

هل أنت مستعد لترك الدايت؟

قصص، وحقائق، وخطوة أولى
نحو علاقة أهدأ مع الطعام



من إعداد
أروى التركيت

مدربة معتمدة في التغذية الحدسية
والتعافي من اضطرابات الأكل



مقدمة من أروى

هذا الدليل كُتب من القلب. ليس ليقنعك بشيء، بل ليمنحك مساحة آمنة للتفكير

في جلساتي مع عملائي الذين تعبوا من الدايت، لاحظت شيئاً مشتركاً: لحظة يسبقها الكثير من الصمت والتعب، يقرر فيها الشخص أن يقول كفاية

هذا الدليل مبني على قصص حقيقية، من أشخاص مرّوا بنفس الدوامة: محاولة التحكم، الشعور بالذنب، الأكل العاطفي، والخوف من فقدان السيطرة

ستجد هنا مشاعر ربما شعرت بها، وأسئلة ربما سألت نفسك إياها، ونافذة صغيرة نحو طريق مختلف اسمه التغذية الحدسية

لما يكون الدايت أسلوب حياة... بس بدون حياة

الرجيم أو الدايت لا يُشبه الخوف فقط، بل يُشبه التعب الذي لا نراه. تعب من التفكير، من الحرمان، من محاولة الثبات على خطة صعبة... ثم الانهيار

إحدى العميلات كتبت لي:

كنت في مكان صعب نفسيًا. كنت أشعر أنني أفعل كل شيء "صح" من الإثنين إلى الخميس، ثم أبدأ بالأكل بنهم بالويكند لدرجة البكاء. شعرت أنني أعيش نفس النمط أسبوعًا بعد أسبوع... أتعب، أقيّد نفسي، أنهار، ألوم نفسي، وأعيد من جديد. أصبحت اللقاءات مع أصدقائي تبدأ بجملة: بدأت دايت جديد. وكل مراجعة ليومي تنتهي بواحد من خيارين: إما كنت جائعة طوال اليوم، أو أفرطت في الأكل. لم أعد أفعل شيئًا آخر. شعرت أنني أريد أن أعيش

هذه القصة ليست استثناءً. بل الواقع لكثيرين

عميلة أخرى تقول:

تعبت من الرجيم لأنه يحرمني من الأكلات اللي أحبها، ويجبرني أكل أشياء لا أحبها فقط لأبدو "أنثوية" أو "جذابة" في عيون الناس

نظام الأكل القائم على التقييد والخوف من الوزن لا يمنح راحة، حتى وإن صاحبه نزول على الميزان

أحد العملاء قال:

كنت أحس أنني أفعل كل شيء "صحي"، لكن في داخلي أعرف أنني أضيع سنوات من حياتي في صراع ما يخلص

التكرار المتعب، التقييم المستمر للجسد، الشعور بأن "قيمتي تتحدد من وزني" – كل هذا ليس طبيعيًا. بل هذه علامات على علاقة مشوّشة مع الطعام



ليس كل من يترك الدايت "مستسلم" ... أحيانًا يكون واعي أكثر

في كثير من الأحيان، يُنظر إلى من يترك الدايت على أنه فقد السيطرة، أو استسلم، أو "ما عنده إرادة".
لكن الحقيقة؟ كثير من الأشخاص الذين قرروا التوقف، فعلوا ذلك بعد سنوات من الصراع، البحث، والمحاولات الجادة

أما "سيرين" فكتبت لي:

كل مرة أضعف، ما كنت أشوف نفسي ضعفت. دائماً أحس لازم أنقص أكثر. وصلت مرحلة حسيت فيها أنني مهما حاولت، عمري ما راح أكون راضية، وقررت وقتها أغير فكري مو جسمي



وهنا يبدأ التحوّل...

عندما يتوقف الشخص عن مطاردة الوزن، يبدأ بسؤال مختلف:
ليس "كيف أخسر وزن؟"

بل: "كيف أكل بطريقة تحترم جسمي؟"

"كيف أعيش بدون ما أكون في حرب مع الأكل؟"

أحد العملاء لخصها بجملة جميلة:

أنا ما أبي أعيش حياتي عشان جسمي "يكون حلو"،
وأهمل حقيقة أنني ما عشت فعلاً



ما هي التغذية الحدسية؟



التغذية الحدسية ليست نظام غذائي - ليس هناك قائمة ممنوعات أو جدول سرعات

هي طريقة لإعادة الثقة بالجسم، وسماع إشارات الجوع والشبع، وفهم العلاقة العاطفية مع الأكل بدون حكم أو ذنب

لا تعني "أكل أي شيء بأي وقت"، ولا تعني إن الأكل الصحي غير مهم
"هي تعني أنك إنسان أولاً، ليس مشروع تعديل جسم"

عميلة تقول لي:

كنت أتابع فيديوهات عن التغذية الحدسية بس أخاف أبدأ... وكنت دائماً أحس إن جسمي راح "ينفجر" إذا خليتته ياكل على راحتته. بس لما بدأت، أول شيء حسيتته هو راحة نفسية ما عرفتتها من سنين

هل أنت مستعد لترك الدايت؟

(اختبار بسيط)

الإجابة على هذه الأسئلة لا تحتاج تفكير طويل، فقط اختر الجواب الأقرب لما تشعر به الآن — ليس ما "ينبغي" أن تشعر به

1 عندما أفكر في الرجيمات التي جرّبتها سابقًا...

- أعتقد لم أجد النظام المناسب بعد
- بدأت أشك أن المشكلة في فكرة الدايت نفسها
- متأكد أن الدايت ليس الحل الذي أبحث عنه

2 فكرة فقدان السيطرة على وزني، أو عدم الوصول لـ"الجسم المثالي"، تجعلني أشعر

- بقلق شديد. أحتاج أن أكون في طريق واضح نحو الشكل الذي أريده
- بعدم ارتياح، لكن بدأت أفكر إن الراحة قد تكون أهم من المثالية
- براحة نسبية. صرت أبحث عن الشعور بالهدوء أكثر من الشكل الخارجي

3 ما الذي أعتقد أنه سيجعلني أكثر سعادة؟

- الوصول إلى جسد أنحف
- جزء مني يعتقد جسد أنحف، لكن أعرف أن هناك عوامل أخرى أهم
- أن أشعر براحة نفسية وتوازن في علاقتي مع نفسي والطعام

4 فكرة التخلّي عن القوانين والقيود في الأكل تجعلني أشعر:

- بخوف من الفوضى أو فقدان السيطرة
- غير مرتاح، لكن هناك جزء داخلي يود التجربة
- بالارتياح. مستعد أجرب أسلوب مختلف يعطيني حرية

5 هدفي الرئيسي حاليًا فيما يخص الطعام والجسم:

- إنقاص الوزن بأي وسيلة
- الشعور بتحسن جسدي ونفسي والتخفيف من التفكير بالأكل
- بناء علاقة متوازنة مع الأكل والجسم، حتى لو تغيّر وزني

النتائج ✓

● إذا كانت أغلب إجاباتك (الاختيار الأول):

يبدو أنك ما زلت متمسك بفكرة أن الحل في الدايت، أو أن وزنك هو مصدر قيمتك. وهذا مفهوم — كثيرون كانوا في نفس المكان. لكن تأكد: الراحة الحقيقية لا تأتي من مزيد من التقييد
ابدأ بالتعلّم، راقب أفكارك، واطلع على قصص الآخرين. يمكنك تحميل دليل كفاية دايت من هنا لتبدأ التفكير بشكل مختلف

● إذا كانت أغلب إجاباتك (الاختيار الثاني):

أنت في مرحلة التساؤل. بدأت ترى أن الدايت لا يخدمك، لكن ما زال الخوف موجود. هذا مكان قوي للبداية — لا تحتاج أن تكون "جاهز تمامًا"، بل فقط أن تكون فضوليًا وتسمح لنفسك بالتجربة
جرّب قراءة مقالات عن التغذية الحدسية، أو احجز جلسة استكشافية بدون التزام

● إذا كانت أغلب إجاباتك (الاختيار الثالث):

أنت في مرحلة نضج حقيقي — بدأت ترى أن الحل لا يتعلق بالوزن فقط، بل بالشعور الداخلي
جاهز تبدأ رحلة جديدة؟ سأكون سعيدة بمرافقتك في أولى الخطوات
احجز جلسة مجانية نتحاور فيها ونبني معًا خطة تناسبك

الخاتمة: هل أنت مستعد لتبدأ؟

ربما ما زلت تشعر ببعض التردد. وربما تتساءل: هل يمكن فعلاً التحرر من دوامة الدايت؟ هل يمكن أن أتعلم الاستماع لجسدي، وأثق به، وأستمتع بالأكل من دون الشعور بالذنب أو فقدان السيطرة؟ الإجابة هي: **نعم، هذا ممكن**

لكن التغيير لا يبدأ من المثالية. بل يبدأ من الرغبة الصادقة، ومن خطوات بسيطة تقودك تدريجياً إلى علاقة جديدة مع الأكل والجسم والنفس أنت لست وحدك في هذه الرحلة. كثيرون ممن بدأوا هذا الطريق قبلك كانوا يشعرون بنفس الشكوك

أحدهم: قال كنت أعيش في صراع مع الأكل، أشعر بالذنب بعد كل وجبة، وأكره جسدي. لكن مع الوقت، تعلمت أسمع لجسدي، وأعامل نفسي بلطف، وما عدت أتهرب من الأكل

وآخر ذكر: مو بس تحسنت علاقتي مع الأكل، صرت أفهم جسدي أكثر، وأرتاح نفسياً. بطلت أركز ورا المثالية، وبدأت أعيش حياة أكثر توازن

وهناك من قال ببساطة كنت أكل كارب بس أخاف، اليوم الكارب صار يغذي روحي

كل قصة من هذه القصص بدأت بنفس الخطوة التي ربما تفكر بها الآن: **خطوة تجاه التحرر، تجاه الرضا، تجاه نفسك**

ماذا الآن؟

في هذا الدليل، حاولنا أن نضع بين يديك أساسيات التحرر من الدايت، والمفاهيم الأساسية للتغذية الحدسية، وأسئلة لمساعدتك على تقييم مدى استعدادك. لكن التغيير الحقيقي يبدأ عندما تتحوّل المعرفة إلى تطبيق إذا شعرت أنك بحاجة إلى دعم، أو ترغب بمن يمشي معك هذا الطريق خطوة بخطوة — فباب الجلسات الاستكشافية مفتوح لك

ابدأ من حيث أنت، بخطوتك الحالية، وامنح نفسك الفرصة التي تستحقه

لمواصلة هذه الرحلة

لمواصلة هذه الرحلة، لا تتردد في:

- تحميل دليل التغذية الحدسية المجاني
- الاستماع إلى بودكاست كفاية دايت
- مشاركة هذا الدليل مع من قد يحتاجه
- حجز جلسة استكشافية معي!

أنت لست وحدك في هذه الرحلة — وأنا هنا
لدعمك دائماً.

مع كل التقدير،

أروى



ANAARWA.COM

