضع بسيط من أوضاع اليوجا. وحاول أن تصبح ملماً بكل تفاصيل هذا الوضع. عندما تشعر بأن حالتك المزاجية ليست على ما يرام، أو شعرت بأنك على وشك تناول الطعام بدافع الانفعال، جرب ممارسة يوجا القرفصاء، والمعروفة أيضاً بالوضع المثالى لليوجا. وهى الجلوس والقدمان معقودتان. فكر كيف كان من السهل الجلوس بهذه الطريقة عندما كنت طفلاً. وعندما تجلس فى هذا الوضع وأنت بالغ، فكر فى الإحساس الذى يمنحك إياه هذا الجلوس بهذا الوضع. ومن المرجح أن استعدادتك القدرة على الجلوس بهذه الطريقة ستتطلب بعض الوقت. وربما تحاول عقد قدميك، وتعمل بجهد للجلوس بشكل مريح بهذه الطريقة. اجلس فى هذه الوضعية لمدة خمس دقائق، وركز على عملية تنفسك، وراقب وضعية جسدك، ثم انتبه للتغيرات التى تطرأ على أحاسيسك أثناء جلوسك بهذه الطريقة.

• **وضعية المحارب:** يتطلب التغلب على الرغبة فى تناول الطعام الكثير من الشجاعة والقوة. استدع المحارب بداخلك. فهذا الوضع يقوى الجسد بالكامل ويحسن من قدرتك على التحكم بنفسك؛ افتح قدميك بمقدار ياردتين، ثم أرجع رجلك اليمنى إلى الخلف بمقدار ياردة، ثم ارفع ذراعيك فى الهواء حتى تصبحا فى وضع مواز للأرض. مل بركبتك اليمنى قليلاً للأمام حتى تصبح فخذك موازية للأرض. ثم ارفع ذراعك فوق رأسك. ثم ببطء وبرفق، أخفض ذراعيك حتى تصبح ذراعك اليسرى أمام رأسك بالضبط، وذراعك اليمنى خلفك، وهما

الاثنتان موازيتان للأرض. ركز بصرك على شيء أمامك، ثم خذ عدة أنفاس عميقة، وأخفض ذراعيك إلى جانبك، واضمم قدميك مرة أخرى. اعكس الوضع بمد ذراعك اليمنى وقدمك اليمنى للأمام. إذا كانت هذه التعليمات معقدة بالنسبة لك، فتجمد فقط في الوضع الذي تظن أن المحارب يقف عليه. إذا أردت أن تتعلم المزيد، أو أردت أن ترى صوراً لهذا الوضع، زر الموقع الإلكتروني

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

## 24. التعرق فى الرياضة الحياتية

ليس لدى الوقت الكافى لممارسة التمارين الرياضية، كما أننى لست جيدة فى أداء هذه التمارين. ولكن، يجب أن أعترف أننى بعدما بدأت فى ممارستها، شعرت بإحساس رائع. وعندما بلغت ابنتى الثانية من عمرها، أصبحت أؤدى التمارين بشكل لم يسبق لى فعله. ولم يكن هذا فى الصالة الرياضية، ولكنه ببساطة كان الجرى وراء ابنتى - "كيم"

إذا لم تكن تستطيع بالفعل الترويح عن نفسك، فمن المرجح أن يصبح أداء بعض التمارين الرياضية شيئاً صعباً عليك. من المحتمل أنك تحب الشعور الذى ينتابك عند العمل خارج المنزل، أو أنك تحب ممارسة رياضة المشى. لكن، لا يمكنك أن تحفز نفسك على القيام بها بشكل منتظم، على الرغم من العائد المعنوى. تولد حركة جسدك كمية كبيرة من المواد الكيميائية التى تمنحك الشعور بالسعادة، مثل الأندورفين، وبعض الإشارات العصبية التى تحسن من حالتك المزاجية.

إذا كان الافتقار للوقت والطاقة هما العاملين الأساسيين اللذين يمنعانك عن ممارسة الرياضة. فالخبر السار: هو أنك لست مضطراً للذهاب إلى الصالة الرياضية للاستفادة من تلك المواد الطبيعية للترويح عن النفس، ويوجد أيضاً العديد من الطرق التى يمكنك من خلالها تحريك جسدك، والتى لا تتطلب بذل الكثير من الجهد، أو الوقت، أو المال، أو العرق. لست مضطراً للخروج عن إطار حياتك لتمارس التمارين، فعلى الأغلب أنك تمارس بعض التمارين بالفعل أثناء قيامك بمهامك اليومية. إذا كنت تفعل ذلك بالفعل، فمن الضرورى أن تكون مدركاً لهذا، وأن تقر به.

هناك دراسة قام بها كل من "جروم" و"لانجر" عن الخادمت اللواتى لا يمارسن الرياضة خارج البيت، ولكنهن يحصلن على فوائدها من القيام بأعمال التنظيف. وكانت المداخلة الوحيدة التى قام بها الباحثان هى تأكيدهما على أن أعمال الغسيل والتنظيف تمثل شكلاً من أشكال الرياضة. وقد قاما خلال دراستهما بحساب عدد السرعات الحرارية التى تحرقها الخادمت أثناء قيامهن بأعمال التنظيف والغسيل. وقام الباحثان أيضاً بتوضيح العديد

من الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها الاستفادة من هذا النوع من الرياضة. وكانت نتائج هذه الدراسة مذهشة؛ فقد انخفض وزن المشاركين في هذه الدراسة، وانخفض معدل ضغط الدم، وكان من الواضح أن صحتهم أصبحت أفضل وفقا للعديد من المعايير المختلفة. وأدى اعترافهم بأن حركتهم العادية تمثل ممارسة للرياضة (بدلا من أن يغيروا سلوكياتهم)، إلى استفادة صحية عظيمة. لذا، انتبه لما تفعله وأنت تجرى خلف ابنتك في فناء المنزل، وأثناء صعودك للسلم، وقل لنفسك، "يا له من تمرين رائع!".

## تقنية للترويج عن النفس

### ممارسة الرياضة الحياتية

اصنع قائمة بالأنشطة اليومية التي لا تتطلب مجهودا، والتي من الممكن أن تعد رياضة. ربما لا تعتقد أن هذه الأنشطة تعد رياضة لأنها لا تتم داخل الصالة الرياضية. ولكن، بالفعل تعد الأنشطة اليومية التي تقوم بها، مثل حمل متطلبات المنزل من البقالة وصعود السلم والجرى خلف الأطفال وأعمال التنظيف والانتقال من المترو إلى الأتوبيس، نوعا من أنواع الرياضة. بعدما تصنع قائمتك، حاول التوصل لطريقة تستطيع من خلالها زيادة الحمل البدني قليلا. على سبيل المثال، عند شرائك متطلبات المنزل من البقالة، اشتر كل شيء على حدة، لتزيد من مرات الذهاب والمجيء. تعهد بمقابلة أصدقائك الذين لم تقابلهم منذ فترة، حتى تزيد من مرات خروجك من المنزل.

## زيادة معدل ضربات قلبك

### في أقل من خمس دقائق

- قم بتمرين القفز أربعين مرة. ربما ستود القيام به أثناء فترة الإعلانات التليفزيونية.
- ضع طوقا حول وسطك، وحرك وسطك ليدور هذا الطوق وكرر ذلك خمسين مرة. إذا لم يكن لديك طوق، فتخيل أنه يوجد واحد حول

وسطك وابدأ فى التحرك.

- استلق على الأرض، وارفع قدميك لأعلى، وحرك قدميك فى دوائر وكأنك تقود دراجة حتى تتعب ولا تستطيع رفع قدميك فى الهواء.
- إذا كنت متزوجًا، فمارس العلاقة الحميمة مع زوجتك. فأى نوع من الاستثارة الجسدية يطلق مواد كيميائية مريحة داخل الجسد.
- ارقص على نغمات أغنية كاملة. حاول الاستمرار فى الحركة من بداية الأغنية حتى نهايتها.

ضع علامة على النتيجة أمام كل يوم تقوم بالتمرن فيه. واختر لونا لكل نشاط تقوم به؛ الأزرق لليوم الذى قمت فيه بالمشى، والأصفر لليوم الذى قمت فيه بركوب الدراجات. لاحظ مقدار رغبتك فى تناول الطعام بدافع الانفعال فى كل مرة تزيد فيها معدل التمرين. حاول القيام بالتمارين لمدة ثلاثين دقيقة يوميا.

## 25. استعن بالنوم

أعمل بالوردية الليلية بقسم الطوارئ. بعدما أعود للمنزل، أشعر بالإجهاد التام بسبب كم الحوادث والحالات الحرجة التى قابلتها طوال اليوم. وبعدها أخلع حذائى، أكون قد استنفدت كل طاقاتى البدنية والمعنوية. وبدلاً من أن أذهب إلى الفراش، أظل ساهراً حتى وقت متأخر من الليل، أذهب إلى المطبخ وأحضر الكثير من الطعام، ثم أجلس أمام الكمبيوتر وأشرع فى التهامه، محاولة أن أتخلص من إجهاد هذا اليوم. فى الأيام التى أخذ فيها للنوم دون تناول الطعام، أستيقظ فى اليوم التالى وأنا ممتلئة بالحوية، وأشعر بأننى امرأة عاقلة. أما فى الأيام الأخرى، فأنا أنهى على كل ما يوجد بالثلاجة - "رונدا"

نحن فى الغالب نقلل من أهمية النوم، حتى إننا أحياناً ما نفتخر بنومنا

لساعات قليلة طوال اليوم. النوم ليس فقط وسيلة للترويح، ولكنه ضرورة، وبدون النوم لساعات كافية، ربما تشعر بالقلق والتوتر، وعلى الأرجح لن تستطيع السيطرة على رغبتك فى تناول الطعام. ويساعد النوم أيضا على إراحة عقلك، فبعد ليلة من النوم الهادئ، ربما تلاحظ قدرتك على رؤية الموضوعات بطرق أخرى أكثر موضوعية. وبشكل ما، ربما يكون هذا بسبب مقاطعة الأفكار السلبية المتلاحقة.

يؤمن علماء الأعصاب بأن النوم يساعد على التخلص من المشاعر السيئة وتذكر الأمور المهمة. على سبيل المثال، عند دخول الامتحان، ربما ستتذكر دروسك بشكل أفضل إذا استذكرتها ومن ثم نمت، أكثر من أن تظل تذاكرها طوال الليل. إذا فكرت فى إمكانية تطبيق هذا المثال على تناول الطعام بدافع الانفعال، ستجد أنه من المرجح أنك ستصبح قادرا على التفكير بشكل أفضل، وتتخلص من الانفعالات المؤدية لتناول الطعام، بعد الاستيقاظ من النوم. فالنوم الجيد يعادل رغبة متوازنة فى تناول الطعام.

ويمكن أن يساعدك النوم بشكل جيد على ضبط وزنك (جونز وجونسون وهارفى - بيرنو 2008؛ مارشال وجلوزير وجرانشتين 2008). إن الهرمونات المتحكّمين بالشهية فى الجسم يسميان "البتين" و"غريلن". وعندما تكون فترات نومك قصيرة جدا، يختل توازن هذين الهرمونات. ويقل إفرازهما عند الأشخاص المحرومين من النوم، مما يؤدي لتزايد الرغبة فى تناول الطعام. ويمكن أن يؤدي هذا الاختلال، الناتج عن قلة النوم، إلى الإصابة بالسمنة. ومن ثم، فإن النوم لفترة كافية لن يحسن فقط من حالتك المزاجية، ولكنه سيساعدك أيضا على التحكم فى شهيتك.

## تقنية للترويح عن النفس

### تقبل النوم بشكل واعٍ

- أثناء محاولتك النوم لفترة أطول، هل تقول لنفسك: "لدى الكثير من الأمور التى يجب القيام بها"؟ إذا كانت إجابتك هى نعم، فحاول السماح لنفسك بالنوم لفترة أطول. فالنوم يساعد على إعادة توليد الحيوية والنشاط بالجسم، وسيمنحك الشعور بالانتعاش والقدرة على العمل. تقبل



بشكل واع حاجتك إلى النوم لفترة أطول، حتى إن كان هذا لا يتفق مع الأمور التي عليك إنجازها.

- ضع في الاعتبار أن عليك النوم من سبع إلى تسع ساعات يوميا (جونز وجونسون هارفي - بيرينو 2008)، وأنه إذا نمت لعدد ساعات أقل، فستعرض نفسك لخطر تناول الطعام بدافع الانفعال وزيادة الوزن.
- إذا انتابتك الرغبة في تناول الطعام بدافع الانفعال، فحاول أن تغفو لمدة بسيطة لإعادة شحن بطارياتك.
- تحسس مشاعرك، هل تشعر بانخفاض في طاقتك؟ هل تريد أن تتناول الطعام لتمنح نفسك المزيد من الطاقة؟ يلجأ بعض الأشخاص لتناول الطعام بدافع الانفعال عند الشعور بأن طاقتهم منخفضة. فحاول الحصول على هذا النوع من الطاقة من خلال النوم لفترة أطول.
- إذا لم يكن لديك الوقت لتغفو قليلا، أو لم تكن قريبا من الفراش، فقم ببطي ذراعيك أمامك وضع رأسك بينهما، وحاول إراحة عقلك لدقيقة. تنفس ببطء.
- إذا كنت تعاني من صعوبات في النوم، فجرب تناول شاي الناردين، المعروف بقدرته على تهدئة الأعصاب ومساعدة الناس على النوم (ولكن اسأل الطبيب أولا لتتأكد أنه لا ضرر من هذا).

## 26. تخلص من التوتر بالاستحمام

هناك قول مأثور يقول: "عندما يفشل كل شيء، خذ حماما دافئا". وهذه نصيحة جيدة جدا. أصبح من طقوسى الدائمة فى المساء أخذ حمام دافئ، بدلا من تناول فطيرة أو كعكة للترويح عن نفسى. تزيل الفقاعات المائية والمياه الدافئة التوتر أفضل بكثير من تناول الأطعمة. وإن كنت أفكر فى الأطعمة قبل بدء الاستحمام، فبعدما أنتهى، تصبح كل هذه

## الأفكار المتعلقة بالطعام من الماضي. - "جيل"

يُستخدم العلاج بالماء منذ عصور الرومان القدماء، وقد كانوا يبنون حمامات عامة للاستحمام، وأيضا لعلاج الأمراض الجسدية. يعد الماء والحرارة من أقوى المواد الطبيعية التي تساعد في علاج الأمراض. وعندما يجتمعان معا، يقومان بدور رائع في تدليك واسترخاء الجسم.

ولا ينتهى دور الحمام الدافئ على منح المشاعر الجيدة فقط، ولكن له أيضا بعض الفوائد الإكلينيكية. فقد تم اكتشاف أن الاستحمام بالماء الدافئ يساعد في القضاء على العديد من الأمراض (كوكس وبرينشتين وهوبر 20)، وبعد عشرة أيام من استحمام المرضى المصابين بالسكر بالماء الدافئ لمدة ثلاثين دقيقة يوميا، لستة أيام أسبوعيا، انخفض وزنهم بشكل ملحوظ، وانخفضت جرعة الأنسولين التي تتطلبها أجسادهم، وأصبحوا ينامون بشكل أفضل، وتزايد شعورهم بالصحة.

وبالإضافة إلى الفوائد الجسدية، فإنه من السهل الحصول على حمام دافئ، وهو يمنحك حالة من الخصوصية لتنشيط نفسك، ونادرا ما يضايقك الناس أثناء استحمامك. ومع ذلك، لا يستطيع الكثير من الناس الاستفادة من قدرة الاستحمام على الترويح عن النفس، لأنهم يجلبون مشاكلهم معهم داخل الحمام، بدلا من تركها عند الباب. وهؤلاء هم من يفضلون البكاء وحدهم داخل الحمام، فهم يستخدمون الماء الدافئ لإخفاء مشاعرهم بدلا من التخلص منها.

إذا كنت واحدا ممن يفعلون ذلك، فكر في الاستحمام بطريقة أخرى..  
الاستحمام بوعى

## تقنية للترويح عن النفس

### الاستحمام بوعى

الاستحمام بوعى هو الاستحمام منفردا، بعيدا عن مئات الموضوعات المتعلقة.

- أثناء استحمامك، حاول ألا تجرى محادثة عقلية مع نفسك حول المشاكل التي تؤرقك. وبدلا من هذا، حاول الانتباه للتغيير الذى يطرأ

على جسدك؛ ركز على قطرات المياه التي تسقط على ذراعيك، واستنشق رائحة الصابون الذي يغطي جسدك. إذا اكتشفت أن عقلك يحاول أن يعود للتفكير في الأمور التي تسبب التوتر، فاجذبه للتفكير في اللحظة الحالية بالتركيز على المشاعر البدنية.

• قبل أن تضع قدمك في حوض الاستحمام، اجمع بعض المستحضرات التي تساعد على الاسترخاء، ومعطرات الجو، والزيوت. وحاول أن تستنشق رائحة الفقاعات، فهذه الفقاعات تبعث برائحة مهدئة إلى العقل، لأن العصب الشمي يرتبط بشكل وثيق مع نظام الفص الحوفي؛ الجزء العقلي المسئول عن تنظيم الانفعالات، مما يعنى، أنك إذا أرسلت روائح مهدئة للعقل، فمن المرجح أن هذه الروائح ستولد مشاعر مريحة.

• إذا كان من الصعب عليك التوقف عن التفكير في مخاوفك، فربما يفيدك استخدام قدرتك على التخيل. وتخيل أنك تتخلص من الأفكار السلبية وأنت تدلك فروة رأسك بالشامبو.

• نشعر جميعا بالاسترخاء بطرق مختلفة، خاصة عندما تغمرنا المياه. ابتدع طقسا للترويح عن نفسك. شغل الموسيقى التي تحب سماعها، وجهز رداء حريريا ناعما لتلبسه بعد الانتهاء من الاستحمام.

• بدلا من أن تأخذ حماما، قم بعمل حمام بخار لوجهك. أحضر إناء من المياه الدافئة، ضع وجهك بالقرب من المياه الدافئة، ثم أحضر منشفة لإزالة البخار الذي تصاعد على وجهك بعد الانتهاء. احرص على وجود منافذ تهوية كافية، لتتمكن من التنفس بشكل مريح.

• إذا كنت في منتصف النهار، ويمثل الاستحمام شيئا مستحيلا، فإذهب إلى الحمام وضع يديك تحت المياه الدافئة لدقيقة. وركز انتباهك على المشاعر التي يولدها تساقط المياه الدافئة على يديك.

## 27. إزالة الاحتياج إلى تناول الطعام

يعتقد معظم الناس أن التنظيف عمل روتينى ممل. ولكن بالنسبة لى، فإن أعمال التنظيف والترتيب تريحنى بطريقة مذهلة. لدى المئات من الأدرج التى ينبغى أن أرتبها، ويمثل التنظيف عملا مثمرا، كما أنه يبعد تفكيرى عن الأطعمة الموجودة فى الثلاجة. - "جينا"

فيما يتعلق بالترويح عن النفس، فإن الغرض من التنظيف هو جعلك منشغلة بشيئا ما طوال الوقت، وقيامك بعمل شيء مثمر يمنحك الشعور بتحقيق إنجاز فى نهايته، ومساعدتك على تحريك جسمك. تذكرى أن الأمر لا يتعلق بتنظيف المنزل على الوجه الأمثل، أو جعل كل شيء مرتبا ومنظما بطريقة مثالية، ولكن الهدف هو شغل جسدك وعقلك فى القيام بأنشطة مفيدة تعود عليك بالنفع فى النهاية.

تصبح الأعمال المنزلية مرهقة إذا كانت لديك قائمة كبيرة من الأعمال التى يجب إنجازها، وتشعرين بأنك مجبرة على القيام بها، أو أنك تفعليها لإسعاد أشخاص آخرين. ولكن ما نتكلم عنه هو مساعدة نفسك وليس الآخرين، وليس الغرض من القيام بتلك الأعمال هو التنظيف أو إنهاءها فى وقت محدد، ولكن الغرض منها هو إشغال نفسك عما يدفعك لتناول الطعام بدافع الانفعال.

## تقنية للترويح عن النفس

إزالة الرغبة فى الطعام بدافع التوتر

- اصنعى صندوق غسيل للطوارئ، فمن المحبط أن تبحثى عن إسفنجة الغسيل فى ظل شعورك بالرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال.
- رتبى الأدرج الصغيرة الموجودة فى مكتبك. حددى عملا صغيرا للقيام به؛ فإذا اخترت القيام بالكثير من الأعمال، ربما ستشعرين

بالإجهاد والتعب، ومن ثم تصبح الأمور أسوأ.

- حددي أعمال التنظيف التي تستمتعين عند القيام بها؛ فربما تكرهين تنظيف النوافذ وتحبين كي الملابس لأنه لا يتطلب التحرك كثيرا. ربما تفضلين مسح الأرضية بهدوء، عن استخدام المكنسة الكهربائية لأنها تحدث ضوضاء. إذا كنت شخصا يهتم بالتفاصيل، فيمكن أن يكون مسح البلاط هو العمل الأمثل لك، بدلا من غسل الملابس المتسخة.

## 28. التخلص من المهرجان الموجود داخل رأسك

عندما أشعر بالإرهاك والتعب من الدنيا، أصبح بظلة في تناول الطعام بدافع الانفعال. تتنابى هذه الحالة عندما أصبح غير مهتمة بما أتناوله. عادة ما أهتم بما أتناوله، ولكنى فى هذه الحالة لا يصبح لدى الطاقة لأتخذ قرارا بالتوقف عن تناول الطعام، فالطعام يساعدنى على تهدئة أعصابى. ولأننى دائما ما أشعر بالتعب من الدنيا، كان يجب أن أجد حلا لهذه المشكلة. فغلق تليفونى المحمول، على سبيل المثال، ولو لمدة ساعة، يساعدنى على التمهل قليلا، ويمنحنى بعض الخصوصية لإعادة الصفاء إلى ذهنى. - "كارى"

تخيل أنك تقود سيارة. وفجأة، أدركت أنك تسير باتجاه مخالف، فما هو أول شيء ستفعله، حتى بدون وعى؟ من المرجح أن أول ما ستفعله أنك ستطفى جهاز الراديو، وستحاول التخلص من كل شيء يثير أعصابك ويشتتك. ولكن، هل سيفيدك هذا فى إيجاد الوجهة الصحيحة؟ لا أعتقد هذا، ولكن إغلاق الراديو سيساعد على تقليل الفوضى التى نتجت داخل عقلك نتيجة تركيزه على كيفية إيجاد الطريق الصحيح.

وربما تسقط فى فخ تناول الطعام بدافع الانفعال، لأنك تشعر بالحيرة والارتباك من كل ما يوجد حولك. إذا انكشيت خوفا عند سماع رنين الهاتف، أو سماع موسيقى عالية، فربما يصبح جسداك تحت ضغط عال

جدا. وعندما تصبح حواسك متيقظة جدا وتستيق النتائج وترکز فيها بشدة، فلن تُوجد فرصة لأذنيك وعينيك لأن تستريح، ويمكن أن يصبح تناول الطعام وسيلة للتهدئة أو الابتعاد بشكل مؤقت عن الأحاسيس والمشاعر التي تشعر بها أثناء هذا اليوم.

يعد التركيز بشدة من المشاكل الشائعة عند الأطفال. وغالبا ما يباليغ الأشخاص الذين يلعبون مع الأطفال في الغناء وإصدار الأصوات بالقرب من وجوههم. وفي كثير من الأحيان يزيح الطفل عينيه بعيدا عن الشخص الذي يلعب معه، في محاولة منه لاقتناص لحظة هدوء، وبالمثل، فإن المراهقين أيضا معرضون لأن يصبحوا في حالة من التركيز الشديد، ويمكن للأفلام أو الألعاب أو الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية التي يصاحبها أجراس أو صفير أن تصيب عقولهم بالتشتت. وربما يستفيد كل من الأطفال والبالغون من منح حواسهم بعض الراحة، ويمكن أيضا أن يساعدهم هذا على التركيز والنجاح في الترويح عن أنفسهم.

## تقنية للترويح عن النفس

### توقف عن التفكير للحظة

عندما تشعر بالارتباك، حاول التوقف عن التفكير للحظة، وسوف يساعدهم هذا الأمر على تقليل كمية الأشياء التي يجب على عقلك أن يتعامل معها:

- في المرة القادمة التي تشعر فيها بالارتباك، انتقل إلى مكان تشعر فيه بالهدوء.
- ابق بعيدا عن الجميع، أغلق الهاتف المحمول، ولا تستخدم البريد الإلكتروني.
- احذر لكمية الكافيين التي تدخل إلى جسدك، فمن الممكن أن يصبح جسدك متيقظا نتيجة لتناول كمية كبيرة من الكافيين. والكافيين يتسبب أيضا في الشعور بالتوتر والاهتياج.
- تخيل أنك أصبحت تمثالا، ولا تتحرك من مكانك.

- حاول إغلاق جميع حواسك، وابدأ بغلق الأنوار. غط رأسك بمخدة. وأغلق الستائر. إذا لم تكن تستطيع التحكم بالأضواء، فأغلق عينيك فقط. وتخلص من الإشارات البصرية التي تستقبلها لتخفيف الحمل عن عقلك.
- أغلق كل شيء يصدر صوتا. وأغلق الراديو. اذهب إلى مكان هادئ، وإن لم يكن هادئا بما يكفي، فإذهب إلى مكان آخر، حتى وإن كان مقعدا داخل الحمام. فهذا مكان رائع لتهدئة أعصابك، كما أنه لن يضايقك أحد وأنت بداخله.
- تخلص من كل الروائح الكريهة. وإذا لم يكن بإمكانك الابتعاد عن هذه الروائح، فحاول أن تشم شيئا جيد الرائحة، مثل تفاحة خضراء، أو كوب من القهوة، أو قشرة برتقال، أو بعض من الفانيليا.
- غير ملابسك، وارقد ملابس ناعمة. ارتد معطفا مريحا. من الممكن أن تكون ملابسك غير مريحة، فحاول ارتداء شيء فضفاض.
- ضع سماعات المسجل في أذنيك، حتى وإن لم تكن تستمع لشيء، لأن الناس لن يقاطعوك إذا كنت تضعها في أذنك.
- اذهب إلى مكان هادئ، مثل المكتبة أو المتحف، أو ابق داخل سيارتك ولا تشغل الراديو.
- استخدم يديك لإبعاد المحفزات الخارجية عنك. ولمدة دقيقة، ضع أصبعي إبهام يديك في أذنك. وبينما لا يزال أصبعاك الإبهام في أذنك، ضع أصبعيك السبابة على عينيك المغلقتين. واجلس على هذه الحال لعدة دقائق.

## 29. التنويم الذاتي

من الصعب معرفة الأسباب التي تدفعني لتناول الطعام بدافع الانفعال.

فربما يوجد مئات الأسباب لهذا. وكان أفضل شيء بالنسبة لى هو ألا أفكر فى الأسباب، وأركز فقط على كيفية التخلص من تلك العادة بالشكل السليم. ولهذا أقوم بممارسة التنويم الذاتى فى بعض الأحيان. فهى طريقة أستطيع من خلالها أن أتحدث إلى جسدى وأخبره كيف يسترخى.  
- "كايل"

إذا كنت قد قمت بأى من تمارين الاسترخاء أو اليوجا من قبل، فربما تكون أيضا من محبى التنويم الذاتى، لأنه يشبه استرخاء العضلات تدريجيا. أساسيا، التنويم الذاتى هو اتباع بعض التعليمات المفصلة حول كيفية استرخاء عضلاتك وجسمك بالكامل.

يعتمد استرخاء العضلات تدريجيا على شد وإرخاء مجموعة عضلات معينة على التوالى. حاول القيام بهذا بشكل موجز لدقيقة. ضم قبضتك واعتصرها بشدة. أبق عليها على هذه الحالة لعشر ثوان على الأقل. وعندما تفتحها مرة أخرى، ستلاحظ الفرق فى معدل التوتر. وستفيدك هذه الآلية، لأنك ستجبر عضلاتك على أن تصبح مشدودة ومن ثم تسترخى. وعندما تجبر عضلاتك على أن تصبح مشدودة، تقوم عضلاتك برد فعل عكسى وتصبح أكثر استرخاء مما كانت عليه قبل قيامك بالتمرين. ومن ثم ترسل هذه العضلات رسالة عصبية إلى بقية جسدك، لينتقل هو الآخر لحالة الاسترخاء.

## تقنية للترويح عن النفس

### استرخاء العضلات تدريجيا

ابدأ من قمة رأسك، ومن ثم تابع إلى بقية جسدك بالكامل. اجعل كل تركيزك على كل جزء من جسدك أثناء الشد والإرخاء. واشعر بالطريقة التى يبدو عليها جسدك أثناء تحريك لعضلة، أو مجموعة من العضلات.

1. استرخ. اجلس وقدمك ممددة على الأرض، أو يمكنك أن تستلقى على الأرض. وتنفس بعمق.

2. ابدأ من قمة رأسك. وابدأ بشد وإرخاء عضلات وجهك؛ أغمض



عينيك. اعتصرها بشدة. ابق هكذا لدقيقة، ومن ثم حررها.

3. اضغط فكك. اثبت لدقيقة. حرره.

4. شد أكتافك. اثبت لدقيقة. حررها.

5. تحسس يديك. ضم قبضتك. اثبت لدقيقة. حررها.

6. اعتصر أسفل ظهرك. اثبت لدقيقة. حرره.

7. تحسس فخذيك وقدميك. ضمهما بشدة. اثبت لدقيقة. حررهما.

8. تحسس ركبتيك. شد العضلات الموجودة حولهما. اثبت لدقيقة. حررهما.

9. اضغط أصابع قدمك. اثبت لدقيقة. حررها.

عندما تنتهى من هذه التمارين، تفحص أجزاء جسدك، لترى ما إذا كان أحدها مازال مشدودا. وإذا كان ذلك، فأعد نفس التمرين على هذا الجزء.

## تقنية للترويح عن النفس

### تدفئة وتهدئة جسدك

جرب القيام بتمرين صغير مشابه لتمرين الاسترخاء، التى تمثل آلية لإراحة جسدك (سيتر وكابر 2002). عندما توجه لنفسك هذه الأوامر اللفظية، حاول أن تتخيل أشياء ترتبط بهذه الكلمات. اجلس بهدوء، وأغلق عينيك إذا كنت تريد ذلك، تنفس بعمق، وركز على الإحساس بما تأمر جسدك بالشعور به. ردد العبارات التالية لنفسك ببطء، وحاول الإحساس بما توجه أجزاء جسدك للشعور به.

ذراعى اليمنى ثقيلة

ذراعى اليسرى ثقيلة

قدمى اليمنى ثقيلة

قدمى اليسرى ثقيلة

رقبتى وأكتافى ثقيلة

أشعر بالراحة والسلام

ذراعى اليمنى دافئة  
ذراعى اليسرى دافئة  
قدمى اليمنى دافئة  
قدمى اليسرى دافئة  
رقبتى وأكتافى دافئة  
أشعر بالراحة والسلام  
جبهتى دافئة  
معدتى دافئة وممتلئة  
معدتى تشعر بالدفء والشبع  
ضربات قلبى هادئة ومنتظمة  
أشعر بالراحة والسلام  
كرر هذه العبارات أكثر من مرة

### 30. كن مدلك نفسك

تعتبر تمارين "داو ين" من أساليب العلاج الصينى القديم. وهى تقوم بالأساس على التدليك الذاتى. عندما أمارس هذه التمارين، فهى تساعدنى على إعادة التوازن إلى أجزاء جسدى المشدودة أو المؤلمة، وأشعر بالدم يتدفق فى عروقى، وبالراحة – راحة أكبر مما يشعرنى بها تناول الطعام بدافع الانفعال. – "إيريك"

إذا أمكننا أن نحدد موعدا للذهاب إلى المنتجع الصحى، فستتاح لنا الفرصة لممارسة آلية مثالية للترويح عن النفس. لسوء الحظ، لا يستطيع معظمنا القيام بهذا بالكيفية التى نريدها. ونحن أيضا نحتاج لممارسة التدليك فى اللحظة التى نشعر فيها بالرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال، وليس فى الموعد الذى حددناه للذهاب للمنتجع الصحى. ولحسن الحظ، يمكننا ممارسة التدليك الذاتى، ونجنى منه نفس الفوائد. ولعلك تقوم بالفعل ببعض

أشكال التدليك الذاتي بدون قصد. على سبيل المثال، إذا كنت مصابًا بالصداع، فمن المحتمل

أنك تمسح على مكان الألم، أو ربما تخلع حذاءك وتمسح على قدميك عندما تشعر بالتعب والإجهاد من العمل.

ليصبح التدليك فعالاً، يجب أن تكون واعياً للتغيرات التي تطرأ على جسدك. انتبه بشكل أكبر لأجزاء جسدك التي تتطلب الراحة والعلاج. هل تشعر بأن أكتافك متقلصة؟ هل يوجد ألم بأى من أجزاء جسدك؟ ما هو الجزء الذى يتطلب الترويح عنه؟ الشيء الجيد فى التدليك الذاتى، هو أنك تتحكم بمقدار الضغط، وأنه يمكنك أن تستكشف ما الذى يتطلبه جسدك، ونوع التمارين التى ستناسبك.

يتسبب التدليك العلاجى فى توليد العديد من الفوائد الصحية المهمة، مثل تحسين الدورة الدموية، واسترخاء العضلات، وإراحة الجسد بالكامل. كما أنه يساعد على تحسين الحالة المزاجية، لأنه يزيد من إفراز هرمون الإندورفين، أو مواد بيوكيميائية أخرى، الذى يساعد على تحسين الحالة المزاجية.

## تقنية للترويح عن النفس

### كن مدلكاً لنفسك

إذا كان الإرهاق البدنى هو السبب الأساسى الذى يدفعك لتناول الطعام بدافع الانفعال، فجرب ممارسة بعض من هذه الآليات. وربما تتلاشى رغبتك فى تناول الطعام بدافع الانفعال، عندما تعالج متاعبك البدنية.

- الأيادى. يجب الحصول على بعض مستحضرات ترطيب الجسم لممارسة هذه الآلية. بعدما تضع بعضاً من هذه المرطبات على يديك، افرك راحتي يديك معاً. ولاحظ أنه ستتولد حرارة نتيجة لهذا. ثم شبك يديك معاً، بحيث تتشابك أصابعك. وباستخدام أصبعك الإبهام، ذلك المنطقة أسفل إبهامك الآخر بحركات دائرية. واصل التدليك وحرك أصبعك حتى تصل إلى منتصف راحة يدك. كرر نفس العمل لكل يد

على حدة لمدة دقيقتين.

• **القدم.** يمكن ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس أو الوقوف. لتدليك قدمك، عليك أن تُحضر كرة شاطئية صلبة، أو كرة جولف، أو كرة تنس. إذا كنت تمارس التمرين واقفاً، فأحضر كرسيًا لترتكز عليه. ضع قدما على الكرة، ثم حركها على الكرة من أعلى للأمام وللخلف. ثم ثبت قدمك على الكرة، واضغط عليها تدريجياً بمنتصف قدمك، ودحرج الكرة تحت قدمك ببطء. فى النهاية، حرك الكرة تحت أصابعك وكعبك. قم بنفس الخطوات مع قدمك الأخرى.

• **الأكتاف.** يمكنك أن تستخدم كرة التنس أيضاً عند تدليك أكتافك. ضع الكرة بين الحائط وجسدك، واضغط عليها بكتفك. دحرج الكرة للأمام وللخلف بين حافتي كتفك حتى تشعر بالراحة. استمر فى هذا العمل من ثلاث لخمس دقائق.

• **العين.** هل تشعر بأن عينيك متعبتان؟ افرك راحتي يديك معاً. وأثناء فعلك لهذا، ستصبح راحتا يديك دافئتين. وبسرعة، ولكن برفق، غط عينيك براحتي يديك، واثبت فى هذا الوضع لنصف دقيقة. وسينتقل الدفء من يديك إلى عينيك.

• **الأذن.** ذلك أذنك باستخدام أصبعى الإبهام والسبابة. ابدأ بتدليك الحافة الخارجية لأذنيك، ثم ذلك شحمة الأذن. واستمر فى القيام بهذا حتى تدفئ أذنك.

• **الوجه.** لتدليك وجهك، استخدم عُنق أصبعى الإبهام. وامسح بها برفق من أعلى لأسفل على جانبي أنفك. إذا كنت تريد التدليك بشكل أطف، افعل هذا باستخدام أطراف أصابعك. ثم بتحريكها فى دوائر حول عينيك بالكامل، وأعلى الحواجب.

• **الرأس.** ثبت مرفقيك على طاولة. وض-ع أطراف أصابعك

على فروة رأسك تحت الشعر. وذلك فروة رأسك باستخدام أصبعى الإبهام، وأطراف بقية الأصابع.

- **المعدة.** من ردود الفعل الطبيعية أن تمسح معدتك عندما تفرط فى تناول الطعام. حرك أصابعك على بطنك لمدة عشرين دقيقة باتجاه عقارب الساعة؛ فاتجاه عقارب الساعة هو نفس الاتجاه الذى يسير خلاله الطعام داخل الأمعاء. يساعد هذا النوع من التمارين على تحسين عملية الهضم.

~ ~

## الفصل السادس

### الترويح عن نفسك بالمشتتات

فيما يتعلق بتناول الطعام بدافع التوتر أو الانفعال، يمكنك استخدام تقنيات التأمل الواعي لمساعدتك على التعامل مع ما يضايقك، بشكل دقيق ومتفتح. لذا، ربما يعتقد البعض أن المشتتات هي العكس تماما من الوعي. ولكن في هذا السياق، تعنى المشتتات شيئا مختلفا بعض الشيء. عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام بدافع التوتر أو الانفعال، فإن تشتيت نفسك يعنى تركيز انتباهك على شيء آخر بدلا من الطعام.

عندما تُلهى نفسك، فأنت لا تتجنب أو تهرب من مشاعرك، كما تفعل عندما يكون الإلهاء بلا وعي. إلهاء نفسك يعنى أن تبعد تفكيرك بشكل مخطط عن الموقف الذى يسبب لك الانفعال، بالانخراط فى نشاط طبيعي. يمكن أن تساعدك هذه الآلية بشكل رائع على الابتعاد عن تناول الطعام بدافع التوتر، عندما تشعر بالرغبة الشديدة فى ذلك.

ويفيد الإلهاء بشكل خاص، إذا لم يكن الاحتياج البدنى هو المتسبب فى الشعور بالجوع، فيمكن أن يساعدك التفكير فى نشاط آخر على عدم الوقوع فى فخ الأفكار السلبية. ويساعدك الإلهاء أيضا على التوقف للحظة والتفكير فى مشاعرك. حتى أنه فى بعض الأحيان، يمكن أن يساعدك تشتيت نفسك على الانتقال بدنيا إلى مكان بعيد عن الطعام. فأتثناء ممارستك للسباحة، لا يمكنك أن تتناول الطعام، فالنشاطات الإيجابية تمحو تناول الطعام من على لائحتك. يمكنك أيضا أن تلهى نفسك بأحلام اليقظة؛ بأن تفكر فى شيء أكثر قدرة على الترويح عنك.

تصبح قدرة الإلهاء على إبعادك عن تناول الطعام أكبر، إذا استطعت إلهاء

نفسك قبل الانخراط في تناول الطعام بدافع التوتر، بدلا من أن تحاول اللجوء إليه أثناء تناولك الطعام. وتذكر، أن محاولتك لإلهاء نفسك أثناء تناولك الطعام يمكن أن تزيد كمية الطعام التي تتناولها (بيليسل وداليكس (2). ولهذا السبب، لا تعد القراءة أثناء تناول الطعام عملا حكيما. ويجب تنفيذ آية الإلهاء التي يشير إليها هذا الفصل، أثناء ما تكون متنبها تماما لرغبتك في تناول الطعام بدافع الانفعال.

### 31. الحلول السريعة للانفعالات

في بعض الأحيان، لا أعرف ما إذا كنت أحتاج للطعام، أم أحتاج فقط لشيء أضعه في فمي. لقد شذب القلم الرصاص الموجود على مكتبي من كثرة ما مضغته، وغالبا ما يساعدي وضع لبان بنكهة الفواكه في فمي على التغلب على رغبتى في التهام كعكة كبيرة. أنا سعيدة لأننى لا أدخن السجائر، وإلا لصرت أشبه بمدخنة لا تتوقف عن إطلاق الأدخنة، فأنا دائما ما أضع شيئا داخل فمي. والآن، لا يتعدى الأمر كونى أريد شيئا لا يزيد من وزنى لأمضغه بصوت مرتفع. - "مونيكا"

بالنسبة لبعض من يتناولون الطعام بدافع الانفعال، تتسبب العملية المادية لتناول الطعام فى الشعور بالراحة. والفكرة وراء ذلك، أنه من الممتع وضع شيء حلو المذاق فى الفم والاستمرار فى مضغه. فمضغ الطعام يمنح الشعور بالمتعة والهدوء فى آن واحد. إذا كان "فرويد" حيا فى عصرنا الحالى، لقال الكثير عن هذا الموضوع، ولكان أطلق على الرغبة فى الترويح عن النفس من خلال تناول الطعام اسم "المتعة الفمية". وفقا ل-"فرويد"، فإن المرحلة التى يبدأ فيها الإنسان فى الحصول على المتعة من خلال الفم، تبدأ خلال أول ثمانية عشر شهرا من حياته.

إذا كنت قد أنجبت طفلا من قبل، فمن المؤكد أنك تعلم أن الطفل يحب وضع كل شيء داخل فمه فى هذه المرحلة. فالأطفال يستكشفون العالم من خلال التذوق واللمس. وقد أكد "فرويد" أنه إذا لم يمر الطفل بهذه المرحلة

بالشكل المناسب (كأن يُفطم الطفل عن الرضاعة مبكراً جداً، أو متأخراً جداً)، فسيصبح متوجساً من وضع الأشياء في فمه لبقية حياته، سواء أكانت السجائر أم الطعام. ويُعتقد أن للمتعة الفمية علاقة بالمشاكل المرتبطة بالفم، مثل الإفراط في تناول الطعام، والثرثرة بشكل كبير، وإدمان التدخين، والرغبة المتزايدة في تناول السكريات، والمضغ على الأخشاب. وتتعلق بعض الأعراض الأخرى بالسّمات العدائية والتهكمية، والتي يصبح فيها الأشخاص عدائيين لفظياً باستخدام أفواههم. قد يعتقد البعض أن نظرية "فرويد" غير كاملة، حيث يوجد العديد من العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية الأخرى التي تتعلق بهذا الموضوع. وبغض النظر عن هذا النقد، فنحن نعلم أنه في بعض الأحيان قد يمنحنا مضغ شيء ما الشعور بالراحة.

## تقنية للترويح عن النفس

### المضغ المهدئ

- جرب مضغ شيء ما ليست له علاقة بالطعام، مثل الملابس أو اللبان أو قشة صغيرة أو حتى قلمك، إن لم يكن معك شيء.
- من أسهل الطرق في معالجة "المتعة الفمية" شرب الكثير من السوائل. احتفظ بزجاجة مياه قابلة لإعادة الملء بجانبك، وواصل إعادة ملئها كلما فرغت. وستساعد المياه (أو أية سوائل أخرى) على تهدئتك، وتحسين حالتك المزاجية. ضع في الاعتبار أن جسدك مخلوق بالأساس من المياه. فعندما تشرب المياه، فأنت تعيد التوازن الطبيعي. ألق عن تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية، فهي تستنزف مخزونك من المياه بدلا من أن تضيف له. ويمكنك أيضا أن تجرب مص مكعب من الثلج.
- من الممكن أن تشتري اللبان من محل الأطعمة الصحية، فهو متوفر بالعديد من النكهات اللذيذة، ويمكنه أن يحد من الرغبة في تناول الطعام



بدافع الانفعال، ويقال إنه مفيد للأسنان واللثة. ويمكنه أيضا أن يساعدك على الإقلاع عن التدخين.

### 32. تسوق، واهدأ، وتنقل

لقد استحققتها. هذا ما يخبرني به عقلى عندما أتناول الحلوى المثلجة القابضة أمامى. أنا شخص جيد، وأعمل بجد، وأستحق أن أحصل على هذه الحلوى. وهذه الطريقة الخطيرة فى التفكير تؤدي بى مباشرة إلى الإفراط فى تناول الطعام بدافع الانفعال طوال الوقت. - "ميمى"

فى فترة الأزمة المالية، أشار علماء الاقتصاد إلى ما يعرف بـ"مؤشر أحمر الشفاه". تاريخيا، خلال فترة انكماش اقتصادى، كان يوجد خطر كبير على تجارة أحمر الشفاه. يعد شراء أحمر الشفاه من الطرق السهلة، وغير المكلفة، التى يمكن أن تحسن الحالة المزاجية للمرأة، وتشعرها بالسعادة طوال اليوم، لأنها رخيصة الثمن، ولا تسبب الزيادة فى الوزن. إذا كنت ممن يتناولون الطعام كمكافأة أنفسهم، أو لتدليل نفسك، فربما يمثل التسوق بديلا جيدا لتناول الطعام. فقد أطلق بعض الناس على عملية شراء الأشياء بغرض الترويح عن النفس "التسوق العلاجى"، فقد يمنحك شراء شىء جديد نشاطا كبيرا. عند شراء الأشياء الجديدة، تزيد مستويات الدوبامين فى الجسم، وهو الناقل العصبى المسئول عن مراكز السعادة والإثارة فى المخ. ومع ذلك، للتحذير: يمكن أن يصبح التسوق عادة خطيرة، فهو أيضا يمثل استخدام مؤثر خارجى لتهدئة نفسك، بدلا من تهدئة نفسك من خلال الأفكار والأفعال الإيجابية. لاحظى أيضا أنه يمكن أن يتحول التسوق لإدمان مدمر (لمحفظتك)، مثلما يدمر الإفراط فى تناول الطعام صحتك وهيتك الخارجية.

والجانب الإيجابى فى التسوق العلاجى هو أنه يساعدك على الخروج من المنزل والتنقل فى الشوارع، مما قد يساعد على إلهائك وإبعادك عن أماكن

وجود الطعام. أيضا، يساعد التسوق الإلكتروني على تسهيل القيام بالتسوق في أي وقت. إذا كنت تعانيين كل مساء من محاولة تجنب تناول وجبة لتحسين حالتك المزاجية، فيمكنك أن تتسوقى من خلال الكمبيوتر الخاص بك أثناء ارتدائك زى النوم.

## تقنية للترويج عن النفس

اعثرى على تأثير أحمر الشفاه

اكتبى قائمة بالأشياء الصغيرة والرخيصة التي يمكنها أن تغير من حالتك المزاجية، وليس لها علاقة بالطعام. من الممكن أن تحتوى قائمتك على عبوة سائل مرطب، أو اللبان المفضل، أو أداة جديدة، أو نظارة شمس، أو كتاب جيد، أو أغنية جديدة. ففكرة الحصول على أحمر الشفاه أو زبدة الكاكاو (إن لم تكونى من محبى أحمر الشفاه) ليست بالفكرة السيئة، فهى تهدي شفتيك. عندما تشعرين بالرغبة فى تناول الطعام، أخرجى أحمر الشفاه (أو زبدة الكاكاو) وضعى بعضا منه على شفتيك.

عندما تشعرين بأنك على وشك تناول الطعام بدافع الانفعال، أو أنك تريد تناول الطعام لإلهاء نفسك، جربى الخروج للتسوق ومشاهدة المنتجات الجديدة، وليس من الضرورى أن تشتري أى شىء. زورى موقع [www.ebay.com](http://www.ebay.com) الخاص بالتسوق عبر الإنترنت أو اشترى كتبنا من على موقع [www.amazon.com](http://www.amazon.com).

## 33. حلوى العقل

أركب القطار يوميا للذهاب إلى العمل. وكنت قد اعتدت أن أصطحب معى سلة طعام لأتسلى به أثناء الطريق، فالطعام يساعدى على ألا أشعر بالملل. وعندما كنت أشعر بالخوف والترقب فى الأيام التي يجب على فيها إلقاء عرض تقديمى، كنت أتناول الطعام بشكل عصبى طوال الوقت. أما الآن، فأنا أصطحب معى جهاز ال- (آى بود)، وأضع عليه الكثير من الأفلام، وأظل أشاهدها طوال الوقت من البيت إلى العمل. وفى

بعض الأحيان لا أطيق الانتظار لركوب القطار لأنهي الفيلم الذي أشاهده. وكان هذا الأمر أفضل بكثير من تناول الكثير من الطعام والحلوى. - "كاتى"

بالنسبة للعقل، تعتبر الأفلام مثل الحلوى، لأنها تحفز المشاعر بشكل مكثف. فهي تغمر العقل بالعديد من الصور والأصوات والأضواء والمحادثات المعقدة. إذا كان عقلك متعلقا بالطعام، فيمكن أن تساعدك مشاهدة الأفلام المثيرة على تقليل الرغبة فى تناول الطعام. يشير الكثير من عملاى إلى أفلام متنوعة أثناء جلسات العلاج النفسى، فهم يتكلمون عن الشخصيات التى أعجبتهم، وفى بعض الأحيان يسلكون نفس الطريقة التى كان يتعامل بها أبطال تلك الأفلام فى التغلب على المواقف الصعبة.

وكان العديد من عملاى يرتبطون بشكل ما مع بعض شخصيات تلك الأفلام. على سبيل المثال، أظهرت "كاتى" ارتباطها بشخصية "جيني" من فيلم Gump Forest. و"جيني" هى ضحية سوء المعاملة، فقد ظلت لأعوام طويلة تدمر جسدها وروحها عن طريق المخدرات والعلاقات السيئة مع الرجال. وعلى الرغم من أن حياة "كاتى" لم تكن مطابقة تماما لحياة "جيني"، إلا أنه يوجد الكثير من الأمور المشتركة بينهما، فقد تسببت هى أيضا بالضرر لنفسها لأعوام طويلة.

وعندما تشاهد "كيتى" فيلم Gump Forest، تبكى بطريقة هستيرية، فقد أضرت نفسها بالإفراط فى تناول الطعام، وسمحت لهذا الضرر بأن يتحكم فى اختياراتها. وساعدتها رؤية هذه الاختيارات على الشاشة على أن تتعرف على الأشياء التى تدفعها لتناول الطعام بدافع الانفعال، واكتساب المزيد من الوزن.

## تقنية للترويح عن النفس

### العلاج بالأفلام

- تتطلب مشاهدة الأفلام بعض الوقت. إذا كنت على قدر من الذكاء، حمل بعض الأفلام على مشغل الأفلام الإلكتروني الخاص بك، أو اشتر مشغل "دى فى دى" محمولاً.

- إليك أسماء بعض الكتب التي ربما تساعدك على إيجاد الفيلم الذي يناسب طبيعتك:

Cinematherapy For The Soul: The Girl's Guide to Finding Inspiration One Movie at a Time; Reel Therapy: How Movies Inspire You To Overcome Life's Problem; and E-motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide To Healing And Transformation

ويمكنك الحصول على معظم هذه الكتب من أى مكتبة شرائط فيديو قريبة من منزلك.

- إذا لم تستطع الحصول على أى من هذه الكتب، فجرب مشاهدة أكثر الأفلام التي تفضلها. ما هو آخر فيلم شاهدته وساعدك على تنشيط حالتك المزاجية؟ ما الذى أعجبك فيه؟ واطلب من مكتبة تأجير الأفلام أن تعطيك أفلاما مشابهة له.

### 34. الإلهام بالحياة

الحياة هي هوايتي الجديدة. فعلى الرغم من محاولات جدتي العديدة لتعليمي الحياة، لم أحاول أبدا أن أتعلمها. ودائما ما كانت تضع جدتي بكرة صوف على قدميها. عندما كنت طفلة، كانت تفتنى حركات يدها. وبعدها كبرت، بدأت أعتقد أن الحياة عادة قديمة غير مريحة. ولم أكن أتخيل أبدا أن أكتسب هذه العادة، كوسيلة للترويح عن نفسى عندما أفرط فى تناول الطعام. فمن المستحيل أن تستطيع الحياة وتناول الطعام فى آنٍ واحد. والأكثر من ذلك، أن ممارسة الحياة، تهدئني تلقائيا. ومن ثم، لم أعد أذهب إلى المطبخ كثيرا كما كنت فى السابق. – "ريجينا"

يتكلم خبراء الخياطة بحماس كبير عن الطبيعة العلاجية للخياطة، وعن طبيعتها الممتعة، مما يجعل الخياطين يشغلونها لساعات طويلة دون الشعور بالملل. وبشكل مدهش، يمكن أن يساعد الصوت الصادر عن إبرة الخياطة، وحركات اليد، على صفاء العقل.

وكتب د/ هيربرت بينسون، مؤسس ورئيس معهد هارفارد بينسون – هنرى للطب العقلي الجسدى، ومؤلف كتاب Relaxation Response، أن الخياطة تساعد فى الترويح عن النفس، لأنها تمثل نوعا من أنواع التأمل (بينسون 2001). فى الحقيقة، يمكن أن تتسبب الحركات الهادئة المتكررة فى توليد الاسترخاء. والاسترخاء هو نفس رد الفعل الذى ينتج عن التأمل، أو التيقظ، أو ممارسة اليوجا؛ ينتقل الجسم إلى حالة من الراحة والاسترخاء تقلل من معدل ضربات القلب والتنفس. ويفسر هذا الأسباب التى تجعل الحائكين يتكلمون بحماس شديد عن الطبيعة الترويحية للحياكة. ولا تساعد الحياكة على الترويح البدنى فقط، لكنها أيضا إنجاز فى العمل. فبعدما تنتهى من الحياكة، يصبح لديك شىء جديد لزبائنك – وشاح، أو قبعة، أو بطانية، أو جاكيت. إذا صنعت بطانية، فربما تشعرين بالدفء وهى تكتمل بين يديك. وتمثل الحياكة مهارة ترويحية يمكنك اصطحابها معك أينما تذهبين. فقط ضعى بكرة صوف فى حقيبتك، واصطحبيها معك فى كل مكان.

## تقنية للترويح عن النفس

لا مزيد من الأيدي العاطلة

- سجلى اسمك فى دورة لتعليم الحياكة. ابحثى عن هذه الدورات فى الجمعيات المحلية ومصانع الملابس.
- إن لم تستطيعى العثور على هذه الدورة بالقرب منك، يمكنك أن تبحثى عن أساسيات الحياكة على الإنترنت، أو أن تشتري بعض الكتب التى تتناول آليات الحياكة.
- إن كان من الصعب عليك ممارسة الخياطة، أو لم يكن لديك الوقت

الكافى لتتعلمى، فبمكناك استبدال الحباكة بنوع آخر من التطريز، مثل الكروشيه أو الرسم على الملابس أو التطريز أو زركشة الأثواب.

• إن لم تكن تناسبك أعمال الحباكة أو التطريز، فحاولى العثور على هواية أخرى تؤدى نفس الغرض – لإبقاء يديك مشغولتين وفى حركة دائمة.

## 35. ضع قائمة بأهدافك

تناول الطعام التايلاندى فى تايلاند

كتابة رواية رومانسية مثيرة

العيش فى كلورادو

تعلم اللغة الإيطالية

مصالحة زوجى

— "إيلا"

العبارات المبينة بالأعلى هى بضعة أمثلة من قائمة أهداف "إيلا". وقد استوتحت "إيلا" هذه القائمة من فيلم The Bucket List، وتدور فكرة هذا الفيلم حول رجلين، مريضين بشدة، يقومان برحلة معا، وقاما بكتابة قائمة بالأشياء التى يريدان القيام بها قبل أن يموتا. وبعد كتابة "إيلا" لقائمة أهدافها، أصبحت فى كل مرة تشعر فيها بالرغبة فى تناول الطعام للترويج عن نفسها، تقرأ هذه القائمة وتفكر فى رغباتها الحقيقية فى الحياة. وفى بعض الأحيان، تضيف بعض الأهداف الجديدة لإلهاء نفسها عن الرغبة فى تناول الطعام. فأصبح الأمر متعة كبيرة، وأصبحت تفكر فى رغباتها الإيجابية، بدلا من أن تلجأ للطعام للترويج عن نفسها.

ربما تبدو فكرة كتابة قائمة بالأشياء التى تود القيام بها قبل موتك شيئا كئيبا. لكن، إن وضع هذا النوع من القوائم يمثل آلية عظيمة لإلهاء نفسك.

فهي نشاط لا يتطلب سوى قلم وقطعة ورق وخيال خصب والبحث داخل الذات. والهدف الأساسى من وضع مثل هذه القائمة، هو تمكينك من رؤية الهدف الأساسى من حياتك. إذا كنت ممن يتناولون الطعام بدافع الانفعال، فربما تكون شخصا يهتم كثيرا بما يحصل له فى اللحظة الحالية، ويسعى للحصول على الراحة الفورية، وربما تسيطر عليك فكرة تناول الطعام وكأنها مسألة حياة أو موت. ولكن، عندما تبدأ فى فهم أهدافك الحقيقية فى الحياة، لن يساعدك ملء فمك على تلبية احتياجاتك، وأيضا لن يمنحك الراحة لبقية حياتك.

تمثل قائمة أهدافك منبها لما قد يساعدك بالفعل على الحصول على الراحة، وما تحتاج إليه بالفعل فى هذه الحياة. ومن المؤكد أن ما كنت تخطط لالتهامه منذ دقيقة لن يساعدك على تحقيق أى شىء على قائمة أهدافك.

## تقنية للترويج عن النفس

اصنع قائمة أهدافك

إذا شعرت بالرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال، فتمهل لمدة دقيقة، واسأل نفسك: "ماذا أريد بالفعل من حياتى؟". ثم اكتب قائمة أهدافك، أو يمكنك أن تجيب عن الأسئلة التالية بعقلانية، فستساعدك على معرفة أهدافك:

- أريد أن أسافر إلى.....
- أريد أن أنجح فى.....
- الهوايات التى أريد ممارستها هى.....
- الشىء الذى لم أفعله من قبل، وأريد أن أجربه هو.....
- الشىء الذى أود أن أفعله لمرة واحدة هو.....

• أتمنى أن تصبح عائلتي.....

ثم اختر شيئاً من على هذه القائمة وضع خططا لكيفية تحقيقه، حتى إن لم تكن مستعدا لفعله في الوقت الحالي. على سبيل المثال، إذا أردت أن تحضر درسا للبيانو، ابحث في دليل التليفون عن رقم مدرس بيانو. وإذا كنت تريد ممارسة الغوص في اليونان، ابحث على الإنترنت عن الشركات التي تنظم هذا الأمر، وحاول معرفة كيف تتم هذه الرحلات وما هي تكلفتها. لن يُلهيك هذا الأمر فقط عن الأفكار المتعلقة بالطعام، ولكنه أيضا سيحفزك للتفكير في الخطوات التي يجب عليك القيام بها لتجعل من أحلامك حقيقة.

### 36. حِرَفَ مَاهِرَةٌ لِلتَّرْوِيحِ عَنِ النَّفْسِ

إن لم أكن مضطرة للعمل، لقضيت طوال اليوم في المطبخ، وجربت العديد من وصفات الأطعمة، وصنعت أشكالاً مختلفة من الزبد المخفوق. فأنا أحب طبخ الأطعمة مختلفة المذاق، وأحب خبز العيش بالمنزل. ولم يساعدني هذا الحب للمطبخ على الاعتناء بمظهري الخارجي. فإذا كنت أريد أن أسيطر على الرغبة في تناول الطعام، كان يجب أن أشغل وقتي بشيء آخر أحب القيام به بقدر حبي للطبخ – "جوان"

كانت "جوان" واحدة من أكثر عملائي أناقة، فقد كانت تظهر بمظهر جديد في كل مرة تأتي فيها من أجل الجلسة العلاجية، ولطالما سمعت الممرضة وهي تمتدح مظهرها الرائع. ولم تكن الملابس الغالية هي السر في مظهر "جوان" الرائع، ولكن كانت المجوهرات يدوية الصنع التي تصنعها بنفسها هي السر في ذلك. فقد كان يمنحها تناسب العقد والحلق مع ألوان ملابسها إطلالة تكاد تصل إلى الكمال.

لم تكن "جوان" ترتدي هذه المجوهرات حتى يمتدحها الآخرون، بل كانت أول من يعترف بأن صنع أشكال جديدة من المجوهرات هو أسلوبها المفضل في العلاج. فقد كان يمنحها صنع قطعة فنية راقية وارتداؤها الشعور بالراحة والاسترخاء في كل جسدها، فركزت على الاهتمام



بمظهرها بدلا من أن تجعل كل تركيزها على وزنها. وفي ظل انشغالها بترتيب تلك الخزرات الجميلة على جداول النايلون المميزة، لم يكن لديها وقت كاف لتناول الطعام. وأيضا، كان يستهلك تصميم الأشكال الكثير من الطاقة، مما يجعل الطعام آخر ما يمكن التفكير فيه.

يحفز ابتداع الأشياء العقل بطرق جديدة. ويمثل تصميم الأشكال، أو رؤية الشكل النهائى للعمل الذى أبدعته، شيئا محفزا وممتعا فى نفس الوقت. ويمكن أن يمنحك القيام بحرفة معينة شعورا مثيرا ومنشطا، بشكل أكبر من مجرد الاسترخاء. وعندما يمتدح الآخرون ذلك العمل الرائع الذى قمت به، ربما يشعر هذا بأنك شخص محبوب من الجميع.

ومن المفارقات، أن العديد ممن يتناولون الطعام بدافع الانفعال طهارة ممتازون. ولأنهم يحبون الطعام، فهم مستعدون لقضاء معظم الوقت فى الطهى. وعلى الرغم من أن عملية الطهى نفسها تسبب الراحة، إلا أنها يمكن أن تكون بالغة الضرر ما لم تركز على إعداد الوصفات الصحية فقط! كما أن قليلين جدا هم من يستطيعون طهى الطعام دون تناوله. لذا، بدلا من أن تطهو للترويح عن نفسك، حاول ممارسة بعض الحرف الأخرى.

## تقنية للترويح عن النفس

### الترويح الإبداعى

- خصص جزءا من منزلك لممارسة الحرفة التى تفضلها. وإليك بعض أمثلة لبعض الحرف التى يمكن القيام بها: صناعة المجوهرات؛ طلاء الحوائط؛ تربية الدجاج؛ تجميع الصور القديمة؛ صناعة الصابون والشموع؛ صناعة كروت المعايدة؛ الخياطة؛ وصناعة الزينة. يمكنك استهلاك الوقت الذى كنت تقضيه فى تناول الطعام، فى ممارسة الحرفة التى اخترت القيام بها.

- خصص وقتا معيناً من اليوم لممارسة الحرفة الإبداعية التى اخترتها. على سبيل المثال، يمكنك تحديد صباح يوم الجمعة لصنع الصابون أو عمل أشكال بالصلصال. ستساعدك هذه الأعمال الإبداعية

على تخفيف انفعالاتك، وتوجيه تركيزك إلى أشياء أكثر إيجابية. وربما تقضى الوقت تترقب صباح يوم الجمعة، فمجرد التفكير فى العطلة الأسبوعية يمنحك الشعور بالراحة.

- ابدأ الإعداد لمشروع كبير. مع مراعاة أنه يجب أن يكون شيئاً تستطيع القيام به فى أوقات فراغك. على سبيل المثال، عمل ألبوم للصور العائلية. وعندما تواتيك الرغبة فى تناول الطعام بلا وعي، حاول تجميع وترتيب الصور، بدلاً من اللجوء لتناول الطعام.

### 37. استكشاف الفضاء الإلكتروني

كنت أشعر بالملل ولا أجد ما أفعله، وكانت كعكة الشيكولاتة الموجودة فى الثلاجة تنادى باسمى، بصوت مرتفع. ولو أننى لم أجد شيئاً لأفعله فى الحال، لالتهمتها، مثلما تلتهم المكنسة الكهربائية التراب، فى ثوان معدودة. لذا، جلست أمام الكمبيوتر، وبدأت أبحث عن أى شىء يطرأ على تفكيرى. فليس لدى الوقت للقيام بهذا النوع من البحث فى العمل، وكانت هذه اللحظة وقتاً رائعاً لألهى نفسى بهذا البحث. – "بيتسى"

إذا كنت تعاني من الملل، فيمكن أن يمنحك الكمبيوتر وسائل لا حصر لها لإلهاء نفسك، بدءاً بالبريد الإلكتروني والدردشة، حتى الأغاني الحديثة والإنترنت. فقد تعدت العديد من الشركات منع البحث على الإنترنت أثناء ساعات العمل، لأنها تفقد كمية كبيرة من القدرة الإنتاجية للموظفين، لقضائهم الكثير من الوقت فى تصفح الصفحات العشوائية.

إذا لم تكن تعلم كيف تبدأ، فجرب تصفح بعض المواقع المعروفة مثل موقع [www.google.com](http://www.google.com) ، وموقع [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com). فقد أصبحت كلمة Googling وتعنى "البحث على موقع جوجل" مرادفاً شائع الاستخدام فى الحياة العامة. وسيساعدك تصفح الإنترنت على إبقاء تفكيرك

ويديك بعيدا عن الطعام.

## تقنية للترويح عن النفس

لا تتصفح مواقع الطعام

- يمكنك أن تبحث عن معلومات عن شخص تعرفت عليه للتو، أو شخص تعرفه منذ فترة، أو جارك، أو زميلك في المدرسة الثانوية، أو زميل غرفتك في المدينة الجامعية.
- ابحث عن نفسك. كان أحد عملائي يطلق على هذا اسم "تصفح النفس". ابحث عما إذا كان يوجد معلومات عنك على الإنترنت، أو ابحث عن شخص له نفس اسمك.
- ابحث عن معدات حديثة لهوايتك المفضلة.
- ابحث عن أماكن يمكنك السفر إليها.
- ابحث عن معنى كلمة لا تعرفها.
- جرب زيارة موقع [www.youtube.com](http://www.youtube.com)، وحاول العثور على الأفلام الفيروسية. الأفلام الفيروسية هي مقاطع أفلام شهيرة جدا، ويتم إرسالها من كل أنحاء العالم بسرعة – ومن هنا جاءت التسمية. وبشكل نموذجي، فهي مسلية جدا.

## 38. الموسيقى التأملية

عندما أشعر بحالة مزاجية سيئة، أقفز بعيدا عن الحلوى الموجودة أمامي، وأتجه مباشرة إلى ألبوم فرقة البتلز الموسيقية. وفي غضون دقائق، أنغمس بشدة في الغناء، وفي سماع الموسيقى. وحتى إن كنت

أكافح بعض الرغبات الشديدة، فكل هذا ينتهي بمجرد سماع أغنية أو أغنيتين. ويوجد أغان معينة أسمعها عندما أشعر بالاكتئاب، مثل yester، وأغان أسمعها عندما أريد أن أشعر بالحيوية، مثل Love Me Do. فسماع الأغاني يساعدني على التحسن أكثر من التدليك.

– "جودي"

يمكن أن تتسبب أغان معينة في تحويل الحزن إلى سعادة، والإحباط إلى هدوء، والغضب إلى استمتاع، في دقائق معدودة. وتساهم كلمات الأغنية بشكل كبير في الأثر العلاجي للموسيقى. فكر في مشاعرك عندما استمعت إلى أغنية تلخص بشكل مثالي الأحاسيس التي تشعر بها، وكيف أنه كان من الجيد أن تعرف أنه يوجد شخص آخر يشعر بما تشعر به، واستطاع أن يفهم بالفعل ما يدور بداخلك. ويمكن أن تساهم الموسيقى أيضا في مقاطعة الأفكار السلبية. فالأغان السعيدة، على سبيل المثال، توجه عقلك إلى أفكار أكثر إيجابية.

لا تُهدئ الموسيقى عقلك فقط، بل إنها تؤثر أيضا على جسدك، ويمكن أن تتسبب في العديد من الفوائد العلاجية، لأنها تؤثر على المخ بالعديد من الطرق المعقدة. وقد تم إثبات أن أنواعا معينة من الموسيقى يمكن أن تساعد على تنشيط الذاكرة وتهدئة النفس والسيطرة على التوتر وتخفيف الألم وتحسين القدرة على التواصل مع الآخرين. ويمكن أن تتعرف على الأغاني التي قد تساعدك على الترويح عن نفسك عن طريق مراقبة تنفسك، لأنه سيصبح أبطأ عند سماع هذه الأغنية. وقد تم أيضا اكتشاف أن ضربات القلب أثناء العلاج بالموسيقى، تميل للخفقان على إيقاع هذه الموسيقى. وغالبا ما يتشابه إيقاع الموسيقى الكلاسيكية مع متوسط ضربات القلب المستريح بما يقارب 70 ضربة في الدقيقة. لذا، فإن سماع الموسيقى الترويحوية يمكن أن يساعد على تقليل معدل خفقان القلب بشكل سريع عندما تكون غاضبا. ويمكن أن تتسبب الموسيقى السريعة في زيادة معدل ضربات القلب، وفي بعض الأحيان، زيادة اضطرابات النظام العصبي كله.

## تقنية للترويح عن النفس

## استمع للموسيقى الترويحية

- شغل بعض شرائط الموسيقى لمدة عشرين دقيقة، أو احتفظ بها فى عقلك لتروح عنك طوال اليوم. ألا تعرف أنواع الموسيقى التى عليك اختيارها؟ يمكن أن يساعد الاستماع إلى الموسيقى التى تحبها (أو الموسيقى الكلاسيكية) فى تقليل الانفعالات السلبية والاهتياج النفسى بشكل كبير جدا أكثر من عدم سماع الأغانى، أو الاستماع إلى الأغانى الثقيلة (لابيه وآخرون 2007). إذا كنت من محبى الأغانى الثقيلة، فربما يجب أن تبتعد عنها عندما تشعر بالتوتر. وبعيدا عن ذلك، اختر نوعك المفضل من الأغانى واستمع إليها عندما تشعر بالرغبة فى تناول الطعام بدافع التوتر، فستساعدك بشكل كبير على الانشغال عن هذه الرغبة.
- إذا كنت عازفًا موسيقيًا، فهذا شيء عظيم أيضًا. وإذا شعرت بالرغبة فى تناول الطعام، بينما أنت لست جائعًا بالفعل، فحاول العزف على آلتك الموسيقية، بدلا من العزف داخل الثلجة.
- سجل بعض الأغانى على أسطوانة مدمجة أو على جهاز ال- (أى بود). مع مراعاة أن تكون الأغانى الموجودة متنوعة وبطيئة الإيقاع. وربما سيساعدك كون إيقاع جميع الأغانى بطيئا، لأن هذا لن يجعلك تشعر بالراحة عند سماع أغنية، ومن ثم تتبدل حالتك تماما عند سماع الأغنية الأخرى.
- إذا كنت تريد أن تصبح متيقظا تماما لكيفية شعورك تجاه الأشياء، فجرب الاستماع إلى نغمات آلة موسيقية دون وجود كلمات. فيمكن أن يساعدك هذا على أن تصبح هادئا ومتأملا. ففى بعض الأحيان، يمكن أن تبدو كلمات الأغانى وكأنك تستمع إلى أفكارك.
- بالنسبة لمن يتناولون الطعام بدافع الملل، يمكن أن تمنحهم الأغانى

سريعة الإيقاع الحيوية، وتجعلهم يتمايلون ويرقصون.

### 39. إزالة الرغبة الضارة في تناول الطعام

للعمل الشاق أثر علاجي كبير. فأنا أعمل داخل مكتب، ولم تتح لي الفرصة من قبل لأقوم بالأعمال الشاقة أو أن أتعرض للشمس. والعمل بإزالة العشب الضار يمنح الإحساس بالراحة والهدوء. لذا، عندما أشعر بالرغبة في تناول شيء ما، أذهب بسرعة إلى الحديقة وأظل أعمل بجد على إزالة الأعشاب الضارة، لأنه من الصعب أن أفكر في تناول المقرمشات الفرنسية، عندما أتذكر كم سيستغرق عرق صف كامل من البطاطس. - "ديان"

إذا كنت تعرفين شخصا ممن يعملون بزراعة الأراضي، فمن المحتمل أنك سمعت بالفعل عن الآثار العلاجية للأعمال الزراعية. للأعمال الزراعية العديد من الفوائد الترويحية، والتي من الممكن أن تكون ما تسعى للحصول عليه.

فالحدايق تبرز خصالك الأمومية، فالورود والخضراوات تحتاج إلى الرعاية. والاهتمام بالحديقة يوجه وعي الشخص إلى فكرة الرعاية المتزنة، حيث إن الكثير جدا من الماء أو القليل جدا منه يمكن أن يسبب الضرر. وبالمثل، فإن تناول الكثير جدا أو القليل جدا من الطعام يمكن أن يؤدي إلى الضرر. لذا، يجب عليك أن تعرفي حديقتك جيدا، حتى تستطيعي معرفة مقدار الماء الذي تحتاجينه. فكري في كم التشابه بين هذا الوضع وبين حتمية معرفة احتياجاتك بدقة، وإشباع جوعك بالشكل المناسب. وكم أنه من الضروري أيضا، أن تضبطي كمية طعامك باستمرار.

إذا وضعت النباتات داخل المنزل أو في مكتبك، فأنت تزيدين كمية الأكسجين في الهواء المحيط بك. فالنباتات تمتص ثاني أكسيد الكربون من الهواء وتستخدمه (مع ضوء الشمس) لبيقيها حية، ثم تزفر الأكسجين في الجو.

## تقنية للترويح عن النفس

### إصلاح ورعاية حالتك المزاجية

- الأعمال الزراعية لا تنتهى. إن لم يكن هذا هو الوقت المناسب من العام، فقم ببعض الأعمال المنزلية وبعض الخطط لحديقتك، اشتر البذور، وتفقد الأنواع المختلفة من بذور الخضراوات الموجودة عند بائع الخضراوات، وحدد النوع الذى تريد زراعته.
- حينما يصبح لديك حديقة، وعندما تنتابك الرغبة فى تناول الطعام، اتجه إلى هذه الحديقة بسرعة، وابدأ فى إزالة الأعشاب الضارة. فيمكن أن يساعدك هذا العمل على الترويح عن نفسك بشكل كبير، خاصة عندما تكون متوترًا أو غضبان.
- إذا لم تكن لديك المساحة الكافية لعمل حديقة، فحاول وضع إناء للنباتات فى مكتبك. وعندما تشعر بالرغبة فى تناول الطعام، انهض من مكانك، وقم برى النبات أولاً (إذا كان يحتاج إلى ذلك). وحاول تلبية احتياجه قبل تلبية احتياجاتك أنت. وعندما تعود لمكانك مرة أخرى، ستلاحظ أن رغبتك فى تناول الطعام قد تغيرت قليلاً.
- حاول زراعة حديقة أعشاب صغيرة جداً لتضعها على عتبة النافذة.
- فكر فى الأعمال الزراعية بطريقة رمزية. وتخيل كأنك تتخلص من أفكارك السلبية مثلما تتخلص من الحشائش الضارة.

## 40. تحديات عقلية صغيرة

أحب مذاق شرائح البطاطس، وبإمكانى أن أتناولها طوال اليوم. وتضعنى الرغبة اللاواعية فى تناول الطعام فى حالة نفسية متدنية. فأنا بالفعل لا أتذوق شرائح البطاطس وأنا أتناولها، ولا أفكر فى الكم الذى

أتناوله، فبعدما أشعر بأننى وصلت لمرحلة الراحة، أنهض من مكانى، وأبدأ فى حساب الكم الذى تناولته. وحاولت أن ألجأ للنوم بدلا من تناول الطعام، ولكننى كنت أشعر بالملل والكسل من عدم فعل أى شيء. ومؤخرا، عثرت على طريقة رائعة للتغلب على هذا، وأصبحت مدمنة للألغاز والأحاجى. - "أريل"

كانت "أريل" على وشك الخضوع لامتحان لتصبح ممرضة أسنان معتمدة. وإذا لم تستطع اجتياز هذا الامتحان، فلن يعينها طبيب الأسنان الذى وعدنا بأن يمنحها وظيفة، مما جعلها قلقة للغاية. وبعد ساعات من المذاكرة، لم تكن تستطيع التركيز على أى شيء، ولم تكن تستطيع التوقف عن التفكير فى العواقب التى ستحدث إن لم تجتز هذا الاختبار. وبدأت فى تخيل العديد من السيناريوهات المرعبة، مما أثار رغبتها فى الوصول إلى علبة المكسرات الموجودة على المكتب، وكان يمكنها أن تبتلعها فى طرفة عين. وبدلا من ذلك، أخذت "أريل" استراحة عقلية صغيرة، والتقطت كتاب الألغاز والأحاجى، الذى كانت قد اشترته من كشك المجلات الموجود على ناصية الشارع. وكانت "أريل" قد اشترته من أجل أختها التى تعشق الفوازير والأحاجى، وكانت تتعجب ما الذى يجذب أختها فى هذا النوع من الكتب، فحددت أحد الألغاز المخصصة للمبتدئين. وفى دقائق قليلة، كانت قد انغمست تماما فى حلها، ونسيت تماما ما كان يغضبها، وتلاشى التفكير فى الامتحان القادم من عقلها. بعدما أنهيت حل الأحجية، شعرت بإحساس عظيم بالنصر، مما أعطاهم دفعة قوية لمتابعة المذاكرة مرة أخرى. تمثل الأحجية تمارين للعقل، فهى تساعد على تنمية قدراته واستخدام مراكز دماغية لم يكن يستخدمها من قبل. أليس من الممتع أن تستخدم المزيد من مراكز الدماغية، حتى تساعدك على الابتعاد عن تناول الطعام بدافع الانفعال؟

## تقنية للترويح عن النفس

ألعاب عقلية مهدنة

- جرب ممارسة ألعاب عقلية مثل السودوكو أو الكلمات المتقاطعة، أو أى لعبة تسلية يمكنك الحصول عليها من الإنترنت. وتأكد من أنك



حصلت على المستوى الذى يناسب إمكانياتك، لأن المستوى السهل جدا، سيصيبك بالملل بسرعة، والمستوى الصعب للغاية، سيصيبك بالإحباط، ولن تحصل على الاستفادة فى كلتا الحالتين. فحاول أن تختار المستوى الذى يناسبك بدقة.

- اطبع بعض الأحجية وضعها فى متناول يدك فى المطبخ أو فى المكتب. ضعها فى كل مكان يوجد به طعام، أو فى الأماكن التى تتناول فيها الطعام بلا وعى.
- جرب ممارسة ألعاب الكمبيوتر الخفيفة مثل لعبة سوليتير — وهى لعبة من ألعاب الورق يمكنك لعبها منفردا، أو مارس لعبة تجميع المكعبات، فيمكن أن تشغلك لساعات.
- إن لم تكن من محبى الألعاب، فحاول العثور على أى هواية أخرى تنشط تفكيرك العقلي، مثل قراءة مقال من مجلة، أو الاستماع إلى محطة من محطات الراديو.

## تقنية للترويج عن النفس

### الكروت المغناطيسية

من المرجح أنه يوجد بعض من هذه الأوراق على ثلاجتك. فجميعنا نستخدم هذه الأجزاء الصغيرة بطرق مختلفة – تعليق بعض الملاحظات أو الصور، وغالبا ما تصبح هذه الكروت الصغيرة هى حائط الصد الوحيد بيننا وبين فتح الثلاجة. لذا، لماذا لا تستفيد منها بشكل كامل؟ اشتر مجموعة من الأوراق أو الكروت المغناطيسية المطبوعة - يمكنك إيجاد مجموعة كبيرة منها على موقع [www.wordmagnets.com](http://www.wordmagnets.com). وعندما تشعر بالرغبة فى تناول الطعام، استغرق دقائق قليلة فى كتابة عبارات معينة أو قصيدة شعر، وستندهش كيف ستصبح عاشقا لها.

## الفصل السابع

### الترويح عن النفس من خلال العلاقات الاجتماعية

العلاقات الاجتماعية والأسرية قد تتسبب في الكثير من الراحة والإشباع أكثر بكثير من الراحة والإشباع اللذين قد يمنحهما تناول الطعام (فريمان وجيل 2004). والفكرة من وراء هذا هي الحصول على التواصل والدعم المناسب عندما تحتاج إليه. فكلما الدعم التي يمنحها لك صديقك المقرب يمكن أن تمنحك الراحة والهدوء، وتبعدك تماما عن التفكير في تناول الطعام بدافع التوتر.

في هذا الفصل، ستجد بعض الطرق الصحية التي يمكنك من خلالها التواصل مع الأشخاص الذين يمنحونك الدعم والراحة. فلا تتردد في الاعتماد على هؤلاء الأشخاص خلال الأوقات التي تشعر فيها بالتوتر. إذا لم يكن لديك العديد من الأصدقاء، أو إذا كنت شخصا انطوائيا، فالأمور مازالت على ما يرام، لأن الأمر لا يتعلق بعدد الأشخاص الذين تعرفهم في حياتك، ولكن بعمق هذه العلاقات وقوتها، ويمكنك العثور على هذا النوع من العلاقات بالكثير من الطرق.

من المهم أن تنشأ هذه العلاقات مع الأشخاص المناسبين، لا مع الخبثاء؛ وهم الأشخاص الذين يحاولون إلقاء اللوم عليك في أمور ليس لك بها أية صلة، وينتقدونك بشكل سيئ للغاية أو يخبرونك بأنك لست جيدا بما يكفي. وربما لن تستطيع التخلص من هؤلاء الأشخاص نهائيا من حياتك، ولكن يمكن أن تتحكم بمقدار الوقت الذي تقضيه معهم، ومقدار تدخلهم في أمورك الشخصية.

ويجب أن توازن بين الترويح عن نفسك والترويح الذي يمنحك إياه

الآخرون، فالأصدقاء وأفراد الأسرة يمكنهم أن ينصحوك بصدق ويوجهوك إلى الطريق السليم، ولكن يجب عليك أن تتعلم كيف تروح عن نفسك عندما تكون بمفردك. وأيضاً، لا يجب أن تضايق أصدقاءك بكثرة الشكوى إليهم. سيساعدك هذا الفصل أيضاً على تعلم كيفية الترويح عن نفسك باستخدام الترويح الذى كان يمنحك إياه شخص كنت تحبه فى الماضى. أو بكلمات أخرى، لا تقلق إذا كنت بمفردك، أو إذا كنت تعيش بعيداً عن الناس الذين يعتنون بك، لأنه يمكنك أن تستخدم بعضاً من هذه المهارات بمفردك.

## 41. الصداقة

يمكننى أن أقضى أسبوعين كاملين دون أن أمارس رياضة الجرى، ولكن إذا كان لدى موعد مع "فيكتوريا" للذهاب للتمشية، فبالطبع سأكون بانتظارها، بدون أية أعذار أو حجج. فنحن نساعد بعضنا طوال الوقت، ولا يمكننى أن أخذلها. فأنا أتصل بها عندما أشعر بالرغبة فى التهام الطعام، وليس على أن أتكلم كثيراً، فمجرد سماع صوتها يجعلنى أشعر بتحسن، لأننى أعلم أنها تفهم ماهية شعورى. - "مارى"

"مارى" هى واحدة من الذين استفادوا بشدة من الصداقة؛ فقد كانت فى نفس فريق العمل مع صديقتها وزميلتها "تشيلسى". وقد صنعنا معا فريقاً ممتازاً؛ فقد كانتا تدعمان إحداهما الأخرى، وتستمع كل منهما لمشاكل الأخرى. وعلى الرغم من أن حياتهما مختلفة، فـ "مارى" متزوجة وتعتنى بطفلها الصغير، و"تشيلسى" وحيدة وتعتنى بأمها المريضة، فقد كانتا تعانين هما الاثنتان من الإفراط فى تناول الطعام وممارسة التمارين. ووجدت كل منهما فى الأخرى مصدراً أساسياً للرعاية والاهتمام. وبشكل يومى، كانتا تتناقشان حول صعوبة التوازن بين تلبية احتياجاتهما الشخصية وتلبية احتياجات من تحبانهم، وكانت ترسل "مارى" إلى "تشيلسى" رسائل إلكترونية لتدعمها وتؤازرها، وكانت تُعد "تشيلسى" وجبات صحية لذيذة وتتقاسمها مع أسرة "مارى"، وكثيراً ما كانتا تتمشيان سوياً وتتكلمان مع

بعضهما، مما يساعدهما في الابتعاد عن تناول الطعام بدافع الانفعال. وتاماما، مثل "مارى" و"تشيلسى"، فإن صديقتك ستبادر إلى مساعدتك، وأيضا ستحتاج إلى مساعدتك، فى التخلص من تناول الطعام بدافع الانفعال. وغالبا ما يصبح الآخرون أكثر تعاطفا مع ما تعانيه، عندما يعانون من نفس الشيء فى حياتهم.

وفى بعض الأحيان، من المفيد أن يصبح لديك أكثر من واحدة من هذه العلاقات. فإذا لم تستطع إيجاد أحد أصدقائك، أو إذا كان مشغولا بعض الشيء، فيمكنك الاستعانة بصديقك الآخر. والأكثر من هذا، ربما يكون أحد أصدقائك جيدا فى تقديم النصائح بشكل رائع، بينما أنت فى حاجة لبعض التشجيع، ويستطيع أحد أصدقائك أن يلبي حاجتك. وتبرز أيضا العلاقات المتعددة صفاتك وقدراتك المختلفة.

## تقنية للترويح عن النفس

الشخص الذى يهدئك

- اختر صديقك بحكمة. ويجب أن يكون غير ميال لإصدار الأحكام ومستمعا جيدا، وألا يكون لديه رغبة فى التنافس معك.
- فكر فى الشخص الذى سيمدك بالراحة – الشخص الذى يمنحك الدعم، لا الشخص الذى يمنحك العلاج أو النصيحة، واتفقا على الاتصال ببعضكما البعض قبل الانغماس فى تناول الطعام بدافع الانفعال. وإذا انتابتك الرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال، فاهرع إلى الهاتف، واتصل به. وإذا شعرت بأنك معرض لهذا الإحساس، اتصل به قبل أن تنتابك هذه الرغبة.
- تخيرا شفرة معينة (كلمة أو عبارة) لكى يعبر أحدكما للآخر أنه بحاجة للمساعدة – دون لفت انتباه الآخرين.
- وبإمكانكما أيضا أن تحددا شعارا يجسد أهدافكما، ومن الممكن أن يصبح هذا الشعار عاملا تحفيزيا أو رمزا للعمل الجماعى.

- بشكل مستمر، أرسل إلى صديقك رسائل إلكترونية تحفيزية، ونصائح عقلانية بالبريد الصوتي وقصائد شعرية بالبريد العادي.
- كن مستمعا جيدا. عندما تصبح مع الشخص الذى يمنحك الدعم، فلا تفكر فى أى شىء آخر، واستمع إليه جيدا، وحاول إلا تُلهيك الأفكار الأخرى. ركز بالفعل على كل ما يقوله صديقك.
- اشتر نسخة من هذا الكتاب وأهدها لصديقك واقراءه معا. وتناقشا حول التقنيات الموجودة فيه، وما هى أكثر تقنية يمكنكما الاستفادة منها.
- ليتفقد أحدكما حال الآخر. اتفقا على عدد معين للاتصال بينكما خلال اليوم. كن سباقا، واتصل به أولا، قبل أن يتصل هو بك.
- تقابلا بانتظام. على سبيل المثال، اذهبا للتمشية فى مساء كل ثلاثاء، أو أرسلا لبعضكما رسائل إلكترونية محفزة فى كل الأيام الأخرى.
- حددا مناطق محظورة. ليس من العيب أن يقول أحدكما للآخر "لا" إذا كان لا يرغب فى التحدث فى موضوع معين.
- أخبرا بعضكما بالملاحظات من حين لآخر. عندما ترغب فى فعل هذا، ابدأ بالأشياء الإيجابية، ثم انتقل إلى الموضوع الذى تريد التكلم عنه. احرصا على حصول كل منكما على وقت كاف للتكلم.
- احتفلا بالتغيرات الإيجابية معا.
- إن لم تستطع التعرف على صديق، فمن الممكن أن تحصل على صديق بالمراسلة، أو أن تشترك فى منتدى على الإنترنت مع أشخاص يواجهون نفس المشاكل. فالمشاكل المتعلقة بالطعام، غالبا ما تختلف باختلاف الثقافات والأصول والبيئات، ومن الممكن أن تتعرف على أشياء ممتعة من المشاكل التى يعانيتها الآخرون فى البلاد الأخرى عن طريق المراسلة أو البريد الإلكتروني. ويشعرك هذا أيضا بأنك متواصل

مع عالم أكبر من العالم الذى تعيشه، ويساعدك على أن تكون مطلعاً على دور بيتك وأصدقائك فى مشاكلك المتعلقة بالطعام.

## تقنية للترويج عن النفس

صور شخص تحبه

ضع بعض الصور التى تمنحك الشعور بالراحة على مكتبك، أو الصقها على المرأة الموجودة بغرفة النوم – صور أول عيد ميلاد لطفلك، أو صور حفلة تخرجك، أو صورة فوتوغرافية للمكان الذى تود السفر إليه، وما إلى ذلك. اختر الصور التى تضحكك بسهولة. وعندما تشعر بالرغبة فى تناول الطعام، انظر إلى هذه الصور، أو ابحث عن ألبوم الصور القديمة وتصفح. ثم ضع هذه الصور حيث تستطيع أن تصل إليها عندما تشعر بالرغبة فى التهام الأشياء.

## 42. انضم إلى عالم المدونات

فى كل مساء، أدخل على الإنترنت لأقرأ الأشياء التى دونها الأشخاص فى مدوناتهم. إنه لشىء ممتع أن أقرأ عن جنون ومغامرات، وأيضاً عن الحياة العادية، لشخص آخر. فى بعض الأحيان، يجعل هذا الأمر مخاوفى تبدو كأنها أشياء تافهة. وفى الأحيان الأخرى، يساعدنى على الشعور بأنى شخص طبيعى. بالطبع، إن النظر فى أمور الآخرين يُعد نوعاً من التلصص، ولكنه مسلاً جداً، فهو يمنحنى التسلية عندما أصبح على وشك تناول الطعام بدافع الانفعال. – "دون"

المدونة هى كلمة تشير لعمل سجل إلكترونى على الشبكة، وهى صفحات إنترنت يمكن للجميع قراءتها، وتقريباً يوجد مدونة لكل شىء، حتى أنه يوجد مدونات عن الأشخاص الذين يدونون فيها. وتمكنك المدونة من الدخول إلى تفكير الآخرين. قبل وجود الإنترنت، لم يكن يتطلع الناس

لمعرفة الأمور الخاصة بحياة من لا يعرفونهم، والذين لم يقابلوهم شخصيا من قبل. وقد غيرت المدونات هذا الأمر؛ فهي طريقة رائعة لتسليية نفسك، والتصدي للرجبة فى تناول الطعام بدافع الملل. ويمكنك أن تقضى الكثير من الوقت أمام الإنترنت، تتباحثين مع الآخرين حول الطرق التى يسلكونها لمعالجة الإفراط فى تناول الطعام بدافع التوتر، والبحث عن بعض النصائح المتعلقة بهذا الأمر. وأيضا، يمكن أن تساعدك قراءة قصة أحد الأشخاص الذين كانوا يعانون من الإفراط فى تناول الطعام على فهم ما تعانيين منه. فقراءة مثل هذه القصص، تجعلك قادرة على رؤية الأمور من منظور آخر، وتذكرك بأنك لست الوحيدة التى تعاني من هذا الأمر.

## تقنية للترويح عن النفس

### إنشاء مدونتك الخاصة

أنشئى مدونتك الخاصة، واستخدمها كوسيلة للتعبير عن مشاعرك. فالأمر الذى يميز استخدام المدونة عن استخدام المفكرة هو أنها موجودة على شاشة الكمبيوتر أمامك، ويمكن بكل سهولة إعدادها بالشكل الذى يناسب احتياجاتك. وإن كنت لا تحبين مشاركة مشاعرك وأفكارك مع كل العالم، فيمكنك استخدام مدونة خاصة. اذهبي إلى [www.blogger.com](http://www.blogger.com)، وابدئى فى تدشين مدونتك الخاصة مجانا. ويمكنك عنوان مدونتك الخاصة بعنوان جذاب، مثل: "الأمهات التى تعاني من إدمان الطعام"، أو أى عنوان آخر تريدين التباحث حوله.

إذا لم تكونى فى حالة مزاجية تساعدك على مشاركة أفكارك، فشاركى فى إحدى المدونات الموجودة على الإنترنت، فمن المؤكد أنه يوجد مدونة تناقش الأمر الذى تودين النقاش حوله. اذهبي إلى موقع [www.bloglines.com](http://www.bloglines.com) وموقع [www.technorati.com](http://www.technorati.com). أو أدخلى كلمة emotional eating (الأكل الانفعالى) "تناول الطعام بدافع الانفعال" على موقع [www.mybloglog.com](http://www.mybloglog.com) أو موقع [www.blogcatalog.com](http://www.blogcatalog.com). وستجدين قائمة طويلة من المدونات التى تناقش هذا الموضوع.

بعض الكلمات التحذيرية: لا تُفشى الكثير من المعلومات المتعلقة بحياتك

الشخصية، مثل اسمك الكامل أو اسمك الحقيقي، أو محل إقامتك. وأيضاً لا تصرحى بأى كلمات جارحة للآخرين، فمن الممكن أن تعرضك هذه الأمور للخطر. كما أنه ليس من الاحترافية أن تُفشى الكثير من أسرارك للآخرين، خاصة إذا كنت تعملين فى مهن تتطلب الاحتكاك بالآخرين مثل العمل كمدرسة أو كمستشارة. وتجنبى التصريح بمعلومات تفصيلية عن حياتك. وأيضاً، كونى حذرة عند اختيار المواقع التى ستسجلين عليها، لأنه يوجد العديد من النصائح الضارة وغير الدقيقة على الإنترنت. وربما من الأفضل أن تبدئى بمواقع الجامعات، والمراكز العلاجية، وصفحة الصحة بمجلات العلوم.

## تقنية للترويح عن النفس

اتصلى بالعالم الافتراضى

تعد المواقع مثل [www.facebook.com](http://www.facebook.com) و [www.myspace.com](http://www.myspace.com) و [www.myyearbook.com](http://www.myyearbook.com) جزءاً من أكبر المواقع الإلكترونية التى تتيح لك التواصل مع الناس من خلال فضاء الإنترنت. إذا كنت بالفعل مشتركة على واحد أو أكثر من هذه المواقع، فمن المحتمل أنك استطعت التواصل مرة أخرى مع أصدقائك القدامى، وأفراد عائلتك الذين لم تقابلهم منذ فترة طويلة، وربما تستطيعين أيضاً تكوين صداقات جديدة. عندما تشعرين بالرغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال، حاولى إرسال رسالة إلكترونية واحدة على الأقل لأصدقائك (لا يجب أن تتعلق بالطعام) أو ابحثى عن بعض الصداقات الجديدة. وعندما ترسلين هذه الرسالة، أو تعثرين على صديقة جديدة، أعيدى تقييم مستوى شعورك بالجوع.

## 43. طرق مفيدة للتنفيس

أرغب فى تناول الطعام عندما أشعر بالغضب. ولو أنه يمكننى أن أنفس غضبى مع شخص ما، لما كنت لجأت للطعام للترويح عن نفسى.



وأحيانا، أستخدم مفكرتى لأنفس عن مشاعرى مع نفسى. وفى الأوقات الأخرى، أتصل بصديقتى لأحدث معها. فالتنفس عن مشاعرى طريقة صحية ومثمرة، وأفضل بكثير من حشو فمى بالأطعمة الرخيصة. – "تينا"

اتصلت "تينا"، وهى طبيبة بيطرية، بأختها أثناء عودتها من العمل، وأخبرتها عن المتاعب والأحداث المرهقة التى مرت بها أثناء العمل، وقالت لها إنها مرت بالعديد من الحالات الطارئة، والأزمات الواحدة تلو الأخرى أثناء هذا اليوم. وعند وصولها للمنزل، كانت قد تخلصت من كل ما يثقل كاهلها، وتشعر بالمزيد من الراحة. فقد كان كل ما تحتاج إليه هو أن تريح تلك الهموم عن صدرها، دون أن تضطر للجوء لتناول الطعام ليساعدها على ذلك.

يوجد العديد من الطرق للتنفس. وبعض هذه الطرق مفيد جدا، وبعضها الآخر لا يفيد على الإطلاق. فالطرق العدائية، أو التقليدية، التى كانت تستخدم للتنفس مثل الضرب فى المخدة، أو إلقاء الأشياء على الأرض، من الممكن أن تتسبب فى مضاعفة الشعور بالغضب والإحباط، بدلا من تخفيفه (بوشمان 2002).

أما التنفس المفيد، والذى يُنصح باستخدامه، فهو إزاحة ما بداخل صدرك باستخدام الكلمات. فجوهرها، هذا يعنى التعبير عما يجيش بصدرك لأحد الأشخاص المقربين منك. وجزئيا، يمكنك أن تشعرى بالراحة عندما يستمع لك شخص آخر، فهذا يجعلنا نشعر بأننا ذوو أهمية، وأنه لدينا أمور مهمة لنعبر عنها. كما أن سماع الآخرين لك، يجبرك على أن تخلقى قصة مترابطة تعبر عما تشعرين به، مما يجعلك تنظمين الانفعالات المشوشة بطريقة تجعلها مفهومة للشخص الآخر. وأثناء تنفيسك عما بداخلك، فأنت توضحين للشخص الآخر الأسباب التى تجعل شيئا ما يُشعرك بالغضب، والذى يمكن أن يجعلك تفكرين وتتألمين كثيرا.

فالصديقة، أو الزميلة، أو قريبتك التى تمنحك الفرصة للتنفس عما بداخلك، هى فى الحقيقة تمنحك هدية من وقتها وانتباهها، فهم يساعدونك على التعبير عن نفسك بطريقة آمنة. فحاولى أن تدركى هذا، وأن تقبلى نصائحهم وكلماتهم.

لاحظي أن التنفيس شيء مختلف تماما عن حل المشاكل. جوهريا، عندما تُنفسين عن نفسك، فأنت لا تحاولين حل المشكلة. وبالنظر إلى الواقع، فإن بعض المشكلات لا يمكن حلها، أو تغييرها. على سبيل المثال، لا يمكنك التخلص من مديرتك، ولا يمكنك تغييرها، ولا بد من إيجاد طريقة أخرى لتستطيعي العمل معها. ويصبح التنفيس والتكلم مع المقربين منك حول عاداتها التي تضايقتك، هما الحل الأمثل.

إذا أردت أن يفيدك التنفيس، بدلا من أن يؤذيك، فضعي في الاعتبار أن عليك أن تختاري جيدا الشخص الذي ستنفسين عن مشاعرك معه. وأفضل من تنفسين عن مشاعرك معه هي صديقتك المقربة، أو قريبتك التي تثقين فيها. والأكثر من ذلك، هناك بعض القواعد الهامة التي يجب توافرها في الأشخاص الذين ستنفسين عن مشاعرك إليهم، فالكثير من الأشخاص يقتربون نفس الخطأ وينفسون عن مشاعرهم مع زملائهم في العمل، لمجرد أن يسمع شخص ما من الإدارة عن مشاكلهم، وربما تصبح مشكلتك محل القيل والقال من كل زملائك بالمكتب. وهذا يزيد الأمور سوءا. والقاعدة الأخرى هي ألا تنفسي عما بداخلك مع شخص يشعرك بالأسى، فمن السهل جدا أن تشعرى كأنه يهاجمك، حتى إن كان لا يقصد مهاجمتك. ويمكن أن يُشعرك هذا بالإحباط.

## تقنية للترويح عن النفس

### تعليمات التنفيس

عندما تتصلين بصديقتك للتنفيس عما بداخلك، أعلميها بالغرض من هذه المكالمة، وكوني واضحة حول ما تريدين. ابدئي المكالمة بعبارة: "أنا متضايقة جدا من نفسي لأنني أتناول الطعام بدافع الانفعال، وأتصل بك لأنني أريد شخصا ما...." وإليك بعض الأشياء التي يمكن أن تضعيها محل النقطة: ربما تريدين شخصا يسمعك بعطف، أو شخصا يمنحك النصيحة، أو أحدا يوضح لك أخطائك. في بعض الأحيان، يعتقد الأصدقاء المقربون أنهم يجب عليهم أن يقوموا بحل المشكلة، أو إعطاؤك بعض الاقتراحات. على الرغم من أن الشخص الذي يساعدك على التنفيس عما بداخلك، لا يفعل شيئا سوى الاستماع، ولا يقدم النصائح، أو يحاول أن يصلح الموقف.

إن لم يكن هناك شخص تستطيعين التنفيس عما بداخلك معه، فمن الممكن أن تكتبي خطاباً لشخص تريدين أن تحكى له عما تقاسينه، ولكن لا تقومي بإرسال هذا الخطاب، فكتابة الخطابات أكثر أماناً من استخدام البريد الإلكتروني، خاصة عندما لا ترسلينها؛ فمن السهل والمغري جداً إرسال الرسائل الإلكترونية، وهذا السهولة لا تنطبق بالتأكيد على رسائل البريد العادي إذا بدا هذا الأمر مرهقاً، بإمكانك التحدث إلى المرأة. وإن لم تكوني تعرفين كيف تفعلين هذا، فابدئي بطرح هذا السؤال لنفسك: "ما الأسباب التي جعلت هذا الموقف يضايقني؟ لماذا شعرت بأنني أريد أن أُخرج ما يجيشُ بصدري؟".

## 44. عندما تكون وحدك مع

### وعاء من المثلجات

لو أنني أستطيع الاتصال بصديقتي المقربة "ماري" الآن، لأخبرتني ببعض الموضوعات الخفيفة، وجعلتني أضحك، ولكنك نسيت رغبتى الغبية في تناول الشيكولاتة الموجودة بالثلاجة. ولكنها ستخوض الامتحان غداً، ولا أريد أن أضايقها، كما أنني أريد أن أتخلص من هذه الرغبة دون مساعدة أحد، لأنها لن ترافقني طوال الوقت، وقد كرهت استخدامي للطعام كبديل لأفضل صديقاتي. - "إيمي"

في بعض الأحيان، قد يبدو أن شيئاً لن يخفف عنك ما تعانیه مثل وعاء المثلجات الموجود داخل ثلاجتك. الساعة الثانية صباحاً، وأفضل أصدقائك يقضى شهر العسل بالخارج، أو ربما أنك انتقلت حديثاً إلى المدينة ولم تكون أي صداقات بعد. ومن ثم، فلا يوجد شخص تستطيع اللجوء إليه للترويح عن نفسك عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام، ولن تنتظر هذه الرغبة حتى تحصل على شيء يروح عنك. لذا، ماذا يمكنك فعله؟

هذه هي اللحظة التي يجب عليك أن تبتكر شيئاً جديداً فيها. تخيل شخصاً

ما عادة ما كان يروح عنك، ربما يكون والدك، أو صديقك، أو مدرسك (بعض المدرسين يتعاملون بشكل جيد جدا مع المشاكل التي تواجه طلابهم)، ويمكن أن يكون هذا الشخص من الماضي أو الحاضر، وليس ضروريا أن يكون على قيد الحياة؛ فمحتمل أن جدتك هي أكثر شخصا منحك الدعم والرعاية. وعلى الرغم من كونها متوفاة منذ سنوات عديدة، إلا أنك مازلت تفتقد قدرتها الكبيرة فى الترويح عنك. وربما تكون طبيبتك النفسية هي أكثر من قدم دعما لك. وأثناء حضورك جلسة العلاج، فأنت تنتظرين الكلمات الحنونة العظوفة التي ستقولها لك طبيبتك وأنت جالسة داخل مكتبها تتحدثين عن المشاعر السيئة التي تشعرين بها.

وربما يمنحك كلمات الدعم التي تحتاجينها شخص لم تقابليه من قبل، مثل شخصية فى رواية أو مسرحية، وربما يمكنك أن تتخيلي فلسفة وقيم المؤلف. على سبيل المثال، إذا كنت من محبي الرواية الشهيرة "جان أوستين"، فلعلك قد قرأت الكثير من أعمالها، وبإمكانك أن تتخيلي كيف كانت لتساعدك فى حل مشكلتك العاطفية.

يتصرف معظم الناس وفقا لآراء أولئك المقربين منهم. وغالبا، لا يدركون قوة تأثير تلك الآراء على الطرق التي يستخدمونها للترويح عن أنفسهم. عندما أطلب من أحد المرضى الذين أعالجهم أن يتخيل ما الذى قد يقوله صديقه للترويح عنه، فغالبا ما يمكنه تخمينه بالضبط. على سبيل المثال، قالت "ليندا": "نعم أنا أعرف ما قد تقوله سارة عندما أكون مكتئبة، مثل ما أنا عليه اليوم، فهي ستقول: عزيزتى، يكفي هذا القدر من الكآبة، تجهزى خلال عشر دقائق، وسنذهب للتسوق" وما أقصده هنا: هو أنه لا يجب أن يكون الشخص حاضرا ببدنه حتى نتحدث معه، أو حتى تحصل على مساعدة أصدقائك فى الترويح عنك.

## تقنية للترويح عن النفس

تحدث عن مشاعرك

إذا كنت تمرين بيوم سيئ، ولا يوجد أحد معك ليخفف عنك، ويبعدك عن تناول الطعام، فيمكنك أن تقومى بهذا التمرين بإحدى الطريقتين التاليتين:

• **كتابة مشاعرك.** اكتبى خطابا بالقلم الأزرق، وصفى فيه مشاعرك تفصيلىا. ثم استخدمى لونا آخر لكتابة الرد على هذا الخطاب. ويجب أن تتم كتابة الرد من منظور الشخص الذى يغير من مشاعرك للأفضل. ويساعدك اختلاف الألوان على تذكر أنك تكتبين من منظور شخص آخر.

• **تقمص الأدوار.** إذا كنت شخصاً يستطيع التخيـل، ضعى كرسيًا فارغًا أمامك، وتخيلى أن صديقتك تجلس عليه. وربما ترغبين فى الجلوس على الكرسي، وكأنك صديقة نفسك. ربما يشعرك هذا بالسخافة، ولكن من المرجح أنك ستتقمصين دور صديقتك بعض دقائق معدودة.

## 45. الحيوانات الأليفة، والحب غير المشروط

كلبي هو أفضل أصدقائي، وهو أيضا معالجي النفسى. فعندما يسمعى أفتح الثلاجة، يأتى "لاكى" مسرعا ويرمقى بنظرة مليئة بالرعاية والحنان، فهو دائما ما يحاول الاعتناء بى عندما تكون حالتى المزاجية سيئة. وأنا أشكره على هذه الرعاية، وأظل أملس بيدي على فروته حتى تزول تلك الرغبة فى تناول الطعام، ففروه الأملس يساعدى على الترويح عن نفسى. وأظل أحكى له عن مشاكلى مع الطعام، وكم أتمنى أن تنتهى هذه المشاكل، ويظل يسمعى دون أن يشعر بالإرهاق أو الملل، مثلما يفعل الناس. كما أنه يظل يحتضننى، ولا ينفر أبدا من لمسائى. ولا أعرف، ماذا كان يمكننى أن أفعل بدونه. — "جاكى"

إذا كنت تمر بيوم سيئ، فلا يوجد أفضل من احتضان أفضل صديق لك. وهذا ليس مجرد اقتراح جيد، ولكنه حقيقة علمية. فللحيوانات الأليفة قدرة كبيرة على الشفاء (ليلينفيلد وأركويتز 2008). وهذا خبر جيد، نظرا لأنه يوجد حيوانات أليفة فى أكثر من نصف المنازل الموجودة بالولايات المتحدة الأمريكية.

وعندما يصبح الحيوان الأليف صديقك المقرب، فمن الممكن أن يصبح ملجأك الأساسى للترويح عن نفسك، دون الحاجة لتناول الطعام. إذا كنت تلجأ لتناول الطعام بسبب الفراغ أو الوحدة أو الملل، فيمكن أن تصبح علاقتك مع الحيوان الأليف المفتاح الذى يبعدك عن كل هذه الأحاسيس. ويمكنك أن تحظى بعلاقة جيدة وغير معقدة مع حيوانك الأليف، بدون أى حيل أو جروح؛ فهى علاقة صداقة حميمية وآمنة.

أدرك "جون" — وهو مُدرّس طلق زوجته مؤخرا — أن الحيوانات الأليفة صديق ممتاز يستمتع لك ويحافظ على أسرارك. فعندما كان يتشاجر مع زوجته السابقة (التي كانت تواجه بعض المشاكل مما أدى إلى الطلاق)، عادة ما كان يذهب ليتحدث مع كلبه الأليف، فقد كان لـ "روكى" — كلب "جون" — طريقة عجيبة فى التعرف على ما يشعر به "جون". فقد كان

يشعر بالألم الذى يشعر به "جون"، وغالبا ما كان يحاول التخفيف عنه. ومثلما يفعل "جون"، حاول التقرب من حيوانك الأليف، وستحصل على المساعدة بشكل رائع.

وغالبا ما يتكلم الأشخاص الذين يمتلكون حيوانات أليفة عن الفوائد الاجتماعية الناتجة عن امتلاكهم هذه الحيوانات. على سبيل المثال، غالبا ما تساعدك تلك الحيوانات على بدء محادثة عشوائية مع أشخاص غرباء عنك. فإذا كنت على وشك الشعور بالرغبة فى تناول الطعام، اخرج للتنزه مع كلبك، واستجب للأشخاص الذين يرغبون فى اللعب معه. فقد كانت إحدى المريضاات اللاتي أعالجهن تصطحب قطتها معها إلى الاجتماعات العائلية، وكانت هذه القطة توفر لها الأعذار التي تساعدنا على الانعزال عن التوترات العائلية التي دائما ما تكون حاضرة.

## تقنية للترويح عن النفس

### لحظات من الهدوء مع حيوانك الأليف

- عندما تشعرين بالرغبة فى تناول الطعام، حاولى الخروج للتنزه مع كلبك لعشر دقائق على الأقل، إن لم يكن أكثر. فهذا التمرين فى حد ذاته سيساعدك على التحسن، بجانب أن قضاء بعض الوقت مع كلبك أو قطتك سيمنحك نوعا من الحب غير المشروط، الذى ربما تفتقدينه بالفعل.
- إذا كنت تمتلكين قطة، فضعى لعبة ما فى متناول يدك، مثل سنارة سمك، أو طبق طائر، أو كرة مطاطية – فلا يوجد شىء يمكن أن يُنسيك همومك أكثر من رؤية حيوانك الأليف وهو يلعب حولك.
- لكن ماذا بإمكانك أن تفعلى إن لم يكن لديك الطاقة للعب مع حيوانك الأليف؟ حسنا، إن مسك أو لمس فراء الحيوان يمكن أن يساعد على تقليل معدل ضربات قلبك، ومعدل ضغط الدم أيضا.
- يعلم من يمتلكون حيوانات أليفة أنها، مثل الأطفال، تحب الحياة

المنظمة، فيجب أن تتناول الطعام فى نفس الميعاد يوميا. حاولى الاستفادة من هذا الأمر، وإذا شعرت بالرغبة فى تناول الطعام فى فترة بعد الظهر، فاشغلى نفسك بالخروج فى جولة مع الكلب، أو تنظيف القطة. وتناول الطعام معا فى أوقات محددة.

- إن لم يكن لديك حيوان أليف، فحاولى استعارة واحد. تقدمى بطلب للخروج فى جولة مع كلب جارتك، أو ابحتى على الإنترنت عن شخص يريد أحدا ليخرج فى جولة مع كلبه.
- إذا لم تستطيعى الحصول على حيوان أليف، حاولى شراء واحد، ولكن تأكدى من أن تختارى الحيوان الأليف الذى يناسب شخصيتك وأسلوب حياتك. فإذا اخترت حيوانا أليفا لا يناسبك، فسيصبح سببا للتوتر، أكثر منه وسيلة للمساعدة فى السيطرة على الإفراط فى تناول الطعام. أو اذهبى إلى ملجأ الحيوانات الأليفة وقومى ببعض الأعمال التطوعية.

## 46. ارتداء حذاء شخص آخر

شاهدت فيلماً قصيراً عن امرأة كانت قد اشترت حذاء مقدمة البرامج الشهيرة "أوبرا وينفرى" من معرض ملابس أوبرا، وحينما تشعر هذه المرأة بالضيق أو الوحدة، فهي ترتدى هذا الحذاء، وتتخيل ماذا كانت "أوبرا" لتفعله أو تقوله لو أنها فى موقفها. وكانت هذه وسيلة فعالة لتحسين حالتها المزاجية. ويمكننى معرفة السبب فى هذا، فقد درست التمثيل، و تعلمت منه أهمية محاولة النظر إلى العالم من منظور شخص آخر. وعندما أقوم بتمثيل شخصية مختلفة تماما عن شخصيتى، مثل أم كبيرة أو عضو بارز فى المجتمع، فأنا أدرس هذه الشخصيات جيدا، وأحاول فهم ماهيتهم، وكيف يفكرون، وكيف يشعرون، وما الأشياء التى تحفزهم. وقد ساعدتني هذه الطرق التى تعلمتها من التمثيل على



التعامل مع تناول الطعام بدافع الانفعال، فقد حاولت تقمص شخصية شخص آخر لا يعانى من أى شيء، وحاولت فهم وتقليد أسلوبه فى الحياة. وبعد فترة قصيرة، لم يعد الأمر مجرد تمثيل، فقد أصبحت هذه الصفات المكتسبة جزءاً منى. — "ميلسا"

يومياً، تقومين بملاحظة الناس من حولك لتتعلمى كيفية القيام بأشياء معينة. على سبيل المثال، عندما تدخلين إلى المطعم، فأنت تنتظرين إلى الآخرين لتحددى ما إذا كنت ستجلسين إلى أى طاولة من تلقاء نفسك، أم أنه عليك الانتظار حتى يرشدك النادل إلى طاولة معينة. أو ربما أنك تنتظرين فى العمل حتى بعد الساعة الخامسة، لمجرد أنك ترين زميلتك فى العمل تفعل هذا على الرغم من أنه حان ميعاد رحيلها. يمكنك أن تتعلمى الكثير من أساليب الآخرين فى التعامل مع عادات تناول الطعام بدافع الانفعال من خلال ملاحظتهم، فربما تلاحظين أن أختك تذهب لممارسة رياضة المشى عندما تشعر بالتوتر والانفعال، أو أن زوجك يقول بحس فكاهى: "آه، حسناً" عندما يقترف خطأ ما. ويمكنك أن تختارى من هذه الأساليب ما يناسب احتياجك.

## تقنية للترويح عن النفس

### حاول تمثيل الأمر

لاحظ أصدقاءك وأقاربك وزملاءك فى العمل على الأقل لمدة أسبوع، وركز على النماذج الإيجابية منهم، الذين يروحون عن أنفسهم دون اللجوء للطعام. قم بعمل بحث، واسألهم كيف يتعاملون مع مواقف معينة، ودون العديد من الملاحظات، واكتب ما الذى يقولونه لأنفسهم. ولاحظ لغة أجسادهم.

فحينما تلاحظ بعض أساليب التعامل المختلفة، فسيمكنك محاولة استخدامها من خلال مهارات التمثيل. وحتى إن لم تكن تمتلك أيًا من هذه المهارات، فيمكنك المحاولة؛ فقط حاول تقليد الطرق الصحية الفعالة التى يستخدمها الآخرون للترويح عن أنفسهم.

إليك طريقة أخرى لاستخدام التمثيل: أثناء ما تكون حالتك المزاجية منتعشة، حاول التدريب على تمثيل الطرق التي تستطيع من خلالها تجنب تناول الطعام بدافع الانفعال. على سبيل المثال، تقمص أنك تذهب إلى المطبخ وتفتح الثلاجة لتتناول الطعام بدافع الانفعال، ثم اذهب خارجا من المطبخ واشغل نفسك فى أى إلهاءات. الهدف من هذا التقمص هو التدريب على السلوك حتى يصبح من سلوكياتك التلقائية. فغالبا ما يردد المرضى الذين أعالجهم المقولة التي تقول: "تظاهر بالأمر حتى تتقنه". ففى بعض الأحيان، يجب أن تمارس السلوك لفترة حتى يصبح من عاداتك الفطرية المألوفة، ويصبح أيضا من السهل القيام به.

## تقنية للترويح عن النفس

### صورة منعكسة فى المرأة

إليك طريقة أخرى يمكنك من خلالها تحسين مهاراتك التمثيلية. ضع كرسيين فارغين أمام بعضهما البعض. يمثل هذان الكرسيان الجانبين المتعارضين بداخلك؛ الجانب الذى يريد أن يتناول الطعام لتحصل على الراحة، والجانب الآخر الذى يريد أن يتناول الطعام وفقا لجدول محدد وفى حالة الجوع فقط. ربما تشعر فى هذه اللحظة بأنك تتمزق بين الجانبين. اجلس على الكرسي الأول وحاول الدفاع عن تناول الطعام بدافع الانفعال، ثم اجلس على الكرسي الآخر وكافح ضد تناول الطعام بدافع الانفعال. ومن المهم جدا أن تنتقل بدنيا من كرسي لآخر، لأن هذا الفعل يساعدك على رؤية الأشياء من منظور آخر. ولاحظ كيف ستتبدل حالتك المزاجية عند تبديل الأماكن.

## 47. عوائق تناول الطعام بدافع الملل

أحب تجربة الأشياء الجديدة. ولم أكن هكذا قديما، فقد كنت أخاف جدا من التغيير، وكنت أتشبث بعاداتي القديمة خوفا من أننى لن أحب

الأشياء الجديدة. الآن، فأنا أندم لأننى لم أكن متفتحة على الأمور الجديدة فى الماضى، فقد ضيع هذا على العديد من الفرص القيمة. لذا، أصبحت أبادر بتنفيذ أية فكرة تطرأ على ذهنى، وقد ساعدنى هذا على إيجاد طرق رائعة تساعدنى على التوقف عن تناول الطعام بدافع الملل — "كيم"

هل تُفرطين فى تناول الطعام بدافع الملل؟ إذا أردت أن تبتعدى لنصف ساعة عن الرتابة والملل، فمن المهم أن تحاولى تحفيز عقلك بطريقة أخرى. وعند قيامك بشيء جديد، فأنت بالفعل تغيرين الطريقة التى يفكر بها عقلك، لأن تجربة الأحاسيس والخبرات التى لم تمرى بها من قبل تساعد على إنشاء ممر عصبى جديد، وتحفز عقلك بطرق جديدة تجعلك أذكى، وتساعدك على ابتكار حلول جديدة للمشاكل التى تواجهك، بما فيها مشاكل الإفراط فى تناول الطعام. كما أن القيام بشيء جديد يمثل تحدياً، لأنه يتطلب التركيز الشديد. ومن الصعب أن تظلى فى حالة من الملل أثناء محاولتك اكتساب مهارة جديدة.

وقد تساعدك محاولة القيام بهواية جديدة فى تكوين علاقات اجتماعية جديدة، فمن الممكن أن تتسع شبكة علاقاتك الاجتماعية من خلال الاشتراك فى ناد أو فى فصل دراسي، وربما تقابلين شخصاً يستطيع تعليمك كيفية ممارسة مهارات جديدة، وربما تكوين صداقات جديدة. فالقيام بأشياء جديدة، بعيداً عن الأعمال الروتينية، يجعلك تمتلكين قصصاً مسلية، يمكنك أن تستخدميهما للفت انتباه الآخرين وبناء محادثة معهم، لإبعاد نفسك عن تناول الطعام.

## تقنية للترويح عن النفس

جربى شيئاً جديداً ومبتكراً

لا يوجد أسوأ من الشعور بأنك عالقة فى الروتين اليومي. فتجربة الأشياء الخارجة على العادة تساعد على زيادة مستوى طاقتك. قبل أن تبدئي، تأكدي أن عقلك يفكر بالطريقة الصحيحة، ولا تتعجبي إذا وجدت أن عقلك يمارس لعبة شد الحبل بين الرغبة فى تجربة شيء جديد والنزعة للقيام بالأشياء

المألوفة بالنسبة له، فمقاومة التغيير سمة من سمات الطبيعة البشرية. فى البداية، تذكرى أن تبقى متفتحة، حتى إن كنت لا تحبين النشاط الجديد، قولى لنفسك: "جربها مرة، وحاولى أن تداومى عليها". وإذا كنت غير واثقة من النشاط الذى يمكنك تجربته، فإليك بعض الاقتراحات:

- غيرى وجهتك – حرفيا. فى طريق عودتك للمنزل، اسلكى الاتجاه المغاير للاتجاه الذى اعتدت عليه، وحاولى أن تسلكى الطريق الذى يطل على مناظر طبيعية جميلة. هل تساءلت يوما ماذا يوجد على جانبى الطريق الآخر؟ جربى هذا، وقودى سيارتك على بعض الطرق التى لم تعتادى عليها.

- ابحثى عن محطة إذاعية جديدة لتستمعى لها. إذا كنت من محبى الموسيقى الـروك، فجربى الاستماع إلى فرقـة كلاسيكية، أو بعض من الموسيقى الغربية. فى البداية، ربما لن تستسيغى هذا التغيير، فحاولى أن تتقبلى الموسيقى الجديدة، ولا تعيدى المؤشر مرة أخرى إلى البرامج الإذاعية الرتيبة التى اعتدت سماعها. وحاولى على الأقل الاستماع لبعض الأغانى.

- عند ذهابك إلى محل البقالة فى المرة التالية، اشترى الخبز أو الخضراوات التى لم تتناولها من قبل، أو اشترى الطعام المعتاد ولكن بنكهات مختلفة. على سبيل المثال، إذا كنت تحبين الصلصة الباردة، فجربى شراء الصلصة الحارة.

- اشترى ملابس جديدة. إذا كنت ترتدين الأسود طوال الوقت، جربى شراء شىء "لا يشبهك" على الإطلاق، مثل قميص مزركش أو بنطلون به قطع. إذا كنت شخصا يحب الجينز، فجربى ارتداء الفساتين أو الأحذية الطويلة.

- شاركى فى النوادى الاجتماعية. ابحثى عن ناد لركوب الدراجات،

أو ناد أدبي، أو إحدى الجمعيات صديقة البيئة، أو المؤسسات التطوعية.

- اصنعى شيئاً من بدايته – فطيرة تفاح أو عصيراً أو وجبة طعام. احصلي على وصفتها، واذهبي لشرائها.

تذكرى أن هدفك الأساسى هو إطالة فترة راحتك، ويجب عليك أن تكونى حذرة بشأن الأشياء الجديدة عليك، والأشياء التى تحاول أن تجذبك لعادتك القديمة الرتيبة.

## 48. لمسة شافية

ما الذى أريده الآن بدلا من مخفوق الشيكولاتة؟ عناق. أريد أن يلف زوجى ذراعيه حولى ويخبرنى بأن الأمور على ما يرام. فعندما أشعر بالرغبة فى تناول الطعام للتخلص من المشاعر السيئة، أتوقف وأتساءل حول ماذا أريد بالفعل. وفى تسع مرات من عشر، كنت أريد أن يلف زوجى ذراعه حولى ويربت على ظهري. — "نيللى"

فى المرة التالية التى تشعر فيها بالرغبة فى تناول الطعام للحصول على الراحة، فكر فى الدراسة التالية. فهى تقدم أدلة دامغة على أن الحضن الدافئ يمنح راحة أكثر بكثير من كعكة الشيكولاتة. وغالبا، ما تكون الللمسة الحنونة والحضن الدافئ هما النوع الذى تحتاج إليه من الراحة.

وقد فسرت الدراسة الشهيرة التى قام بها العالم النفسانى "هارى هارلو" عام 1953 أهمية الللمسة الحنونة بين الحيوانات. فى هذه الدراسة، أبعده "هارلو" بعض صغار القروود عن أمهاتهم ووضعهم فى قفص مع شكلين على هيئة أمهات بديلة، واحد من القماش والآخر من السلك، وكانت الأم المصنوعة من السلك قادرة على تقديم الطعام لرعاية الصغار. ولكن، عندما شعر صغار القروود بالخوف، لجأوا إلى الأم القماشية للحصول على الراحة. فالطعام لم يكن يمنحهم الراحة بقدر ما يحصلون عليه من الملمس الدافئ للقماش، حتى عندما كانوا يشعرون بالجوع (سيومى وفان در هورست وقان در فيير 2008).

بالطبع، توجد اختلافات كبيرة بين القروود والأدميين. ولكن، يوضح هذا

البحث أن الراحة التي يحصل عليها الحيوانات من خلال اللمس هي بالأساس احتياج بيولوجي. وأشارت أيضا إلى أن الاحتياج إلى الراحة النابعة من اللمسة الحنونة، مهم جدا بقدر أهمية الطعام.

## تقنية للترويح عن النفس

### علاقة الدفء بالراحة

- امنح واطلب الحصول على الأحضان. أولا، تأكد من أن شريك حياتك لا يمانع ذلك. فمن الممكن أن يتضايق إذا احتضنته دون أن يسمح لك، وأن يعتبر هذا الأمر مبتذلا أو طفوليا. ويمكن أن يتسبب عدم رغبته في مبادلة الأحضان معك في إحساسك بأنك مرفوض، ويزيد من احتياجك للترويح عما بداخلك.
- إذا كنت تريد الحصول على لمسة حنونة، فاطلب من شريك حياتك أن يربت على ظهرك، أو أن يمسح على يديك.
- إذا كنت تعيش بمفردك، فحاول أن تستلقى بين مكدتين، أو أن تجلس على كرسي ناعم الملمس.

## 49. تطوع بنفسك

منذ شهر، ذهبت إلى ملجأ محلي وقدمت الحساء لنزلائه. فقد طلبت دار العبادة متطوعين، ولم أكن أرغب في التطوع في البداية، ولكن بعد أول مرة قمت فيها بهذا، تغيرت حياتي. فقد تعلمت العديد من الأمور من خلاله. وبدلا من الإفراط في تناول الطعام، أصبحت ممتنة لأن الله منحني ما يكفي من الطعام، مما جعلني أقدر النعمة التي منحني إياها، بدلا من أن أستهلك الطعام بلا وعي. وأيضا، لا يمكنني أن أصف مدى روعة ما

كنت أشعر به بعدما غادرت، فقد كنت أشعر بأننى فعلت شيئاً مهماً جداً للآخرين، الذين بالفعل يحتاجون إليه. ولم يسبق لى أن شعرت بمثل هذا الفخر، أو رأيت أناساً يفرحون بروئيتى كما كان يفرح أولئك الموجودون فى الملجأ بروئيتى. — "براد"

ينتبه الناس كثيراً للأعمال الخيرية التى يقوم بها نجوم هوليوود حول العالم. ويتم تصوير النجوم الكبار والنجمات الجميلات وهم يُطعمون الجوعى فى أفريقيا، ويحاولون إرساء السلام الديمقراطى فى البلاد التى يتعرض فيها الأطفال والنساء للخطر كل يوم. ولماذا كل هذا؟ هل هى مجرد محاولة لجذب الانتباه؟ فى بعض الحالات، قد يكون هذا صحيحاً، ولكنى أمتلك الجرأة لأقول إن الأسباب أعمق من هذا بكثير؛ فكل من يقومون بعمل تطوعى من أجل سعادة الآخرين يعلمون أن هذا العمل سيجعلهم يفتخرون بأنفسهم أكثر من أى شىء آخر يمكنهم فعله. المال، ممكن أن يمنحك السعادة لفترة. أما مساعدة الآخرين، فتغير من روحك.

يوجد جدل فلسفى دائر حول ما إذا كانت الأعمال الخيرية - التى تسعى لمساعدة الآخرين دون الحصول على مقابل - تهدف لأغراض شخصية أم لا. لماذا؟ حسناً، لأن مساعدة الآخرين تمنحك شعوراً لا يمكنك الحصول عليه من الأعمال الأخرى. لذا، لا يمكنك أن تدعى أنك لا تحصل على مقابل.

## تقنية للترويح عن النفس

### مد يد المساعدة

إذا كنت تمرين بحالة من الخلل العاطفى وتريدى فعل شىء يعيد إليك توازنك، دون اللجوء للطعام، فحاولى أن تقومى بعمل تطوعى.

- ابدئى بالأعمال الصغيرة. عززى احترام الآخرين لذواتهم بأن تمتدحيهم من وقت لآخر، وضعى فى الاعتبار أنه يجب أن يكون مديحاً صادقاً. على سبيل المثال، أخبرى المحصل فى محل البقالة أنه قام بعمل رائع بوضعه الأشياء التى اشتريتها فى أكياس، أو امتدحى زميلتك فى

العمل لجمالها. فعندما ترين الفرحة على وجوه الآخرين، سينتابك شعور رائع.

• **اعتنى بالأشخاص القريبين منك.** التطوع هو شيء يمكننا القيام به يوميا، فهو لا يتطلب الخروج عن مسار حياتك، أو استهلاك الكثير من الوقت. اسألى نفسك حول ما يمكنك فعله لمساعدة الآخرين – ولو حتى قليلا. على سبيل المثال، يمكنك أن تتطوعى لرعاية الأطفال لساعة من الزمن، أو تتصلى بجيرانك، وإذا كانوا يحتاجون شيئا من محل البقال، يمكنك أن تجلبيه لهم، أو أن تفتحى الباب لسيدة تحمل طفلا بيديها أو لرجل يحمل شيئا فى يديه، أو احملى البقالة الخاصة برجل عجوز وضعيها فى سيارته، أو اشترى كوبا من القهوة لامرأة يبدو عليها الإرهاق.

• **تصفحى دليل الشركات.** يمكنك إيجاد العديد من المؤسسات الخدمية حسنة السمعة، التى يمكنك العمل معها، فى دليل الشركات، أو من خلال الإنترنت. ويمكنك العمل مع المؤسسات الخيرية ومؤسسات الخدمة العامة المحلية. ويمكنك أيضا أن تقومى بالأعمال الخيرية من خلال دور العبادة أو المراكز الاجتماعية.

## 50. التواصل مع الآخرين، حتى عندما

### ترغبين فى البقاء بالمنزل

كل ما أريده هو أن أبقى فى المنزل ولا أخرج منه أبدا. فمن الصعب جدا فى الوقت الحالى أن أتحدث عما أشعر به مع أى شخص. والمشكلة فى



البقاء داخل المنزل هي أنى فى نهاية المطاف أصبح وحيدا، مما يجعلنى ألبأ لتناول الطعام لتسليية نفسى. أنا بالفعل شخص اجتماعى، ومن المرجح أنى سأشعر بالكثير من التحسن إذا تكلمت مع شخص ما، ولكن المشكلة تكمن فى كيفية البداية. — "تايلور"

على الرغم من أن التواصل مع الناس يمنح العلاج بشكل رائع، إلا أنه يمكن أن يبدو فى بعض الأحيان أن التعامل مع الآخرين يتطلب الكثير من الجهد. فبالرغم من أنك تعلم أنه من المفيد لك أن تتحدث مع الآخرين، قد لا يكون لديك الرغبة، أو الحافز، للتواصل مع الأشخاص من حولك. لذا، ماذا تفعل؟

إذا كان يساعدك البقاء بالقرب من الناس على تهدئة رغبتك فى تناول الطعام بدافع التوتر، ولكنك تشعر بأنك لست مؤهلا لهذا، فيوجد الكثير من الطرق التى قد تسهل عليك عملية التواصل مع الناس. وإليك بعض الاستراتيجيات المفيدة التى قد تدفعك قليلا للخروج من المنزل.

## تقنية للترويج عن النفس

### تحرك بوعى

- **اعقد اجتماعات.** قم بعمل لقاءات اجتماعية صغيرة فى المستقبل القريب، مثل وجبة غداء سريعة أو استراحة لتناول القهوة. وتجنب اللقاءات التى تتطلب الكثير من الوقت. فمعرفتك أنك ستتواصل مع شخص ما فى الأسابيع اللاحقة، سوف تمنحك وقتا كافيا لإعداد نفسك ذهنيا، وهذا أمر نتطلع إليه. لا تؤجل الاجتماع أو تلغه! فمن المرجح أن تشعر بسعادة كبيرة بعد أن تذهب إلى هذا اللقاء.

- **اضحك!** سيميل الناس للتعامل معك عندما يرونك تضحك فى وجوههم. فهذا يُشعرهم بأنك شخص يمكن تبادل الحديث معه.

- **قل مرحبا لمعارفك.** اذهب لمصنف الشعر الخاص بك، ودرش معه حول أية أمور. اذهب إلى مطعمك المفضل وقل مرحبا للنادلة التى دائما

ما تنفذ طلباتك. تبادل أطراف الحديث مع سائق الأتوبيس، فمن المؤكد أن هذه المحادثات الخفيفة لن تولد لديك أية رغبة فى تناول الطعام بدافع الانفعال.

• اذهب إلى أماكن تجمع الناس. فى بعض الأحيان، يمكن أن يساعدك البقاء بين الناس على التحسن، حتى إن كنت لا تتحدث معهم. اذهب إلى المكتبة، أو تجول فى المجمع التجارى، أو اذهب إلى الصالة الرياضية وتحدث إلى الذى يتمرن بجوارك. اشترك فى ورشة عمل أو دورة تدريبية، فهذه أماكن جيدة للبقاء بين الناس دون الحاجة لأن تكون شخصا اجتماعيا من الدرجة الأولى، أو الاضطرار للتعامل معهم كثيرا.

~ ~

~ ~

~ ~

~ ~

## الفصل الثامن

### دليل الترويح عن النفس

إن لم تكن تعرف من أين تبدأ، أو إن كنت تشعر بأنك عالق في موضوعك، فتخير تقنية من كل فصل من فصول هذا الكتاب، وقم بتنفيذها معاً. فسيضمن لك هذا التهدئة والترويح عن الجوانب المختلفة لعقلك وجسدك. وأيضاً، إن لم تفدك إحدى هذه الآليات عند القيام بها في يوم ما، فجربها مرة أخرى في يوم آخر. ففي ظل ظروف أخرى، ربما تفيدك نفس الآلية بشكل كبير. وسأقدم لك مثالا على استخدام آليات محددة من كل فصل:

كانت "سوزان" تمر بيوم حساس جدا في العمل. وبعدها عادت للمنزل، كانت تملؤها الرغبة في تناول بقايا كعكة الشيكولاتة، والترويح عن نفسها بالطعام والسعرات الحرارية. ولأن هذه الرغبة كانت قوية جدا، فقد علمت "سوزان" أنها تحتاج لخطة مؤكدة النتائج. لذا، فقد اختارت تقنية من كل فصل، ونجحت نجاحاً عظيماً في السيطرة على رغبتها في تناول الطعام بدافع الانفعال.

ولإعادة التوازن لنفسها، فقد بدأت بتمارين التنفس (تنفس بهدوء لتهدئة انفعالاتك، التقنية رقم: 3، الفصل الثالث)، ثم تلتها بقضاء خمس دقائق في كتابة يومياتها (اكتب يومياتك، لتعزز مناعة صحتك العقلية، التقنية رقم 11، الفصل الرابع)، ثم قامت "سوزان" بتمارين اليوجا (أساسيات اليوجا، التقنية رقم 23، الفصل الخامس)، ومن ثم شغلت الموسيقى التي تحبها (تأمل الموسيقى، التقنية رقم 38، الفصل السادس). وفي النهاية، بدأت "سوزان" في إرسال رسائل إلكترونية إلى أصدقائها (انضم إلى المدونات

الإلكترونية، التقنية رقم 42، الفصل السابع).

## تقنية للترويح عن النفس في الحالات الطارئة

### صندوق الإلهام

من الأفضل أن يتم استخدام صندوق مناديل فارغة للقيام بهذا التمرين، ولكن استخدام أية صناديق فارغة أخرى سيقضى الغرض. ستقوم بملء هذا الصندوق بالآليات المتنوعة، الموجودة في هذا الكتاب. في البداية، أحضر قطعة ورق صغيرة، ثم قطعها على شكل مربعات، واكتب على كل مربع اسم واحدة من التقنيات. ثم اطو المربعات وضعها داخل الصندوق.

وعندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام بدافع الانفعال، اذهب مباشرة إلى هذا الصندوق، واختر أحد المربعات الموجودة داخله بشكل عشوائي ثق في الصندوق، وتعهد بأن تقوم بالآلية المكتوبة على المربع الذي اخترته. وإن لم تفك هذه التقنية، فاختر مربعا آخر، ومارس التقنية المكتوبة عليه. وفي نهاية التمرين، ستكون قد مارست ثلاث تقنيات على الأقل، وستتلاشى رغبتك في تناول الطعام.

نصيحة هامة: قم بالإعداد لهذه التقنية قبل أن تشعر بالرغبة في تناول الطعام، وضع المربعات داخل الصندوق لتستطيع استخدامه عند الحاجة.

## تقنية للترويح عن النفس في الحالات الطارئة

### ابتكر تقنيات الراحة الخاصة بك

ابتكر التقنيات التي يمكنك اللجوء إليها عندما ترغب في الحصول على الراحة الفورية. تصفح هذا الكتاب مرة أخرى، واجمع معا العناصر التي ستحتاجها لاستكمال بعض التقنيات، واملأ صندوقا بالعناصر المتنوعة التي تجلب الراحة والهدوء؛ على سبيل المثال، مفكرتك، عبوة الكريم المرطب، الشراب الناعم، عبوة الشاي، السترة المريحة، أو أية عناصر أخرى قد تجلب لك الراحة والهدوء.

استعد، وأعد أدواتك، وروح عن نفسك

يمكن أن تغير الطرق الجديدة للترويح عن نفسك دون تناول الطعام من حياتك كلها. فهي تحررك من السيطرة القوية لتناول الطعام بدافع الانفعال. فقبل قراءتك لهذا الكتاب، ربما كنت تذهب إلى الثلجة لمعالجة ألامك، لأنك لم تكن تعرف ماذا يمكنك أن تفعل غير ذلك. ولكن، ما الثلجة إلا صندوق كبير بارد ملىء بالأطعمة!

على المدى الطويل، يعد تناول الطعام للترويح عن النفس نظاما فاشلا للغاية، ويمكن تشبيهه باستعمال ضمادة طبية لمعالجة جرح غائر. ولكن ما تريده هو إيجاد طرق جديدة لتهدئة نفسك حتى تتلاشى الرغبة في تناول الطعام من تلقاء نفسها. ولتحقيق هذا، يمكنك استخدام مجموعة متنوعة من التقنيات العقلية والبدنية والتأملية والإلهائية والاجتماعية، والتي يمكنها أن تقدم لك الدعم في اللحظات الصعبة. ربما تتطلب هذه التقنيات بعض التمارين، فتحلّ بالصبر والمثابرة، وستتغير حياتك، وسيتمكنك العثور على طرق لتهدئة، والترويح عن، نفسك، لا تشتمل على تناول الكثير من السعرات الحرارية. لذا، في المرة القادمة التي تمر فيها بيوم عصيب، لا تفكر في تناول قطعة من الحلوى. وبدلاً منها، فكر في قراءة هذا الكتاب، تصفح صفحاته، واختر تقنية ترويحية تساعدك على التحسن سريعاً، أو اختر تقنية ترويحية لتساعدك على الترويح عن نفسك دون اللجوء للطعام مدى الحياة.

~ ~

## المراجع

- Baer, R. A. 2003. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2): 125-143
- Bellisle, F., and A. Dalix. 2001. Cognitive restraint can be offset by distraction, leading to increased meal intake in women. *American Journal of Clinical Nutrition* 74(2): 197-200
- Benson, H. 2001. Mind-body pioneer: The connection between your mind and body is stronger than you may think. *Psychology Today* 34(3): 56-59
- Boudette, R. 2006. Yoga in the treatment of disordered eating -and body image disturbance: How can the practice of yoga be helpful in recovery from an eating disorder? *Eating Disorders* 14(2): 167-170
- Brown, K. W., R. M. Ryan, and J. D. Creswell. 2007. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry* 18(4): 211-237
- Bushman, B. 2002. Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(6): 724-731
- Cox N. H., R. K. Bernstein, and P. L. Hooper. 2000. Hot-tub therapy for type 2 diabetes mellitus. *New England Journal of Medicine* 342(3): 218-219
- Crum, A. J., and E. J. Langer. 2007. Mind-set matters: Exercise as a placebo. *Psychological Science* 18(2): 165-171

- Dallman, M. F., N. Pecoraro, S. F. Akana, S. E. La Fleur, F. Gomez, H. Houshyar, et al. 2003. Chronic stress and obesity: A new view of "comfort food." *Proceedings of the National Academy of Sciences* .100(20): 11696-11701
- Daubenmier, J. 2005. The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly* 29(2): 207-219
- Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, et al. 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* .65(4): 564-570
- Epton, T., and P. R. Harris. 2008. Self affirmation promotes health behavior change. *Health Psychology* 27(6): 746-752
- Esplen M. J., P. E Garfinkel, M. Olmsted, R. M. Gallop, and S. Kennedy. 1998. A randomized controlled trial of guided imagery in bulimia nervosa. *Psychological Medicine* 28(6): 1347-1357
- Freeman, L. M. Y., and K. M. Gil. 2004. Daily stress, coping, and dietary restraint in binge eating. *International Journal of Eating Disorders* 36(2): .204-212
- Golden, R. N., B. N. Gaynes, R. D. Ekstrom, R. M. Hamer, F. M. Jacobsen, T. Suppes, et al. 2005. The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: A review and meta-analysis of the evidence. *American Journal of Psychiatry* 162(4): 656-662
- Heatherton, T. F., and R. F. Baumeister. 1991. Binge eating as an escape from self-awareness. *Psychological Bulletin* 110(1): 86-108
- Hutcherson, C. A., E. M. Seppala, and J. J. Gross. 2008. Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion* 8(5): 720-724
- Jones, K. E., R. K. Johnson, and J. R. Harvey-Berino. 2008. Is losing sleep making us obese? *Nutrition Bulletin* 33(4): 272-278
- Keeling, M. L., and M. Bermudez. 2006. Externalizing problems through

- art, and writing: Experience of process and helpfulness. *Journal of Marital and Family Therapy*. 405-419  
 py. 32 (4): 405
- Labbe, E., N. Schmidt, J. Babin, and M. Pharr. 2007. Coping with stress: The effectiveness of different types of music. *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 32(3-4): 163-168
- Lilienfeld, S. O., and H. Arkowitz. 2008. Can animals aid therapy? *Scientific American Mind* 19 (3): 78 -79
- Macht, M. 2008. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 50(1): 1-11
- Marshall, N. S., N. Glozier, and R. R. Grunstein. 2008. Is sleep duration related to obesity? A critical review of the epidemiological evidence. *Sleep Medicine Reviews* 12(4): 289-298
- Moss, M. S., L. Hewitt, L. Moss; and K. Wesnes. 2008. Modulation of cognitive performance and mood by aroma of peppermint and ylang-ylang. *International Journal of Neuroscience* 118(1): 59-77
- Parker, G., I. Parker, and H. Brotchie. 2006. Mood state effects of chocolate. *Journal of Affective Disorders* 92(2-3): 149-159
- Polivy, J., and P. Herman. 2005. Mental health and eating behaviours: A bidirectional relationship. *Canadian Journal of Mental Health* 96(S3): 43-46
- Proulx, K. 2008. Experiences of women with bulimia nervosa in a mindfulness-based eating disorder treatment group. *Eating Disorders* 16(1): 52-72
- Setter, F., and S. Kupper. 2002. Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiological -Biofeedback* 27(1): 45-98
- Shapiro, S. L., D. Oman, C. E. Thoresen, T. G. Plante, and T. Flinders. 2008. Cultivating mindfulness: Effects on wellbeing. *Journal of Clinical*



- .Pgcology 64(7): 840-862
- Spoor, S. T. P., M. H. J. Bekker, T. Van Strien, and G. L. van Heck. 2007. Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite* 48(3): 368-376
- Steptoe, A., E. L. Gibson, R. Vuononvirta, E. D. Williams, M. Hamer, J. A. Rycroft, et al. 2006. The effects of tea on psychophysiological stress responsivity and post-stress recovery: A randomised double-blind trial. *Psychopharmacology* 190(1): 81-89
- Suomi, S. J., F. C. P. van der Horst, and R. van der Veer. 2008. Rigorous experiments on monkey love: An account of Harry F. Harlow's role in the history of attachment theory. *Integrative Psychological and Behavioral Science* 42(4): 354-369
- Thorson, J. A., F. C. Powell, I. Sarmany-Schuller, and W. P. Hampes. 1997. Psychiatric health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology* 53(6): 605-619
- Tugade, M. M., B. L. Fredrickson, and L. F. Barrett. 2004. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality* 72(6): 1161-1190
- Vansink, B., M. M. Cheney, and N. Chan. 2003. Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology and Behavior* 79(4-5): 739-747
- Wardle, J., S. Sanderson, C. A. Guthrie, L. Rapoport, and R. Plomin. 2002. Parental feeding style and the intergenerational transmission of obesity risk. *Obesity Research* 10(6): 453-462

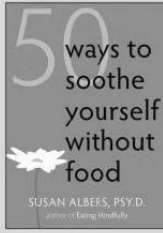
سوزان ألبيرز هي طبيبة نفسية معتمدة بمستشفى  
كلينيك كليك هوسبيتال. وهي متخصصة في معالجة  
المساك المتعلقة بتناول الطعام، مثل فقدان الوزن،  
والشكل الخارجي للجسم، والوعي. تخرجت سوزان  
ألبيرز من جامعة دنفر، وأنهت فترة تدريبها في  
جامعة دنفر. وأكملت أبحاث ما بعد الدكتوراه في  
جامعة دنفر. وهي أيضا مؤلفة



Eating Mindfully، Mindful Eating 101،  
Eat، Drink، and Be  
Mindful.

وهي أيضا مدربة اللياقة البدنية ومعدة برامج الحمية الغذائية بشركة أمريكا  
أونلين. وقد تم الاستشهاد بأقوال ألبيرز في كل من

مجلة O، مجلة The Oprah Magazine، مجلة  
Family Circle، ومجلة Self، وصحيفة Wall Street  
Journal، وتقوم أيضا بإعداد ورش عمل تتعلق بالطرق  
السليمة لتناول الطعام حول العالم. لمعرفة المزيد عن  
سوزان ألبيرز يمكنك زيارة موقع الكتاب:  
[www.sootheyourselfwithoutfood.com](http://www.sootheyourselfwithoutfood.com)



## هل تتناول الطعام من أجل الراحة؟

للطعام قدرة مؤكدة على تخفيف التوتر والألم بشكل مؤقت، وهو يمنح الشعور بالفرح والراحة عندما نكون في أمس الحاجة إليهما. لذا، فلا عجب أن الخبراء يقدرون أن ٧٥٪ من أسباب الإفراط في الطعام تعود لأسباب نفسية، وليس بدافع الجوع المادي. والخبر السار، أنك تستطيع أن تمنح نفسك الشعور بالراحة من خلال العشرات من الأنشطة العقلية الصحية لعقلك ولبدنك.



تقدم سوزان ألبيرز - مؤلفة كتاب **Eating Mindfully** - ٥٠ مهارة من المهارات العقلية والأنشطة لإراحة الجسم في الأوقات العصيبة، وللتخلص من اللجوء للطعام كوسيلة للتعامل مع الأحاسيس الصعبة. ولن تتعلم فقط من خلال هذه المهارات كيف تقلل رغبتك في الإفراط في تناول الطعام، ولكنك ستتعلم أيضاً كيف تفرق بين الجوع الذي تسببه العوامل النفسية والجوع الطبيعي. استخدم هذا الكتاب، بدلاً من أن تذهب إلى الثلاجة في المرة القادمة التي تشعر فيها بالجوع - وسوف تجد فيه بدائل مرضية تعنيك عن الطعام!

د. سوزان ألبيرز هي طبيبة نفسية معتمدة، ومدربة اللياقة البدنية، ومعدة برامج الحماية الغذائية بشركة أمريكا أونلاين، وهي مؤلفة كتب:

**Eating Mindfully, Mindful Eating 101, and Eat, Drink, and Be Mindful.**

وقد تم الاستشهاد بأقوالها في مجلات وصحف مثل:

**Wall Street Journal, O, the Oprah Magazine, Natural Health and Self Magazine.**

للمزيد من المعلومات قم بزيارة موقع الكتاب:  
[www.sootheyourselfwithoutfood.com](http://www.sootheyourselfwithoutfood.com)

