

كيف تتغلب على معوقات السلوك الغذائي الصحي؟

هذا هو سؤال المليون ريال. كيف يمكنكم أن تلتزموا مدى الحياة بقرار ضبط وزنكم؟ ولو كانت الإجابة على هذا السؤال سهلة لكننا كلنا تقريباً نتمتع بوزن صحي وسوي.

لكن الحقيقة هي أن مسألة الحفاظ على الوزن الصحي السليم هي مسألة جد صعبة. فحتى لو كنتم ملتزمين بقراركم هذا إجمالاً، إنما لا بد لكم من أن تواجهوا بعض العراقيل من حين لآخر، وكيفية تفاعلكم مع هذه المطبات والعراقيل هي التي ستجعلكم تنجحون أو تفشلون في خسارة وزنكم.

مرحلة الاستقرار النسبي

لا شيء أروع من أن تصعدوا على الميزان وتروا أنكم قد خسرتكم بعضاً من وزنكم . لكن ما الذي يحصل عندما لا يتغير الميزان من أسبوع لآخر؟ ما الذي يحصل في حال كنتم تتبعون نظاماً غذائياً صحياً وقليل السعرات الحرارية وتمارسون الرياضة بانتظام - وتقومون بكل شيء على الوجه الصحيح - ولا تحصلون في المقابل على النتائج المرجوة؟ في حال مرت أيام وحتى أسابيع، من دون أن تلاحظوا أي تغيير في وزنكم فهذا يعني أنكم قد بلغتكم حتماً مرحلة الاستقرار النسبي.

قبل أن تشعروا باليأس والإحباط، ينبغي عليكم أن تعرفوا أن النتائج الطويلة الأجل للبرنامج الغذائي تستغرق بعض الوقت قبل أن تبدأ بالظهور . ففي حال لاحظتم أن برنامجكم قد توقف فجأة عن التقدم، تأكدوا أولاً مما إذا كنتم تتبعون القواعد الأساسية لخسارة الوزن بشكل صحيح ومضبوط . على أي حال، يمكن لإحدى هذه الاقتراحات أن تساعدكم:

➤ قيموا سجلاتكم الغذائية والرياضية . هل أصبحتم تأكلون حصصاً أكبر من الطعام أو أنكم خففتكم من ممارستكم الرياضة؟

➤ راقبوا وزنكم كل ثلاث أو أربع أسابيع عوض أن تركزوا على التقلبات اليومية التي تطرأ عليه . فقد تجدون بذلك أنكم لا تزالون تخسرون من وزنكم حتى ولو لم يكن ذلك يظهر لكم على الفور.

➤ حافظوا على تفاؤلكم وتذكروا أن النتائج لا تقاس بالكيلوجرامات فحسب . انظروا على الأوجه الإيجابية الأخرى التي تحسنت فيها صحتكم.

في حال شعرتم أنكم قد بلغتكم حقاً مرحلة من الاستقرار النسبي، فهذا يعني أنه قد حان الوقت لكي تعيدوا النظر في برنامجكم . فأنتم ربما قد خسرتكم كل الوزن الذي يمكنكم خسارته وفقاً للبرنامج الغذائي والرياضي الذي تتبعونه، أي وفقاً للسعرات الحرارية التي تأكلونها ووفقاً للشدة التي تعتمدونها في تمرينكم.

يتعين عليكم إذاً أن تسألوا أنفسكم هنا إن كان بإمكانكم أن تكونوا سعداء بالوزن الذي أنتم عليه الآن. وفي حال وجدتم أنه قد يكون من الأفضل لكم أن تخسروا المزيد من الكيلوجرامات، فيتعين عليكم عندئذ تعديل برنامجكم على النحو التالي:

➤ خففوا استهلاككم من السعرات الحرارية بـ 200 سعرة حرارية، لكن بشرط ألا تستهلكوا أقل من 1200 سعرة حرارية في اليوم، إذ يمكن للاستهلاك الضئيل جداً من السعرات الحرارية أن يتسبب لكم بالجوع طوال الوقت، الأمر الذي قد يجعلكم تفرطون في الأكل في ما بعد.

➤ زيدوا مدة تمرينكم زيادة تدريجية بين 15 و 30 دقيقة. يمكنكم أيضاً أن تزيدوا الشدة التي تتمرنون بها في حال وجدتم ذلك ممكناً . فالمزيد من التمرين سيساعدكم على حرق المزيد من السعرات الحرارية.

➤ إلى جانب التمرين، زيدوا من نشاطكم وحركتكم اليومية، كأن تخففوا مثلاً من استخدامكم للسيارة أو كأن تقوموا شخصياً بأعمال البستنة في حديقتهكم.

➤ في حال كنتم تجدون هذه التغييرات صعبة، أعيدوا النظر إذاً في الوزن الذي تريدون خسارته، فقد يكون هذا الأخير غير واقعي أو غير ملائم بالنسبة إليكم.

➤ لا تستسلموا. فإن كانت مسألة خسارة وزنكم الزائد أمراً أصعب بالنسبة إليكم الآن، فهذا لا يعني أنه يتعين عليكم أن تعودوا إلى عاداتكم السابقة والسيئة، إذ إنكم قد تعودون بذلك وتكتسبون من جديد كل الوزن الذي كنتم قد خسرتموه إلى الآن.

سوف نعرض عليكم حالة لا بد لها من أن تكون قد حدثت لكل واحد منكم. ها قد بدأ نهاركم جيداً - فقد تناولتم فاكهة طازجة على الفطور ثم قصدتم عملكم ركوباً على الدراجة، ثم مشيتم مدة 15 دقيقة خلال ساعة الغداء.

إذا بالجوع يحل عليكم في فترة ما بعد الظهر . فنتفضون على آلة البيع وإذا بكم تجلسون بعد دقائق وراء مكتبكم وفي يدكم قطعة من الحلوى.

فما الذي حدث يا تري؟ لقد كنتم على الأرجح متعبين أم أنكم لم تأكلوا جيداً على الغداء . على أي حال، مهما كان السبب، لقد تركتم الجوع يتغلب عليكم . فما أنتم الآن غاضبون ومستأوون - وهذه في الواقع مشاعر من شأنها أن تبعث بكم مجدداً حو آلة البيع.

تصوروا إذاً هذه الأحداث وكأنها سلسلة من التصرفات السلوكية المنفصلة إنما المترابطة، وحاولوا بالتالي أن تفككوا هذه السلسلة إلى أجزاء منفصلة ومستقلة عن بعضها البعض.

خذوا في ذلك مثل امرأة اسمها نادين تركت سلسلة مشئومة من التصرفات السلوكية تهدم برنامجها الغذائي وتقضي عليه بالكامل:

- تقرر نادين إحضار الكعك المحلي لصديق سوف يأتي لتناول العشاء عندها في المنزل.
- فتشتري الكعك المحلي قبل الدعوة إلى العشاء بيومين.
- تتأخر في عملها وتتخطى بالتالي وجبة الغداء.
- تفكر في نفسها قاطعة: سوف أكل الكعك ثم أقصد مخزن البقالة.
- فتأخذ علبة الكعك المحلي على حجرة الجلوس وتبدأ بأكل الكعك وهي تشاهد التلفزيون أو تقرأ بريدها الإلكتروني.
- تبدأ بالأكل بسرعة وبلا وعي.
- يخالجها شعور بالذنب فتروح تأكل المزيد.
- هكذا تكون نادين قد قضت على برنامجها الغذائي.

لقد كان بإمكان نادين فعل شيء عند كل نقطة من النقاط السالفة الذكر هذه بهدف تفكيك سلسلة الأحداث تلك. فقد كان بإمكانها أن تحضر للدعوة سلطة أو نوعاً من التحلية لا تشتهيها أو تتحرق شوقاً لأكلها. كما وكان بإمكانها الانتظار حتى نهار الدعوة لتشتري الكعك. وبما أنها تعلم أن تخطي وجبة الغداء أمر في غاية السوء والخطورة فقد كان بإمكانها إذاً تخصيص 15 دقيقة لتطلب السلطة من أحد المطاعم المجاورة.

علاوة على ذلك، كان بإمكانها أخذ كعكة أو كعكتين إلى غرفة الجلوس عوض أن تأخذ العلبة بكاملها. وأخيراً كان بإمكانها أن تقنع نفسها بأن هذه الحادثة لم تكن سوي مجرد هفوة أو زلة وأن تتابع بالتالي برنامجها الغذائي.

بإمكانكم أن تفعلوا الشيء نفسه مع سلاسلكم السلوكية. حاولوا اعتراض السلسلة عند أول نقطة ممكنة، وفي حال كنتم غالباً ما تشعرون برغبة شديدة في الأكل خلال فترة بعد الظهر، فبإمكانكم عندئذ كسر السلسلة من خلال تموين مكتبكم بمخزون كبير من الوجبات الخفيفة والصحية، أو يمكنكم ربما التخطيط لعشاء صحي قبل ذهابكم إلى العمل والتحقق بالتالي من توفر كل المكونات لديكم لذي وصولكم مساءً إلى المنزل. إن ضبط النفس أسهل للتطبيق من قوة الإرادة. فلا تدعوا المأكولات الشهية تغويكم.

قليلون هم الأشخاص الذين لا يمرون بهفوة من حين لآخر . فالهفوات سواء أكانت من نوع اختلاس التحلية بعد وجبة ثقيلة ودسمة أو من نوع تخطي التمرين الرياضي اليومي لا بد لها من أن تحصل . لكن الخطر الأكبر يكون عندما تتحول الهفوة إلى سلسلة من الهفوات . فما الفرق في ذلك؟ تحدث الهفوة إجمالاً عندما تعودون إلى تصرفاتكم القديمة والسيئة مرة أو مرتين . فالأمر مؤقت وعادي ويدل على أنكم بحاجة لتعودوا وتضبطوا أنفسكم .

أما سلسلة الهفوات فهي اخطر . في الواقع، عندما تحدث هفوات عديدة في غضون فترة زمنية قصيرة فلأنتم تكونون عندئذ معرضين لخطر العودة إلي عاداتكم الغذائية القديمة والسيئة . وغالباً ما قد يحدث لكم ذلك إجمالاً إما خلال العطلة عندما تجلس مسألة ضبط الوزن في المقعد الخلفي متخذة بذلك مكانة ضئيلة الشأن في قائمة أولوياتكم أو خلال أسبوع صاخب في العمل بحيث لا يمكنكم أن تأكلوا أو تتمرنوا مثلما كان ينبغي عليكم أن تفعلوا .

فغالباً ما تتوترون في حالات كهذه وتقولون في أنفسكم، " أظن أنني عاجزة عن القيام بذلك " . في الواقع، ما يؤدي إلى سلسلة الهفوات المتتالية التي يتعين عليكم تجنبها قدر المستطاع .

في الواقع، أفضل شيء يمكنكم القيام به عندما تمررون بسلسلة من الهفوات هو أن تهدأوا وتظنوا على الوضع على ما هو عليه: طبيعياً ومؤقتاً . فكروا أيضاً بهذه النصائح المفيدة الثلاث:

➤ لا تدعوا الأفكار السلبية تستولي عليكم . تذكروا دائماً أن الأخطاء تحدث وأن كل يوم هو فرصة للبدء من جديد .

➤ حددوا المشكلة بوضوح ثم فكروا بالحلول الممكنة . في حال وجدتم حلاً مفيداً تكونون بالتالي قد وجدتم لأنفسكم خطة تتفادون بها الهفوات الأخرى . أما في حال لم ينجح معكم حلاً ما فما عليكم عندئذ سوي تجربة حل آخر على أن تجدوا حلاً نافعاً .

➤ غالباً ما يؤدي الشعور بالذنب الناجم عن الهفوة الأساسية إلى المزيد من الهفوات . لذا يتعين عليكم أن تضعوا خطة وتكونوا على استعداد تام للتغلب على شعورك بالذنب هذا .

➤ تغلبوا على يأسكم وإحباطكم من خلال ممارستكم الرياضة . مارسوا رياضة المشي أو السباحة، ولا تستخدموا أبداً التمرين كعقاب لكم على هفوة ارتكبتها .

➤ اطلبوا مساعدة أحدهم . استشيروا خبيراً أو صديقاً في هذا الخصوص .

➤ التزاموا بأهدافكم من جديد وأعيدوا النظر فيها وتحققوا مما إذا كانت واقعية .

لكن ماذا لو ارتكبت من جديد هفوة أو زلة ما؟ صحيح إن الزلات محبطة ومثبطة للهمة، إلا أنها قد تساعدكم على معرفة ما إذا كانت أهدافكم غير واقعية ومنطقية، أو ما إذا كنتم تعرضون أنفسكم لمواقف خطيرة أو ما إذا كانت أخيراً الاستراتيجيات التي تتبعونها لا تناسبكم. إن الأهم من ذلك كله هو ألا تستسلموا للفشل. فالعودة إلى التصرفات السلوكية القديمة لا تعني زوال الأمل، إنما تعني بالأحرى أنكم بحاجة لأن تستعيدوا حماسكم، ولأن تعيدوا الالتزام ببرنامجكم، ولأن تعودوا أخيراً إلى سلوككم الصحي والسليم.

الضغط والإجهاد

الضغط هو ما تمررون به عندما تكون متطلبات الحياة ومشاكلها وهمومها تتخطي قدرتك على تلبيتها والتغلب عليها. في الواقع، يمكن للضغط أن ينشأ إما عن الوتيرة البالغة السرعة لنمط عيشكم، وإما عن تغيير ما في حياتكم أو عاداتكم الروتينية، وإما عن المرض وإما عن فوزكم بترقية ما وإما عن حلول العطلة بكل أطايبها وحلوياتها.

في الواقع، إن مثل هذه الحالات المجهدة هي التي تجعلكم تلجأون إلى الطعام كوسيلة لراحة والتمويه عن أنفسكم. فالضغط والإجهاد قد يحولان دون تركيزكم على برنامجكم الرياضي الروتيني. وبالتالي فإن رداً فعلكم هذه لن تؤدي ومع الأسف الشديد سوي إلى زيادة الفوضى في حياتكم. فلن تتمكنوا من البقاء على الصراط المستقيم بالرغم من كل تلك الأوقات المجهدة والعصيبة حاولوا اللجوء إلى الاستراتيجيات التالية:

- بسطوا الأمور وحددوا الأولويات في برنامجكم. عالجوا كل مسألة على حدة.
- فكروا بالأطباق التي تريدون طهوها الأسبوع المقبل، وأعدوا لائحة بكل المكونات التي تلتزمكم لكي لا تضطروا في اللحظات الأخيرة إلى قصد مخزن البقالة.
- خصصوا وقتاً في عطلة نهاية الأسبوع لإعداد وجباتكم للأسبوع التالي وضعوها في الثلاجة.
- تذكروا أن الوجبات الصحية لا يفترض بها أن تكون معقدة. أعدوا لأنفسكم طبقاً كبيراً من السلطة مع تنبيلة خالية من الدهون ورغيفاً من الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة وقطعة من الفاكهة.
- قوموا بالواجبات المتعبة والمزعجة في ساعات الصباح الباكر.
- اخلدوا إلى النوم مساءً قبل الوقت المعتاد بثلاثين دقيقة. فالنوم يمدكم بالطاقة التي تلتزمكم لمواجهة اليوم التالي.
- دعوا أفراد عائلتكم يساعدونكم في أعمالكم المنزلية.

- نظموا وقتكم لكي تتفادوا النزاعات والخلافات والاستعجال، فوضوا بعض أعمالكم للآخرين.
- تحلوا بالصبر وأعلموا أن التحسن في وزنكم وصحتكم العامة يستغرق بعض الوقت.
- جاروا الموجة أو التيار إذ ليس من المفترض بكم خوض المعارك كافة.