



دورة الأكل الصديق

الوحدة الثامنة - احترام الجسم

جلسة اليوم



المبدأ الثامن - احترم جسدك

1. تقبل بصمتك الوراثة. وكما لا يستطيع شخص بمقاس حذاء 40 واقعياً أن يضغط نفسه لارتداء حذاء مقاسه 36، الأمر غير مجدي بنفس القدر (وغير مريح) لأن يكون لديك توقع مماثل بشأن حجم جسمك.
2. احترم جسدك لتشعر بتحسن تجاه من أنت. من الصعب رفض عقلية الدايت إذا كنت غير واقعي وتنقد حجم جسمك أو شكله بشدة. كل أنواع الأجسام تستحق الكرامة.

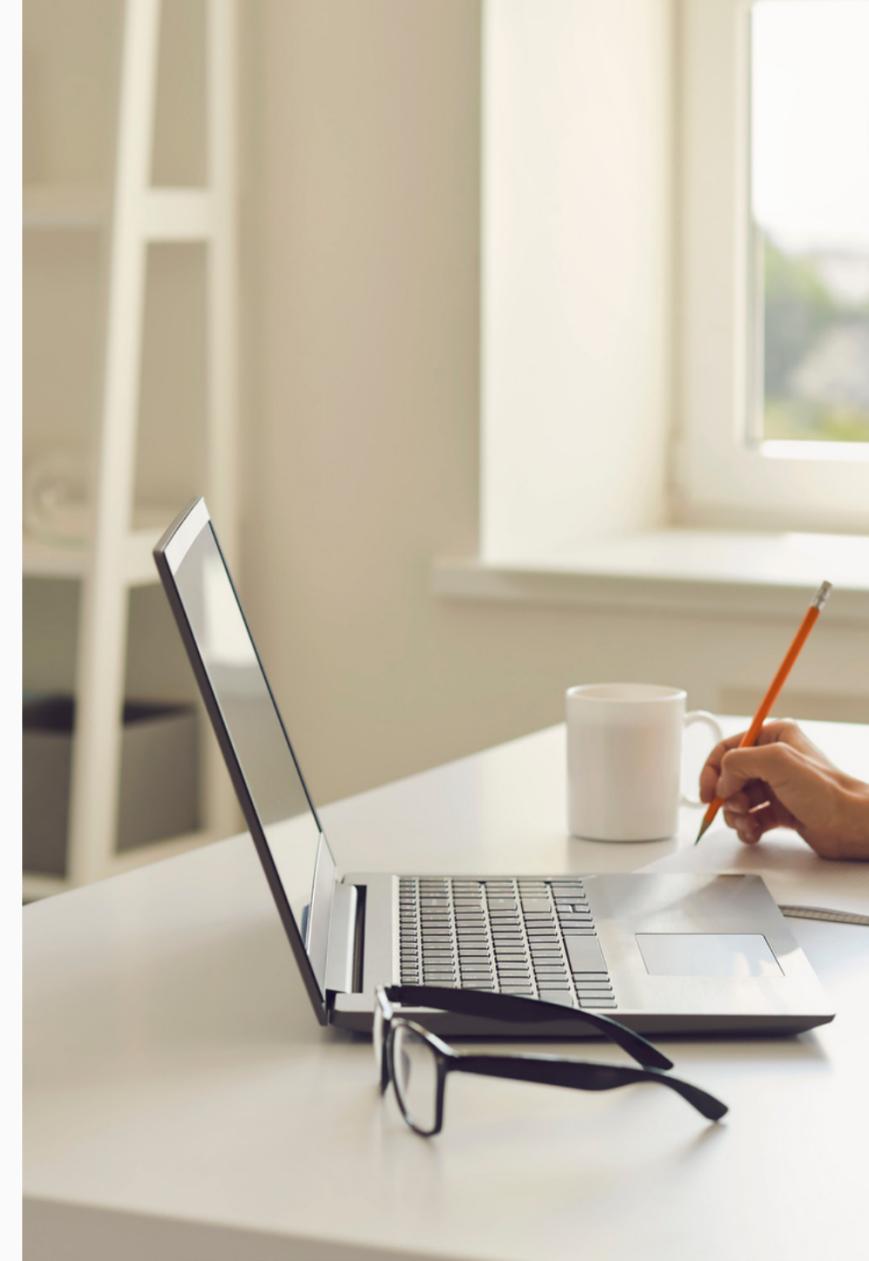


جلسة اليوم



في هذه الوحدة ستتعلم:

1. تقبل جينات الجسم.
2. الشعور بالامتنان تجاه جسمك.
3. ممارسة سلوكيات تتسم بالاحترام تجاه جسمك.
4. التوقف عن مقارنة جسمك بالآخرين.
5. تغيير اللغة التي تستخدمها عند التحدث عن جسمك.





لا تستطيع خداع جيناتك!



كل منا يولد بمزيج من الجينات التي تحدد الطول، الوزن، والصحة المحتملين، بالإضافة إلى تفاصيل أخرى مثل حجم القدم، ولون العين.

عندما تصل للتناغم مع إشارات الجوع والشبع، وتحافظ على الحركة والنشاط المستمر، سيكون عندك قدرة على حفظ والحفاظ على الإمكانيات الأكبر لجسمك.

ثقافة الدايت أدت إلى الاعتقاد الخاطئ بأننا يمكننا أن نغير أشكال وأحجام أجسامنا الطبيعية من خلال الدايت والتمارين الرياضية. ونعم هذه حقيقة، ولكن بشكل معاكس تماما لما تعد به ثقافة الدايت.

من يتخلى عن اتباع الدايت بسرعة محظوظا



ومن يتخلى عن أتباع الدايت بسرعة كبيرة قد يكون محظوظا بما يكفي للعودة الى حجم جسمه المبدئي الطبيعي.



ولكن معظم متبعي الدايت يقومون بتجربة الكثير والكثير من أنواع الدايت خلال حياتهم، ويخاطرون بتعرضهم لنسب تمثيل غذائي بطيئة، نسبة دهون - لعضلات مرتفعة، ووزن أعلى من وزن جسمهم الطبيعي.

توقف عن محاربة شكل وحجم جسمك الطبيعي! الحرية التي ستحصل عليها نتيجة لهذا الأمر ستسمح لك بالتركيز على أهدافك في الحياة التي يمكن تحقيقها والحفاظ عليها حقا.

تمرين 1 - حياتك بدون السلبية تجاه جسمك

أنت شخص لطيف، ممتع، وجميل. وأن يكون لك وجهة نظر سلبية تجاه جسمك أمر يقف أمام رؤية كل ما هو مذهل في شخصيتك. أجب على الأسئلة بالأسفل، لتتخيل كيف قد يكون حالك عندما تتخلي عن السلبية تجاه جسمك.



1. ما هي وجهات النظر السلبية التي تراها في جسمك؟
2. كيف ستكون حياتك إذا تخليت عن وجهات النظر السلبية هذه، ومحاولة تغيير جسمك؟
3. ما التغييرات الجديدة التي قد تحدث في حياتك؟

طرق احترام جسمك

من الصعب التوقف عن إتباع الدايت إذا كنت لا تستطيع تقبل جسمك الحالي، أو إذا كنت تشعر بالخوف من أن يتغير جسمك للأسوأ إذا توقفت عن محاولة السيطرة عليه. لحسن الحظ لا تحتاج لحب جسمك من أجل التخلي عن عقلية الدايت؛ تحتاج للقليل من الاحترام تجاه جسمك.

احترام الجسد يختلف من كل شخص الى آخر، وقد يتغير بين حين لآخر أيضا. هذا أمر طبيعي. تحتاج للابتعاد عن الكلام السلبي مع جسمك، والاقتراب أكثر من الكلام الإيجابي، أو على الأقل المحايد تجاهه.

هناك طرق عديدة لاحترام الجسم.



طرق احترام الجسم

اللطف

التعامل مع أجسامنا بلطف، بغض النظر عن شعورنا تجاهها. قد لا نشعر بالحب تجاه أجسامنا، ولكن يجب أن نختار العناية به بغض النظر عن أي شيء. ويشمل هذا عدم الانخراط في سلوكيات الدايت المقيدة بأطعمة محددة، أو ممارسة الرياضة للعقاب.



التقبل

تقبل وضع الجسم الحالي، وأن نؤمن بالقيمة الفطرية للجسم، بغض النظر عن مظهره وقدراته.



الثقة

الثقة في الجسم بأنه يستطيع أخبارنا باحتياجاته، ويستجيب وفقا لذلك. وهو يشبه بناء الثقة في أي علاقة؛ قد لا يأتي الأمر بسهولة في البداية، ولكنها تنمو وتزداد مع الوقت. في النهاية، سنتعلم الثقة في أن إشارات الجسم تمثل احتياجات الجسم بدقة.



الحب

حب أجسامنا تقديرا لكل ما يمثله، وكل ما تسمح لنا بفعله. ولاستخدم نفس تشبيه العلاقة، فهو مشابه لنوع الحب الذي نشعر به في أي علاقة طويلة الأمد. ربما المظاهر جزء من هذه العلاقة، ولكن الأمر يتعلق بما هو أعمق من ذلك.



تمرين 2 - طرق لإظهار احترام الجسم

الامتنان

ما الذي نشعر بالامتنان تجاهه بخصوص جسمك؟

تخلص من القديم

الملابس التي لا تناسب مقاسك تجلب شعور باليأس. اذا لم تكن مستعد للتخلي عنها، ضعها في مكان لا تستطيع رؤيتها فيه. قم بشراء ملابس جديدة تلائمك جيدا وتشعرك بأنك أحسن حالا عند ارتدائها. بعد تنظيف الخزانة، كيف تشعر الان؟

قياس المكاسب التي لا تخلص الميزان

توقف عن وزن نفسك بالكيلو، بدلا من ذلك نزن نفسك بالإجازات. ما الذي قمت بتحقيقه اليوم؟

توقف عن تفحص جسمك

غير استخدام الميزان، ما الطرق الأخرى التي تفحص بها جسمك. كيف يمكنك تفادي تفقد جسمك بهذه الطرق؟

الاهتمام بالذات

ما الذي يمكنك القيام به للاعتناء بجسمك أكثر؟

توقف عن المقارنة

بدلا من المقارنة، ابدأ في تقدير صفاتك الفريدة التي ليس لها أي علاقة بمظهرك الخارجي. قم بعمل لائحة من الصفات والقيم التي تمتلكها، وليست لها أي علاقة بالمظهر الخارجي.

هل تتعامل مع جسمك بشكل مختلف عندما تتبع دايت، او تلاحظ انخفاض في وزنك؟

بعض الأشخاص يعتنون بأنفسهم أكثر عندما يمرون بمرحلة "الدايت" في الحياة. قد يمارسون الرياضة أكثر، يحصلون على تدليك للجسم، يذهبون للنوم مبكرا، يعتنون بالشعر والأظافر، الخ. ولكن عند توقفهم عن اتباع الدايت يذهبون للحد الأقصى الآخر. وكأنهم لا يستحقون الشعور بأنهم مميزين.

أنت تستحق الشعور بأنك مميز بغض النظر عن وزنك!

هذا النوع من الاهتمام بالذات هام جدا للصحة الذهنية والجسدية، بغض النظر عن الرقم الموجود على الميزان.

تعلم احترام الجسم أيا كان حجمه سيساعدك في أن تصبح سلوكيات الاهتمام بالذات هذه ثابتة، ومع مرور الوقت ستصبح تلقائية.



مقارنة الجسم

نحن نصدر الكثير من الأحكام على أجسامنا من خلال تفحص أجسام الأصدقاء، الأقارب، المشاهير، وأي شخص آخر في الشارع بشكل مستمر! هذا النوع من الانتباه للآخرين هو أضمن طريقة لانفصالك عن صفاتك الخاصة، واستمرار التركيز على الصفات الخارجية، مما يبعدك عن حياة ذات معنى

ومراقبة الأجسام الأخرى يجعلك أيضا تبني افتراضات عن طريقة الحصول على هذا الجسم. إذا كان هناك شخص ما نحيف، ليست هناك طريقة لمعرفة إذا كان هذا الشخص لديه مرض جسدي يسبب فقدان الوزن، أو يعاني من اضطراب طعام، أو تمثيل غذائي عالي. ولذلك لما تقوم بمقارنة نفسك بكل هذه الأمور الغير معروفة، وينتهي بك الأمر بالشعور بالسوء تجاه نفسك؟

**فإننا نحسد
الآخرين دائمًا،
ونقارن ظلالنا
بجوانبهم
المضاءة بنور
الشمس.**

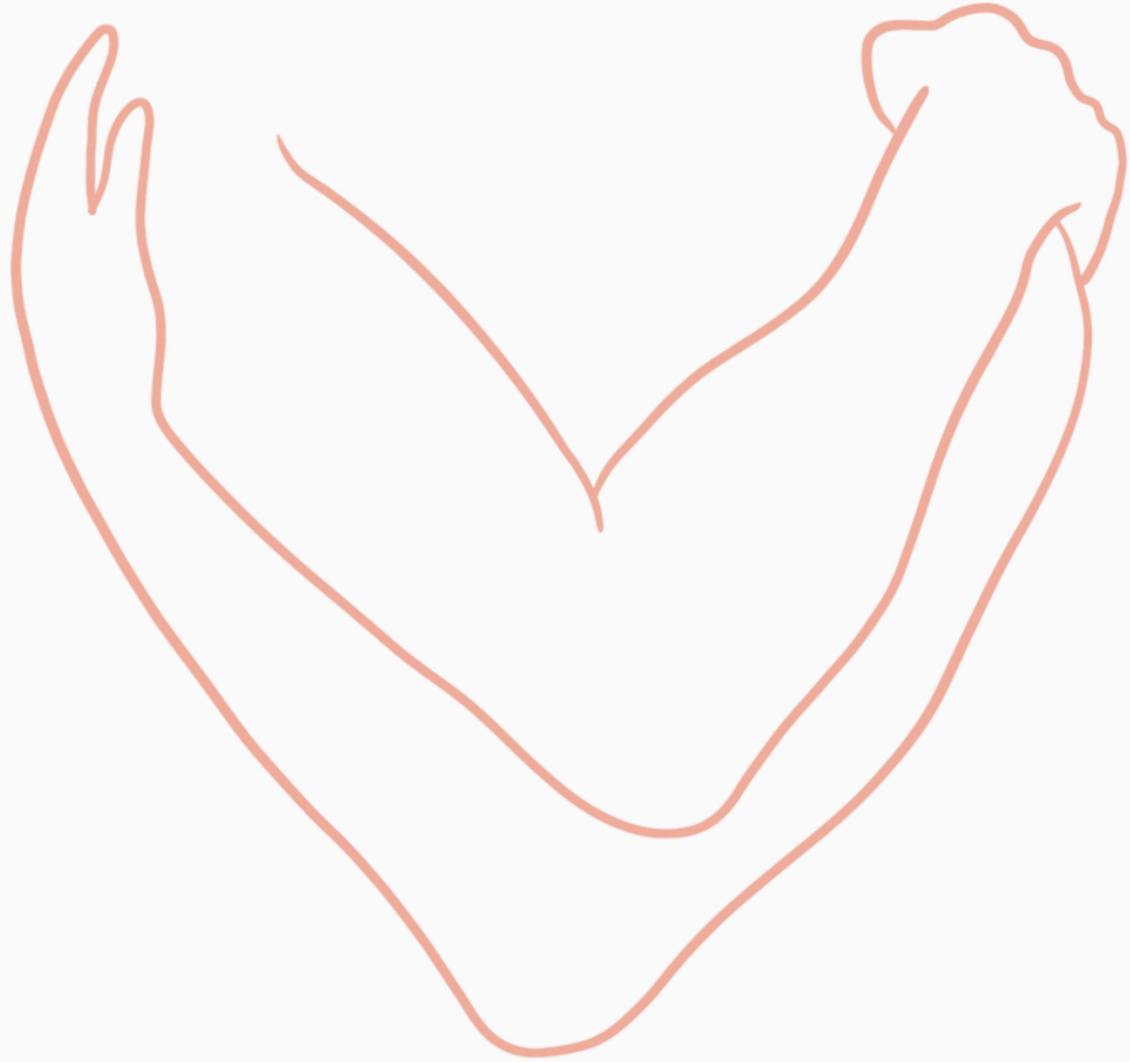
مارجريت جورج

تمرين 3 - الوعي تجاه عادة المقارنة

ستساعدك الإجابة على هذه الأسئلة أن تكون واعي لعادة المقارنة التي تمارسها.

1. كم مرة تتفقد مظهر الآخرين، ملابسهم، حجمهم، أو أي شيء خارجي يخصصهم؟ قم بذكر بعض من الأشخاص الذين تقوم بمقارنة نفسك بهم.
2. لاحظ كيف تشعر عندما تقارن نفسك بالآخرين. هل تشعر بأنك أدنى، حزين، أو فاقد للأمل؟ أو لعلك تشعر أنك أرقى عندما تعتقد أنك تبدو أفضل منهم؟ ما هي مشاعرك المعتادة؟
3. خذ وقتك لتتذكر آخر مرة قمت بمقارنة نفسك بشخص آخر. ثم عد إلى تمرين الامتتان، ولائحة الصفات الشخصية الخاصة بك. كيف تتغير مشاعرك عندما تنقل اهتمامك لصفاتك الإيجابية الخاصة بك؟
4. ممارسة استخدام "و" - كلما تفكر في فكرة سلبية بشأن جسمك، قم باعادة صياغتها بطريقة محايدة، ثم قم باضافة 3 صفات شخصية ليست لها أي علاقة بالمظهر الخارجي. مثلا: أنا أمر بيوم شاق بسبب جسمي، ولكني مستمعة جيدة، واعمل بجهد.

هل أنت مستعد لإعطاء جسمك الاحترام الذي يستحقه؟



كلنا نأتي إلى الحياة بأشكال وأحجام مختلفة. إذا تناول الجميع نفس الطعام وتحركوا بنفس الطريقة بالضبط، سيظل هناك فرق شاسع بين مظهر كل شخص والآخر.

عندما تستسلم حقا لحقيقة أن ليس هناك دايت، ولا طعام، ولا حد، ولا رياضة تستطيع ان تغير حجمك المحدد جينيا للأبد (الا اذا كان بطريقة مؤذية)، أنت إذا على الطريق الصحيح لتكون ألطف مع جسمك، ويمكنك حتى أن تحب (يوما ما) جسمك.