



دورة الأكل

الصديق

الوحدة الرابعة - تحدي شرطة الطعام

جلسة اليوم



المبدأ الرابع - تحدي شرطة الطعام

- أصرخ بأعلى صوتك لا للأفكار التي تخبرك أنك "صالح" لتناولك كمية صغيرة من السعرات الحرارية، و"سيئ" لتناولك قطعة من كيك الشوكولاتة.
- شرطة الطعام تراقب القواعد غير المنطقية التي خلقتها ثقافة الدايت. مقر الشرطة يكمن في أعماق نفسك، ويصرخ مكبر صوته بانتقادات مؤذية سلبية، وبعبارات ميؤوس منها، وبتهمات مثيرة للذنب.
- طرد شرطة الطعام خطوة رئيسية للعودة الى الأكل بطريقة حدسية.



ما المقصود بشرطة الطعام؟



شرطة الطعام تمثل الصوت النابع من أفكار التي خلقت من اتباع الدايت، او بسبب التعايش مع ثقافة الدايت. ومع الوقت تصبح مستبطنة، فيصبح من الصعب التفرقة بين هذه الأفكار وأي أفكار أخرى. وتصبح جزء منك.

- يتعرض الأطفال لثقافة الدايت من سن صغير مثلما يتعرضون للدين.
- الخطوة الأولى لتحدي شرطة الطعام هي أن تبدأ في الانتباه لأفكارك، والخطوة الثانية هي زرع ردود حازمة لهذه الأفكار.

تمرين 1: اختبر معتقداتك

العديد من معتقداتك نبعث من أحد الأبوين، مدرس، أو زوج/ة شديد الانتقاد. ومع الوقت أصبحت اصواتهم مستبطنة بداخلك، وتشعل عدم الثقة بالنفس والتفكير السلبي. هذه المعتقدات تؤثر على أفكار شرطة الطعام، وبالتالي من الضروري دراستها لبدأ عملية تحدي أفكار شرطة الطعام.

- قم بمراجعة لائحة المعتقدات المشوهة بالأسفل (والكتيب). أي منهم تنطبق عليك؟
- قم بذكر أي معتقدات لديك لم تكن مذكورة بشأن الطعام والجسم.
- إعادة التفكير في أصل هذه المعتقدات. على سبيل المثال: اعتقادي بأنني لن اتزوج إذا كان جسمي ممتلئ نابع من تعليقات والداي عندما بدأت في اكتساب الوزن حينما كنت مراهقة.

تناول الطعام بعد الساعة 8 مساء
سيتسبب في اكتساب للوزن.

يجب تجنب أي أطعمة تحتوي على
طحين أبيض أو سكر.

البروتين هو أفضل نوع في
المجموعات الغذائية.

الدهون في الطعام ستجعلني
سمينة.

المعتقدات تؤثر على الأفكار

الأفكار والقواعد الخاصة بشرطة الطعام عادة تكون تصريحات قوية مبنية على معتقدات خاطئة. إذا لم تقم بتحديدها، هذه الأفكار السلبية قد تؤثر على العديد من السلوكيات، وخاصة تناول الطعام.

إليك بعض من الأمثلة:

- لا يجب أن أكل الكربوهيدرات، حتى إذا كنت أشعر بتوق لتناولها.
- من المقبول تناول الفواكه والخضروات من أجل استهلاك الكربوهيدرات، ولكن الخبز والأرز اختيارات خاطئة.
- من سيرغب في الزواج مني إذا لم أفقد الوزن.
- لا أستطيع الالتزام بدايت، أنا فاشل تماما.
- لا بد أن يكون هناك دايت ناجح معي.

هل كانت لديك أي أفكار مشابهة؟

ما الأفكار المبالغ فيها التي تراودك؟ قم بكتابة أي شيء يأتي على بالك.

قم بتحدي أفكار شرطة الطعام الخاصة بك

- طريقة للتعامل مع أفكار شرطة الطعام - العلاج السلوكي الخلفي (CBT).
- يشمل مراقبة الأفكار، والتساؤل إذا كانت أحد هذه الأفكار منطقية.
- هل هناك أي دلائل علمية تدعم هذه الفكرة؟ أم تبدو هذه الفكرة غير مبررة، غير منطقية، أو بها عيب؟
- وحالما تقوم بتحديد الفكرة غير المنطقية، أو غير معقولة، تحداها من خلال استبدالها بفكرة أخرى منطقية.



إليك بعض الأمثلة:

إعادة الهيكلة بناءا على تجارب واقعية:

- الفكرة المشوهة: يجب أن لا أكل الكربوهيدرات أبدا، حتى إذا كنت أشعر بتوق لتناولها.
- الأسئلة اللازم طرحها: كيف أشعر عندما لا اتناول أي كربوهيدرات خلال اليوم؟ ما الدلائل العلمية التي تثبت ان الكربوهيدرات طعام غير صحي؟
- الفكرة بعد إعادة هيكلتها بناءا على التجربة الواقعية: كلما أقوم بالحد من استهلاك الكربوهيدرات، تنخفض معدلات الطاقة لدي، وينتهي الأمر بتناول الكربوهيدرات بلا توقف طوال الليل.
- التأمل: منذ قمت بإضافة الكربوهيدرات إلى وجباتي توقفت عن تناول الكوكيز ورقائق البطاطس طوال الليل، وأصبح لدي طاقة أكثر خلال اليوم.

إعادة الهيكلة بناءا على الحقائق:

- الفكرة المشوهة: لن أصبح ناجح او واثق من نفسي إذا لم أفقد وزن.
- الفكرة بعد إعادة هيكلتها بناءا على حقيقة: هناك الكثير من الأشخاص الناجحين والواثقين في أنفسهم في أجسام أكبر مثل _____.

تمرين 2: ممارسة إعادة هيكلة الأفكار

قم بوصف فكرة شائعة لديك حول تناول الطعام. قم بطرح بعض من الأسئلة المتعلقة بهذه الفكرة، وإعادة هيكلتها من خلال تجربتك الواقعية أو حقيقة وتأملها.

- الفكرة المشوهة: _____
- الأسئلة اللازم طرحها: _____
- الفكرة بعد إعادة هيكلتها بناء على التجربة الواقعية/على حقيقة: _____
- التأمل: _____

كيف تؤثر الأفكار على المشاعر

وكما تؤثر المعتقدات على الأفكار، الأفكار أيضا لديها تأثير قوي على المشاعر. ومن خلال إعادة هيكلة الأفكار، يمكننا تغيير ما نشعر به.

على سبيل المثال:

- الفكرة: أنا فاشل، لا يمكنني الالتزام بدايت أبدا.
 - الشعور التالي للفكرة: خيبة الأمل، الخزي
 - الفكرة بعد إعادة هيكلتها: نظام الدايت معد للفشل، وأنا قمت برفضه.
 - الشعور التالي للفكرة: الثقة، القوة
-
- الفكرة: أنا دائما أفرط في تناول الطعام
 - الشعور التالي للفكرة: الغضب، الحزن
 - الفكرة بعد إعادة هيكلتها: عندما أتناول الطعام ببطء ووعي يصبح من السهل علي التعرف على الشعور بالشبع عندما يحدث.
 - الشعور التالي: الأمل، الحماس

الطريقة للتعامل مع الحديث النفسي الحكمي

10



عقلية الدايت إما أبيض أو أسود، صح او خطأ. والأمر يصبح قاسي وانتقادي إذا قمت بالانحراف عن الخط المستقيم.

التغذية الحدسية كلها تقدير وامتنان، ومبنية على عملية إحداث التغييرات حسب سرعتك الخاصة. وتعطي طريقة رحيمة أكثر للنظر إلى رحلتك تجاه علاقة صحية مع الطعام. ليست هناك أي أخطاء، فقط فرص للتعلم. الأخطاء والمعوقات لا يتم الحكم عليها، بل نعيد النظر اليها بفضول.

- لماذا قمت بالإفراط في تناول الطعام اليوم؟
- ما الذي أستطيع أن أتعلمه من هذا الموقف؟
- ما الذي أستطيع أن أقوم به المرة القادمة لتفادي الإفراط في تناول الطعام؟

تمرين 3: تغيير الحديث النفسي السلبي

انظر في بعض الطرق التي تنخرط فيها بالحديث النفسي السلبي. وقم بكتابة بعض من الأمثلة. قم بوصف طريقة يمكنك من خلالها تغيير الحديث النفسي السلبي إلى إيجابي. وتذكر دائما أن تنظر إلى الأمور بفضول، وليس حكم على الذات. التعبير عن الامتنان طريقة أخرى للانتقال من السلبية إلى الإيجابية.

مثال:

- الحديث النفسي السلبي: أنا لا أحقق أهداف ممارسة الرياضة أبدا. أنا كسول جدا.
- الحديث النفسي الإيجابي: قد لا أكون حققت أهدافي، ولكنني أتحرك أكثر من السابق وأستمتع أثناء التحرك.
- الامتنان: أنا ممتن كثيرا لأنني املك جسم يسمح لي بالحركة بطرق مختلفة متعددة.

طريقة تفكير "معظم الأحيان"

لا تحاصر نفسك بطريقة التفكير التي تسعى للمثالية، بل ضع أهدافك وسلوكياتك في إطار طريقة تفكير "معظم الأحيان" أو "معظم الوقت". كلما حاولت فعل شيء ما يومياً أو دائماً، الهدف يكون الكمال.

والمشكلة مع هذه الأهداف انك إذا لم تقم بعملها كما ذكرت، إذا فأنت فشلت في تحقيقها وبالتالي تستسلم.

- مثلاً:**
- سأذهب للجري يومياً هذا الأسبوع.
 - لن أتناول أي شيء تماماً، إلا إذا كنت أشعر بالجوع.
 - سأتوقف عن تناول الطعام دائماً عندما أشعر بالشبع، ولن أفرط في تناول الطعام أبداً.

أعد هيكل أفكارك، وقم بإضافة بعض من المرونة:

- سأمارس الرياضة طالما كنت أشعر أنني بخير، وإذا كنت أشعر بالتعب سأرتاح.
- أنا أتناول الطعام عندما أشعر بالجوع معظم الوقت، ولكن أحياناً قد أتناول شيء ما من أجل المتعة.

تمرين 4: ممارسة طريقة تفكير "معظم الأحيان".

إعادة هيكلة الأهداف المثالية هذه إلى نية "معظم الأحيان".

- سوف أكل الطعام العضوي فقط
- سأصوم 16 ساعة كل يوم
- سأستيقظ في الخامسة صباحًا كل يوم لممارسة الرياضة

مثال:

- الهدف المثالي: سأتبع التغذية الحدسية دائماً.
- نية "معظم الأحيان": سأحافظ على الوعي خلال وجباتي، وأمل أن أكون تابع للتغذية الحدسية في معظم الأحيان.



قواعد الطعام

كنتيجة لعقلية الدايت قد تكون خلقت العديد من القواعد للطعام المبنية على معتقدات قديمة. قد تكون تراكمت خلال حياتك. ويقول البعض أن مصدر قوي لهذه المعتقدات والقواعد هو طريقة النشأة.

قواعد الطعام نعرفها من خلال شرطة الطعام.

قواعد الطعام الخاصة بالأسرة

معتقدات أسرتك لها تأثير قوي على تشكيل منظومة المعتقدات. حتى إذا كانت النية إيجابية، يقوم العديد من الآباء بتربية أولادهم بقواعد حول المقبول والمرفوض تناوله.

تمرين 5: تحدي قواعد الطعام الخاصة بك

باستخدام ورقة قواعد الطعام الموجودة في كتيب الدورة:

- قم بعمل ملحوظة تنطبق عليك قواعدها، مع الشرح كيف تقوم بتحقيق هذه القاعدة في حياتك الخاصة.
- مراجعة الإجابات، والنظر في إمكانية إعادة هيكلة هذه الإجابة بشكل مر أكثر.
- بعض القواعد من الأفضل تحديها تماما بطريقة تفكير التغذية الحدسية.

قواعد الطعام

ما هي قواعد الطعام الخاصة بك؟

معتقدات وقواعد تناول الطعام تتطور بهدوء وببطء. اليك بعض من القواعد التي ستجعلك على صلة بقواعد الطعام الخاصة بك.

- هل تقوم بعد أي شيء؟ (سعات حرارية، دهون، كربوهيدرات، بروتين، نقاط)
- ما الذي يحدد كمية الطعام التي ستناولها؟
- ما الذي تعتبره طعام صحي / طريقة صحية لتناول الطعام؟
- هل لديك أي قواعد حول الوقت المناسب لتناول الطعام خلال اليوم؟
- هل لديك أي قواعد تخص تناول الوجبات الخفيفة والوجبات الأساسية؟
- هل هناك أي أطعمة تتجنب تناولها؟
- هل لديك أي قواعد حول معرفة المحتوى الغذائي لطعام ما أو وجبة؟
- هل تتناول الطعام بطريقة مختلفة إذا تواجد أشخاص ما حولك؟
- هل تقارن ما تتناوله مع الآخرين؟
- هل لديك أي قواعد تخص المشروبات؟
- هل لديك أي قواعد تخص ممارسة الرياضة وتناول الطعام؟
- ما رأيك في الكربوهيدرات؟
- ما رأيك في الحلويات؟
- هل تقوم بوزن أو قياس الطعام الذي ستتناوله؟
- ما الأطعمة التي تشعر بأن تناولها "أمان"؟

مثال:

- السؤال: هل تشعر أنك تحتاج لتناول الطعام بطريقة مثالية لتصبح صحي؟
- قاعدة الطعام: نعم، أنا اتجنب تناول كل أنواع السكر والكربوهيدرات، ولا أتناول الأرز الأبيض أو الخبز أبدا.
- تحدي قاعدة الطعام: أنا أستطيع أن أثق في جسمي ليخبرني ما يحتاج إليه، ليحافظ على صحته معظم الأحيان.
- إعادة الهيكلة: كل الأطعمة مسموح بها، ويمكنني تناول كل ما أحبه - لا أحتاج لتجنب أي نوع من الأطعمة.

تمرين 6: قم بالتفرقة ما بين معتقداتك الخاصة وقواعد الطعام الخاصة بالأسرة

باستخدام ورقة قواعد الطعام للأسرة الموجودة في كتيب الدورة:

- قم بعمل ملاحظة حول أي من القواعد تم فرضها من قبل أسرتك، وقم بوصف طريقة تطبيقها في منزلك اثناء نشأتك.
- قم بالتفرقة ما بين معتقداتك الخاصة وقواعد أسرتك.

مثال:

- السؤال: هل كان من المتوقع منك الانتهاء من تناول طبقك تماما؟
- قاعدة الطعام للأسرة: نعم، لم يكن مسموح لي بمغادرة الطاولة إلا إذا قمت بإنهاء طعامي كله، بغض النظر عن المدة التي سيستغرقها الأمر.
- طريقة تفكيرك الحالية بشأن هذه القاعدة: أنتهي من تناول الطعام عندما يخبرني جسمي بأنني أشعر بالشبع. وسأستمر في تناول الطعام حتى أنهي طبقتي كله فقط إذا كنت لازلت أشعر بالجوع.

قواعد الطعام

ماذا كانت قواعد وتوقعات أسرتك؟

الآباء والأمهات الذين لديهم حسن نية قد يقوموا بتربية أبنائهم بقواعد للتغذية حول ما هو مقبول وغير مقبول تناوله. من المهم تفهم هذه القواعد ومدى صرامتها.

- 1 هل كان لوالديك قواعد لتناول الوجبات العائلية؟
- 2 هل كان من المتوقع منك أن تنهي طبقك تماما؟ وماذا كان يحدث عندما لم تنهي تناول الطعام في طبقك؟
- 3 هل كانت هناك أي قواعد خاصة بتناول الوجبات الخفيفة، وإذا كانت هذه الحالة، كيف أثر الأمر عليك؟
- 4 هل كانت هناك أي قواعد خاصة بتناول الحلويات أو التحلية؟ كيف أثر الأمر عليك إذا كانت الإجابة بنعم؟
- 5 هل كانت هناك أي قواعد حول أطعمة ممنوعة، مثل عدم السماح بتناول الحلويات أو الوجبات السريعة؟
- 6 هل قمت في أي وقت بتمرير الأطعمة خلسة عندما لم يكن والديك متواجدين بالمنزل؟
- 7 هل شعرت في أي وقت بحماس زائد لوجودك في حفلة بسبب قدرتك على تناول أطعمة لذيذة في عدم وجود والديك؟
- 8 هل كان هناك الكثير من الضغط عليك بسبب وزنك أثناء نشأتك؟
- 9 هل كان لوالدك أو والدتك قواعد مختلفة لأنفسهم بشأن تناول الطعام؟
- 10 هل وصلك من والديك في أي وقت رسائل متضاربة؟ مثلا - تحذيرك من تناول الطعام بكثرة ومع ذلك الإصرار على تناول التحلية حتى إذا لم تكن تشعر بالجوع؟
- 11 هل كان لوالديك أي قواعد بشأن ممارسة الرياضة؟
- 12 هل أتبع أحد والديك أو كلاهما دايت بشكل منتظم؟
- 13 هل كان ينتقد أحد والديك أو كلاهما جسمه بشكل منتظم؟
- 14 هل قام والديك بمراقبة وزنك؟
- 15 هل أجبرك والديك في أي وقت على اتباع دايت؟

هل مستعد للوحدة القادمة؟

في الوحدة القادمة سترى كيف أن العمل الذي قمت به حتى الآن وهو:

- رفض عقلية الدايت
- عقد الصلح مع الطعام
- تحدي شرطة الطعام

سيمكنك من اكتشاف الشعور بالشبع المريح، بدون الشعور بالخوف من الحرمان في المستقبل.