

# دورة الأكل الصديق

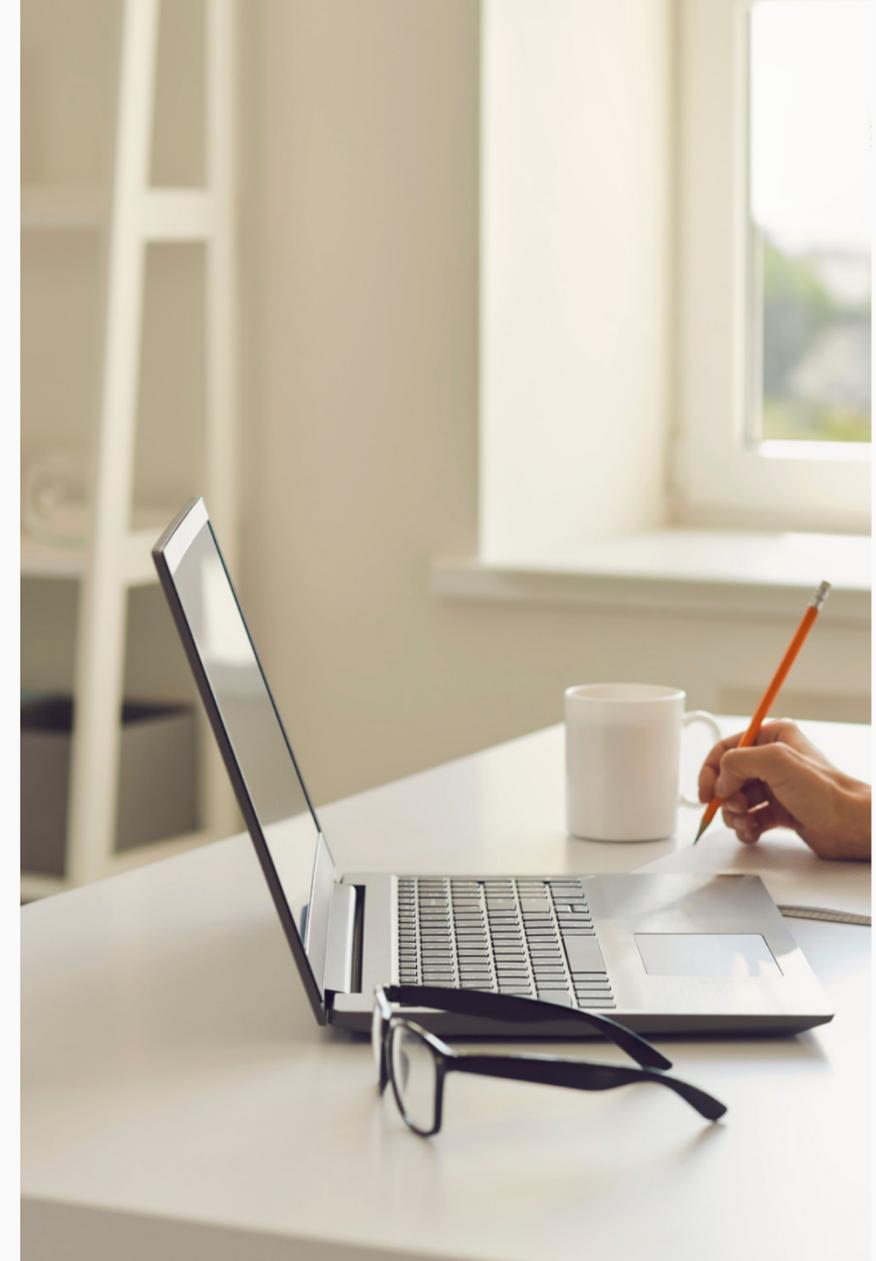
الوحدة السادسة - الشعور بالرضا

# جلسة اليوم



## المبدأ السادس - اكتشاف عامل الشعور بالرضا

- في سعينا الى النحافة والصحة نغفل عن واحدة من أكثر الهبات الأساسية في الوجود - المتعة والشعور بالرضا التي يمكن الحصول عليهم من خلال الأكل.
- عندما تأكل ما ترغب فيه حقاً، في بيئة مرحبة، المتعة التي ستستمدّها ستصبح دافع قوي لمساعدتك في الشعور بالرضا والسعادة. ومن خلال تقديم هذه التجربة لنفسك، ستجد أن الأمر يحتاج للكمية المناسبة فقط من الطعام لتقرر بنفسك أنك "اكتفيت".





## أساس التغذية الحدسية - تناول الطعام من أجل الشعور بالرضا

الدايت، وحتى صناعة الدايت، غيرت المفاهيم إلى أن تناول أطعمة لا تشبع أصبح أمر مقبول. أو نكذب على أنفسنا باننا نستمتع بها، لدرجة اننا نصدق الكذبة. أيضا أن الاستمتاع المصاحب لتناول الطعام يعزز الشعور بالذنب والإثم.

### الفرق بين الشعور بالشبع والرضا

- الشبع هو الشعور الجسدي. الرضا هو الشعور الذهني.
- من الممكن الشعور بالشبع بعد تناول الطعام بدون الشعور بالرضا.
- ومن الممكن أيضا الشعور بالرضا بدون الشعور بالشبع.
- وذلك بسبب أننا كلنا نتناول الطعام لأسباب غير الطاقة والتزود بها.
- التجربة الحسية لتناول الطعام تلعب دور هام في الشعور بالرضا.

## وهذا أحد الأسباب الرئيسية لعدم نجاح معظم الدايت - لأنها تشدد على الشعور بالشبع بدلا من الرضا.

الهدف ليس الشعور بالشبع والرضا كلما تناولنا الطعام. جمال التغذية الحدسية يكمن في السماح لأنفسنا بإذن غير مشروط لتناول الطعام، ويمكن التقدم في الحياة مع العلم بأن هناك طعام أكثر متعة في المستقبل القريب.

### لماذا يعتبر الشعور بالرضا أمر هام؟

إذا كنا نرتضي بطعام أو وجبة غير مرضية بانتظام، سنستمر في البحث عن طعام يعطي شعور بالرضا، حتى إذا لم نعد نشعر بالجوع.





# الشعور بالرضا أساس التغذية الحدسية

## التعامل مع المشاعر بدون الطعام

يسمح لنا هذا المبدأ الاستمتاع بالوجبة بدون ارتباط أي مشاعر سلبية.

## الحركة الممتعة

التحرك بشكل منتظم يسمح بالمزيد من الشعور بالرضا تجاه الحياة بشكل عام، وليس فقط عند تناول الطعام.

## أحترام الجسم

يأتي مع تقدير قدرة الجسم على الاستمتاع بالطعام.

كل من مبادئ التغذية الحدسية تعزز القدرة على إيجاد أكثر طعام يسبب الشعور بالرضا في الوجبات:

## رفض عقلية الدايت وتكوين علاقة صداقة مع كل أنواع الطعام

تناول الطعام بدون خوف أو قوانين يسمح لنا باكتشاف الأطعمة التي تتسبب لنا في الشعور بالرضا.

## احترام الشعور بالجوع

تناول الطعام عند الشعور بجوع معتدل، بدلا من الجوع القارص أو عدم الشعور بجوع على الاطلاق، يضمن الشعور برضا أكثر.

# ما الذي أرغب في تناوله حقا؟

من أجل ان تشعر بالرضا عند تناولك للطعام، أول سؤال يجب ان تسأله هو:  
"ما الذي أرغب في تناوله حقا؟"

## تمرين 1 - استكشاف طفولتك

أجب على هذه الأسئلة لتبدأ في اكتشاف إذا كانت أي من تجارب طفولتك تصعب عليك معرفة ما الذي ترغب في تناوله حقا.



- هل كان والديك أو من يرباك يعطونك اختيارات من حيث الطعام المقدم لك؟
- هل كانت هناك عقلية دايت، أو تركيز مفرط على تناول الأطعمة الصحية؟
- هل كانت هناك أطعمة جيدة، وأطعمة سيئة، وحتى أطعمة محرمة في منزلك؟
- هل كنت تعاقب عندما لم تتبع قواعد الطعام المنزلية؟
- هل كان تناولك للطعام في وجود أفراد أسرتك يسبب لك توتر؟ ربما كانوا ينتقدون اختياراتك بشدة.

## ما الذي نرغب في تناوله حقا؟

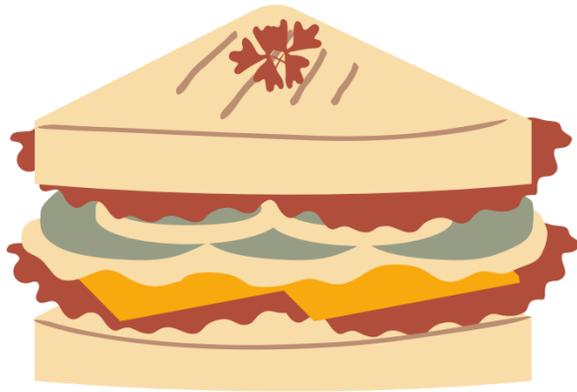
عند اختيار طعام أو وجبة هذا الأسبوع نسأل أنفسنا، ما الذي يبدو كأنه يعطيني شعور بالرضا؟ يجب أن نضع في الاعتبار هذه العوامل للمساعدة في وضوح الأمور من خلال هذا السؤال: هل أرغب في شيء ما.....؟



ساخن أو بارد



حار أو غير متبل



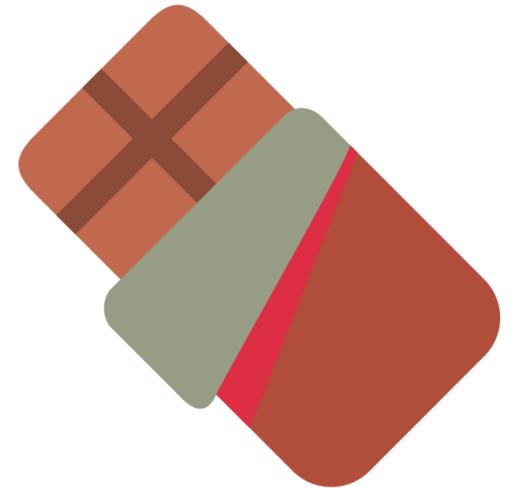
سائل (مثل الشورية) أو  
قابل للمضغ (مثل  
ساندوتش)



ثقيل أم خفيف

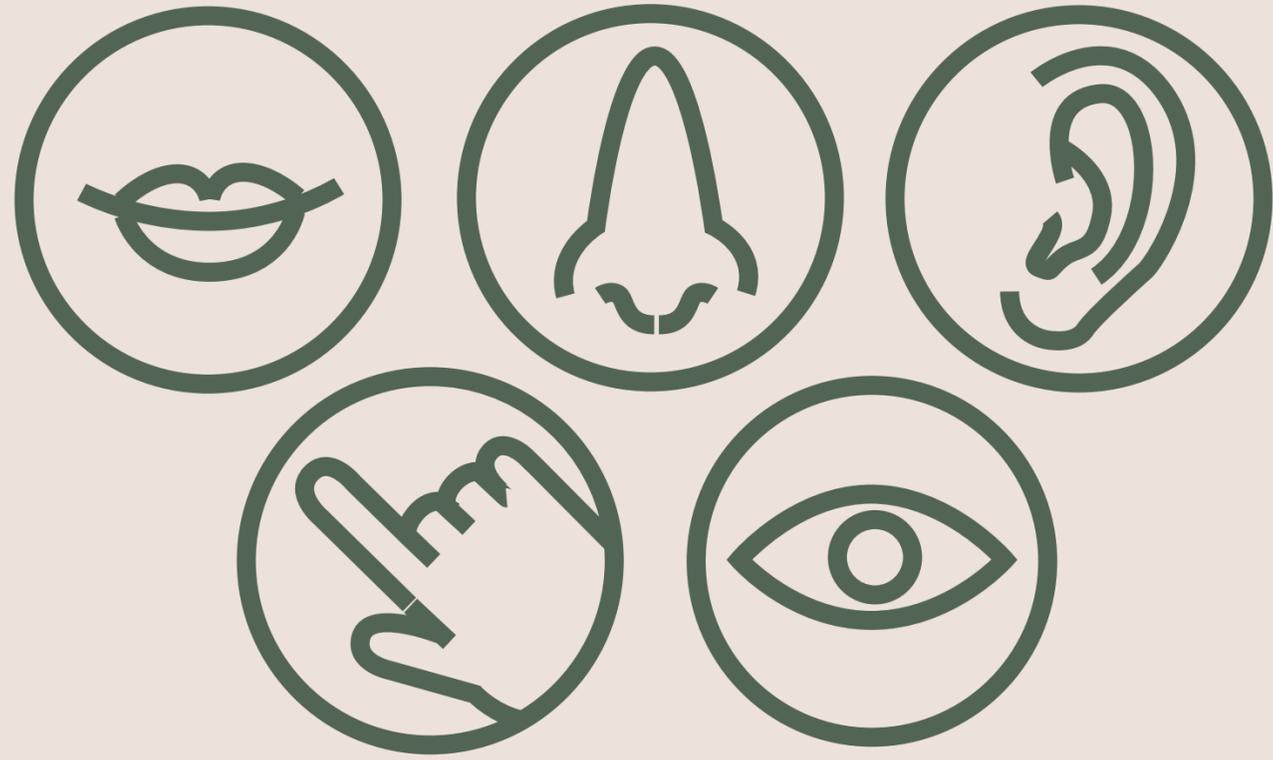


مقرمش أو أملس



حلو أو حامض

## الاعتبارات الحسية - ما المذاق الذي تشعر بأنه جذاب؟



كشخص يتبع التغذية الحدسية، التزم باختيار الأطعمة التي تستمتع بتناولها حقاً، بدون تطبيق أحكام أخلاقية. أنت وحدك الذي تعلم ما الذي يرضي ويشبع براعم التذوق الخاصة بك.

**لا ترضى بأي شيء! إذا لم تكن تحب هذا الطعام لا تأكله. وإذا كنت تحبه، استمتع به!**

**المذاق - حلو، مالح، مر، مدخن، حار ومتبل، بلا طعم، أو معتدل.**

- اي نكهة أو مزيج من النكهات يجذبك أكثر؟
- هل مذاق وجبة اساسية أو خفيفة يؤثر على المذاق الذي تقوم باختياره في الوجبة القادمة؟
- تخيل نكهة محددة في فمك الآن، هل تشعر بأنها مناسبة لهذه اللحظة؟



# الاعتبارات الحسية

**لملمس الطعام - أملس، كريمي، مقرمش، يمضغ، صلب، لين، دبق، جاف، رطب، ثقيل، خفيف.**



- تخيل احساس طعام أملس ناعم، مثل المهلبية، على لسانك.
- والآن فكر في تناول شيء ما مقرمش. هل ترغب في قرمشة جزر أو رقائق البطاطس؟
- ربما لا يجذبك الطعام الأملس أو المقرمش، ربما ترغب في مضغ شيء ما مثل ستيك.
- هل هناك ملمس آخر للطعام يجذبك؟ أو تفضل أنواع مختلفة من ملمس الطعام في وجبة واحدة؟
- ربما لا ترغب في أي نوع من الملمس، وفي هذه الحالة تناول عصير أخضر أو سموثي سيكون اختيار أفضل.
- ما الملمس الذي ترغب فيه الآن؟ ما الأطعمة التي ستوفره لك؟

# الاعتبارات الحسية

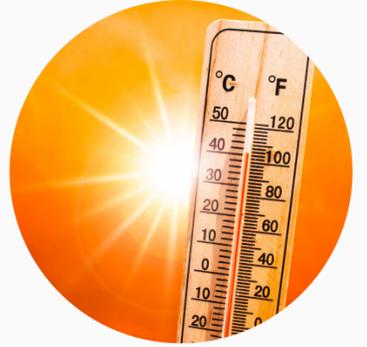
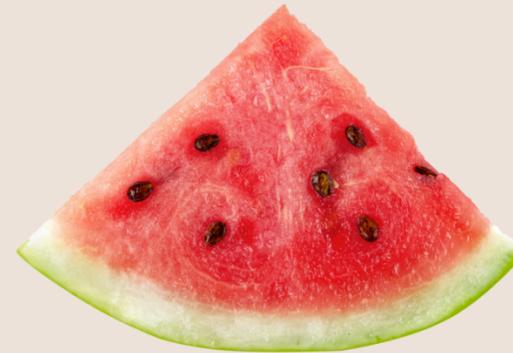
## الرائحة - تأتي الكثير من متعة تناول الطعام من حاسة الشم.

- هل هناك رائحة ما تأتي على ذهنك وتجذبك؟
- أي من هذه الروائح تبدو أفضل بالنسبة لك الآن؟ قهوة ساخنة، بيتزا من الفرن، بصل مقلي، باذنجان مدخن؟



## حرارة - الطقس في الخارج يمكنه أن يؤثر كثيرا على حرارة الطعام المرغوب فيها.

- في أي حالة للطقس على الأرجح ستشعر برغبة أكثر في تناول هذه الأطعمة التالية:



# الاعتبارات الحسية

**الحجم - ستختبر الشعور بحجم الطعام في معدتك بدلا من خلال حواسك.**

- هل ترغب في تناول طعام ثقيل يملأ معدتك، ويشبعك لأطول مدة ممكنة، مثل يخنة اللحم أو الأرز؟ أم ترغب في طعام خفيف أو حجمه صغير مثل السلطة أو الغموس مع الكراكرز؟



والآن بما أنك وضعت في اعتبارك مذاق، ملمس، رائحة، حرارة، مظهر، وحجم الطعام المحتمل اختياره لوجبة ما، قم بتخزين هذه الاعتبارات الحسية في ذهنك. وتذكرهم في كل مرة تسأل نفسك ما الذي أرغب في تناوله الآن حقا؟ قد لا تستطيع إشباع كل من حواسك في كل وجبة، فقط قم باختيار المكونات الأكثر أهمية في هذه اللحظة.



# أهمية تناول الطعام ببطئ ووعي

أ

الوعي الداخلي جزء شديد الأهمية من عملية التغذية الحدسية. والحفاظ على الوعي يسمح لك بالشعور بالتجربة الجسمانية المباشرة، والمشاعر المتعددة لتناول الطعام.



## تمرين 2 - نشاط تناول الطعام بوعي

1. اختر الوقت والمكان المناسب لتناول الطعام بدون الهأآت.
2. اختر طعام صغير ترغب في تناوله، ويمكنك تناوله بيدك.
3. قم بغلق كل الأجهزة.
4. أتبِع الإرشادات الموجودة في التسجيل المرفق بالدورة.

# تناول الطعام بوعي

من الضروري الاستمرار على ممارسة تناول الطعام بوعي. خلال الأسبوع القادم، أختار 6 وجبات أساسية أو خفيفة تستطيع أن تكرر انتباهك خلالهم للأوجه الحسية لتناول الطعام. واستخدم ورقة الحل بالكتيب لتسجيل تجربتك، ثم قم بوصفها.

## نشاط تناول الطعام بوعي

التعليقات (قم بوصف تجربتك)	التجربة الحسية						وجبة أساسية أو خفيفة	التاريخ
	الرؤية	الشم	الملمس	الصوت	المذاق	ملمس الطعام في الفم		

## تأثير الجوع والشبع



هل قمت بعدم تناول الطعام طوال اليوم من قبل لأنك تعلم أنك ستخرج ليلا لتناول العشاء وترغب في توفير سعراتك الحرارية؟ تفكر في الطعام طوال اليوم. تذهب للعشاء وتتناول الطعام بسرعة كبيرة جدا، لدرجة أنك لا تستمتع به حقا. تخيل الآن أنك وصلت لهذا العشاء وأنت تشعر بشبع شديد لأنك تناولت غداء متأخر كبير بعد الدوام. كم ستكون ممتعة هذه الوجبة؟

**في كلتا الحالتين لن تستمتع بالوجبة. ستشعر برضا وامتعة أكثر بكثير إذا بدأت وأنت تشعر بنسبة جوع معتدل.**



## نقطة القضمة الأخيرة



هي النقطة التي يصل اليها جسمك عندما يعطيك الاشارة بانك تشعر بمستوى شبع مريح (حوالي 6 أو 7 على مقياس الجوع).

وعند هذه النقطة ستجد بأن الشعور بالرضا القادم من الطعام الذي تتناوله بدأ أن يضعف.

## تمرين 3 - اكتشاف الشعور بالرضا

باستخدام يوميات الطعام من وحدة 5، قم بملئ يومين من هذا الأسبوع، واكتب ملاحظة حول مستويات الشعور بالرضا مقارنة بمستويات الجوع والشبع.

**يوميّات الطعام والمزاج**  
التاريخ: \_\_\_\_\_



ملاحظات	أحاسيس الجسدية	مشاعر أو أفكار	الشبع بعد	الوجبة/الطعام الذي تم تناوله	الجوع قبل	الوقت

مقياس الجوع - حاول البدء في تناول الطعام عند رقم 3 أو بعد وتوقف قبل 7

## تمرين 3 - اكتشاف الشعور بالرضا

10 الشبع  
المؤلم

الرضا؟

5 الجوع  
المحايد

الرضا؟

1 الجوع  
المؤلم

- ما النمط الذي لاحظته مع الشعور بالجوع، الشبع، والرضا؟
- هل لاحظت وصولك لنقطة القزمة الأخيرة؟ إذا شعرت بها، هل استطعت التعرف على مستوى الشعور بالرضا بشكل أدق؟
- عند أي مرحلة من الشعور بالجوع تشعر بالرضا أكثر تجاه الوجبة؟
- عند أي مرحلة من الشعور بالشبع تشعر بالرضا أكثر تجاه الوجبة؟
- أنا أكثر شعورا بالرضا عند بدء وجبة ومستوى الجوع\_؟
- أنا أكثر شعورا بالرضا عند انتهاء وجبة ومستوى الشبع عند\_؟

# بيئة تناول الطعام حولك

**الوقت المتوفر للاستمتاع بالطعام - هل تسمح بوجود وقت كافٍ لتقدير والاستمتاع بالطعام؟**

**تناول الطعام بتشتت -** إذا قمت بالانشغال بأي نشاط يمنعك من الجلوس، الاسترخاء، والنظر إلى الطعام الموجود في طبقك، إذا أصبح من الصعب التركيز والشعور بالرضا بعد الانتهاء من الوجبة.

**الأشخاص -** تناول الطعام مع الآخرين قد يحسن من الشعور بالرضا النابع من تناول الوجبة. ولكن إذا قمت بمقارنة طريقة تناولك للطعام مع الآخرين، أو تنشغل بمحادثات غير مريحة، على الأرجح لن تلاحظ وصولك لنقطة القزمة الأخيرة، أو تستمتع بطعامك.

**الفوضى -** الفوضى وعدم النظام قد يلهيك، مما يعني أنك لن تحصل على تجربة هادئة ومرضية.

**الضوضاء -** موسيقي عالية؟ أعمال اصلاح في البيت المجاور؟ ليست أكثر بيئة مريحة لتناول وجبة.

**المشاعر المسببة للتوتر -** إذا كانت مشاعرك حادة، من الصعب أن تشعر بهدوء كافٍ لتستمتع بوجبتك.

## تمرين 4 - أجوائك العاطفية

أنت تستحق أن تكون في بيئة تناول طعام صحية وسعيدة عاطفياً. قد لا تكون مثالية، ولكن كل خطوة تجاه الاتجاه الصحيح ستساعد. أجب على هذه الأسئلة التالية لتعرف كيف تتصرف لتضمن أوقات وجبات أكثر متعة.

1. كم مرة تجد فوضى في منزلك عندما تبدأ في تناول وجبتك؟ ما الذي تستطيع القيام به لتقليل بعض من الفوضى هذه؟
2. هل الغرفة (في منزلك، دوامك، أو مدرستك) ممتلئة بالتوتر؟ كيف نجد حل لهذا التوتر؟
3. هل يتجادل الناس حولك أثناء الوجبة؟ كيف تستطيع تحديد منطقة ممنوع الجدل فيها خلال الوجبات؟
4. هل ينتقد الأشخاص من حولك الطعام الذي تتناوله والكمية؟ ما الحدود التي تستطيع وضعها لخلق بيئة تناول طعام محايدة؟

## حتى الآن تعلمت:

- كيف أن تناول الطعام بدون الشعور بالرضا سيتركك ترغب في تناول المزيد، على الرغم من أنك جسديا تشعر بالشبع.
- أهمية إزالة أي شعور بذب مرتبط بالطعام، بما أن هذا الشعور سيضيع تجربة تناول الطعام.
- كيف تقوم بتقييم وتحديد ما الذي ترغب في تناوله حقا.
- أهمية تناول الطعام بوعي، من أجل الاستمتاع بالوجبة حقا.