



مكتبة خير جليس على التليجرام
<https://t.me/almaktabh7>

90 DAY

CHALLENGE BOOK

— تحدي 90 يوم —

كتاب التحدي

رشدي عثمان

الطبعة الأولى ٢٠١٨



رقم الإيداع: ٢٠١٨/٥٣٦٠

رشدي عثمان

كتاب التحدي

دليل تغيير العادات في تحدي ٩٠ يوم

WAMDA
— ومضة للنشر —

المحتويات

المحتويات.....	٤
مدخل.....	٩
الجزء الأول.....	١٣
١ قوة العادات.....	١٤
٢ العادات دوماً تنتصر.....	١٧
٣ تحدي العادات: ابدأ بعقلك.....	١٩
٤ حين يكون كل تفكيرنا في الفقد.....	٢٢
٥ لا تترك الميزان يحدد قيمة جسديك.....	٢٥
٦ اربط عاداتك الجديدة بأعمق قيمك.....	٢٧
٧ هل فكرت مسبقاً في علاقتك بجسديك.....	٣٠
٨ وقفة: شهادات.....	٣٢
٩ تجربة المارشيملو وقوة الإرادة.....	٣٤
١٠ الإرادة ليست موهبة بل مهارة.....	٣٦
١١ الحمية واستنزاف الإرادة.....	٣٩
١٢ كيف نُفعل (القيمة-الأولوية-القوة) في تحدي ٩٠ يوماً.....	٤٠
١٣ أفلام ديزني لا تخبرك الحقيقة.....	٤٣
١٤ التغيير الفوري مجرد وهم.....	٤٥
١٥ جرب قانون التصغير: إنه لا يفشل.....	٤٧
١٦ لعبة التصغير في تحدي ٩٠ يوماً.....	٤٩
١٧ قاعدة ١٥ دقيقة.....	٥١
١٨ حين يبدو كل شيء واضحاً وسهلاً ومع ذلك ما زلت تخفق!.....	٥٤

١٩	أيها الصوت الغبي: اصمت أرجوك.....
٢٠	صورتك الجسدية: درجة حرارة المكيف!
٢١	الخوف من التغيير الكبير.....
٢٢	العيش في دور الضحية.....
٢٣	لا تقارن نفسك بجهة!
٢٤	أنا فاشل.....
٢٥	سأتحف وستندمون.....
٢٤	خلاصة الجزء الأول.....
٢٥	الجزء الثاني.....
٢٦	العادات هي التي ستجعل نحيفًا وليس الجوع.....
٢٧	صفقة العادات السبع.....
٢٩	<u>العادة الأولى الصوم المتقطع</u>
٢٨	ما هو الصوم المتقطع.....
٢٩	السر النفسي وراء الصوم المتقطع.....
٣٠	الفطور المتأخر ليس عادة سيئة.....
٣١	شهادات عن الصوم المتقطع.....
٣١	<u>العادة الثانية تصغير الوجبات</u>
٣٢	حيلة تصغير المعدة سلوكيًا: خمسة أفضل من ثلاثة.....
٣٣	أفكار لتصغير الوجبات.....
٣٧	<u>العادة الثالثة الأكل الواعي</u>
٣٤	إتجنب الأكل الإنفعالي.....
٣٥	محفزات الأكل العاطفي.....
٣٦	إما هو الأكل الواعي؟.....
٣٧	خطوات للأكل الواعي.....

١٠٧	العادة الرابعة المرونة
١٠٨	٣٨ ٢٠/٨٠ كن مرناً بذكاء
١١٠	٣٩ اصنع بيئة صحية حولك:
١١٢	٤٠ قائمة تسوق مقترحة (أسبوعية- شهرية)
١١٢	العادة الخامسة شرب الماء بانتظام
١١٤	٤١ احرق الدهون الأول:
١١٤	٤٢ إضوابط تناول الماء
١٢١	العادة السادسة النوم الجيد
١٢٢	٤٣ النوم السيئ : عامل الجوع وتقلب المزاج الخفي
١٢٦	٤٤ كيف أحصل على نوم كافي
١٢٩	العادة السابعة ممارسة الرياضة بانتظام
١٣٠	٤٥ الرياضة: عادة الناجحين والمؤثرين
١٣٢	٤٦ الرياضة تعطيك ٣٠% من النتائج لكنها تبني هويتك!
١٣٤	٤٧ تجربة مثيرة في علاج الاكتئاب
١٣٦	٤٨ النشاط الرياضي يعيد تشكيلك قلباً وقلباً !
١٣٨	٤٩ ١٧ تغريدة عن الرياضة
١٤٢	٥٠ إسهادات المنتظمين في الرياضة
١٤٥	الجزء الثالث
١٤٦	٥١ لا يمكنك تغيير عادة دون أن تراقبها
١٤٩	٥٢ اكتب يومياتك
١٥١	٥٣ فوائد كتابة اليوميات
١٥٤	٥٤ حدد موعد التحدي
١٥٥	٥٥ اكتب رسالة لنفسك : رسالتي
١٥٦	٥٦ أهدافي : سجّل أهداف

١٥٨	خطتي : اصنع خطة.....
١٥٩	اكتب وجباتك المفضلة :
١٦٠	اخطة التمارين :
١٦١	استخدم المنظّمات.....
١٦٢	أنشئ تحدي أسبوعي.....
١٦٣	٢٠ فكرة للتحدي الأسبوعي.....
١٦٥	اكتب كل يوم : المتتبع اليومي.....
١٦٦	سجّل وجباتك وأغلق دائرة الصوم.....
١٦٧	سجّل تمارينك وأغلق دائرة التمرين.....
١٦٨	تابع ما تشربه من ماء : لَوْن قارورة الماء.....
١٦٩	تابع نومك: لَوْن شريط النوم.....
١٧٠	استخدم المقبّعات بانتظام.....
١٧٢	قيّم نفسك يوميًا: طريقة التقييم.....
١٧٤	قيّم نفسك كل أسبوع.....
١٧٦	قيّم نفسك كل شهر.....
١٧٧	سجّل لحظات انتصارك.....
١٧٨	إشارك رحلتك مع من يشجعونك.....
١٧٩	لَوْن كلما استطعت.....
١٨١	ابدأ تحدي جديد.....
١٨٢	شكر وامتنان.....
١٨٣	المراجع :

"سلوا الله العفو والعافية، فإن أحداً
لم يُعط بعد اليقين خيراً من العافية".

صحيح الجامع : ٣٦٣٢

في الوقت الذي تبدو فيه بعض الأسئلة تقليدية، نرى إجاباتها واضحة جلية، يتضح لنا لاحقاً، وبمرور الوقت والتجارب، عكس ما كنا نظن.

في بحثي عن إجابة للسؤال التقليدي: لماذا نصبح بدناء؟ ولماذا يبدو من العسير تغيير ذلك؟ وبعد بحث في علوم التغذية والنشاط البدني ونظريات إدارة الذات، توصلت إلى قناعة بسيطة تقول: إنّ السبب الأول في هذه المعضلة، هو أننا باختلاف ثقافتنا وبيئاتنا، نعيش حياتنا في العقود الأخيرة بشكل خاطئ تماماً، وندفع مقابل نمط معيشتنا الحديث ثمناً باهظاً يتمثل في إصابة أغلبيتنا بالبدانة، والتوتر المزمن، والشعور الدائم بالإجهاد والإرهاق، وربما النظرة المتدنية للذات.

وبينما تتجه أغلب العلاجات والأجوبة التي تصدر لحل مشكلة السمنة إلى علاج الأسباب الظاهرية منها، كالنصيحة باتباع نمط غذائي محسوب السعرات، أو إلزامك بأداء نشاط رياضي محدد، تُغفل هذه الأساليب أشياء هامة ومحورية في علاج المشكلة، ألا وهي العقلية التي أنتجت هذه المشكلة، والمتمثلة في النمط المعيشي الحديث بكل جوانبه، وهو ما يعطينا نتائج سلبية في الغالب، دفعت الكثيرين إلى الاعتقاد أنّ الحمية مشروع فاشل.

يقال: "من الجنون أن تفعل الشيء مراراً وتكراراً ثم تتوقع نتيجة مختلفة!" لذلك فإن استمرارنا في علاج المشكلة بنفس الأسلوب كل مرة عن طريق إلزام أنفسنا قهراً بحمية محددة، دون علاج أساس المشكلة، سيعطينا دوماً نفس النتائج، وهو أننا إما سنتوقف بعد فترة أو سنزداد بدانة كما هي العادة بعد كل حمية فاشلة.

إنّ الإجابة الحقيقية والحل الفعال لهذه المشكلة لا بد أن يصدر عن وعي

وإحاطة بالأسباب الحقيقية التي جعلتنا بدناء، والتي تتمثل في نمط معيشي خاطئ، لا بد أن يتغير، هذا النمط الذي كونه منظومة من الأفكار والعادات والسلوكيات التي استسلمنا لها كأمر واقع لا يمكن تغييره، وفي كيفية تعاملنا وإدراتنا للتوتر المزمن الذي صرنا نحياه، ثم يأتي أخيرًا دور البيئة التي نحيا فيها، وكيف يمكننا التعامل مع معوقاتنا.

إنّ عملية تغيير العادات والسلوكيات السيئة التي نحياها هي في نظري من أخطر وأهم المهام التي قد يتصدر لها أي إنسان، لكنها تحتاج وعيًا ووقتًا وصبرًا، في حين أن التجربة والواقع يقولان: إنّ النتائج التي تظهر في حياتنا وسعادتنا بعد هذا التغيير، هي نتائج هائلة لا تقدّر بثمن، وتستحق كم الجهد والوقت المبذولين فيها. وهذا في حد ذاته يعتبر تحديًا كبيرًا يستثير كل طاقتنا وإبداعنا واستعدادنا لخوضه.

هذا التحدي هو تحدينا الأكبر: أن نتغير، ولكي نتغير، نحتاج أن نقتنع بقدرتنا على التغيير، وبقيمة هذا التغيير، واستحقاقنا له، وحين نصل إلى هذه القناعة وهذا التغيير سنجد حينها الأثر على أنفسنا وأجسادنا بشكل تلقائي.

كيفية إدارة التحديات الصعبة

من النضج أن نعتزف أننا نواجه تحديًا صعبًا، فلو لم يكن صعبًا لما استحق ابتداءً أن يوصف بأنه تحديّ، ومن الذكاء والمرونة أن نبحث عن الأسلوب الأمثل والأكثر فاعلية لإدارة هذا التحدي، والحقيقة الثابتة التي وجدتها هي أنّ أيّ تحديّ مهما كانت صعوبته ومتطلباته قابل للتغلب عليه؛ إذا توفرت له عدة شروط:

- امتلاك دافع وقيمة حقيقية تحثنا على خوض هذا التحدي.
- اعطاؤه الأولوية والاهتمام الكامل.
- امتلاك المهارات والأدوات المعرفية اللازمة لخوض هذا التحدي.
- تحديد الهدف الحقيقي المراد تحقيقه خلال التحدي، بمعنى آخر: تعريف محدد واضح للنجاح المطلوب تحقيقه.
- الاستمرارية والتصالح التام مع الوقت؛ لأن التغييرات الحقيقية تتطلب وقتًا لائقًا حتى يتم إنجازها.
- اللجوء إلى التصغير قدر المستطاع، وذلك بتقسيم مهمة التحدي الكبيرة

إلى مهام أصغر، ثم البدء في إنجاز كل واحدة منها حتى تنتهي، ثم الانتقال لما بعدها.
- المتابعة والتقييم المستمر، ثم المرونة في تغيير وتعديل ما لا يعطي نتائج فعلية.

- المشاركة والاستفادة من الخبرات وخلق بيئة محفزة.
وهذه ببساطة هي الأسس التي سنستخدمها في تحدي ٩٠ يومًا، لتغيير نمط حياتنا والوصول إلى عادات صحية مستدامة الأثر غير محدودة التأثير.



الجزء الأول

عادات العقل: الطرق التي تفكر بها وترى بها نفسك والعالم.

التغيير الأقوى يأتي دومًا من أعلى نقطة..

عقلك.

١ | قوة العادات

"السؤال الحكيم هو نصف الحكمة". فرانسيس بيكون
دعنا نجيب على هذا السؤال الذي يبدو بسيطاً: لماذا قررت أن تخوض تحدياً
تسعى من خلاله إلى التخلص من وزنك الزائد؟ ستبدو الإجابة هنا -للهولة الأولى-
واضحة: السمنة تجعل شكلك في الغالب غير لائق، ولا أحد يحب أن يبدو ذا مظهر
غير لائق أو مترهل، الكل يحب أن يبدو بشكل جيد، ستختلف الإجابات اختلافات
طفيفة لكنها في الأعم ستدور حول هذا المعنى.
حسناً أجبني إذًا: ما الذي يدفعك في وقت ما إلى التوقف عن هذا التحدي،
لماذا تستسلم ولا تدافع عن هذا الهدف الذي بدأت لأجله - أن تبدو رائعًا؟ هنا يأتي
دور الإجابات التي لا تظهر على السطح.

هل هو الضعف؟

الجميع حين يحكم على إخفاقنا في الحمية - بما في ذلك حكمنا نحن على
أنفسنا- يتبنى حكمًا واحدًا لا يتغير، وهو أن السبب في هذا الإخفاق هو أننا أشخاص
ضعيفوا الإرادة، لا يمكننا مقاومة الطعام، ولا نمتلك القوة الكافية للتغلب على
شهواتنا، هذا ما نسمعه منذ سنوات طويلة، وهذا السر الذي جعل معضلة السمنة
بلا حل للآن؛ لأنه واقعي وعملي، ليست قوة الإرادة هي المتحكم المباشر في نتائجنا،
قوة الإرادة ليست سببًا بل نتيجة؛ لأن هناك سلسلة من التفاعلات والتداعيات
الفكرية والنفسية والاجتماعية هي التي توصلنا في النهاية إلى السلوك الذي يهمنى فيه

الناس بضعف الإرادة.

السر هنا يكمن في عاداتنا التلقائية، وحين تكون هذه العادات التلقائية التي طورناها مع الوقت عادات تزيد من أوزاننا؛ فإننا سنظل ملازمين لهذه العادات، ولن يمكننا التوقف عنها عن طريق إلزام أنفسنا بسلوكيات خسارة الوزن المعروفة، وكأن تغيير العادات هو مجرد قرار تتخذه ليلاً فتجده منفذاً بالصباح.

الحقيقة التي تحتاج تقبُّل ونضج هي أن نفهم أن "التغيير ليس شيئاً، ونحن مخلوقات تفضِّل العادات الثابتة، ومعظم ما نفعله تلقائي وغير واعٍ. وما فعلناه بالأمس هو على الأرجح ما سنفعله اليوم، ومشكلة معظم الجهود المبذولة للتغيير هي أنه ليس في الإمكان مواصلة الجهد الواعي على مدار فترة طويلة، فالعزيمة وضبط النفس هما مصدران محدودان أكثر مما يدرك معظمنا، فإذا كنت مضطراً للتفكير في شيء ما في كل مرة تقوم به (بمعنى استخدام الإرادة الواعية والعزم لتفعله)، فأغلب الظن أنك لن تواصل القيام به لفترة طويلة. "فالوضع الراهن يفرض سيطرته علينا"

(١)

الحل الذكي والعملي ليس في عناد العادات القديمة وكذلك ليس في الاستسلام لها، الحل هو تبني منظومة عادات جديدة يصبح لها نفس قوة العادات القديمة، لا أحد يستطيع أن يبقى متسلحاً بالإرادة الواعية طوال الوقت، وحين تكف ما نسميه "الإرادة" عن العمل، فإن عاداتنا التلقائية ستكون هي المسيطرة، ولأننا نهمل الأساس ما هي الإرادة الواعية وكيف تعمل، بل وفقاً لما سمعناه واقتنعنا به؛ نوقن أننا بالأصل ضعاف الإرادة، فإن عاداتنا القديمة ستظل دوماً تنتصر، وعلى اختلاف وتنوع العادات التي تمارسها أنت ويمارسها جميع زاندي الوزن، فطالما كانت هذه العادات قوية وقهرية، فستظل هي صاحبة الكلمة العليا، ستظل تنتصر، وستظل أنت بديناً؛ لذلك إذا أردت أن تعرف الإجابة الصحيحة التي لن تجعلك تتوقف أو تستسلم، فكل

ما هو مطلوب منك أن تغيّر هذه العادات، أو بمعنى آخر تستبدلها.
الفكرة: السبب الرئيسي في إخفاق الكثيرين في تغيير سلوكياتهم التي جعلتهم
زائدي الوزن هي العادات وليس الضعف، وكلما فهمنا قوة العادات وكيف تعمل
وتتغير سيمكننا تغيير نتائجنا.



العادات دوماً تنتصر

٢ |

يقال دوماً إنَّ الأفكار السلبية لا يهزمها إلا أفكار إيجابية أقوى منها، والعادات السيئة كذلك لا يهزمها إلا عادات جيدة أقوى منها، إذا كنت تقاتل محارب ساموراي فاصطحب معك سيف ساموراي، لكن تأكد أنه لن يجدي نفعاً أمام سيوف الليزر التي يستخدمونها في حرب النجوم. إنَّ أي قوة متحكمة "مثل قوة العادات المتأصلة"، لن يمكن بحال إزاحتها إلا عن طريق مقاومتها واستبدالها بقوة تشبهها؛ عادات أخرى، العادات الأقوى ستظل دوماً تنتصر.

حتى لو استطعت إدارة قوة عزيمتك بشكل ذكي وقاومت عاداتك القديمة لفترة، فإنك لن تستطيع أن تفعل هذا طول الوقت، لا أحد يمكنه المقاومة بلا توقف، ستهارك قوتك وستعود لعاداتك التلقائية عند أول انهيار، الصواب أن تبدأ في تطوير منظومة عادات جديدة تخدم هدفك، هذه العادات هي عادات النجاح، أو عادات الجسم الرشيق.

عادات الجسم المثالي

نعم؛ أصحاب الأجسام الرشيقة يملكون منظومة عادات (في التفكير والسلوك) تختلف عن منظومة عادات البدناء، وسواءً كانوا محظوظين وورثوا هذه العادات بالفطرة أو من تأثير البيئة، أو كانوا قد طوّروا هذه العادات بأنفسهم، فإنَّ هذه العادات هي السرفي بقائهم بوزن مثالي وعدم اكتسابهم لوزن إضافي، هم ليسوا أقوياء الإرادة، ولا محاربين لا يُقهرن، هم فقط يملكون عادات مختلفة، هذه العادات هي

تصرفاتهم التلقائية التي يمارسونها دون أي جهد يُذكر، وإذا كنت تفكر فعلياً في أن تكون بوزن مثالي، وتظلي كذلك، فكل ما عليك فعله أن تتبني منظومة العادات الخاصة بالتحفاء.

العادات التلقائية لا تستنفذ قوتنا

قوة العادة: هي تحويل سلوك يبدو صعباً للغاية إلى سلوك تلقائي لا يتطلب أي جهد، وحين تصير السلوكيات التي تعزز نجاحنا عادات مترسخة فإننا لن نبذل فيها جهداً إضافياً مضاعفاً، لن تستهلك قوة إرادتنا للقيام بها، وهذا يجعلنا أقوى. إن تطوير منظومة عادات معززة لأهدافنا هو الطريق الملكي للحصول على نتائج مذهلة، وكلما كانت العادات التي نتبناها أقوى، كلما كانت النتائج هائلة، والتغيير بعدها كاسخاً.

حين نطوّر منظومة عادات جديدة وقوية فأنها "تكفل استخدامنا قدرًا محدوداً من الطاقة الواعية" لا تستنزفنا أو تستهلكنا كما تفعل السلوكيات الجديدة التي لم نعتدّ عليها.

اقتباس من حكمة هندية

لو كان بداخلك ذئبان يتصارعان، أحدهما يمثل العادات التي جعلتك سميناً، والآخر يمثل العادات التي تجعلك نحيفاً، فيا ترى أي ذئب منهما سينتصر؟

الإجابة ببساطة: الذئب الذي تطعمه.

الفكرة: إن كانت العادات هي السلاح التي تستطيع أن تغير به أي وضع لا يعجبك، فركز تفكيرك بشكل كبير على كيفية تعلم العادات التي تخدم هدفك، لأن تعلم العادات الجديدة أمر ممكن، مهما بدت لك العادة صعبة في بدايتها. تبين منظومة عادات الجسم الرشيق وقوّها وكرها، وافرضها على حياتك وستصير هي العادات الأقوى، مع الوقت ستجد نفسك تهجر عادات السمنة وستراها تذوي وتضعف.

٣ | تحدي العادات: ابدأ بعقلك

هذا التحدي الذي أقدمه هو تحديّ هدفه الرئيسي تبني وتطوير مجموعة من العادات السلوكية القادرة على تحويلك إلى شخص ذي وزن وقوام مثالي حين تتبناها، وقبل استعراض هذه العادات وشرح الطرق المثالية لتبنيها تدريجيًا، هناك عائق أول سيقابلنا قبل البدء الفعلي في تبني هذه العادات، وهو الاستعداد العقلي والرؤية الواعية. هذه هي عادات العقل، وهي التي تمهد لنا الطريق لأي تغيير نحاوله. هذه العادات هي أسلوب تفكيرنا ورؤيتنا لأنفسنا وللعالم، وأخطر ما في هذه العادات أننا غالبًا لا نراها.

ما لا نراه حين نحاول تغيير عاداتنا

"حين نحاول تغيير عاداتنا لا نرى الصورة الكاملة، الحقيقة الكاملة بكافة جوانبها، وحين نتعامل مع عاداتنا وأنفسنا يفوتنا ذلك وأكثر، حيث الصورة الكاملة إدراكها أصعب، لأنها تتطلب منا أن نبدأ بالنظر من داخل أنفسنا ومن حولنا وكل من يتحكم فينا" (٢)، لا يمكنك أن تغير منظومة عاداتك إلا إذا تعلمت التقنيات العلمية لهذا التغيير، ولا يمكنك تعلم هذه التقنيات إلا حين تمتلك استعدادًا عقليًا معينًا، ورؤية منفتحة.

التحدي كله يبدأ من عقلك، لأن أي سلوك جديد تحاول فرضه على حياتك،

لا بد أن يقبله عقلك أولاً، وأن يكون متوافقًا مع منظومة الأفكار التي يتبناها عقلك،

وحن يقبل عقلك التحدي؛ تستطيع وقتها تغيير أي شيء.

اقتناعك بهذا المبدأ هو حجر الأساس في هذا التحدي كله.

جودة الفاكهة تعتمد على جودة البذور

من أفضل التشبيهات (٣) التي قرأتها، والتي تقرب هذا المفهوم لأذهاننا أن نتائجننا في هذه الحياة تشبه الفاكهة التي تنتجها إحدى الأشجار، النتائج السيئة (واقعنا - عاداتنا - وزننا) هي فاكهة سيئة، وعملية تغيير النتائج (تغيير واقعنا) تشبه تمامًا سعينا لتغيير جودة هذه الفاكهة.

المنطق يقول: إن كل مجهودنا لتغيير هذه الفاكهة بعد نضجها، هو مجهود ضائع، نحن ننسى أن السبب في هذه النتائج هي البذور والجذور التي أنتجت هذه الفاكهة، لذا إذا أردنا تغييرًا حقيقيًا فلا بد أن نغير البذور. هذه البذور في حياتنا هي أفكارنا واستعداداتنا العقلية.

قاعدة كونية

ما يوجد أسفل الأرض هو ما ينتج ما فوق الأرض، غير الظاهر هو ما ينتج الظاهر، غير المرئي هو ما ينتج المرئي، لذلك إذا أردت أن تغير ما هو مرئي (عاداتك-وزنك) فلا بد أن تغير ما هو غير مرئي (تفكيرك)، لأن ما لا تراه في هذا العالم هو أقوى بكثير مما تراه، الأفكار والإرادات هي القوة الكاسحة التي تستطيع تغيير كل شيء. لذلك إذا كانت عاداتك السيئة هي التي سببت وزنك الزائد، فتأكد أنني مهما شرحت لك جميع آليات تغيير هذه العادات، فستظل عاجزًا عن تغييرها وستعود لعاداتك القديمة؛ لأن بذورك التي تستخدمها "أفكارك" ما زالت كما هي وستظل تعطيك نفس الفاكهة (عاداتك القديمة)؛ لذلك فإن الخطوة الأولى العملية للتغيير هي رؤية هذه البذور وإصلاحها. وهذا هو تحدي الأفكار أو تحدي الرؤية الواقعية.

البذور الفاسدة: الأفكار التي تجعلنا نفضل

إن عاداتنا الحالية هي نتيجة مباشرة لمنظومة من الأفكار والتصورات التي كوَّنتها عقولنا على مدى فترات طويلة، فلو كان عقلك مقتنع بضعفك أو فشلك أو عدم استحقالك للنجاح، فإنه سيظل يعيدك إلى عاداتك وسلوكياتك القديمة التي تؤدي بك إلى ترسيخ هذه القناعات، وهذا أحد أهم أسباب صعوبة تغيير العادات، أنك تحتاج قبل مواجهتها إلى هدم الكثير من الأفكار والتصورات الخاطئة التي تعتبرها عقولنا مسلمتات، وإلى بناء مجموعة من التصورات المحفزة والملممة، عقولنا لا ترى هذه الأفكار ولا تدركها، لأن رؤيتها تتطلب وعيًا وانتباهًا لا يتوفر لنا أغلب الوقت. في الأفكار القادمة، سأعرض لعدة أفكار محورية تساهم بشكل فعال في تسهيل عملية تصحيح بعض هذه المفاهيم والمسلمتات.

الفكرة: "ليس الضعف هو مشكلتنا الأساسية، بل العي هو مشكلتنا الرئيسية، لأنه عندما يتعلق الأمر بالعادات الراسخة: فإن ما لا نستطيع رؤيته هو ما يتحكم فينا" (٢)

الخلاصة:

سامح نفسك على كل السلوكيات التي جعلتك سميئًا، سامح نفسك على كل إخفاقاتك وتجاربك غير الناجحة، واستسلامك المتكرر، أنت لست ضعيفًا أو فاشلاً، أنت شخص طبيعي، تتحكم فيه منظومة عاداته التلقائية، مسؤوليتك الحقيقة أن تقيّم هذه العادات وأن تقرر استبقاء ما ينفعك منها، والتخلص مما يؤديك. تغيير العادات ممكن. يحتاج فقط وقتًا وصبرًا، ويحتاج الأهم: استعدادًا وقبولًا.

٤ | حين يكون كل تفكيرنا في الفقد

"السبب الوحيد الذي يجعل الأشخاص يقاومون التغيير هو تركيزهم على ما يجب أن يتوقفوا عنه، بدلاً من تركيزهم على ما يجب أن يحصلوا عليه".
عرفنا من مجموعة الأفكار السابقة أننا مخلوقات تحكمنا العادة بشكل كبير، والواقع يقول: إنّ أغلبنا مستسلمون لعاداتهم، الجيدة منها والسيئة، تبدأ مشاكلنا من منظومة عاداتنا السيئة حين نستسلم لها، هذا الاستسلام سببه أننا إما لا نلاحظ تأثيرها السيئ علينا بشكل كافٍ، أو نؤمن بعدم قدرتنا على تغييرها، أو نرفض من الأساس لفكرة التخلي عنها.

الحقيقة الأخرى أن العادات نوعان: عادات نفعها وعادات لا نفعها، وأحياناً يكون تغيير العادات التي نفعها وتؤذيها (عادات الخسارة) هو عن طريق إضافة العادات التي لا نفعها (عادات الفوز)، والاختلاف هنا أننا سنحتاج إلى إضافة عادات جيدة لتزاحم العادات السيئة، بمعنى يوافق مثلنا السابق: نحتاج إلى إطعام وتقوية الذئب الجيد.

فكري: "أريد أن أحصل على"، وليس في "أريد أن أتخلص من"
"أريد أن أخسر بضعة كيلوجرامات، لابد أن أتوقف عن تناول الطعام ليلاً، كيف سأفرغ من وقتي ساعة يومياً للتمرين، لابد أن أتوقف عن تناول الحلوى، الانضباط في الحمية يحتاج عزيمة قوية والتزاماً مجهداً لفترات طويلة يتخللها حرمان من أطمعتي المفضلة، وربما انعزال عن المجتمع المحيط بي، سأكف عن الخروج مع

أصدقائي ومشاركة عائلتي لاجتماعاتهم... الخ".

سواء كنت تقول هذه الجمل بصوت مرتفع، أو يرددها صوتك الداخلي بلا انقطاع داخل عقلك، فإن هذه هي الأفكار التي تدور في ذهن الجميع حين نتكلم عن الحمية أو الرياضة وخسارة الوزن، ثم بعد كل هذا التهديد العقلي، تظل أعيننا معلقة بالميزان في انتظار تحرك الرقم، فيما أن يكافئنا الميزان برقم أصغر، أو نعتبر أن كل جهودنا في الحرمان قد ذهبت هباءً. هذه المنظومة من الأفكار والاستعداد العقلي هي منظومة فشل من الدرجة الأولى، في الحقيقة: هي تسمم حياتك ووقتك، قبل أن تمهد لك طريق الفشل.

التفكير الجديد: أضف قيمة لحياتك

كيف نطلب من عقلنا أن يظل داعماً لنا في رحلة تغيرنا ونحن لا نكف عن إرسال رسائل التهديد له؟

لا أحد منا يجب أن يؤخذ منه شيءٌ ضد إرادته، خاصة حين يكون شيئاً محبوباً مألوفاً، وتزداد المشكلة تعقيداً حين يكون الشيء المراد نزعها عادة متأصلة. لذلك دعنا الآن لا نتحدث بأي حال عما نريد تركه، بل عما نريد اكتسابه، دعنا نضيف لحياتنا بدلاً من أن نأخذ منها، دعنا نتعلم شيئاً جديداً، لا داعي لإثارة مخاوف الفقد في عقلك الباطن، عقلك سيقاوم أي تغيير يُشعره بعدم الأمان أو بغيابه. دعنا نجرب الإضافة بدل الطرح.

- حين تصل للوقت الذي تشعر فيه بنقص شيء مهم في يومك حين تفوت تمرينك، فتأكد أنك قد نجحت في إضافة عادة من عادات النجاح تخاف على فواتها، وستبذل قوتك في الدفاع عنها والحفاظ عليها.

- إذا استطعت أن تصل بعباداتك الجديدة إلى درجة الاستمتاع فقد وضعت طريقك على الطريق الملكي للنجاح، وهو الاستمرارية.

إن الوصول لهذه المرحلة يتطلب استكمال شقين:
الأول والأهم: أن تؤمن بالقيمة التي تتغير لأجلها وتتبنى هذه المنظومة من العادات المعيشية الجديدة لأجل تحقيقها. وهذا ما سأناقشه في الأفكار التالية.
الثاني: أن تتبع أسلوبًا مثيرًا وممتعًا في عملية إضافة هذه السلوكيات في حياتك، وهذا النجاح الذي اتبعته في تصميم مفكرة تحدي ٩٠ يومًا.
الفكرة: توقف عن تخويف نفسك من مشروع الحمية وتغيير نمط حياتك؛ لأن هذا المشروع بصورته الصحيحة هو إضافة هائلة لحياتك وليس تهديدًا لها، أو حرمانًا لك مما تحب.



٥ | لا تترك الميزان يحدد قيمة جسدك

إحدى البذور الفاسدة في عقولنا، هي فكرة "عدم تقدير الجسد"، ووضعه كألوية متدنية، تستحق اهتمامًا محدودًا. فالأغلبية في النهاية يرون أن أي مجهود يقدمونه لأجسادهم، تكون محصلته هي خسارة بعض الكيلوجرامات على الميزان لا غير.

حين نحصر نظرتنا لأجسادنا على أنها مجرد رقم على ميزان، أو مقياس معين للملابس، فننتقل لتغيير أجسادنا من هذه القيمة: "أريد أن أخسر كذا كيلو أو أبدو مثل فلان، أو في قوام فلانة"، فإننا في الغالب لن نصل بعيدًا بهذا التفكير الذي نشأ بالأساس من نظرة قاصرة لا تقدّر قيمة الجسد ولا أهميته وألويته في حياتنا، حجر الأساس في أي عملية تغيير هنا هو قرارك؛ هل هذا التغيير المنشود يستحق وقتك وألويتك وتركيزك وإصرارك أم لا؟ الكل سيقول نعم، ولكن حين نبدأ في عرض بنود الصفقة ينسحب الجميع، وتبدأ الأعدار، ويبدأ ترتيب الأولويات في الاختلاف، ونبدأ في سرد الأعدار التي تمنعنا، والتي هي في حقيقتها أولويات أخرى، لن أنكر أن بعضها مهم فعلاً، لكن لا تنس أن جسدك مهم كذلك، وحين لا يكون ضمن الأولويات التي تؤمن بأهميتها القصوى فعلاً؛ فستعطيه فتات وقتك وطاقتك.

القانون ثابت: ما تهتم به يهتم بك، ما تعطيه يعطيك، الأشياء لا تحدث من تلقاء نفسها؛ ما لم تتبع قوانين أدائها.

حين تقرر عقولنا أن أجسامنا ليست أهلاً للتعب، لأننا داخلياً إما نكرهها أو لا نجيد تقدير مكانتها في حياتنا، أو لا نرى استحقاقها للوصول بها إلى الصورة التي نودها؛ فإننا لا نظل بنفس الدافعية والحماس الذي يحتاجه التحدي، لأن الدافعية والحماس "قوة الإرادة للتغيير" تتطلب أن تظل أجسادنا في أعلى قائمة أولوياتنا، ولن يمكنك بأي حال أن تضع جسدك أعلى قائمة أولوياتك ما لم تستطع ربطه بقيمة حقيقية تضيفها لحياتك، وكلما كانت هذه القيمة مرتبطة بأعمق قيمك، كلما كان تمسكك بها أقوى.



٦ | اربط عاداتك الجديدة بأعمق قيمك

إن الناس يتغيرون لأجل ما يؤمنون به، لأجل القيمة التي يضيفها التغيير في حياتهم، واحترامهم لأنفسهم، لذا كانت "الخطوة الأولى في أي عملية تغيير هي" تحديد الغرض: "فكي نواجه سلوكياتنا المعتادة التي تجعلنا متمسكين بوضعنا الراهن نحتاج إلى الإلهام، إلى البحث عن قيمة حقيقة تنطلق من أعماق أنفسنا، هذه القيمة تجعلنا نفكر جدياً في التغيير لأجلها... إن ما يترتب على خوضنا حياتنا بسرعة كبيرة هو أننا نادرًا ما نخصص الوقت الكافي للتفكير في الأشياء التي نُكِنّ لها أعمق تقدير، أو لجعل هذه الأولويات في الصدارة، فمعظمنا يمضون أغلب وقتهم في الاستجابة للأزمات الفورية، وتوقعات الآخرين، بدلاً من اتخاذ قرارات متروية قائمة على إحساس واضح بالأمور التي تحمل أكبر أهمية" (١).

ما هي أعمق قيمك؟

هي الشيء الذي تُكِنّ له أعمق تقدير، هي المعاني التي تحترمها وتعتبرها مقدسة بحياتك، لنفرض أن هذا المعنى مثلاً هو بر الوالدة، أن أي شخص مثلاً يعتبر بره لوالدته هو أعمق قيمة في حياته، ستتغير دافعيته تمامًا حين يبدأ في التغيير انطلاقاً من هذه القيمة، البعض يعتبر مسؤوليته تجاه أسرته وأولاده هي قيمته الكبرى، البعض يحمل ولاءً كبيراً وحباً لذاته، ويكره أن يرى نفسه بشكل أو صورة متدنية، والبعض يبحث عن التقدير أو التأثير.

إن القيمة الكبيرة داخل كل منا تختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر، وإذا استطعت ربط عنايتك بجسدك، ومنظومة العادات التي تستهدفها هذه القيمة، فإن تمسكك بالتغيير سيكون أسطورياً، وستُدهش أنت نفسك من تمسكك بالتحدي، والسرببساطة أنك أصبحت تتصرف وفق قيمة تؤمن بها وتدافع عنها.

لابد أن تعرف أن سؤال القيمة هو سؤال محوري في عملية التغيير، أن تدرك القيمة التي تضيفها لحياتك وحياة من تحبهم، إنه يمثل حفاظاً على أكبر معاقل الأمن والاستقرار الذاتية، وكل ما ينبع من هذه القيم يصمد ويستمر.

لكي تستطيع الوصول لهذه القيمة لابد أن تمنح نفسك فرصة بسيطة للتأمل والتفكير في قيمة وتأثير جسدك على حياتك وحياة من حولك، إن الواقع الغائب عن كثيرين أن أجسادنا تحمل أهمية بالغة في حياتنا، لأنها وبشكل ما تتداخل معنا في كل تفصييلة من تفاصيل هذه الحياة.

حين نتعامل مع أجسادنا؛ ننطلق في الغالب من قيم ضعيفة للغاية، فهي إما المظهرية أو محاولة إثارة الإعجاب، أو ربما الغضب والرغبة في الانتقام وإثبات الذات، وكل هذه قيم إما سطحية ذات تأثير محدود، أو سلبية لن توصلك إلى شيء. إن امتلاك قيمة حقيقة ينبع بالأساس من تقديرك لجسدك ومعرفتك لقيمته في حياتك وحياة من حولك، ورؤيتك الواقعية لمدى التأثير السلبي الهائل الذي يتركه نمط معيشتك الحالي على كل نواحي حياتك؛ كأنسان ورب أسرة وشخص منتج، كأم وربة منزل وعاملة، لابد أن تدرك أن لجسدك وعنايتك به تأثير بالغ الأهمية عليك وعلى اتزانك النفسي والبدني، وكذلك على كل من حولك، لابد أن تدرك أن ما تضيفه عنايتك بنفسك وجسدك لك، أكبر بكثير مما تستهلكه منك من وقت وجهد، إنها صفقة رابحة بلا جدال، فكر في قيمك مرة أخرى، وتأكد أن ما تحصل عليه بالمقابل أكبر بكثير من مجرد قولك: "أحتاج خسارة بعض الوزن".

لا تدَّعي قيمة لا تشعر بها

سألت أحد المنضبطين على ممارسة التمرين بشكل منتظم لفترة طويلة عن السر الحقيقي الذي يجعله يتمرّن، طلبت منه أن يخبرني بصراحة عن أسبابه الفعلية، وكان ذهني يبحث في كلماته عن القيم التي يحبها، والحقيقة أنني وجدتّها في إجابته، يقول:

"ربما يخبرك الكثيرون أنهم يتمرّنون لأجل صحتهم ولياقتهم وتحسين أشكالهم، وضبط شهيتهم، لكني حقيقة لا أحب تمرّني لهذه الأسباب الشهيرة، ولكن لأنني أشعر في الوقت الذي أتمرّن فيه أن هذا هو الوقت الذي أمارس فيه شيئاً لا يرهق عقلي، وهو الوقت الذي أشعر أن غضبي فيه محمود، والوقت الذي أشعر فيه باستحقاقي أن أكون وحدي، والوقت الذي أشعر فيه بالرضا عن نفسي، ومسامحتها. أستمتع حين أشعر أنني صرت أقوى، وأكتشف في جسدي قدرة جديدة، أو أعلمه شيئاً جديداً، أتمرّن لأنني أشعر أنني وقت التمرّين أخذ شيئاً أريده، وأحقق شيئاً أتمناه. أظنّ أنني أتمرّن لأجل هذا".



٧ | هل فكرت مسبقاً في علاقتك بجسدك

بسبب تعاملنا مع أجسادنا بمبدأ: ما الذي يهينا شكله الخارجي لا غير، فإننا وحين لا يعجبنا هذا الشكل الخارجي نكره أجسادنا: نرفضها. "ولدهشتك: إن هذا هو حال جميع من يكرهون أجسادهم بدءاً من أرشق موديل، وحتى أسمن شخص". حين نكره أجسادنا فإننا نحتقرها، لأنها تمنعنا من استخدامها كأداة للتباهي والاستعراض، ونظل نشعر بالقهر والغل كلما طالعنا أصحاب الأجساد التي نود أن نصير مثلها، نظل في حالة من الرفض والمقارنات التي لا تنتهي، وهذا سرفشل أي علاقة.

نعم: الخطوة الأولى هنا أن تدرك أن بينك وبين جسدك علاقة، هذه العلاقة تشبه بالضبط أي علاقة أخرى في حياتك، وينطبق عليها كل قواعد إنجاح أو إفشال العلاقات:

الاهتمام والرعاية والقبول يجعل العلاقة مزدهرة، والرفض والإنكار والمقارنات يجعلها علاقة فاشلة مصيرها الانفصال.

وحين تنفصل روحياً عن جسدك، فإن عقلك يبدأ في التعامل معه كععب عليه لا غير، وتكون كل خطواتك وسلوكياتك لتحويله إلى شكل أفضل، هي مجرد استنزاف لوقتك وجهدك، يشعر عقلك وقتها أن هذا الجسد (الذي يكرهه بالأساس) يستهلك منك طاقة وجهداً ووقتاً أكثر مما يستحق. تصبح عندها الحمية نوعاً من أنواع التجويع والحرمان، ويصبح التمرين تضييع وقت، تشعر معه بالذنب؛ لأن عقلك اللاواعي يرى جسدك لا يستحق، أو أن هناك الكثير مما هو أهم منه، لذا فإنك تعطيه

فتات وقتك وطاقتك، تتعامل مع تحدي جسدك، بينما بطارية قوة إرادتك عند المؤشر الأحمر، عندها تضعف؛ ثم تأتي لاحقًا لتتعب من سر انسحابك وضعفك. أنت ببساطة وهبت قوتك لشيء آخر غير عنايتك بجسدك.

تصويب العلاقة:

جسدك سيبقى معك، شئت أم أبيت، هذا رفيقك لنهاية حياتك؛ لذا إذا قررت رفضه، والتعامل معه بالكراهية، فأنت تحكم على هذه العلاقة المستمرة بالفشل، وستظل فاشلة حتى نهاية عمرك وستظل تنغص عليك حياتك؛ لذا فأنت تحتاج فعليًا إلى إعادة تعريف علاقتك بجسدك، وإلى التفكير مرة أخرى في مدى أولويته في حياتك، وأنه يستحق بعض العناية والاهتمام، لتبديل العادات التي تؤذيه وتشوه شكله.

إن مشروع التحول إلى العادات الصحية لا يتضمن فقط رقمًا أقل على ميزان ولا مقياسًا أقل، مع اعترافي الكامل أن هذه أهداف غاية في الأهمية، لنفسيتك وأولًا وتصلحك مع ذاتك ثانيًا، لكن جسدك في صورته التي تعتي به فيها، هو تغيير حقيقي لحياتك كلها، وتحكمك فيها، وقدرتك على إدارة التوتر ومواجهة التحديات. جسدك الأفضل هو شعور بالخفة، وتخلص من الحرج والنظرة الدونية للنفس، جسدك الأفضل هو نوم هادي وازن في الطاقة.

ما لم تكن مقتنعًا بقيمة جسدك الذي تبذل لأجله هذا التحدي، فإنك غالبًا لن تظل بنفس الدافعية، لأنه وكما هو واضح، وكما هو واقعٌ مشاهد في حياتنا؛ تخفيض رقمك على الميزان بضعة كيلوجرامات لم يثبت نفسه كدافع ناجح للجميع، على الأقل ليس مع من يكرهون أجسادهم.

٨ | وقفة: شهادات

طلبت من متابعيَّ على شبكة التواصل الاجتماعي "تويتر" أن يخبروني بشيء واحد فقط يعتبرونه المكسب الأهم الذي استفادوه من اتباعهم لنمط الحياة الصحي، وهذه بعض إجاباتهم كما وصلتي:

- "أعظم مكسب أني ولدت من جديد، قلبًا وقلبًا، كثير من الصبر وقليل من الحكمة توصلك لجميع أهدافك". سيدة الصفاء.

- "أحياني الله بعدما أماتني... لعل هذه العبارة المقتبسة من الأذكار تختصر ما استفدته من اتباع النمط الصحي. الحمد لله". فريد السعدون.

- "رجعت للوراء، كأني في الصف الأول ثانوي، نحف وجهي كثيرًا، صرت أجمل وأحلى". الفقيرة إلى الله.

- "وجدت النسخة الأفضل مني". سندس الضويحي.

- "لا أعتبر نفسي صحية ١٠٠%. يمكن ٧٠%، لكن أكثر فرق وجدته، هو أنني أصبحت أستطيع الوقوف بالعمل ٩ ساعات بدون تعب، وأعود بيتي لأكمل واجباتي، هذا أكبر إنجاز لي". أمل.

- "الرضا عن النفس، ثقة عالية وانشرائح ملحوظ، نشاط وسهولة بالحركة، صار التسوق ممتعًا، وغير محتكر على المحلات التي توفر مقاسات كبيرة". عزة.

- "الرضا عن النفس، صحة داخلية وخارجية أفضل". رهف.

- "ارتحت من ألم الديسك، كل كيلو كان يضغط على الفقرات ويسبب ألمًا

٩ | تجربة المارشيملو وقوة الإرادة

"ما الذي يمنعك للآن من خسارة وزنك الزائد؟ إن كل ما تحتاجه هو أن تتمتع بقوة إرادة كافية لتستطيع بذل جهد لائق؛ وبعدها ستنجح وتبدو بمظهر رائع بدلاً من هذا الشكل المزري".

أتمنى البحث عن أقرب قلم وشطب الفقرة السابقة به من الكتاب، ومن عقلك بعدها!

في ستينيات القرن العشرين قام عالم النفس الأسطوري "والتر ميشيل" بوضع عدد من الأطفال في غرفة مغلقة مع حلوى المارشيملو، وطلب منهم البقاء في الغرفة دون تناول الحلوى إلا عند عودته للغرفة بعد ١٥ دقيقة. كان اختبارًا واضحًا ومباشرًا لقوة إرادة هؤلاء الأطفال، ومدى قدرتهم على مقاومة الإغواء، ومدى صلابتهم في تأجيل الشعور بالرضا. ثلث الأطفال فقط نجحوا في الاختبار، بينما لم يصبر ثلثاهم وتناولوا حلوى المارشيملو قبل عودة الطبيب للغرفة.

تابع "ميشيل" الأطفال الذين نجحوا في هذا الاختبار على مدار ٢٠ عامًا، ووجد أنهم كانوا أكثر نجاحًا من غيرهم، على المستوى الشخصي والمهني، فكانت أعمالهم أكثر ازدهارًا وصحتهم أفضل، وعلاقاتهم أنجح. استنتج العالم من هذه التجربة أن هؤلاء الذين يتمتعون بقوة الإرادة هم الأنجح على مستوى العالم. هؤلاء هم أصحاب الدماء الملكية الزرقاء الذين يستطيعون فعل أي شيء بقوة إرادتهم الأسطورية.

ما زال هذا المفهوم هو المتعارف عليه، والمفهوم بل ربما المقبول لدى الجميع، إما أن تكون دماؤك ملكية (قوي الإرادة)، وإما أن تكون من المطرودين من جنة النجاح؛ لكن ومن

لطف الله بنا، أثبت الباحثون بالتجربة، أن هذا الكلام غير صحيح، وأن قوة الإرادة هذه ليست موهبة، بل مهارة، يمكن تعلمها والتدريب عليها حين تفهم سرها، وكيف تعمل ومتى تعمل. ليس شرطاً أن تكون دماؤك ملكية لتتال هذا الشرف، تستطيع دخول البلاط الملكي لأقوياء الإرادة حتى لو كنت من عامة الشعب!

في معامل مجموعة "غير أي شيء" البحثية قاموا بتكرار تجربة المارشيملو مرة أخرى مع مجموعتين من الأطفال، مجموعة تركوها بلا توجيه وعرضوها للاختبار مباشرة، وهذه كانت نتائجها مطابقة لتجربة "التر ميشيل" وكانت نسبة النجاح هي الثلث فقط، في حين أن المجموعة الأخرى تم تدريبهم على مهارات تسمى "التشتيت والمسافة"، وهؤلاء ارتفع معدل نجاحهم بكثير، حيث استطاع نصف الأطفال باستخدام المهارات التي تعلموها مقاومة إغراء الحلوى والصمود لنهاية الاختبار. ترى هذه المجموعة البحثية أن:

"حين يظن الناس أن قدرتهم على اتخاذ قرارات جيدة، تعتمد على قوة الإرادة وحدها، وأن قوة الإرادة هذه موهبة إما أن يولد بها الشخص أو بدونها، فإنهم يكفون عن المحاولة حين ينتهي مجهودهم المكثف بانتكاس إلى العادات السيئة" ويظل هذا يتكرر مورثاً إيانا شعوراً عميقاً بالذنب وانعدام الكفاءة.

"ليست المشكلة هنا ثقتك بأهمية قوة الإرادة، فمن الواضح أنها تلعب دوراً في اختياراتنا، ولكن المشكلة تظهر حين نعلم بصورة كاملة على نموذج "بذل الجهد الأقصى" فقط لأجل النجاح، ونهمل مصادر التأثير الأخرى التي يساعدنا بعضها، ويعوقنا بعضها الآخر".

(٢)

ما هي قوة الإرادة أصلاً ؟

الآن أصبحنا نحتاج إلى تعريف ثوري جديد لقوة الإرادة يستبدل تلك البذرة الفاسدة من أذهاننا بأخرى صالحة تعطينا نتائج قوية.

الفكرة: لا يوجد أشخاص ضعاف الإرادة طول الوقت، وكذلك لا يوجد أشخاص أقوياء الإرادة طول الوقت، الإرادة مورد محدود يحتاج إدارة جيدة .

١٠ | الإرادة ليست موهبة بل مهارة

يؤسس جاري كيلر (٤) لمبدأ يقول أن كلا منا لديه مخزون من الإرادة، لكنه مورد محدود يجب أن نستخدمه بوعي وأن نحرض على تجديده، وحينما نستعمل قوة إرادتنا بكامل طاقتها في مهمة ما، فإننا ننجزها بشكل لائق، لكننا سنواجه بعدها مشكلة "نفاذ أو إرهاق" إرادتنا، وعندها نبدو ضعاف الإرادة، وكذلك حين نسيء استخدام هذه القوة، ونهدرها فيما لا يهمننا، فإننا عندما نحتاجها لاحقًا لا نجدها، وبالتالي فإننا نخفق.

بمعنى آخر: جميعنا لديه هذه الخاصية السحرية المسماة بقوة الإرادة لكن الذي يصنع الفارق بيننا فعليًا هو جودة وتوقيت إدارتنا لهذه الطاقة السحرية. "يتفق الجميع على ضرورة إدارة الموارد المحدودة، ورغم ذلك نفشل في إدراك أن قوة الإرادة أحد هذه الموارد. إننا نتصرف كما لو كان مخزوننا من قوة الإرادة لا ينضب؛ وبالتالي نهدرها بلا ترشيد، وهذا الهدر المتواصل يضعنا في "مأزق لأننا عندما نكون في أمس الحاجة لقوة الإرادة؛ ربما لن نجدها".

"اعتبر قوة الإرادة مثل مستطيل الطاقة الموجودة على الهاتف المحمول، فكل صباح تبدأ يومك والشحن كامل، ومع مرور اليوم في كل مرة تستخدمه فإنك تستهلك الطاقة، وعندما يبدأ المستطيل الأخضر في التضائل سيقبل عزمك أيضًا، وعندما يتحول للأحمر في النهاية ستكون قد انتهت"، ومع ذلك فإن قوة الإرادة هي طاقة "يمكن إعادة

شحنها في وقت عدم استخدامها، إنها مورد محدود لكن متجدد" (٤). حين تحدد أولوياتك فأنت تعطي كامل طاقة إرادتك للأمر التي تراها ذات أولوية، أو "تظن" أنها ذات الأولوية، ومع كل تحدٍ تخوضه، تكون قد استنفذت جزءاً من طاقة إرادتك، وبعدها إذا واجهت تحدياً جديداً فأنت غالباً ستفشل؛ لأن قوة إرادتك في أضعف حالاتها.

انهيار الإرادة وفوز العادات التلقائية

في تجربة مثيرة على مجموعتين من طلبة الجامعة؛ طلبوا من المجموعة الأولى حفظ عدد مكون من رقمين، ومن المجموعة الثانية حفظ عدد مكون من سبعة أرقام، ثم أدخلوهم إلى الغرفة التي سيتم سؤالهم فيها عن الأرقام، وفي الوقت نفسه تم إعطاؤهم وجبة خفيفة، كان هناك خياران من الأطعمة: كعكة الشيكولاتة أو طبق من سلطة الفواكه، كان الاختيار واضحاً: إما طبق صحي أو سكريات فارغة، وكانت المفاجأة أن الطلبة الذين طلب منهم حفظ سبعة أرقام تضاعف اختيارهم لكعكة الشيكولاتة، "لقد كان الحمل المعرفي الزائد على عقولهم مانعاً لهم من اختيار قرار حكيم" (٤).

القوة مقابل التحمل

"تشبه قوة الإرادة عضلة سريعة التشنج، تتعب وتحتاج إلى الراحة، إنها قوية بشكل مذهل لكنها تفتقر للتحمل. وكما قالت كاتلين فوز في مجلة بريفيشنال في عام ٢٠٠٩: "قوة الإرادة مثل البيززين الموجود في سيارتك، وكلما قاومت شيئاً مغريباً استخدمت شيئاً من هذا البيززين. وكلما زادت المقاومة أصبح الخزان أكثر فراغاً، إلى أن ينفذ البيززين تماماً".

استنتجت الدراسات أن قوة الإرادة عضلة ذهنية لا تتعافى سريعاً، إذا استخدمتها في مهمة ستكون قوتها أقل في المهمة التالية إذا لم تقم بإعادة شحنها".

وعندما تنفذ قوة إرادتنا فإننا نعود إلى التصرفات التلقائية، وهذا يفرض السؤال: ما هي تصرفاتك التلقائية؟

إنها العادات المسيطرة التي تتحكم في جميع سلوكياتنا، وقتها لن تملك إرادتنا قوة الرفض، لأنها وصلت لدرجة الانهيار، مثل الانهيار الذي يحدث لعضلة من عضلات جسمك بعد تمرينها بشكل مكثف، فبينما استطعت أثناء التمرين رفع ثقل مقداره ٥٠ كجم، تجد نفسك بعد إنهاك هذه العضلة لا تستطيع رفع ثقل مقداره ١٠ كجم، بسبب التشنج الحادث في عضلاتك، إنك في هذه الحالة لست ضعيفاً بل مُهْكَاً، تحتاج إلى التعافي والاستشفاء، وستستطيع لاحقاً رفع الثقل الأعلى. هذا ملخص تعريف الإرادة.

تطبيق الفكرة: الإرادة مورد، مثل طاقة بطارية جوالك، أو الوقود المتواجد في سيارتك، أو رصيدك في المصرف، كلما تعاملت معها بنكاه وحكمة وترشيد كلما استفدت منها أقصى استفادة، وحين تستطيع وضع هذا التحدي كأولوية لائقة وتتعامل مع متطلباته في أوقات قوة إرادتك، حين يكون رصيد إرادتك في أقوى حالاته، فستحقق نتائج مختلفة، وستدرك أنك فعلياً غير ضعيف.



١١ | الحمية واستنزاف الإرادة

"الأمور التي تضعف الإرادة"

تنفيذ سلوكيات جديدة - التخلص من عوامل التشتيت - مقاومة الإغراءات - كتم العواطف - منع العدوان - كبح المحفزات - الخضوع للاختبارات - محاولة إثارة إعجاب الآخرين - التعايش مع الخوف - القيام بشيء لا تستمتع به - اختيار مكافآت طويلة الأمد بدلاً من مكافآت قصيرة الأمد." (٤)

سنلاحظ الآن أن أغلب هذه السلوكيات التي تستنزف الإرادة، تجتمع في أغلب من يبدوون حمية جديدة، خاصة هؤلاء الذين يتبعون حميات تجويعية دون هدف أو قيمة حقيقية سوى إجبار أجسادهم على النحافة، فهم قطعاً يبدوون في اتباع سلوكيات جديدة في نمط معيشتهم، وكلما كانت الحمية تجويعية زادت مجهوداتهم في مقاومة الإغراءات وكبح المحفزات في بيئة تعاكسهم بشدة، وبمرور الوقت مع هذا النمط، يشعر عقلنا الباطن، بتهديد حقيقي، ويبدأ في التعايش المستمر مع ألم الجوع المتوقع، وألم الرفض، وألم الانعزال، وألم توقع الفشل، وينتهي تمامًا أي شعور بالاستمتاع في هذا السلوك، وفي النهاية، وحين لا تعجبنا النتائج، نجد أنفسنا مطالبين بالصبر للحصول على النتائج بعيدة المدى، بدلاً من مكافأة سريعة محفزة.

هل تتوقع أن تصمد بطارية قوة إرادتنا أمام كل هذا الاستنزاف؟ لا؛ فالمنطقي أننا سننهار، ونتكس، وسنعود أدراجنا لعاداتنا القديمة التي تشعرنا بالأمان والراحة.

١٢ | كيف نُفَعِّلُ (القيمة-الأولوية-القوة) في تحدي ٩٠ يوماً

أتمنى أننا وصلنا الآن لمفهوم تأسيسي مهم لأسس منطلقاتنا في تحدي العادات الذي سنوضحه:

- الأول: هو المعنى والقيمة التي نخوض هذا التحدي لأجلها ولأجل الدفاع عنها.
- والثاني: هو اقتناعنا بأهمية إعطاء الأولوية اللانقطة لهذا التحدي. وكلاهما يهينا المنطلق الثالث.
- الثالث: وهو القوة لأننا (علمياً وسلوكياً) نكون أقوياء مع ما نعطيه أولويتنا ونخصص له الوقت والاهتمام الكافي.

الكتابة تعني الاهتمام

من الأسباب المحورية التي دعنتني إلى تصميم المفكرة الخاصة بتحدي ٩٠ يوماً، بخلاف الأسباب التي سأطرحها في الجزء الثالث من هذا الدليل، هو ما يعطيه لنا الالتزام بالكتابة من شعور بالالتزام وحضور أولوية التحدي في حياتنا اليومية، أولوية جسمك وأهدافك وعنايتك به، أولوية تحتاج تنظيمًا وترتيبًا ومتابعة.

التزامك بالكتابة الصباحية في المفكرة هو أحد أهم عادات الأولوية التي أُرشدتها لك، اكتب بشكل يومي، استخدم المنظم صباحًا للاستفادة من قوتك الصباحية، وحدد ملامح يومك وموعد تمرينك ووجباتك، قبل أن تشتتك المتطلبات اليومية المعتادة، وتأكد أنك مطالب بتقديم تقرير (لنفسك قبل أي أحد) عن تنفيذك لهذه المهام اليومية.

لا تستهن أبدًا بالتوقيتات

● حين تضع موعد تمرينك في نهاية اليوم، وتكون من الأشخاص الذين يتعرضون لجهد بدني وعصبي مستمر خلال اليوم، فاعلم أنك ستتعامل مع التمرين وأنت في أدنى منحنيات قوة إرادتك، وستضعف احتماليات التزامك وانضباطك بتمرينك على المدى الطويل، ما لم يكن لديك أفكار لإعادة شحن قوتك، والحصول على تعافٍ نفسي وجسدي قبل موعد تمرينك، وهو ما يحتاج إعادة ترتيب لجدول يومياتك. أعط تمرينك وقتًا لائقًا.

● حين تُصِرَّ على السهر لساعات متأخرة من الليل، وتتعامل مع نومك بلا اهتمام، فأنت لا تعطي الأولوية لنفسك، وستجد جسمك ينهار خلال تحديات اليوم، وستجد نفسك تفكر في السكر بلا انقطاع، ويصبح التفكير في ممارسة نشاط بدني مجرد وهم.

● حين تترك نفسك للجوع الشديد أغلب اليوم لأنك لم ترتب وجباتك ولم تحدد مواعيدك بانتظام، ثم تجد نفسك منهزًا آخر اليوم، تأكل كل ما تطاله يدك، فاعلم أنك لم تعط التحدي أولويته المستحقة.

● حين تستجيب لكل دعوة للأكل الجماعي، وتترك نفسك لاختيارات وقرارت من حولك، فاعلم أنك لم تعط التحدي أولويته المستحقة.

هذه مجرد أمثلة والتفاصيل لا تنتهي، لكنها تؤكد شيئًا واحدًا: أين تضع جسدك على قائمة أولوياتك؟ سلوكك سيعطيك الإجابة.

■ الخلاصة: نحن لسنا ضعفاء

نحن لسنا ضعفاء الإرادة، نحن فقط مستخدمون سيئون لها. حين نبدو ضعاف الإرادة يكون السبب الحقيقي أننا مشتتون، لأننا ننفق طاقتنا بشكل خاطئ، ولأننا نرتب أولوياتنا بشكل خاطئ، فإما أننا لا نجيد تقدير أولوياتنا، أو نترك من حولنا

يحددون لنا ما هي الأولويات وفق نظرتهم هم، أو ربما لا نؤمن بهذه الأولوية ابتداءً، لأن عقولنا ترفضها.

وحيث لا يمتلك عقلنا الشعور بالأولوية تجاه أجسادنا فإننا لن نعطيها قوتنا ابتداءً، أو سنتركها دومًا لفتات الأوقات والطاقة، ولأننا استنفدنا طاقة إرادتنا في أولوياتنا الأخرى فسنجد أنفسنا حائرين أمام تحدي السمعة.

أين تضع جسدك في قائمة أولوياتك؟

لديك طاقة وقدرة على التغيير وإحداث الفرق، لكنك في الغالب تنفقها على أولوياتك الخاصة التي تقتنع بها، أو يقنعك بها من حولك، حين تتعلم قيمة وألوية جسمك، وتضع متطلباته التي يتطلبها هذا التحدي أعلى قائمة مهامك، وتتعامل معها في أوقات قوة إرادتك؛ حين تكون بطارية قوتك في أعلى مستوياتها، فستجد حينها الفرق في النتائج.



١٣ | أفلام ديزني لا تخبرك الحقيقة

رغم مئات التفاصيل الصغيرة التي نعيشها كبناء خلال مراحلنا العمرية، تحتل مواقف الطفولة مكانًا بارزًا في ذاكرتنا، ظللت طيلة طفولتي طفلًا سمينًا، تعرضت لمواقف غاية في السوء، كانت مهمة شراء ملابس جديدة مناسبة لمقاسي شيئًا مرهقًا لي للغاية، ما زلت أتذكر تلك الليلة التي نمت فيها باكيًا بعد جدال طويل مع أمي (حفظها الله) ورفضني لارتداء الملابس التي اشتريتها لي، لأنني كنت أراها لا تناسبني، نمت ليلتها مغبوتًا بشكل لا أظن أنني أستطيع وصفه، وفي لحظة يأس مريرة، مررت بيدي على جسدي المنبجع، ودعوت الله بكل براءة وصدق طفولي امتلكته، أن يخلصني من هذا الجسد، وأن يبدلني مكانه جسدًا مملوءًا بالعضلات! نمت وأنا على يقين أنني سأستيقظ صباحًا لأجد جسدي قد تحول إلى الصورة التي أحلم بها، لم يحدث هذا ليلتها، واستغرقت عدة سنوات وتجارب حتى أفهم أن أحلام الطفولة هذه لا تُجدي، وأن الأولى أن أدعوا الله أن يعلمني كيف أغير نفسي.

حين قرأت قصة "علاء الدين والمصباح السحري"، ظلّ عقلي متعلقًا بهذا الجني الذي سيأتي ليحقق لي أحلامي في غمضة عين، وبدأت في إعداد مطالبي، بل ربما ترددت أحيانًا في قيمة المبلغ الذي سأطلبه من الجني ليجعلني ثريًا بشكل كافٍ، وكما لا بد أن يكون، انتظرت طويلًا، أطول مما يحتمله طفل.

(بالفعل ظللت مهووسًا بالفكرة، وأثرت على سلوكي كثيرًا لاحقًا، وأراها حكاية فاشلة لنحكها لأطفالنا)، أظن كذلك أن هناك فتاة ما قد قرأت قصة "سندريلا" أو "الجمال النائم"، وأمنت بفكرة أن هناك أمير فارس سيأتي ليخلصها من معاناتها

وينقدها في غمضة عين، كثيرون ظلوا منتظرين للجنيّ أو فارس الأحلام، أعلم أن هذه القصص ربما كانت مسلية في وقت ما، لكن لن تتخيلوا حجم تأثيرها علينا، لأنها رسّخت في عقولنا فكرتين غاية في الخطورة:

الأولى: أن التغيير والأشياء الجيدة تأتي دومًا من الخارج؛ من شخص آخر أو شيء آخر، وليس من ذاتك، وهذا يجعلك تنتظر دومًا، ويفقدك الإيمان بقدرتك الشخصية على التغيير.

الأمر السليبي الآخر: هو أنها ترسخ لمفهوم أن التغيير الجميل والنتائج الماهرة تحدث فجأة؛ حين تمسك الجنية بالعصا السحرية الخاصة بها لتحول "سندريلا" من فتاة فقيرة إلى أميرة، أو حين تحك مصباحًا أثرياً ليخرج منه جنيّ. وكلا الفكرتين غاية في السذاجة.

في الجزء الثالث من فيلم "شريك" SHREK، تم إعادة تخيل القصة، ولم يذهب "شريك" لإنقاذ "فيونا" من البرج المحبوسة فيه، بل أنقذت هي نفسها بدلًا من انتظار المخلص، جعلها هذا لاحقًا قائدة المقاومة، وزعيمة قبيلتها، لأنها تعلمت أساليب التغيير. كانت قوتها كاسحة لأنها أنقذت نفسها بنفسها، ولم تظل في انتظار المخلص السحري.

مقصدي من هذه الفكرة الكرتونية أن عقولنا مصممة بشكل ما على أن تؤمن بوهم جميل يسمى "التحقيق الفوري للأحلام"، وغالبًا يكون على يد أحد غيرنا، لأنه لو كان بمقدورنا لحققناه بشكل فوري، والواقع عكس ذلك تمامًا.

التغيير يتم عبر أنماط ونواميس كونية ثابتة، تدريجيًا وبهدوء، إن كل تغيير تتداخل فيه مئات التفاصيل الصغيرة والمراحل المتعاقبة، نحن لا نحب هذا لأنه لا يملك رومانسية أفلام "ديزني"، لكنه الواقع، كل فيلم من أفلام "ديزني" هذه التي أفسدت عقولنا تم إنتاجه في عدة سنوات، واستهلك إخراجها رسم مئات آلاف المشاهد، وبذل آلاف الدقائق لتحريكه وتلوينه، "ديزني" تعرف ما الذي يستلزمه إنجاز الأمور من صبر ووقت، لكنها بشكل ما تخبرك عكس بذلك.

١٤ | التغيير الفوري مجرد وهم

حين تستيقظ صباحًا، وتجد كتلة الشحوم ما زالت جائمة فوق بطنك وفي أنحاء جسدك، يفكر عقلك بطفولية بالغة، لماذا لم تختف هذه الكتلة وأنا نائم؟ لماذا لم يأت الجني ليزيلها من جسي؟ لماذا أنا سيء الحظ لهذا الحد؟ أود منك حين تفكر بهذا الشكل أن تدرك أنك قررت التعامل مع الحياة بطفولية هذا اليوم. والاختيار لك، إما أن تتحمل عواقب التفكير الطفولي، أو أن تتعامل بنضج مع الحياة.

حين نتنظر من أجسامنا أن تتغير بشكل تلقائي، لمجرد أننا قررنا ذلك فهذا تفكير لن يوصلنا إلا إلى الإحباط، وكأن أجسامنا تتبع قوانين ونواميس كونية تختلف عن كل ما حولنا، الحالمون فقط هم من يعيشون في أحلام اليقظة وينتظرون أن تتغير الأشياء من تلقاء نفسها، أما الواقعيون فيعلمون أن التغيير، أي تغيير، له درجات ومراحل وخطوات، ويستغرق وقتًا، لا شيء يحدث من تلقاء نفسه أو يحدث فجأة، وكلما كان التغيير كبيرًا؛ كان الوقت اللازم لحدوثه أكبر، لذلك فإن إيمانك بقوة وتأثير التغيير التدريجي، ووصولك إلى قناعة أنك ستصل بالاستمرارية، وليس بالأوهام هو مكسب ذهني هام يعرفه المنجزون جيدًا.

يؤمن المنجزون بمبدأ التدرج؛ فلو أمكنك تطوير نفسك بشكل يومي بنسبة ١% فقط فستصل لنتائج ممتازة، ومع كونك ستنتظر لهذه النسبة بنوع من الإزدراء، فتأكد أن تراكم هذه النتيجة بعد فترة من الوقت سيعطيك نتائج مذهلة.

كثيرًا ما ننظر للتغييرات الصغيرة بنوع من الاستهانة البالغة، وهذا ما يجعلنا نضع أقدامنا

على طريق الانحدار للأسفل وهو طريق لا نهاية لقره، تأكد أن ما يبدأ بـ "ما الذي سيضيفه لي تمرين واحد؟" أو "ماذا سأستفيد من إضافة هذه العادة الساذجة إلى حياتي؟" أو "ماذا استفدت حين صغرت وجباتي؟" أو... أو... ينتهي بلا شيء!

إن أي استهانة بأي تفصيلة صغيرة من التفاصيل التي يعلمها لك التحدي هو تفكير طفولي، لا علاقة له بالإنجاز ولن يوصلك إلا إلى طريق مسدود، لأن هذا التفكير ببساطة هو المرادف الواقعي والنتيجة السلوكية المقابلة لتفكير التغييرات الدرامية التي يحدثها الجيَّ الخاص بعلاء الدين.

تمرين مع تمرين، وعادة مع عادة، وتفصيلة مع تفصيلة، هذا هو ما يحدث الفرق، لا تستهن بقوة الأشياء الصغيرة، لأن "أكبر الأبواب مفاتيحها صغيرة"، كذلك "معظم النار من مستصغر الشرر".

عادة بسيطة تكررها تجلب معها عادة أخرى، وأخرى، وحين تقوي العادات بعضها، تصنع نطقاً، كذلك استهانة صغيرة تعقمها استهانة صغيرة، تتجمع لتكون انتكاسة.

من يفكر في تفاهة التفاصيل الصغيرة هو من يؤمن بسذاجة بعضا الساحرة، ينتظر مشروباً سحرياً أو تمريناً سرياً يحقق له ما يريد في غمضة عين، ويؤسفي أن أقول لك: إن هذا يحدث في الأفلام فقط، وأن النتائج الواقعية هي عبارة عن تجميع لمئات التفاصيل الصغيرة، والتي ربما تبدو لك في البداية غير مُجديّة، لكن من يملكون الرؤية والثقة والقدرة على الحلم يحولونها إلى واقع جميل، لا تستمع للصوت المحيط داخلك الذي يقول لك: هل تظن أن هذا الإجراء السخيف سيفيدك؟ بل تأكد أنك على الطريق وأنك مع كل يوم يمر تتعلم أكثر وتقوى أكثر، أعظم الناجحين في العالم يعتمدون على قوة التصغير كمبدأ قوة، وليس كنوع من الشعور بالإحباط.

لو كنت تحفظ قصيدة من ٩٠ بيتاً فستهيئها في ٩٠ يوماً لو حفظت كل يوم بيت واحد، سيخبرك الصوت الغبي في رأسك: ماذا سيفيدك بيت واحد؟ استمع له ولن تحفظها أبداً.

الخلاصة: لا تستهن أبداً بأي تغيير مهما بدا لك صغيراً.

١٥ | جرب قانون التصغير: إنه لا يفشل

أحد الأفكار المنهكة للغاية والتي تثبطنا عن الرغبة في التغيير، هو عندما نكف عن أحلام اليقظة، ونعود للواقع لنجد أن النجاح يبني خطوة وراء أخرى، يأتيها وقتها شعور بأن طريق التغيير طويل، يحتاج جهدًا مستمرًا ومتواصلًا، إنَّ النظر للتغيير بهذا المنظور مرهق جدًا. وغير محفز للتحدي بأي شكل.

يدرك المنجزون قاعدة غاية في الأهمية تقول أن التعامل مع الحياة بمبدأ الماراتون (السباق المتواصل) هو مبدأ خطأ، لأنك لا يمكن أن تظل طيلة الوقت في سباق مجهد، الذكاء أن تحول حياتك إلى عدد من السباقات القصيرة، مع أخذ استراحة مستحقة بعد كل سباق تنهيه، لتتحضر للذي يليه، بكامل طاقتك وتحفزك، وهذا هو مبدأ التصغير. يقول مارك توين:

"السر وراء التقدم هو البدء، والسر وراء البدء هو تقسيم المهام المعقدة إلى مهام صغيرة يمكن إنجازها، ثم البدء في إنجاز أول واحدة منها."

"النجاح الاستثنائي متتالي وليس فوريًا، عليك أن تفعل الشيء الصحيح، وبعد ذلك تفعل الشيء الصحيح التالي، ومع الوقت سيحدث تراكم... النجاح يقوم على النجاح، عندما ترى شخصًا يمتلك الكثير من المهارات، فاعلم أنه اكتسبها مع مرور الوقت" (٤)

كذلك عندما ترى شخصًا قام بتغيير وزنه وجسده، فاعلم أنه حقق ذلك مع

مرور الوقت.

"الأساس هو مرور الوقت، النجاح يتحقق بشكل متسلسل، فيتحقق جزء منه

في كل مرة" (٤)

كنت أتصفح موقع إنستجرام وظهر لي حساب الممثل الأمريكي "دوين جونسون" الملقب بالصخرة، كان يتحدث عن استعدادة لفيلمه الجديد، وكيف أنه أمضى ما يقارب ٦ أشهر من التمارين المكثفة والحمية المنضبطة ليظهر بالشكل المطلوب منه لأداء دوره التالي، وإن كنت تعرف هذا الشخص فأظن أنك تدرك شكله جيداً، الغريب أنني كنت قبل مشاهدتي لهذا المقطع القصير، قد شاهدته في إعلان لفيلمه الأخير، وكان في كامل لياقته البدنية، في صورة يحسده عليها أي شخص! ما الذي يود أن يصل له؟ ما الذي ينقص "الصخرة" تحديداً واحتاج منه ٦ أشهر من الحمية والتمارين؟

ليس هذا هو السؤال بتأناً؛ لأن إجابة هذا السؤال تخصه وحده وتخص منتجيه، أما ما يهمك أنت حقاً، وهو الشاهد هنا أنه ومع قدراته البدنية الهائلة احتاج ٦ أشهر كاملة حتى يقوم بتحسين هذه البنية إلى مستوى يريده تحديداً، ما يعني حقاً هو فهمه (تحت إشراف مدربيه) لعمليات التغيير الجسدية الفعالة وكم تستغرق (وقتاً).

لم أتمالك نفسي من المقارنة وقتها بين تفكير الإنجاز هذا، وبين تفكير أحلام اليقظة، حين نود التحول من صورة مترهلة إلى صورة رائعة في أيام!

كيف نصل لهذه الدرجة من الصبر؟

التصغير هو السر، هذا هو تفكير الإنجاز الهائل، أن تقسم كل مهمة إلى أقل قدر من المهام الصغيرة، ثم تبدأ في إنجاز أصغر مهمة، ثم التي تليها، يقول المثل الواقعي جداً: "إنما السيل اجتماع النقط"، الكثيرون يستهينون بقوة التعديلات الطفيفة، ثم يفاجؤون بقوة التغيير الكاسحة التي تحدث عندما تجتمع هذه التغييرات.

١٦ | لعبة التصغير في تحدي ٩٠ يوماً

طالما كانت معك مفكرة التحدي؛ والتي ستعمل كمرشد ومتابع لك خلال ٩٠ يوماً، فإن ما أريده منك أن تتوقف عن التفكير بهستيرية في وزنك وشكلك، وتظل تنظر لمهمة تغييره على أنها مهمة ثقيلة مرهقة تستغرق وقتاً طويلاً، لا تبعث لعقلك بهذا التهديد، تهديد "الجهد والوقت والنتائج"، تفكير "متى طيب؟" الذي لا طائل من ورائه إلا الرثاء لنفسك وحالك.

اتبع معي لعبة التصغير في تحدي ٩٠ يوماً.

في هذا التحدي قمت بتقسيم أيام التحدي إلى ثلاث مراحل، كل مرحلة عبارة عن شهر واحد بهوية لونية محددة: (البرتقالي، ثم الأخضر الفاتح، ثم الموف) وذلك لإعطائك انطباعاً بخصوصية وتحديد كل شهر، وجعلت كل مرحلة (شهر) من مراحل التحدي عبارة عن أربعة أسابيع، يبدأ كل أسبوع منها يوم الأحد، مع بداية أيام العمل الرسمية.

الخطوة الأولى في فهم لعبة التصغير، أن تتعامل مع كل أسبوع كوحدة منفصلة متكاملة، ابدأ كل أسبوع بعقلية واستعداد منفتح ورغبة في الإنجاز، بصرف النظر تمامًا عن نتائجك في الأسبوع الماضي، استفد بالملاحظات التي تعلمتها من الأسبوع السابق، واعتبر نفسك تبدأ التحدي من جديد، وفكر في الخروج من الأسبوع بنتيجة مرضية.

من أين تأتي نتيجة الأسبوع؟

تأتي نتيجة الأسبوع من متوسط نتائج أيام الأسبوع، والتي هي عبارة عن مجموع نتائج أيام الأسبوع مقسومًا على العدد "سبعة"، وهذا يلجئنا إلى دائرة التصغير الأضيق، وهي حدود يومك.

إن كل يوم يصنع معك فرقًا، وهذه خطوة أخرى من خطوات تفكير الإنجاز، أن تضع كامل تركيزك على يومك، كيف تخرج منه بأفضل نتيجة ممكنة، لأنه حين يرتفع تقييم يومك مع الأيام التالية، يرتفع تقييم أسبوعك، الذي بدوره يرفع تقييم الشهر ثم التحدي كله لاحقًا.

من أين تأتي نتيجة اليوم؟

تأتي نتيجة اليوم (١٠٠%) من شقين؛ وهما التزامك بوجباتك، وصومك، وتناولك للماء بانتظام، والذي يمثل (٧٠%) من درجة التقييم، ثم التزامك بتمرينك الرياضي ومدته، والذي يمثل (٣٠%) من درجة التقييم الكلية، لم أضع هذه المقيمات لتختبر نفسك، ولكن لترسيخ مفهوم التصغير، حتى يصل إلى كل وجبة وكل تمرين وكل سلوك تضيفه لعاداتك اليومية في التحدي.

حين تقتنع أن أصغر سلوكياتك هو سر نجاحك في التحدي، وهو الذي سيجعلك تصل بجسديك لصورته المثلى؛ فقد وضعت قدمك على بداية الطريق الصحيح، وأصبح الموضوع مسألة وقت لا غير.

النجاح في هذا التحدي ليس لغزًا أو معنيًا مهمًا، النجاح ما هو إلا تراكم مئات التفاصيل الصغيرة، إنه قوة التفاصيل التي ربما تبدو للوهلة الأولى حين تراها أو تفعلها بلا أهمية، لكن اجتماع التفاصيل القوية منها (عادات الفوز) هو ما يدفعك للأمام، واجتماع التفاصيل الضعيفة منها (عادات الخسارة) هو ما يجعلك تتأخر وتظل بلا إنجاز.

١٧ | قاعدة ١٥ دقيقة

فكر في تفاصيل تحدي ٩٠ يومًا على أنها مجموعة من اللحظات، طول كل منها ١٥ دقيقة، وإذا استطعت أن تكون قويًا لمدة ١٥ دقيقة فقط، فستستطيع تحقيق أهدافك من هذا التحدي.

"غالبًا يستطيع أي إنسان القيام بأي شيء إذا كان ذلك الشيء سيستغرق ١٥ دقيقة فقط، والنتيجة الحتمية لذلك هي أنك إذا استطعت إقناع نفسك بقضاء ١٥ دقيقة في القيام بشيء ما، قد تصل للمرحلة التي أطلق عليها "شكسبير"، في سياق مختلف، اسم "نقطة التلاشي". بعد مرور ١٥ دقيقة، ستشعر إيمانًا بتقدم ورغبة في الاستمرار، أو برغبة في التوقف، مدركًا أنك قد أحرزت تقدمًا هائلًا، ويمكنك العودة إلى المهمة، بدون الاضطرار إلى رشوة نفسك أو تهديدها."

يقال إن "مارك توين" قد صرح بالآتي: "سر التقدم يكمن في البداية"، بمعنى أنه إذا بدت لك البداية كمشروع ضخم ومعقد وسيستغرق أيامًا طويلة، فإنك لن ترغب في البدء، لكن إذا بدت كأنها مجرد ١٥ دقيقة، فإنك ستترغب في أخذ هذه الخطوة. بمجرد أن تقتنع بهذه الفكرة، ابدأ في تنفيذها، فالانتظار لن يفيد، وغالبًا ما تتفاقم المهام وتزيد خطورتها بمرور الوقت". (٥)

• ١٥ دقيقة تقضيها صباحًا مع المنظم اليومي للتأمل والتفكير بهدوء في متطلبات يومك، وتحديد خطة وجباتك ومواعيدها، وما التغيير الذي سيطرأ على

يومك ويستحق بعض الترتيب المسبق.

● ١٥ دقيقة هي الوقت الذي أريدك أن تقضيه في إعداد وجبة صحية تحبها بدلاً من تناول المتوفر أمامك بلا تفكير.

● ١٥ دقيقة هي الوقت الذي أريدك أن تضعه في ذهنك حين تتكاسل عن التمرين، حين تجد في نفسك عدم رغبة للتمرين؛ فحدّد لنفسك ١٥ دقيقة فقط للتمرين، ربع ساعة لا غير، وأتحدّثك أنك ستستمر بمجرد أن تشعر بالدماء تتدفق في أوردتك، وهرمونات السعادة تُفرز في مخك وتطرد الأفكار السلبية.

● ١٥ دقيقة تقضها في تلوين دوائر الصوم والتمرين و قارورة الماء والتأمل في إنجازك مع مرور الأيام، وإغلاقك لدوائر التحدي.

● ١٥ دقيقة تقضها في قراءة ٣ أفكار من أفكار هذا الكتاب.

● ١٥ دقيقة تقضها في التلوين في صفحات التلوين الموجودة بالمفكرة تحاول خلالها تفرغ ذهنك تماماً من كل ما يشغله.

مؤقت الإنجاز: ٢٥ دقيقة

هذه نصيحة أخرى من نصائح التصغير قرأتها وانتفعت بها فعلياً، حين كنت أبدأ في قراءة بعض الكتب التي أحتاج قراءتها لكني لا أملك الحماس الكافي للاستمرار في القراءة وإنهاء الكتاب، كنت ألزم نفسي بمؤقت ٢٥ دقيقة المشهور، أضببط المؤقت على ٢٥ دقيقة، وأضع تركيزي كله على القراءة لمدة ٢٥ دقيقة لا غير، وبمجرد أن يعطيني مؤقت الجوال تنبيه بانتهاء الوقت أترك الكتاب وأخذ استراحة. بهذه الطريقة استطعت إنهاء كتاب "فن تنظيم كل شيء" الذي كنت أكره إكماله، ولم أتخيل مطلقاً أنني أستطيع قراءته كاملاً، لأنني أكره التقيد بالنظام بطبعي، لكن قوة التصغير أعطتني القدرة على إنهائه في حوالي ٢٠ جلسة.

ربما كان إنهاء قراءة كتاب تكرهه أو إنهاء مهمة صعبة هو إنجاز في نهاية الأمر،

لكن هذا بالفعل لا يتطلب مجهودات خارقة، ربما كل ما يتطلبه هو ٢٥ دقيقة لا غير مع برنامج المؤقت في الجوال. هذه هي قوة التصغير كما وجدتها واستفدت منها في القراءة والكتابة، وقبلها في المشي، فحين بدأت تخفيض وزني قبل خمس سنوات كانت أقصى مدة أستطيع مشيها هي ١٠ دقائق لا غير، بعدها ألزمت نفسي بـ ١٥ دقيقة فقط، كنت أخبر نفسي أن كل ما أحاجه كي أعتبر نفسي تمرنت؛ أن أمشي في محيط بيتي لمدة ١٥ دقيقة، ثم العودة مرة أخرى، ليكون المجموع ٣٠ دقيقة. بعد عامين أنهيت الماراثون بفضل الله.

الخلاصة والتوصيات:

كل شيء مهما بدا كبيرًا هو مجموع من أشياء صغيرة جدًا. حين تجد تلك الأشياء و تبدأ في تنفيذها شيئًا فشيئًا، يصبح الأمر كله مسألة وقت لا غير. كل ما عليك هو أن تثق في الطريق والطريقة.



١٨ | حين يبدو كل شيء واضحاً وسهلاً ومع ذلك ما زلت تخفق!

من المفترض أنك الآن (وأتمنى ذلك) قد وصلت لدرجة تحفيز تختلف عن نفس درجة تحفزك قبل البدء في قراءة الأفكار السابقة، يبدو الأمر بسيطاً وسهلاً الآن، أليس كذلك؟

حدّد العادات التي ستقوم بإضافتها لحياتك، استخدم الجزء الثاني من هذا الكتاب لاختيار وتحديد هذه السلوكيات، ثم استخدم مفكرة التحدي لمتابعتها بشكل يومي؛ ضعها كأولوية حتى تستطيع التعامل معها في أوقات قوة إدراكك، أعطها الوقت، واستعمل قوة التصغير اليومية في تكرارها، أصبح النجاح الآن مسألة وقت. أليس هذا رائعاً؟

الحقيقة أنه كذلك بالفعل؛ لكن يؤسفني أن أقول لك: إنّ الأمور لا تسير بهذه التلقائية تحديداً، مازال هناك عائق كبير، وخطر كذلك، بقى شيء أخير وهو:

التخلص من الأفكار الغبية!

مع أهمية وخطورة ومحورية مجموعة الأفكار السابقة، ومع تركيزي على تصحيح وتقويم هذه الأفكار الخاطئة، والتي تؤخرنا عن أهدافنا، إلا أنني لا بد وأن أملك معها قدرًا من التفهم والتصالح. لكن الأفكار القادمة هي التي تحمل في قاموسي لقب: "الأفكار الغبية" وهذه الأفكار لا تستحق التغيير فقط، بل تستحق أن تمحوها

تمامًا من حياتك لأنها قنابل موقوتة.

ما هي الأفكار الغبية؟

هي كل فكرة تحاول إبقاءك على وضعك الحالي (مهما كان هذا الوضع مزرئيًا)، هي أفكار الحفاظ على الوضع الراهن، أفكار التخدير أو التحذير من التفكير في التغيير، هي أن تبقى كما أنت؛ لأن أيّ تغيير؛ إما بلا جدوى، أو بلا طائل، أو غير مستحق، أو يهددك. لولم تكن هذه هي الأفكار الغبية؛ فلا وجود للغباء إداً.

قبل أن تغضب

لا أفضل عادة استخدام هذه اللغة لأنها تجعل القارئ والمتلقي متحفظًا أو غاضبًا من نعت "الغباء"، لكن لنكن عمليين، الوصف هو سر الفهم، وحين تكون الأفكار غبية؛ فأَيّ تسمية لها بغير اسمها هو نوع من التضليل الذي لن يفيد. شخصيًا أمتلك العديد من هذه الصفات الغبية، وأجتهد في التخلص منها أولاً بأول، والواقع يقول: إننا جميعًا نمتلك (وبشكل متفاوت ومتنوع) مجموعة من الأفكار الغبية التي يضمن تخلصنا منها إزالة آخر أسباب الفشل!



١٩ | أيها الصوت الغبي: اصمت أرجوك

بعد عدة قراءات في الذكاء العاطفي والعادات العاطفية، توصلت إلى عدة مفاهيم هامة أستطيع إيجازها بشكل مختصر للغاية في أن هناك أصواتًا داخل عقولنا تمتلك سلطة القرار الأخير، هذه الأصوات هي أنماط تفكير قاهرة لا يمكننا معارضتها أو التصرف بخلاف قناعاتها الخاصة.

يكمن سر قوة هذه الأنماط التفكيرية في أننا لا يمكننا في الغالب رؤيتها خلال حدوثها، لأنها تحدث في أعماق عقولنا البدائية التي تعمل وتقرر في أجزاء صغيرة من الثانية، وحين تجد نفسك في فورة غضب أو إحباط أو يأس، أو تجد نفسك تتصرف بشكل يتعارض تمامًا مع إرادتك الواعية، ورغباتك الطموحة، فتأكد وقتها أن عقلك اللاواعي قد أخذ هذه القرارات من فترة طويلة كي يصل بك إلى هذه الحال.

عقلك يتعامل وفق الصورة التي تكونت لديه، إنه مبرمج على نوع معين من التصور والتصرفات، وحين تقوم بالتصرف خلاف هذه الصورة فإنه يرفضها تمامًا ويعيدك إلى نقطة الصفر.

هذا العقل لا يريد أن يؤذينا، بل هو مصمم لكي يحمينا، ولكنها حماية بدائية جدًا تناسب إنسان الغابة الذي كان يعيش بلا سقف في وسط الضواري، يقول المهتمون بهذا العلم أن هناك العديد من السلوكيات التي نحيها حاليًا، والتي تصدر من عقولنا اللاوعية لأهداف لم تعد تناسبنا، منها على سبيل المثال لا الحصر:

الشعور بعدم الامتنان؛ فعقولنا مصممة على التمسك بهذا الشعور؛ لأن

مشاعر الاطمئنان والاكتفاء بما نملكه أو نجده لدينا، كان من الممكن أن تعرضنا لخطر المجاعات أو الافتقار في بيئة خطيرة شحيحة الموارد، هذا لم يعد له وجود، وفي الوقت الذي استطعنا فيه رفع وتنمية مهارات الجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات في عقولنا، تظل لوزتنا الدماغية (عقولنا البدائية) بنفس غرائزها المتحفزة، ما زالت تعمل على أولوية الشعور بالأمان لا غير، وهذه الرغبة المحمومة بالأمان لم تعد نافعة لنا.

مثلاً: ماذا يُبقي لنا "عدم الامتنان" حالياً، إنه يمنعنا من الشعور بالسعادة أو الاستمتاع بما نملكه من أشياء، يتركنا للإحباط والحزن، وهكذا أصبحت هذه الأصوات داخل عقولنا سبباً في حرماننا من الكثير.

هناك حل وحيد، للتعامل مع هذا الجزء الخائف الدفين في عقولنا، وهو الوعي به، والانتباه لهذا الصوت حين يتردد في داخلنا، ثم تحديده، الحل هو مواجهة تلك الأفكار غير المنطقية، بشكل منطقي، وبأفكار منطقية بديلة نصدرها لعقولنا لتتغير بالأمان، وتتركنا تتغير في صمت.

لا بد أن نواجه هذا الصوت الغيبي. لا بد أن نجعله يصمت، ليجعلنا نعمل في

هدوء.

للمزيد من التفصيل حول هذه الأنماط من التفكير

يمكن مراجعة كتاب العلاج السلوكي المعرفي (جوديث

بيك) والكيمياء العاطفية (نارا جولمان).

٢٠ | صورتك الجسدية: درجة حرارة المكيف !

هل مر عليك وقت وجدت أنّ جميع جهودك المبذولة لتغيير شكلك في مرحلة معينة تبوء دائماً بالفشل؟ هل توقف وزنك يوماً عند حد معين، وأصبحت كل جهودك لتخفيضه عن هذا الرقم غير مجدية؟ هل شعرت فجأة بتغير في سلوكياتك وميل غريب إلى التوقف أو تدمير كل النتائج التي حصلت عليها والعودة إلى شكلك السابق؟ مرحباً بك في الفكرة الغبية الأولى.

عقلك رافض وليس جسديك!

حين ترى سلوكياتك تسير في اتجاه مضاد لأهدافك التي رسمتها لنفسك: فتأكد حينها أن عقلك للآن لم يقتنع بهذه الأهداف، أو لا يرى استحقاقك لها، أو يؤمن إيماناً داخلياً بضرورة استحالة تحقيقك لهذه الأهداف. وطالما قرّر عقلك اللاوعي هذا القرار، فتأكد أنك مهما بذلت بعقلك الواعي وإرادتك الواعية من إجراءات وخطوات تتعارض مع القرار الذي اتخذته عقلك الباطن، فإنك ستخفق. عقلك سيعيدك بعد فترة لنقطة الصفر، وستتوقف.

إنّ عقولنا اللاوعية كما سبق ووضحت، تعمل بمنطق خاص بها لا يندرج تحت سيطرتنا الواعية المتعلقة باتخاذ القرارات، تحتفظ عقولنا اللاواعية بقواعد وقناعات ثابتة، وتتصرف على أساسها سواءً كنا نعلم هذه القناعات أو لا نعرفها، من هذه القناعات هي صورتنا الذاتية.

بمعنى: كيف يرى عقلك الباطن شكلك الخارجي الذي يشعر معه بالألفة والأمان؟ الخبر السيء أنه لو كان عقلك يراك بدينًا فسيظل حريصًا على جعلك محافظًا على بدانتك، وأي محاولة منك لتغيير هذا الوضع سيرفضها ويعتبرها تهديدًا للصورة التي يحملها عنك؛ لأنك ببساطة بدأت تعبت بقواعد أمانه.

حين تقول بلسانك: "أريد أن أصبح ذا قوام مثالي، وأن أبدو مثل هؤلاء الأشخاص ممشوقي القوام"، فانتبه جيدًا لعقلك الباطن لأنه قد يقرر لك (دون أن تشعر) عكس هذا الكلام تمامًا!!

أعلم أن استيعاب هذه الفكرة يعتبر مهمة صعبة؛ لأنها تبدو في ظاهرها فكرة غيبية للغاية، كيف يمكن لعقلي أنا أن يمنعني من الوصول لشيء جيد أحتاجه وأسعى إليه؟ جيد؛ نحن متفقون مبدئيًا أنها فكرة غيبية، ومهمتي الآن أن أقنعك أنها موجودة في عقلك بالفعل، ربما دون أن تشعر!

الصورة الجسدية ودرجة حرارة المكيف

يمكن تشبيه تلك الصورة الجسدية التي يراها عقلك ويتصور بها شكلك ووزنك بدرجة الحرارة التي يتم ضبط المكيف عليها، لنفترض أنك قمت بضبط درجة المكيف على ٢٠ درجة مئوية، ما الذي سيحدث حين تصل درجة حرارة الغرفة إلى ٢٠ درجة مئوية؟ سيتوقف المكيف عن العمل، ويبدأ في الحفاظ على هذه الدرجة ولن يعمل مرة أخرى إلا حين تتجاوز درجة الحرارة داخل الغرفة هذه الدرجة المحددة داخل البرنامج الخاص به.

هل يستطيع المكيف أن يصل بدرجة حرارة الغرفة إلى درجة أقل من ٢٠ درجة؟ نعم بالتأكيد. إذًا لماذا لا يفعل؟ ببساطة لأنه ينفذ البرنامج الذي يضع له حد عند درجة ٢٠، وطالما لم يتم تغيير هذا البرنامج سيظل المكيف يتوقف عن العمل عند هذه الدرجة.

وهذا بالتحديد هو ما يحدث حين يضع عقلك الباطن حدًا معينًا لشكل جسمك أو وزنك. وهذا أحد أسرار فتور الحماس العجيب الذي يصيب البعض فور وصولهم لوزن معين أو قوام معين، إنهم يصابون بالجنون ويتساءلون في حيرة عن السبب الذي جعلهم بهذا البرود فجأة.

الحقيقة أن عقولهم وصلت لدرجة الحرارة التي لن تعمل بعدها، عقولهم لا تستطيع تجاوز هذا الحد، لا يمكنها السماح لأجسادهم بالتغير لأكثر من هذا، وإن حدث فستقوم بإعادتهم للشكل المحفوظ لديها. صدق أو لا تصدق؛ هذا ما يفعله عقلك الباطن بجسمك ودخلك المادي ومستوى تعليمك وجودة علاقاتك!

ما السر في هذه البرمجة؟

الحقيقة أنّ هناك الكثير من الأمور التي تشترك في هذه البرمجة، وهي تفاصيل صغيرة للغاية تظل تتجمع في عقولنا حتى تكوّن هذه الصورة، قد يكون إقرارك أنت شخصيًا بشكل دائم في فترات يأسك بأن هذه صورتك التي ستظل عليها طيلة عمرك، وحين تقرر تغيير هذه الصورة؛ تنسى أنك زرعت في عقلك قبول هذه الصورة ليحافظ عليها.

وقد يكون إقرار من حولك بشكل دائم أنك ستظل بدينًا، لقد عرفك الجميع وقبلوك غالبًا في هذه الصورة، عقلك يفكر: لماذا تغيرها الآن طالما هي لا تمثل تهديدًا لك وقد تم قبولها من الجميع؟

وقد يكون التصور السائد عن الأجسام الطبيعية في بيئتك المقربة منك، حيث الجميع أوزانهم وأشكالهم قريبة منك، عقولنا تكره الاختلاف الذي يشعرها بالخروج عن المؤلف (سأناقش هذه الفكرة بعد قليل).

دليل آخر على هذه البرمجة اللاوعية تحدث لمن ينجحون في خسارة أوزانهم وحين يصلون إلى نتيجة معينة (ربما ليست هي هدفهم بالأساس) لكنهم يظلون

يسمعون ممن حولهم مقولة: "لقد وصلت إلى الشكل المثالي، توقف عند هذا الحد" فإنهم غالبًا ما يتوقفون فعليًا، وبشكل يكون غالبًا خارج إرادتهم.؛ لأن عقولهم شعرت بالأمان والقبول لهذا الشكل، وأصبح تحويلها للتحفز لتغييره يحتاج مجهودًا وإقناعًا جديدين!

وقد يكون السبب في هذه البرمجة: الخوف من التغيير، وخاصة إذا كنت ترى أن هذا التغيير هو شيء ضخم أو إنجاز هائل، عقلك هنا يشعر تجاهه بالتهديد والرغبة في تجنبه والحفاظ على الوضع الحالي. (سأناقش هذه الفكرة كذلك بعد قليل). الحقيقة أن التداخلات عديدة جدًا، وكلها تؤدي إلى اقتناع عقلك الباطن بصورة معينة لا يريد التنازل عنها، ولا يشعر بالرغبة والحماس لتغييرها، وقبل أن تبدأ في الحيرة حول عدم استطاعتك كسر هذه الصورة، ابدأ في التفاهم مع عقلك وإقناعه أن الصورة الجديدة أمر عادي جدًا، وأنت تستحقها وتستطيع تحقيقها دون أي تضحيات خيالية، ودون أن يحدث لك أي ضرر أو رفض ممن حولك، ودون ألم أو معاناة أو تهديد. ربما تعجبت من هذا اللغة، لكن بالفعل "لغة الأمان" هي اللغة الوحيدة التي تفهمها عقولنا اللاواعية.





مكتبة خير جليس

فكرة ٢١ | على التليجرام

@almaktabh7

الخوف من التغيير الكبير | ٢١

إذا كنت من الأشخاص الذين حاولوا مرارًا خسارة أوزانهم وفشلوا فإنك في الغالب ستنتظر لعملية التغيير هذه على أنها عملية غاية في الضخامة، وهذا مؤشر سيء للغاية سيؤثر سلبيًا على كل جهودك لاحقًا، لأن عقولنا تخاف من الأشياء الكبيرة، كل كبير مرتبط في عقولنا بأنه سيء ومخيف ومرهق!

"كون الكبير سيئًا مجرد أذوية، إذا خشيت من النجاح الكبير فإنك سوف تتجنبه أو تدمر جهودك الساعية لتحقيقه، وللسبب نفسه هناك خوف من أن النجاح الكبير يحمل معه ضغطًا وتوترًا شديدين، وأن السعي وراءه يحرمننا من العديد من المتع... ونظرًا لعدم تأكدنا من استحقاقنا لتحقيق إنجازات كبيرة، أو نظرًا لخوفنا مما قد يحدث إذا حاولنا وفشلنا، فإن رؤوسنا تعصف بالتفكير في ذلك، ونظل نشك في قدرتنا على بلوغ أهدافنا الكبيرة، كل هذا يؤكد عدم الارتياح لفكرة الأمر الكبير." (٤)

"معظم الناس يختارون أن يمارسوا اللعبة على نطاق ضيق. لماذا؟

أولًا: بسبب الخوف. إنهم مرعوبون من الفشل، ويشعرون بالرعب أكثر من النجاح. ثانيًا: يمارس الناس اللعبة بشكل صغير لأنهم يشعرون بالصغر. يشعرون بقلة قيمتهم. إنهم لا يشعرون بأنهم جيدون بما يكفي، أو مهمون بما يكفي لإحداث الفارق في حياة الآخرين." (٣)

رسالة لعقلك الخائف: الكثيرون قد نجحوا بالفعل، فلا داعي لتضخيم الأمور أو تحميلها أكثر مما تحتمل، بعض الأمور التي نضخمها تكون في حقيقتها عادية للغاية، والبعض يكون صعبًا بالفعل لكنه يستحق التحدي. لذا فكر دومًا بمنطق الصفقات الكبيرة وتأكد أن الأمور الكبيرة ستصبح أسهل وأصغر، حين تصبح أنت أقوى.

ربما تكون "الأفكار الجريئة التي تهدد مناطق الراحة هي التي تعكس في الوقت نفسه أكبر فرصك، الإيمان بالأفكار الكبيرة يحرك ويجعلك تطرح أسئلة مختلفة، وتتبع طرقًا مختلفة، وتجرب أمورًا جديدة، إنه يفتح الأبواب أمام احتمالات كانت تتحرك داخلك فقط، حتى جاءت تلك اللحظة".

"عند التعامل مع الأهداف الكبيرة فإنك تكبر".

"أن تفكر تفكيرًا كبيرًا هو أمر ضروري لتحقيق نتائج مذهلة. النجاح يتطلب العمل، والعمل يتطلب التفكير، لكن هناك مشكلة تتمثل في أن الأفعال الوحيدة التي تؤدي للنجاح الكبير هي تلك الأفعال الناتجة عن التفكير الكبير في بادئ الأمر". (٤)

"كم مرة انطلقت فيها لفعل أمر بدا أنه تحدي حقيقي في بداية الأمر، واكتشفت بعد ذلك أنه أسهل مما تصورت، في بعض الأحيان تكون الأمور أسهل مما نتخيل، وحقًا في بعض الأحيان تكون أصعب، وفي هذا الصدد من المهم أن ندرك أن في رحلة تحقيق الأمور الكبيرة، نكبر أيضًا". وهذا سر: إن التحديات مع الوقت تصبح أسهل، هي لم تتغير أو تصبح أسهل، بل أنت من أصبحت أقوى.

"لا تجعل مخاوفك كبيرة، بل خف من الأمور العادية. خف من الهدر، خف من عدم عيش الحياة بكامل طاقتك، عندما تصبح مخاوفك كبيرة سوف تنساق لها واعيًا أو غير واعٍ، سوف تندفع نحو النتائج والفرص الأقل، أو سوف تهرب من النتائج والفرص الكبيرة". (٤) أنت تستحق الأفضل.

العيش في دور الضحية | ٢٢

"أهم مبادئ النجاح هي تحمل مسؤولية حياتك، كل شيء تواجهه الآن هو نتيجة اختيارات صنعتها أنت في السابق. حتى تتحكم في حياتك عليك أن تتحمل مسؤولية اختياراتك"

جاك كانفلد

تخيل أن تسعى بنفسك لتدمير مجهودك والحفاظ على وضعك المزري متعمداً للحصول على مكاسب عاطفية، أن تعتمد الحفاظ على الفشل، أن تسعى لدور الشهيد، ماذا تسمي هذا السلوك؟ هذه فكرة غبية أخرى واسعة الانتشار والقبول. إنها العيش في دور الضحية.

هذا سلوك بشري منتشر للغاية، وحين نفكر في التغيير على أي مستوى من مستويات عاداتنا، فلا بد أن نسأل أنفسنا هذا السؤال: هل لدينا عادة الشعور بأننا ضحايا؟

هذا الشعور مفضل لكثيرين للأسف (ولا أستثني نفسي)، لو كان هناك طعام على قائمة تفضيل البشر يشابه تفضيلهم لهذا الشعور لكان النوتيل عند محبي السكر. إنه شعور لاذع ومخدر، يتركك بإحساس عميق بالرضا المزيف، لكنه في حقيقته يفعل بعقلك ومشاعرك، ما تفعله النوتيل بجسمك؛ تدمرك تدريجياً!

هل تمارس دور الضحية ؟

هناك ثلاث علامات شهيرة تميز من يعيشون هذا الدور، اجتماع وتواتر وكثرة

التعايش مع هذه العلامات تدل على أن صاحبها يعيش شعور الضحية بكفاءة:

١- إلقاء اللوم:

دومًا هناك شخص مسؤول عن مشاكلك غيري، إنها البيئة أو ظروف البيت أو تربية والدي لي أو جشع الشركات الغذائية، أو... أو...
 الضحايا يلومون الجميع إلا أنفسهم، هناك دومًا شيء أو شخص ليلموه. حين يبدأ الصوت الغبي في رأسك في إلقاء اللوم على أي شيء فقل له: اصمت أرجوك.

٢- التبرير:

في الوقت الذي لا يقوم فيه من يعيشون دور الضحية باللوم فإنهم يمارسون التبرير، فهم يبررون إهمالهم لأنفسهم أو سلوكياتهم الضارة ببعض الأكلشيمات الغريبة، ومن أشهر ما أسمعهم منهم: "ستموت في أي لحظة، ولن ينفعك كل هذا الجهد الذي تبذله لجسدك"، هذا تخدير رائع لتكف عن أي جهد وتبقى على وضعك الحالي، حسنًا؛ لا أنا ولا أنت نمتلك تأكيدًا لموعد وفاتنا، لذا فكلامك سديد قد تموت بعد أشهر، وقد تموت في الثمانين، وإن حدث؛ فاستعد أن ترافق جسدك بصورته الحالية حتى عمر الثمانين، واستعد أن تقضي آخر ٢٠ عامًا من حياتك مع الأمراض تبحث عن من يعتني بك وتتسول الاهتمام. كان من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم "ومتعنا بأسماعنا وأبصارنا، واجعله الوارث منا".

هذا التبرير غاية في السذاجة، والأفضل أن يوصف بأنه تخدير وليس تبرير.

٣- الشكوى:

" الشكوى هي أسوأ ما يمكنك أن تفعله لنفسك، الأسوأ على الإطلاق". (٣)
 إذا كنت من مدمني الشكوى، وهي عادة إدمانية فتأكد أنك ستعاني بشكل لا ينقطع، لأنك وبسبب إدمانك للشكوى، ستظل تبحث عما تشتكي منه، سيظل تفكيرك منصبًا على الأشياء السيئة التي يمكنك من ممارسة هذه العادة، وبالتالي سيفوتك الأشياء الجيدة، وأنا أخبرك بصدق: ستتعهد أنت تفويت جميع الأشياء

الجيدة والفرص الممتازة، لأنك لا تريد أن تكف عن مخدرك المفضل: الشكوى. إن من يكثرون الشكوى هم أشخاص يفيضون بالطاقة السلبية للأسف، والتواجد معهم هو أسوأ ما قد تفعله لنفسك، الكثيرون ينصتون إلى الشكوى لسبب غريب، لأنهم ينتظرون دورهم في التشكي. "هل تظن أنك تمر بظروف سيئة، انتظر حتى تسمع ظروف في!" الشكوى سم إدماني. وبنفس الأسلوب؛ حين تبدأ في التشكي فقل لهذا الصوت الغبي: "اصمت وتحمل مسؤولية حياتك".

هذه العلامات الثلاث دليل واضح على عيش دور الضحية، إنها مخدر ممتع لكثيرين ليشعروا أنهم غير مسئولين عما وصلوا له، يخفف حدة شعورهم بالفشل، لكنه وللأسف سيبقمهم فاشلين.

"إن الناس يمارسون هذا الدور لأنهم يرون أنه يعود عليهم بالاهتمام من من حولهم، وهذا فخ قاتل، لأنه حين يكون الاهتمام هو كل ما تريد؛ فأنت تضع نفسك تحت نفوذ الآخرين" (٣)، وينتهي بك الأمر أن تتحول إلى "متسول للتعاطف"، وهذا آخر ما تود أن تفعله بنفسك، هذا السلوك لن يجعلك سعيدًا أو ناجحًا؛ لذا جرّب تحمل المسؤولية والتحدث بنعمة بالله وشكره دومًا على ما أعطاك، والافتقار له وحده. قيل من حسن الأدب ألا تشكو الله إلى عباده! والله يقول " كل نفس بما كسبت رهينة" لذا اجعل شكواك دعاء، فهو مفتاح كل خير.

٢٣ | لا تقارن نفسك بجثة!

لا أظن أنني كرهت فكرة أو شعورًا مثل شعور الضحية، بسبب كونه شعورًا مخدرًا يمنعك من تغيير أي شيء أو وضع خاطئ، لكن الفكرة التي سأستعرضها الآن، لها علاقة حقيقية بالمجتمع الذي يحيط بنا وتأثيره السلبي علينا، وكما شددت سابقًا على ألا تستسلم لشعور الضحية، لا بد أن أشرح لك بواقعية أن السمعة معدية بالفعل، ليس كالعدوى التي تنقلها الفيروسات، لكنها تحمل نفس نتائجها. وحين تتواجد في مجتمع يملك هذا العدوى، فإن احتمال إصابتك يتزايد، وواجبي أن أنصحك: "أنجُ سعد فقد هلك سعيد".

المجتمع الطبيعي غير الطبيعي.

لا بد أن تدرك أننا نستقي قناعاتنا وحدود رؤيتنا لما هو طبيعي وغير طبيعي من المجتمع المحيط بنا، وبالتواجد في بيئة أغلب أشخاصها بدناء يولد لديك (إن كنت بدينًا) شعور بأن وضعك عادي أو مألوف، والنتيجة الحتمية أنك ستشعر بفتور وبرود وانعدام رغبة في التحول إلى أي شكل آخر كما ذكرت سابقًا، لأننا "طبيعيون ومقبولون"، ومن يشعر أنه طبيعي فلماذا يقوم بتغيير وضعه إداً؟

هذه هي أحد إقرارات المجتمع التي تحدد صورتك الجسدية داخل عقلك، لأن عقولنا همها الأساسي أن تضمن الشعور بالأمان، التشابه والقبول يعطي شعورًا قويًا للغاية بالأمان، وطالما كان الجميع بدناء؛ فما المشكلة إداً؟

هذا التفكير هو أول نوع من أنواع العدوى، إنه يخدرنا ويمنعنا من أي تغيير، هذا يذكرني بقوة بمقولة روبرت جرين: "قد تموت من تعاسة شخص آخر، فالحالات العاطفية معدية كالأمراض".

في إحصائية بجامعة هارفارد تمت دراسة بيانات ١٢ ألف شخص على مدار ٣٠ عامًا، واكتشفت الدراسة أن السمنة معدية ولو بشكل جزئي، وأن الناس يعدون بعضهم بعض بها، وأن إصابة أحد أصدقاء الشخص بالسمنة المفرطة تزيد من احتمال إصابته هو الآخر بها بنسبة مخيفة وهي ٥٧%. (٢)

جريمة أخرى يمارسها من حولنا في حقنا حين يلودون بما يسمى بـ "الصمت القاتل"، ففي الوقت الذي قد تتغافل فيه أنت عن رؤية مدى ما وصل له وضعك ووزنك، فحين لا تجد من ينكر عليك أو ينصحك، إما بدافع الخوف على مشاركتك أو بدافع أنه يريدك صورة مثله، أو أي دافع آخر سواء كان حسناً أو سيئاً، فإنه يساعدك بصمته على أن تظل على هذا الوضع، ولعل هذا أحد مسؤولياتي في كتابة هذا الكتاب، أن أجعلك تدرك أنّ وضعك غير طبيعي.

أما أكبر جريمة يفعلها من حولنا في حقنا فهي "الدعم المباشر"، دعم السلوكيات الخاطئة التي تبقينا على وضعنا الحالي، وهذه عادة "أصدقاء السوء" الذي لا يمكن تسميتهم بأي اسم آخر، إنهم يرفضون رغبتك في أي تغيير لأنهم يرفضون هذا التغيير، ولا يودون أن يرونك أفضل منهم، إنهم يريدون أن تظل الرابطة التي تربطكم من العادات السيئة هي المتحكمة، ويشعرون بالقلق أو الخوف أو الغيرة من رغبتك في التغيير، وهؤلاء لن يتركوك تتغير أبداً. "رفقائنا لا يحددون لنا ما هو طبيعي وغير طبيعي فقط، بل يحددون لنا كذلك ما هو ممكن وما هو غير ممكن" (٢)

لن أنكر بتأناً أن لمن حولنا تأثيراً علينا، سواء كان تأثيراً خفياً غير مباشر، مثل تخديرنا أو التزامهم بالصمت، أو تأثيراً مباشراً مثل أصدقاء السوء، لذا فإن "الانتباه والوعي" يُعدّان من أهم ما نحتاج إلى أن نظل متسلحين بهما في هذا التحدي؛ لأنه وكما ترى؛ أنت لا تحتاج فقط أن تقاوم أفكارك وميولك الشخصية وقناعاتك الخاطئة، بل تحتاج أيضاً أن تواجه الأفكار والقناعات التي يفرضها عليك مجتمعك ومن تعرفهم.

حول رفاق العادات السيئة إلى داعمين:

من أهم الوصايا التي نوصي بها في تحدي ٩٠ يوماً هو الحصول على شركاء في التحدي، ولو استطعت تحويل رفقاءك الذين يدعمون سلوكياتك السيئة إلى شركاء في التحدي؛ فقد استطعت ضرب عصافورين بحجر واحد، تخلصت من الدعم السيء، وحصلت في الوقت ذاته على دعم قويّ ودافع من داخل بيتك المعتادة، أرشح لك دوماً ألا تبدأ التحدي وحدك، شارك أحد أصدقاءك أو أقاربك، أو شاركنا على وسم #تحدي_٩٠_يوم في وسائل التواصل، أو تواصل معنا في "ومضة للتدريب" لتحصل على دعم كامل من مدربين معتمدين.

لعل من أوضح الأمثلة التي قرأتها في تأثير البيئة ما كتبه أحد المدراء التنفيذيين عن وقت كانت فيه شركته تمر بمرحلة تعسر شديدة، وكانت خسائرهم مرتفعة، وكل ما كانوا يفعلونه تجاه هذه الأزمة، هو مقارنة أنفسهم بالشركات المماثلة لهم بالسوق، كانت أغلب هذه الشركات تخسر مثلهم، مما جعلهم يطمئنون إلى أنهم ليسوا الوحيدين الذين يتعرضون لهذه الأزمة، وبعد ما أعلنت الشركة إفلاسها، اكتشفوا مدى الغباء الذي تعاملوا به مع الأزمة، يقول المدير التنفيذي: "لقد كنا كمرضى بمرض مزمن، يحاول تطمين نفسه عن طريق مقارنة حاله بمن هو أسوأ منه، لقد كنا نقارن أنفسنا بجثة!". (٢)

٢٤ | أنا فاشل

لا تحتاج حقيقةً أن تكون مفلسًا أو أن يكون وزنك ١٥٠ كيلو جرامًا لتشعر بالفشل، لأنه في حال كنت ممن ابتلوا بهذه الفكرة الغبية، فإن أي نجاح تحققه لن يكفيك لتشعر بالنجاح، وسواءً استطعت خسارة ١٠ كيلو جرامات أو ٤٠ كيلو جرامًا، فسيظل هذا الشعور ملازمًا لك، بل ستعتمد ترسيخه وإيجاده في حياتك، وحين تقترب من أي نجاح حقيقي وكبير؛ ستعتمد إفساده لتحافظ على هذا الصوت الذي تردده لنفسك: أنا فاشل.

هذه الفكرة هي إحدى الأفكار الغبية المدمرة، بل بالغة التدمير لو سمح لي التعبير، إنها إحدى أهم أسرار الانسحاب وتعسر المشاريع والأحلام الجميلة. هذا الصوت الغبي الذي لا يفتأ يتردد في رأسك: "أنا لا أحرز أي تقدم. لا فائدة من أي جهد. أنا فاشل."، وبينما تكون في الواقع والحقيقة تتقدم بخطوات ثابتة وتحرز تقدمًا ملحوظًا، تجد هذا الصوت يخبرك أن هذا التقدم لن يوصلك لشيء؛ فمصيرك دومًا الفشل، هذا التفكير يعمل في حياتنا كنبوءة ذاتية التحقيق، بمعنى أنك تتنبأ بفشلك، ثم تعمل على تحقيق هذه النبوءة، فتتجه دومًا إلى الخيارات التي تعزز فشلك، وتنجذب نحو الطرق والأشخاص الذين يساعدونك على الفشل، بدلًا من المحفزات التي تساعدك على النجاح، وهذه خطورة التأكيدات العقلية السلبية بالغة الأثر مثل هذا التأكيد، عندما تظل ترسل لعقلك تأكيدات بأنك شخص فاشل، فإن عقلك اللاواعي لا يحلل هذا الكلام بالمنطق والواقع والنتائج، إنه يتعامل معه كحقيقة

مطلقة، ويبدأ في تطوير سلوكياتك التلقائية (التي تنفذها دون أن تشعر)، والتي ترسخ هذا الفشل.

من فضلك؛ أسكت هذا الصوت الغبي، واستبدله بإرسال تأكيدات إيجابية إلى عقلك، لا يمكن أن تكون فاشلاً طول الوقت، لقد استطعت في مرحلة ما، وفي وقت ما، أن تحقق نجاحاً ما، وهذا دليل أنك شخص تستطيع النجاح، وبالرجوع إلى أفكار الإرادة؛ ستأكد أن النجاح الذي تغذيه القيمة و الدافع هو عملية إدارة موارد، وذكاء وترتيب أولويات، لذا؛ إذا كنت تريد شيئاً حقاً، وتريده بقوة، فخصص له الأولوية والوقت، وأعطه طاقتك في أعلى قوتها، ثم تخلص من الأصوات الغبية التي تخبرك بأنك ضعيف وفاشل. الفشل مجرد اعتقاد وليس حقيقة.



٢٥ | سأنصف وستندمون

قرأت هذه الكلمة على موقع التواصل الاجتماعي (تويتر)، ولا أنكر أنني ضحكت من تركيبية الجملة، بدا لي قائلها شخصًا غاضبًا مصممًا على أهدافه، لأنه يبدو أن هناك أشخاص "لا بد وأن يندموا، ولا بأس من أن يبكووا كذلك"، ثم قرأت اقتباسًا لأحدهم يقول: "أفضل انتقام هو النجاح الساحق".

علمتني بعض التجارب، ودعمتها ببعض المشاهدات لاحقًا، أنّ هذا التفكير لا يغدو كونه فكرة غبية أخرى، لأنه في الحقيقة لا أحد موجود ليندم، أو ليعض يده غيظًا من نجاحك، ولا أحد جالس ليبتظر انتقامك منه، ولو حدث حقًا فإن هذا الندم والانتقام لن يجعلك سعيدًا كما تظن. النجاح والسعادة لهما دوافع أخرى مختلفة تمامًا، لا تتعلق بالغضب، أو الانتقام، أو إثبات الذات.

"إن السبب أو الدافع الذي يحركك لإدراك النجاح أمر حيوي، وإذا كان الدافع لديك نحو إدراك النجاح مصدره إحساس غير مفيد؛ كالخوف أو الغضب أو الحاجة إلى إثبات نفسك، فإنّ نجاحك لن يجلب لك السعادة أبدًا"

"لماذا؟ لأنه لا يمكنك أن تقوم بحل أيّ من هذه المشاكل عن طريق نجاحك، لا يمكنك أن تستخدم النجاح لتثبت أنك كفاء" (٣)، اقتناعك الشخصي باستحقاقك، والقيمة التي تعمل لأجلها هو ما يحقق لك إثبات الذات.

هذا الكلام يعيدنا إلى أفكار القيمة التي تكلمنا عنها بداية من الفكرة رقم (٦) القيمة هي المحرك الذي يدفعك للتغيير، هي الوقود الذي يجعلك تستمر وتمسك

بهدفك، وكلما كانت القيمة حاضرة في ذهنك، وكلما كانت هذه القيمة تتوافق مع مبادئك، والأشياء التي تكن لها أعمق تقدير، فإنها ستظل دافعاً لا يخبو، لكن حين تكون قيمك ودوافعك هي الغضب والانتقام والرغبة في إثبات الذات، فإن دوافعك هذه ستخبو سريعاً، لأنها أولاً مشاعر عارضة، لن تستمر ولن تظل متأججة، وحين يأتي اليوم الذي تقرر فيه أن تكون متسامحاً أو غير غاضب أو غير محتاج لإثبات نفسك، فلن تجد من نفسك رغبة أو حماساً في بذل أي مجهود لتحقيق هدفك، حتى ولو وصلت لأهدافك بهذه الدوافع، فإنك لن تشعر بالرضا أو السعادة، لأن جذور المشاعر السيئة ما زالت داخلك.

"إذا اعتقدت بأنك غير كفاء ومحتاج دوماً إلى إثبات كفاءتك، فإنك ستقوم بتوثيق هذا الاعتقاد، وتقوم بخلق حقيقة واقعة، هي أنه يجب عليك دوماً إثبات كفاءتك، وأن هناك دوماً ما ينقصك، وعلى الجانب الآخر؛ إذا اعتقدت أنك كفاء بشكل كبير، فإنك ستقوم بتوثيق هذا الاعتقاد، ثم تقوم بخلق واقع من الوفرة" (٣)، والتدفق والانخراط مع أهدافك وطموحاتك.

عش التدفق، انخرط مع أهدافك التي تنبع من قيمك التي تقدّرها، هذا هو سر السعادة، وبدلاً من: "سأنحف وستندمون" قل: "سأنحف لأكون أسعد وأجمل وأقوى وأكثر صحة، وحباً لذاتي، وأقل تأنيباً لنفسي.. لأكون بالصورة التي أحبها وأستحقها".

خلاصة الجزء الأول

- ١- ليس الضعف هو ما يجعلك تفشل في تغيير وزنك؛ بل العادات.
- ٢- كلما كانت عاداتك الأقوى هي عادات السمنة فستظل سمينًا، ولن تجدي مقاومتها على طول الخط، لأن العادات لا يهزمها شيء.
- ٣- بدلًا من معاندة العادات السيئة، استبدلها بعادات جيدة، وأضف لحياتك بعض السلوكيات الفعالة.
- ٤- أقوى أساليب التغيير هي القيمة، لأن الناس يتغيرون لأجل القيمة التي يودون اكتسابها، وإضافتها لحياتهم.
- ٥- راجع قيمة جسدك وما يضيفه لحياتك كلها في مختلف مجالاتها، وتذكر دومًا أن من واجباتك العناية بذاتك.
- ٦- أيُّ تغيير يحتاج إلى إرادة، لكن الإرادة هي مجرد مهارة يمكن تعلمها، وليست موهبة يحظى بها البعض دون الآخرين.
- ٧- لا يوجد تغيير في العالم تمّ بشكل فوريّ ولحظيّ إلا في الأفلام وأحلام اليقظة لا غير، التغيير يحتاج وقتًا.
- ٨- التصغير هو حيلة التغيير الأقوى. قَسِّم كل مهمة كبيرة إلى مهام صغيرة وسيصبح التعامل معها أسهل.
- ٩- لا تستمع إلى الصوت الغبي في رأسك.

الجزء الثاني

العادات السبع التي ستجعلك نحيفاً

"الناس لا يحدّدون مستقبلهم، بل يحدّدون عاداتهم، وعاداتهم هي التي تحدّد مستقبلهم".
اف. ام. الكسندر

٢٦ | العادات هي التي ستجعلك نحيفاً وليس الجوع

هذا هو ما يخبرك به هذا الدليل، وهذا ما لا بد أن تفهمه وتتعلمه وتحاول تطبيقه. في الجزء الأول؛ تحدثنا عن عادات العقل: الطرق التي نفكر بها، وكيف نتمسك بعادات الفوز "الأفكار القوية" ونتخلص من عادات الخسارة "الأفكار الغبية". والسؤال الآن: ما هي عادات السلوك التي نحتاج إضافتها، حتى نصل إلى عملية التغيير المنشودة.

إنَّ أكبر إغراء تحمله هذه الصفقة التي أعرضها في هذا الجزء هي أنها ليست حمية، تتبعها لعدة أيام أو شهور، ثم تتوقف عنها، إنها سلوك، نمط، أسلوب حياة، بمجرد أن تعتاد عليه وتألّفه، تجده تلقائياً أصبح مترسّخاً في حياتك، والمهر أنّ هذه السلوكيات التي اخترتها تعمل بكفاءة على تقليل كمية الطعام التي تتناولها (ربما دون أن تشعر)، وزيادة كمية الطاقة التي تحرقها، (ربما دون أن تشعر كذلك)، بعد انتظامك على هذه العادات لمدة كافية، ستلاحظ تغييراً كبيراً في شهيتك، واختياراتك الغذائية، ونشاط وطاقته جسدك، وقدرته على حرق الدهون، دون أن تقوم بتعذيبه أو حرمانه، أو تعريضه لحميات قاسية.

تحدث مراراً عن أهمية شعور عقولنا بالأمان لتستجيب لرغبتنا في التغيير وتكف عن إعادتنا إلى السلوكيات التي اعتادتها وتألّفت معها، وحين نتكلم عن التغيير السلوكي المتعلق بالحمية فإن أكبر تهديد يواجه عقولنا هو أن نهياها (عن قصد أو عن غير قصد) للجوع، وهذا التهديد معناه أننا وضعنا أنفسنا في صراع لا حاجة لنا

به مطلقًا، لأننا لو ظللنا نفكر في الجوع ونتوقعه، فالذي يحدث أننا سنجوع فعلاً، وهذا سر غريب من الأسرار العقلية، لذلك من المهم للغاية أن نرسل لعقولنا تطمين هام أن حميتنا هذه المرة خالية من الجوع.

للأسف الشديد ارتبطت الحمية في أذهان الجميع بالجوع والحرمان، والسبب الأول أنّ الجميع بالفعل يتّبع حميات تجويعية. (أيّ حمية غذائية تقل عن ١٢٠٠ سعرة حرارية للرجل، و١٠٠٠ سعرة حرارية للمرأة تعتبر حمية تجويعية وفق منظمات الصحة العالمية). الجميع يظن أن النتائج الملموسة في خسارة الوزن تتحقق فقط بالتجوع، لأنّ الجميع يبحث كالعادة عن النتائج الفورية السحرية الشبيهة بنتائج الجيّي الخاص بعلاء الدين. أكرر: النتائج السريعة وهُم لا علاقة له بالواقع أو بالتغيير الحقيقي المستديم.

الإضافة وإرسال رسالة أمان للعقل

من أكثر ما يميز هذه العادات هو فكرة الإضافة التي تضيفها لحياتنا والتي تكلمت عنها سابقًا. إنّ كم المكاسب المجربة من هذه العادات هائل، ومجرد تجربة تنفيذها لعدة أسابيع كفيل بجعلك تتمسك بها ولا تفكر في التفريط فيها أبدًا.



٢٧ | صفقة العادات السبع

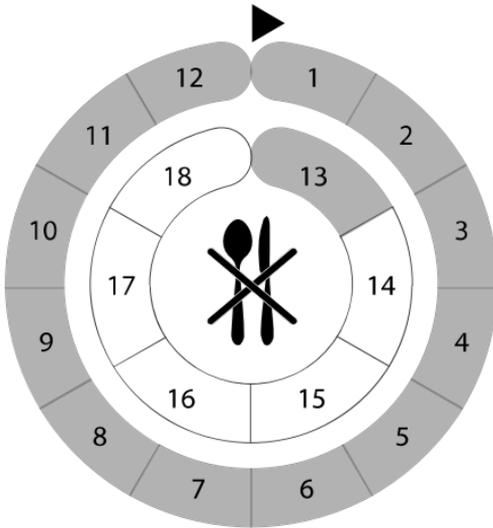
اخترت سبع عادات وجدتُ لها التأثير الأكبر، في تهيئة الجسم والنفس للتغيير، ربما كان تطبيق هذه العادات يحتاج بعض التركيز والتكرار المتعمد في البداية، لكن مجرد تحولها إلى نمط ثابت، يضمن لك نتائج ماهرة مع الوقت.

هذه العادات هي:

- ١- الصوم المتقطع : وهو أسلوب فريد في ترتيب مواعيد الطعام، عن طريق تقسيم ساعات اليوم إلى فترتين: فترة نتناول فيه الطعام بحرية، وفترة نتوقف فيها عن تناول الطعام ونكتفي بتناول المشروبات عديمة السعرات.
- ٢- تصغير الوجبات: وهي خطوة فعّالة للغاية في ضبط الشهية، والتحكم في الجوع، حين تضاف للصوم المتقطع، وحين تتعلم أن تتناول وجبات أكثر، لكنّ حجمها أصغر، ستكتشف السر!
- ٣- الأكل الواعي: وهي عملية ذهنيّة بحته، تحتاج منك أن تكون واعياً أثناء تناولك لطعامك، وأنّ تكف عن استخدام الطعام كمهدئ لانفعالاتك.
- ٤- المرونة: وهي عادة ذكية للغاية، لأنه أحياناً يكون سر النظام المتقن المتكامل، هو احتواؤه على القليل من الفوضى، هذا يهدئ عقولنا كثيراً.
- ٥- شرب الماء بانتظام: وهي عادة متعددة المنافع بشكل كبير، ولها آثار ضخمة على ضبط الشهية، وتنشيط القدرات الذهنية والجسدية، ورفع كفاءة الحرق بأجسامنا.
- ٦- النوم الجيد: وهو العامل الخفي الذي لا ينتبه له الكثيرون، ويكون في الغالب سر نتائجهم القوية أو العكس!
- ٧- التمرين اليومي: عادة الناجحين والأقوياء والمؤثرين و"النهفاء"!

العادة الأولى

الصوم المتقطع



٢٨ | ما هو الصوم المتقطع

الصوم المتقطع ليس بدعة جديدة من بدع خسارة الوزن التي تلقى رواجًا لفترة ثم تعود للاختفاء، شخصيًا أحمل إيمانًا عظيمًا بالصوم، وامتنانًا كبيرًا له على المستوى السلوكي والذهني، انتشرت حميات الصوم المختلفة مؤخرًا بعدما بدأ المتخصصون في ملاحظة تأثيرات الصوم الفذة على صحة أجسامنا وقوتها، وقدرتها على التخلص مما لا نحتاج إليه، إحدى أنجح هذه التقنيات هي الصوم المتقطع. أتبع هذا النمط شخصيًا منذ ما يزيد عن عامين، وحين بدأت تطبيقه مع عملائنا في (ومضة للتدريب) حصلت منهم على العديد من الشهادات العملية، عن مدى قوة وتأثير هذا الأسلوب، وكانت جميع هذه الشهادات مبهرة، جعلتنا نتمسك بهذا المبدأ الفعال، وكان أكثر ما أبهر عملائنا مع هذا الصوم هو اختفاء الجوع، مما يجعلني دومًا أصرح بثقة: الصوم المتقطع هو أقوى علاج جربناه للجوع الدائم!*

كيفية ممارسة الصوم المتقطع

كقاعدة مبدئية نستطيع أن نقول إنَّ الصوم المتقطع هو عبارة عن عملية من

مرحلتين:

- مرحلة الصوم: ويتم فيها الامتناع عن جميع المأكولات الصلبة، لكن يُسمح فيها بتناول الماء أو القهوة أو الشاي -بدون سكر- أو أي مشروب لا يحتوي على سعرات حرارية.

• مرحلة الفطر: وهذه لا يوجد لها أي قيود سوى التي تضعها أنت لنفسك حسب حميتك الغذائية التي تفضلها.

كيفية حساب ساعات الصوم:

من أشهر طرق الصوم المتقطع أسلوب (صوم ١٦ ساعة) أو كما سميته عربيًا "حمية الثماني ساعات" وهو واحد من أنجح طرق الصوم المتقطع وأكثرها قبولًا وسهولة في التطبيق، هذا النمط يمكنك تطبيقه مع نمط حياتك المعتاد دون أي تغيير ملحوظ أو جذري، نفضل دومًا في هذا الصوم أن نمتنع عن الطعام قبل النوم بثلاث ساعات أو أكثر ثم نعود إلى الطعام ثانياً بعد ١٦ ساعة من الإنقطاع عن الأكل، يحسب من ضمنها ساعات النوم، ويمكن للسيدات تقليص هذه الساعات إلى ١٤ ساعة. إن الأمر ببساطة لا يتعدى تقديم موعد العشاء قليلاً وتأخير موعد الإفطار كذلك، هذا التعديل البسيط يتوافق كثيراً مع ميولنا الفعالة قبل أن تفسدها أنماط العيش الحديث. يمكنك البدء بتجربة صيام ١٢ ساعة (بما فيها ساعات النوم) وهذا هو الحد الأدنى المقترح في مفكرة التحدي (دائرة الصوم الأساسية). قم بزيادة عدد ساعات الصوم تدريجيًا حتى تصل إلى عدد الساعات الذي تراها مناسبة لك ولظروفك، وستندهش من سهولة وفعالية هذه الطريقة.

*يمنع من الصوم المتقطع مرضى

السكري ومن لديهم موانع مرضية.

٢٩ | السر النفسي وراء الصوم المتقطع

بخلاف جميع أنواع الصوم المنتشرة يمتاز الصوم المتقطع بميزة لا تتوافر في غيره، فبجانب سهولته ومرونته وتقبُّل الكثيرين له، وبجانب تأثيره المؤكد على تخفيض دهون الجسم وتحسين صحته -كسائر أنماط الصوم- إلا أن هذا الصوم يحمل سراً سلوكياً معدوم النظير، فهو يدرينا -دون أن نشعر أحياناً- على التصالح مع الطعام، ويخفف هَوسنا اليومي المزعج بالأكل، يهبنا حرية غريبة في أننا لسنا ملزمين بالارتباط بالطعام بشكل لا ينقطع، ويُخرج الفزع الموهوم من عقولنا أننا سنموت جوعاً إذا ابتعدنا عن الطعام قليلاً.

إنَّ هذه الفائدة السلوكية في نظري من أعظم ما نجنيه من هذا الصوم، وهو ما سيجعلنا لاحقاً نجني فوائد أعظم حين نبدأ في ترتيب اختياراتنا الغذائية وأحجام وجباتنا، إن ترتيب التوقيت العجيب هذا هو حيلة ثورية تلمها إصلاحات أكبر على مستوى العادات الغذائية.

فوق ذلك؛ في فترة الصوم يصل منسوب هرمون الإنسولين إلى أقل مستوياته، مما يجعل الجسم يعتمد على مخزونه من الدهون ليحصل على الطاقة، ومن المعروف كذلك أننا نحرق قدراً كبيراً من دهون أجسادنا خلال النوم، ومع هذا النمط التوقيتي الفعال، فأنت تعطي جسدك دفعة جبارة ليحرق دهونه بفاعلية أكبر، ترتاح معدتنا كثيراً من هذا الإنقطاع المؤقت عن الطعام، نحظى بنوم هادئ، وفي فترة الصباح ستشعر بحرية لم تجربها سابقاً.

الأكل ليلاً

عادة ما يطلب منا التوقف عن تناول الطعام ليلاً لأن هذا يساعدنا على خسارة الوزن (١). وبصرف النظر عن الواجهة العلمية خلف هذه النصيحة فإنها كما ترى نوع من أنواع الحرمان يثير في عقولنا مشاعر الفقد مرةً أخرى، حيث يتعباً عقلك أنك ستحرم من تناول الطعام في وقت مفضل لديك، لكني لاحظت على نفسي وعملائي شعوراً مختلفاً مع نظام الصوم المتقطع، حين بدأنا في ترتيب أوقات وجبات المتدربين معنا وفق مواعيد ونمط حياتهم، كان التحدي المتمثل لهم هو تعلم مهارة جديدة، فالصوم المتقطع يبدو بتقنياته المثيرة نوع من أنواع التحدي، مهارة يسعد كل شخص حين يمتلكها، فهو يحدد (وفق ظروفه) الأوقات التي يستطيع فيها تناول الطعام بحرية، ثم يكف بعدها عن الطعام لساعات محددة، ويصبح الهدف هو غلق دائرة الصوم (تحقيق عدد ساعات صوم معين)، ورغم أن النتيجة والطريقة هنا مشابهة بشكل كبير لنصيحة "لا تأكل ليلاً" لكن مجرد تحويل التوجيه العقلي واللغة المستخدمة إلى شكل آخر، وهو: "كل في الوقت الذي تحبه ويناسبك، ثم امتنع بعدها لتغلق دائرة الصوم"، صار التقبل للتحدي أفضل، وحقق عملائنا نتائج مذهلة.



٣٠ | الفطور المتأخر ليس عادة سيئة

أتوقع أن أحداً لن يعترض على مزايا العشاء المبكر، على العكس بالنسبة للفطور المتأخر، يظن الكثيرون أن تناول الإفطار في وقت مبكر من أهم العادات الصحية، هذه القاعدة تم ضحدها في عدة دراسات أثبتت أن الفطور في وقت مبكر لا يحمل أي ميزة عن الفطور في وقت متأخر، وأن هذا يخضع تماماً لسلوكيات ونمط حياة الأشخاص، وأنه على خلاف ما كان معتقداً لا يؤثر الفطور المبكر على خسارة الوزن بفاعلية أكبر من سواه، ولعل هذا يفسر قطعاً لماذا يخسر الملتزمون بنمط صحي المزيد من الوزن في رمضان أثناء الصوم .

لاحظ أننا في الصوم المتقطع لم نحذف وجبة الإفطار، ما زالت وجبتك اليومية الأولى هي وجبة كسر الصوم Breakfast . هذا هو إفطارك ببساطة، ولا فارق أن تتناوله في السابعة صباحاً أو الحادية عشر قبل الظهر، لاحظ المهتمون بهذا النمط من الصوم أن غالبيتنا نفضل أن نتناول طعامنا مساءً، هذه حقيقة سلوكية منتشرة، أغلبنا يتناول أفضل وجباته مع عائلته حين اجتماعهم في فترة المساء، بل نعتبر وجبة المساء هي مكافأتنا الليلية بعد يوم عمل مرهق وملئ بالضغط، ونعتبر كذلك أنه من الضروري أن نخلد للنوم ونحن نشعر بالشبع وليس العكس، وفي المقابل نزهد كثيراً في تناول الطعام صباحاً في وقت باكر، لكننا نفضل ذلك بدافع العادة والبرمجة المتكررة والخوف من انحسار الطاقة، جرب كسر قاعدتك واختبر جسديك.

كن مرناً: هذا التوقيت الذي اخترته أنا قد يناسب كثيرين، لكن لا تتردد في

فكرة ٣٠ ————— ١- الصوم المتقطع

تغييره إن كان لا يناسبك، إن كنت تفضل تناول وجباتك في فترة الصباح الباكر وما بعد الظهر (٢)، فتستطيع وقتها أن ترتب مواعيد صيامك وفطرك بحسب تفضيلك الشخصي، القاعدة واحدة: (١٢-١٦) ساعة من الصوم مقابل (١٢ - ٨) ساعات من الفطر. اختر وقتك المفضل وطبّق عليه هذه التوقيتات.

إذا أحببته فلا تغييره: من المهم جداً أن تقوم بتثبيت مواعيدك اليومية في الصوم والفطر، هذا يساعدك سلوكياً على تعلم الانضباط واحترام أوقات الطعام، وتهدئة الفوضى الغذائية التي يتعثّر فيها أغلبنا، إذا توصلت لنمطك المفضل في الصوم فلا تغيّره.



٣١ | شهادات عن الصوم المتقطع

١. شهادة د. دلال الشنقيطي

"من يوم بدأت معكم الصيام المتقطع بحثت كثيرًا عنه، وأجريت أبحاث كثيرة عنه. بطبيعتي البحثية كعضو من أعضاء هيئة التدريس ودائمًا ما أحب البحث والقراءة، واشترت كتب عن الصيام وطريقة عمله وفوائده الصحية وأنا الصراحة أقدر أقولكم إن بعد (أربعين يوم) من الالتزام بهذا الصوم، يمكن اعتبار الصيام المتقطع هذا أحسن شيء أنا سويته بحياتي لأنه بالفعل، بغض النظر عن إنه مثلًا نزل وزني، أعتقد أن مردوده على صحي خيالي. أنا بالفعل كنت حاسه إن صحي تحسنت في الأربعين يوم هذه، ونشاطي وحركتي صارت أسهل وكأني بدأت أسترد شبابي، يا رب لك الحمد، لكن أمس صار شيء خلاني أتأكد إن المردود الصحي هذا غير طبيعي، أنا عندي طفلين صغار واحد ١٠ سنين وواحد ٨ سنين (ماشاء الله)، في عز النشاط والحركة وأنا كنت زمان قبل موضوع الصيام المتقطع هذا معتاده قبل ما أخرج أمشي أخذهم معي يجرؤا ويمشؤا، فكان هذا يسبب قلق بالنسبة لي لأهم ماشاء الله سريعين ينطلقوا ويبعدوا، فاقعد دايمًا أنبه عليهم: "حبايبي لا تبعدوا روحوا، امشؤا، ارجعولي، ارجعولي" لكن من يوم بدأت موضوع الصيام المتقطع ما خرجوا معي، أمس قلت لهم (هتيجوا تخرجوا معي) قالولي (نعم ماما)، وأخذوا الكرة ونفس الشيء يجرؤا بالكرة وأنا امشي معهم، شويه وولدي الصغير هذا اللي عمره ١٠ سنين قال لي: "ماما إنت كيف صرتي سريعة كدا؟" قولتله: "كيف؟" قال: "ماما إنتي مرة مرة صرتي سريعة، نحنا نجري نجري ونبقى نقف نلعب شوي بالكرة، نلاقي إنك وصلتي لنا نجري نجري، إنتي صرتي مرة يا ماما سريعة، إنتي كيف صرتي كدا؟ لا تتخيل قد ايش سعادتني بكلمته هذه لأن أنا طبعًا ما كنت منتبهه لهذا

الموضوع وهذا يدل على قد ايش صحي سارت كويسه وصرت أمشي بسرعة .. كذلك يبدو لي أن الصوم أعاد برمجة الجسم نحو طلب الطعام بشكل ممتاز.

● وأخر ملاحظة اليَوْمَ كان عندي حفل وكانت الضيافة حلى أشكال وأنواع فخمة ومشهية جدًا، بالعادة أجد صعوبة جدًا في مقاومة الحلى، وفي الأغلب أستسلم وأخذ قطعة قطعتين لكن اليَوْمَ كان شعوري عادي جدًا لم أجد تلك الصعوبة، والله لم يعني لي أي شيء. أنا مصدومة جدًا في تغير سلوكي الغذائي بهذا الشكل في هذه الفترة. مذهل جدًا جدًا ، والمذهل كذلك أن أعلم أن الرجيم عادة كل ما طال كل ما زاد النهم ورغبتك في الأكل وضعفك أمام المغريات، لكن الصيام كان تأثيره عكس ذلك تمامًا.

شهادات أخرى:

٢. نظام (ومضة) علمي .. أن تغيير الوزن يبدأ من تغيير الأفكار والمعتقدات ليتغير السلوك .. كنت غير مقتنعة بنظام الصوم المتقطع لأنني كنت أخشى من الجوع لكي اكتشفت أن خوفي كان وهمًا.. (نسبية العماري)

٣. الصيام المتقطع كان له دور أيضاً، دور هام في كبت شهيتي أثناء الليل وأيضاً دور هام في ضبط النفس، وأصبحت أخبر من يريد إنقاص وزنه أن يستعمل هذا الصيام، وسيجد نفسه في راحة تامة. المقاسات وتغير شكل الجسم هو ماجعلني أستعيد الثقة بنفسني، وأيضاً كل من حولي بدأ يلاحظ تغييرات جسدي، كذلك لياقتي ارتفعت ولم أحس بتعب ابداً والله الحمد. (-د. مروة)

٤. بعد الصوم المتقطع "كان هناك تغيير كبير في نظامي الغذائي، في السابق كان الأكل بالنسبة لي شيء غير منظم، متى ما اشتيت شيء أكله، حتى لو من الوجبات السريعة، أما الآن الحمد لله أكلني أصبح منظم، حتى استطعت التحكم في شهيتي ولا تغريني الوجبات السريعة، واختياراتي صحية . وبعد الساعة ٧ لا أشعر بأي رغبة للأكل. النظام جداً جميل ومافيه حرمان".



العادة الثانية

تصغير الوجبات



٣٢ | حيلة تصغير المعدة سلوكياً: خمسة أفضل من ثلاثة

للتوقيت أثر لا ينكره أحد في تقليل الجوع وتهذيب الشهية، فهذا التنظيم والبعد عن الفوضى الغذائية يعوّد جسدك على نمط وسلوك ثابت في توقع الطعام والتوقف عن الطعام، وإن كان الصوم المتقطع يعطيك الخطوة الأولى والأكبر نحو هذا التنظيم؛ فإنّ الخطوة الثانية التي لا تقل أهمية عن الصوم هي ترتيب وجباتك في وقت الفطر. يعتبر ترتيب مواعيد الوجبات من أكثر العوامل التي تُسهل عملية التحكم في الشهية، حيث أنّ أجسادنا تفرز هرمونات الجوع في الأوقات التي تعودت فيها على تناول الطعام، وكلما عوّدنا أجسامنا على توقيتات محددة، كلما تجنبنا هذا الشعور السخيف الذي يلح علينا ويطالبنا بالطعام في كل وقت. الصيام بالعادة يحدد لك موعد الوجبة الأولى والأخيرة، وحين تصل إلى مواعيدك المفضلة للصوم ستكون قد انتهيت تماماً من الحيرة الخاصة بهاتين الوجبتين، لقد أصبحت الآن قادراً على تحديد موعد وجبتك الأولى والأخيرة. بقي تنظيم باقي وجبات اليوم، وهذا يتطلب أولاً معرفة عدد الوجبات المفضلة خلال ساعات الفطر.

صغروجاتك تصغر معدتك !

انقسم العلم فيما إن كان تناول وجبات أكثر ولكن أصغر سيساعدك بفقدان الوزن أم لا، ولكن ما سيفعله هذا السلوك بالتأكيد، أنه سيجعل معدتك أقل تمدداً، والذي بالتالي سيساعدك على الشعور بالشبع بتناول طعام أقل.

أغلب معدات الأشخاص تكفي تقريباً ١ لتر من السائل سواء كان وزنك ٧٥

كيلو أو ١٥٠ ! إلا أن معدتنا لديها القدرة على التمدد عندما تتناول أي وجبة. فإذا تناولت وجبات كبيرة بانتظام فإن قابلية معدتك للتمدد ستزداد لتستوعب كمية الطعام. لكن إن قمت بدلاً من ذلك بتناول كميات صغيرة بالمرّة الواحدة فستقل قابليتها للتمدد.

"فكر بمعدتك على أنها عضلة. عند ملئها بوجبات كبيرة ٣ مرات باليوم، فإن قابليتها للتمدد ستزداد - مثل عضلات ذراعيك ستكبر إن تمرّنت عليها ٣ مرات باليوم"، كما يقول د. عاطف إقبال، المدير الطبي لمركز الرعاية الهضمية في مركز أوران چ كوست الطبي التذكاري. (٣)

والتالي وبتأثير عكسي؛ فإنه عند تناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم- تقل سعة معدتك، كما تقول د. ربيكا جروس، طبيبة أمراض الجهاز الهضمي و أستاذ مساعد الطب السريري بمركز لانجون الطبي بجامعة نيويورك.

في دراسة مميزة أجريت على أكثر من ٥٠ ألف شخص بعام ٢٠١٧ وُجد أن من الأسباب التي تعمل على تقليل الإصابة بمرض السمنة هو الانتظام على تناول الوجبات في مواعيد محددة، وكذلك الاهتمام بتناول أكثر من وجبتين خلال اليوم، وأوضحت أن تناول وجبتين فقط خلال اليوم يعمل على زيادة الإصابة بخطر السمنة (٤). وفي دراسة أخرى، توصلت إلى نفس التوصية الخاصة بعدم التقيد بوجبتين فقط خلال اليوم، وأضافت عليها أنه لا يفضل تناول الوجبات (بفترة الليل) حيث يعمل ذلك على زيادة مستويات الأنسولين وكذلك الكوليستيرول مما يؤثر سلبيًا على التمثيل الغذائي للدهون ويسبب بذلك زيادة خطر الإصابة بمرض السمنة. هذا التوصيات العلمية تشجعنا بشكل كبير على أهم عادتتين من عادات ضبط الشهية وهما: الصوم المتقطع الذي يعلمك ترتيب وتنظيم مواعيد وجباتك، وكذلك عادة تصغير الوجبات وتقسيمها خلال فترة الفطر.

خمسة افضل من ثلاثة :

إذًا: نظم وجباتك على ساعات الفطر، بحيث تتجنب تناول وجبات ضخمة، بمعنى أنّ تناول خمس وجبات صغيرة أفضل من تناول ثلاث وجبات كبيرة ، لوحظ أنه بعد تقريبًا شهر و نصف من تناول وجبات صغيرة أكثر، سوف تشعر بالشبع وبشكل طبيعي بتناول طعام أقل، و سيرسل جسمك إشارات بالتوقف عن تناول الطعام بوقت أسرع. عندما تتناول وجبات أصغر، لكن بعدد أكبر، فأنت لست بالضرورة تتناول كمية طعام أقل، و لكن فقط تقليل الكمية بكل وجبة ، سيغير شهيتك مع الوقت.

"تناول وجبات أقل وضبط توقيت هذه الوجبات لتكون أقرب لبعضها البعض هو أكثر الاستراتيجيات التي وجدتها فعالية لتجعل جسمك أكثر استهدافًا لحرق الدهون كوقود، ورفع قدرة جسمك على حرق السعرات، لذلك فنصحتي الأخيرة تناول من ٤- ٥ وجبات وقت الفطر، و تجنب تناول الطعام لمدة على الأقل ٣ ساعات قبل النوم". د. ميركولا

• مقترح لعدد الوجبات

تناول وجبتين رئيسيتين أو أكثر تحتوي كل وجبة منها على (٣٥٠ - ٤٠٠) سعرة حرارية ووجبتين خفيفتين أو أكثر تحتوي كل منهما على (١٥٠ - ٢٠٠) سعرة حرارية.

أنصحك بمعرفة كمية السعرات المناسبة لك باستخدام أي حاسبة سعرات، ثم قم بتقسيم هذه السعرات إلى وجبات رئيسية وخفيفة بالطريقة التي وضحتها. لاحظ هنا أننا أعطينا لفظة "وجبة" للوجبات الخفيفة التي تكون في حدود ١٥٠ سعرة، وهذا معناه أنّ تناولك مثلًا لثمرة فاكهة مع كوب من الحليب يعتبر وجبة، لأن البعض يتعجب أننا نقترح خمس وجبات يوميًا، ظلنا منه أنّ هذه

الوجبات من عينة الوجبات إياها! تقسيم الوجبات وتصغيرها (سواءً كانت رئيسية أو خفيفة) له منفعة كبيرة فسيولوجيًا وسلوكيًا، فهي تجعل كل من عينك ومعدتك تتعود على كمية معينة من الطعام، مما يسهل عملية الإعتياد جدًا لاحقًا، وتصبح العودة للإفراط صعبة. في دراسة شيقة (٥) أوضحت كيف يمكن لتغيير عادات صغيرة المساعدة في التحكم بالوزن وكذلك المحافظة عليه، وكانت من إحدى نصائحها أنه يفضل أن لا تترك نفسك بدون تناول وجبات أكثر من ٣- ٤ ساعات، وإذا كان الحد الأدنى بين الوجبات من ساعة ونصف لساعتان مثلًا، وكان متوسط فترة الصوم المتقطع ١٤ ساعة، وبعملية حسابية بسيطة نستطيع أن نحد توصيتنا الخاصة بهذه الفكرة وهي: تناول ٤- ٥ وجبات يوميًا خلال فترة الفطر والتزام بمواعيد ثابتة لها.



٣٣ | أفكار لتصغير الوجبات

• احترم وجبتك:

لاحظ أنك بعد ممارسة الصوم المتقطع صرت تتناول طعامك في وقت محدد وضيق من اليوم؛ لذا أعطِ هذه الوجبات بعض الاحترام والاهتمام! توقف عن تناول الطعام بتعجل وذهنك مشتت، أعطِ وجبتك حقها، كن منتهياً لها واستمتع بها، تعود على التذوق والاستمتاع بكل لقمة تتناولها، سأتكلم لاحقاً عن الأكل الواعي، لكن بدايةً هذه نصائح محورية تساعدك على تقليل حجم وجباتك:

• لا تتناول طعامك أمام التلفاز أو أي شاشة (٦)، فهذا يعني أنك غير منتهية لكمية الطعام التي تتناولها، وخاصة إذا كنت منتهية بشدة لما تراه على التلفاز أو على جوالك؛ كذلك استمرارك على هذه العادة يكون رابط شرطي لديك أنك ترغب في تناول الطعام كلما شاهدت شيئاً ما، لوحظ أنّ أغلب الوجبات الخفيفة (لا تبقى خفيفة بعد عدة دقائق من المشاهدة والأكل غير الواعي!!) غالباً ما تكون من اختيارات غير مفضلة مثل (صودا أو بيتزا) ..الخ. أوضحت دراسة أنه يوجد رابطة قوية بين مشاهدة التلفاز وتناول وجبات غير صحية (٧).

• ربما لا تأكل أمام التلفاز لكن مع صحبة تشجعك على طعام غير صحي!
(٨) ، فانتهيه لهذه النقطة.

• الانتباه لحجم الأطباق: حاول اختيار الأطباق ذات الحجم المتوسط، لا تختار الأطباق الصغيرة للغاية أو الكبيرة للغاية، حيث أنك إذا اخترت الأنواع الكبيرة

سترى أنّ الكمية التي وضعتها قليلة جدًا، وخاصة مع الوجبات المحبّبة، وإذا اخترت الأحجام الصغيرة، فسترى نفسك كأنك لم تأكل شيئاً، وأن وجبتك هذه مناسبة للأطفال أكثر، وبعد أن تنهي طبقك ربما تأتي بأخر لأنك أقنعت نفسك بأن الكمية صغيرة، بينما إذا اخترت طبقاً متوسط الحجم فكمية الطعام المناسبة لك ستكون مناسبة لحجم الطبق وكذلك سترضي عينك بأن شكل الطبق والكمية مناسبة لك.

- لا تنس السلطنة بوجبتك: السلطنة هنا "لا تعني" أن الطبق الرئيسي بوجبتك هو السلطنة؛ بل تعني إضافة ولو طبق صغير يحتوي على صنفين من الخضروات مثل فلفة حمراء مع حبة واحدة من الخيار، نحن نهتم بالسلطنة لأنها تحتوي على الألياف بكمية كبيرة لذلك تساعدك على الشعور بالشبع، ولتكون متميزاً أثناء إعدادك لطبق السلطنة الخاصة بك، اختر الأصناف مختلفة الألوان، لأن كل لون يعني فيتامينات وأملاح معدنية مختلفة، أوضحت توصيات أن الخضروات تحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين . هذا غير الدراسات التي لا تحصى والتي تشجع على تناول الخضروات للوقاية من مرض السمّنة. وتوجد نظرية تقول: حاول أن تأكل خمس أصناف مختلفة يوميًا (٩) كمجموع للخضروات والفواكه.

- كل ببطء : محاولة مضغ الطعام بتمهل كانت لها نتيجة فعالة بالحماية من السمّنة في بحث جرى على الأطفال (١٠) في عام ٢٠١٥، صرحت جامعة هارفارد (١١) أنّ السبب في هذا الشبع، ليس له علاقة بالمستقبلات الموجودة بالمعدة التي توضح لك أنك قد أخذت كميتك المناسبة من الطعام، ولكن للأمر عامل نفسي بشكل أكبر، أي ما كان السبب؛ فالنتيجة واحدة: مضغ الطعام ببطء (بمتوسط ٢٠ دقيقة ما

العادة الثالثة

الأكل الواعي



٣٤ | تجنب الأكل الإنفعالي

يعدُّ الأكل الإنفعالي هو السبب وراء فشل العديد من الحميات؛ فالعديد منَّا يتوجهون للطعام لتخفيف التوتر أو التعامل مع المشاعر غير السارة مثل الحزن، أو الوحدة أو الملل، وبعد تناول الطعام نشعر بشعور أسوأ؛ نشعر بالذنب بالإضافة للشعور الذي جعلنا نتناول الطعام أصلاً.

الأكل العاطفي

الأكل العاطفي (أو الأكل عند التوتر) هو استخدام الطعام لتشعر بشعور أفضل: الأكل لسد الحاجات العاطفية، بدلاً من سد الإحساس بالجوع. الجوع العاطفي لا يمكن أن تملأه بالطعام. تناول الطعام يمكن أن يُشعرك بالتحسُّن للحظة. ولكن ذلك الإحساس الذي وجَّهك لتناول الطعام سيظل معك. كما أنك غالبًا ستشعر بشعور أسوأ من قبل بسبب السعرات التي تناولتها بدون سبب.

الفرق بين الجوع العاطفي والجوع البدني

من السهل أن تخلط بين الجوع العاطفي والجوع الحقيقي. ولكن هناك علامات تُساعدك لتُفرِّق بين النوعين:

١. الجوع العاطفي يأتيك فجأة. فهو يأتيك في لحظة ويُشعرك بضرورة تناول الطعام بسرعة، بينما الجوع البدني يأتيك بشكل تدريجي أكثر.
٢. الجوع العاطفي يُحفِّزك على تناول أطعمة معينة مريحة. عندما تشعر بجوع بدني فإنَّ أي طعام تقريبًا سوف يبدو مناسبًا؛ وهذا يشمل الأطعمة الصحية

كالخضروات. بينما الجوع العاطفي يجعلك تشتهي الوجبات السريعة أو الوجبات الخفيفة السكرية ، التي تعطيك نشاط لحظي.

٣. الجوع العاطفي يقودك لأن تأكل بدون وعي. فقبل أن تعي ماذا تفعل؛ تكون قد تناولت كمية ضخمة من الطعام دون أن تنتبه أو حتى تستمتع بها، بينما عندما تأكل كرد فعل لجوع بدني، فأنت دائماً تكون واع لما تتناول.

٤. لا يُسد الجوع العاطفي بمجرد شعورك بالشبع. بل تظل في حاجة للمزيد والمزيد، غالبًا تتناول الطعام حتى تشعر بالتخمة و عدم الراحة. بينما الجوع البدني لا تحتاج معه أن تشعر بهذه التخمة. أنت تشعر بالرضا بمجرد امتلاء معدتك.

٥. الجوع العاطفي لا يصدر من المعدة. بدلاً من أن تصدر معدتك أصواتًا لشعورها بالجوع، تشعر بأنّ جوعك هو شهوة لا يمكنك أن تُخرجها من رأسك. تشعر بالتركيز على ملمس، أو مذاق ورائحة محددة.

٦. الجوع العاطفي دائماً يؤدي للندم، أو الذنب أو الخجل، بينما عندما تأكل لتسد جوع بدني، فأنت عادة لا تشعر بالذنب أو الخجل، لأنك ببساطة تعطي جسمك ما يحتاجه. إن شعرت بالذنب بعد تناولك للطعام، فغالبًا هذا لأنك تعلم أنك لم تتناول الطعام لأسباب غذائية.

٣٥ | محفزات الأكل العاطفي

هذه المحفزات هي المواقف أو الأماكن أو المشاعر التي تؤدي بك للجوء للراحة في الطعام. أغلب الأكل العاطفي يكون مرتبط بمشاعر حزينة، ولكنه أحياناً يرتبط بمشاعر إيجابية، مثل مكافأة نفسك لوصولك لهدفك، أو الاحتفال بإجازة أو حدث سعيد. من الأسباب الشائعة للأكل العاطفي:

١. التوتر: هل لاحظت من قبل كيف يجعلك التوتر جائعاً؟ هذا ليس تأثيراً نفسياً فقط؛ فعندما يكون التوتر مزمنًا، كما هو الحال بعالمنا الفوضوي السريع، يفرز جسمك هرمون التوتر "كورتيزول"، وهذا يجعلك تشتهي الأطعمة المألحة أو الحلوة والمقلية – أطعمة تعطيك دفعة من الطاقة والسعادة، كلما زاد التوتر غير المُسيطر عليه بحياتك: زاد توجهك للطعام للراحة العاطفية.

٢. كبت المشاعر: تناول الطعام قد يكون طريقة لإسكات وإخماد شعور غير مريح بشكل مؤقت، وذلك يشمل الغضب، والخوف، والحزن، والقلق، والوحدة، أو الاستياء والخجل، أثناء تخديرك لنفسك بالطعام، تتجنب الإحساس بهذه المشاعر الصعبة.

٣. الملل أو الشعور بالفراغ: هل تأكل ببساطة فقط لتعطي نفسك أي شيء لتفعله، لتتخلص من الملل، أو كطريقة لملء فراغ بحياتك؟ تناول الطعام مع هذه المشاعر هي طريقة تلجأ إليها لتلهيك عن أي شعور كامن بعدم الأهمية، أو عدم الرضا عن حياتك.

٤. عادات طفولية: فكر بذكريات طفولتك، هل كافأ والديك سلوكك الجيد

بالمثلجات، أأذوك آارآًا لتناول البييترا عندما حصلت على درجات جيدة، أو قدّموا لك الحلوى عند شعورك بالآزن؟ هذه العادات يمكن أن تستمر معك بعد البلوغ. أو قد يكون تناولك للطعام بدافع الآنين للماضي.

٥. تأثيرات اجتماعية: التآمع مع أشخاص آآرين من آبل وآبة هي طريقة رائعة للتخلص من التوتر، و لكنها قد تقودك لتناول طعام آآر من آآآتك. من السهل أن تفرط في تناول الطعام لمآرد الطعم أو لأن الآمع لا زالوا يأكلون. يمكنك أيضا أن تفرط بالطعام بسبب مواقف اجتماعية من باب التوتر. أو من الممكن أن تكون عائلتك أو دائرة أصدقائك تشجعك لتناول الطعام بكآرة، و من السهل التماشي مع المجموعة.

طرق آآرى لتغذية مشاعرك

للتوقف عن الأكل العاطفي، لابد أن تجد طرق آآرى لتحقق نفسك عاطفيًا. ليس كافيًا أن تفهم دورة الأكل العاطفي و لا حتى أن تعرف محآزآتك، بالرغم أنها خطوة أولى ضخمة. أنت تحتاج لبدائل للطعام لتحقق نفسك عاطفيًا.

بدائل الأكل العاطفي

إن كنت محببًا أو وحيديًا، اتصل بشخص دائميًا ما يجعلك تشعر بحال أفضل، أو انظر إلى صورة مفضلة لديك أو لحظة عزيزة على قلبك.

إن كنت قلقًا، فلتتخلص من طاقتك العصبية بالإستماع لمقاطع الصوتية المفضلة أو الرقص أو التمرين.

إن كنت مرهقًا، فتناول كوب من مشروبك العشبي المفضل أو استحم، إشعل شموع برائحة مهدئة أو لف نفسك بغطاء دافئ.

إن كنت تشعر بالملل، اقرأ كتاب ممتع، شاهد عرض كوميدي، استكشف العالم الآارجي أو قم بنشاط تستمتع به كالتلوين بالمفكرة أو الكتابة.

٣٦ | ما هو الأكل الواعي؟

الأكل الواعي هو تمرين لتحسين وعيك بعاداتك الغذائية يتيح لك التفرقة بين محفزاتك وأفعالك. معظم الذين يعانون من الأكل العاطفي يشعرون بالضعف أمام شهيتهم للطعام. عندما تأتيك الرغبة بالطعام، تشعر بانجذاب لا يقاوم لتناول الطعام الآن. ومع تكرر مرات الانهيار أمام هذا الحافز يتولد لديك اعتقاد أنه ليس لديك ما يكفي من قوة الإرادة للتحكم في شهيتك. وهذا الكلام غير صحيح، الأكل الواعي سيعلمك كيف تتخلص من هذه العادة القهرية.

خذ ٥ دقائق قبل الإستسلام لشهيتك

الأكل العاطفي يميل لأن يكون تلقائي و بدون تفكير، لكن إن استطعت أن تتوقف للحظة لتفكر في شهيتك، فإنك تعطي نفسك فرصة لاتخاذ قرار مختلف. هل يمكنك تأجيل الأكل لمدة خمس دقائق؟ أو حتى حاول البدء بدقيقة واحدة. لا تقل لنفسك: "لا يمكنك الاستسلام لشهيتك" لأن هذا التحذير فيه نوع من المنع والزرع وسيجعلك تتمسك بالأكل أكثر، تذكر أن الممنوع مغري للغاية. فقط قل لنفسك: "سأتناول الطعام بعد قليل".

خلال انتظارك هذا، تأمل في نفسك. ما هو شعورك؟ ماذا يحدث لك عاطفيًا؟ حتى لو كنت في نهاية المطاف ستأكل، فإنك ستحصل على فهم أفضل لماذا فعلت ذلك. هذا يمكن أن يساعدك على تهيئة نفسك لاستجابة مختلفة في المرة القادمة.

تعلم قبول مشاعرك :حتى السيئة منها

في حين أنه يبدو أن جوهر المشكلة هو أنك عاجز عن مقاومة الطعام، إلا أن الواقع المختفي عن عقلك الواعي، أنّ الأكل العاطفي دليل على الشعور بالضعف أمام مشاعرك وليس أمام الطعام، أنت تهرب؛ تتجنب مواجهة مشاعرك عن طريق تناول الطعام.

نحن نخاف من مواجهة مشاعرنا السيئة. لآبأس؛ هذا طبيعي لأنك حين تبدأ في مواجهة مشاعرك تظن أنك تتعامل مع صندوق بانديورا، بمجرد أن تفتحه لن تستطيع إغلاقه. الحقيقة أن الأمر أبسط من ذلك، أكثر مشاعرنا إيلامًا واستحوادًا علينا لن تلبث إلا أن تهدأ أو تخبو، فقط تعلم أن تواجهها بدلًا من الخوف منها والهرب كل مرة. لتفعل ذلك تحتاج أن تصبح واعيًا وتتعلم كيفية الاتصال مع تجربتك العاطفية لحظة بلحظة. سيمكّنك هذا من كبح التوتر وإصلاح المشاكل العاطفية التي في كثير من الأحيان تكون المهيج الحقيقي على الأكل العاطفي.



٣٧ | خطوات للأكل الواعي

هذه الممارسة القديمة يمكنها تحويل طريقة تفكيرك وتعاملك كلياً في الطعام. ربما كنت قد أكلت شيئاً في الساعات القليلة الماضية. ومثل الكثير منا، قد لا تستطيع أن تتذكر كل ما أكلت، ناهيك عن احساسك أثناء تناوله. لأننا نعمل ونقود ونقرأ، ونشاهد التلفاز، أو نلهو بجهاز إلكتروني أثناء تناول الطعام، في أغلب أوقاتنا نحن لا نملك وعياً بما نأكل.

حين تتدرب على الأكل الواعي عن طريق الالتفات إلى الطعام الذي تتناوله، قد تجد أنك تنغمس في الأطعمة غير الصحية أقل من قبل. الأكل الواعي يعني أن تكون منتجاً تماماً لطعامك، مثل انتباهك عند شرائه، وإعداده وتقديمه.

جرب الممارسات التالية للأكل الواعي: (١٢)

ابدأ بقائمة التسوق الخاصة بك: النظر في القيمة الصحية لكل عنصر أضفته إلى القائمة والالتزام به لتجنب شراء كميات كبيرة أثناء التسوق. إملأ الجزء الأكبر من عربة التسوق من قسم المأكولات الطازجة وتجنب وسط الممرات – والتي تكون ممتلئة بالأطعمة المُصنَّعة – ولا تغريك شرائح البطاطس والحلوى عند منطقة الخروج.

تعال إلى مائدتك عندما تكون لديك شهية للطعام، وليس جوع بشرة: إذا كنت تتناول وجبات قليلة، فقد تكون متلهفاً جداً أثناء وجبتك، لأن الأولوية الأولى هي ملء الفراغ بدلاً من الاستمتاع بطعامك. ولذلك كانت نصيحتي الثانية في هذه العادات هي تصغير الوجبات مقابل زيادة عددها في فترة الفطر.

ابدأ مع كمية صغيرة : قد يكون من المفيد تحديد حجم طبقك إلى تسعة بوصة أو أقل.

قديّر طعامك: وقفة لمدة دقيقة أو اثنتين قبل أن تبدأ بالأكل لتفكر مليًا في كل شيء وكل شخص تولى تقديم وجبة إليك. سم الله واحمده، وتذكر نعمته وأشكرها. اجعل كل حواسك حاضرة مع الوجبة: عند طبخ أو تقديم أو تناول طعامك، كن منتميًا إلى اللون، الملمس، الرائحة، وحتى الأصوات التي تصنعها الأطعمة المختلفة أثناء إعدادها. عند مضغ طعامك، حاول التعرف على جميع المكونات، وبخاصةً التوابل.

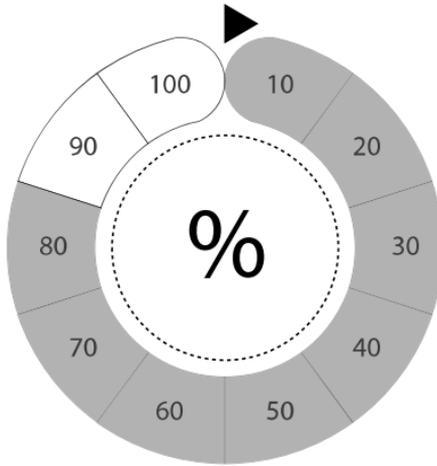
تناول لقيمات صغيرة: من الأسهل تذوق الطعام تمامًا عندما يكون فمك غير ممتلئ بشكل كامل. ضع ملعقة بين اللقيمات.

كل ببطء : امضغ جيدًا حتى يمكنك تذوق الطعام جيدًا. (لا بد أن تمضغ كل لقمة من ٢٠ إلى ٤٠ مرة وفقًا لنوع الطعام) قد تفاجأ بكمّ النكهات التي ستذوقها.



العادة الرابعة

المرونة



٣٨ | ٢٠/٨٠ كن مرناً بذكاء

عندما أطلقت وسم #اقطع_السكر* على تويتر تلقيت اعتراضات عديدة على أنّ أسلوب القطع الكامل هذا أسلوب قاس، وقد يأتي بنتائج عكسية، أوضحت لاحقاً أن هدفي من "اقطع السكر" كان توجيهاً عقلياً بالأساس، فأنا من واقع رؤيتي الواقعية لا أظن مطلقاً أن الغالبية سيستطيعون قطع السكر المضاف بشكل نهائي وبنسب ١٠٠%. لكن حين يكون التوجه العام لي، أي شخص لا أتناول السكر المضاف، فإنه عند حدوث تجاوز مقداره ما يمثل ٢٠% سيكون بالنسبة لي ذهنيًا وسلوكيًا؛ كافيًا ومرضيًا، بعكس أن يكون توجيهي العقلي هو توجه شخص يحيا حياته مع السكر على مدار الساعة. إنّ المرونة قاعدة كونية وواقعية تفرض نفسها على كل شيء، ودارسوا الإقتصاد يعلمون جيدًا كيف أنّ مبدأ "باريتو" أصبح متوغلاً في كل شيء، وبدا أنّ العديد من السوكيات البشرية تخضع لمبدأ ٢٠/٨٠ الشهير، وبدون الإسهاب في تأثيرات هذا المبدأ دعنا نستغله في منظومة عاداتنا بشكل فعّال وذكي.

هذا هو قانون المرونة الذي أنصح به

أنّ الالتزام بشكل كامل بكل العادات والسلوكيات التي تراها تكوّن نمط حياتك الصحي، ثم كُن مرناً بعدها حين يحدث منك بعض التجاوز في بعض الأوقات، بشرط ألا تؤثر هذه التجاوزات بأكثر من ٢٠% على نظامك كله، بمعنى أن تعطي لنفسك بشكل إجمالي نسبة التزام لا تقل عن ٨٠%. هذه المرونة هي من نوع من أنواع الذكاء الواقعي، ونصيحتي لك بعد تجربة طويلة، تأكد أن هذه المرونة أفضل بكثير من التزام

صارم يعقبه انتكاس.

تجارب مع المرونة

في أغلب تجاربي مع عملائنا الذين كان لديهم تحيزات مسبقة ضد النظام الصحي بشكل عام، كنت أحرص دومًا على اتباع مبدأ المرونة معهم، فبعضهم كنت أسمح له بتناول "أصبعين" من الشيكولاتة في نظامه، والبعض كنت أسمح له ببعض التجاوزات في اجتماعه الأسبوعي مع العائلة، كانت هذه المرونة تُسرهم بالحري وعدم التقيد، أو الشعور بالتوتر الزائد نتيجة توقعهم المسبق أنهم محرومون من مفضلاتهم الغذائية، كنت أحرص فقط ألا تتعدى هذه التجاوزات أكثر من ٢٠% من مرونة نظامهم، ليظل التزامهم دومًا في حدود ٨٠%. وكانت نتائجهم جيدة، ربما لم تكن نتائج درامية لكنها كانت مرضية لهم بشكل كبير، لأنهم أخيرًا تخلصوا من شعور الذنب الذي كان يصيبهم عند عمل بعض التجاوزات، هذا الشعور الذي يتراكم حتى يولد فكرة من الأفكار الغبية إياها، يليها هجر كامل للبرنامج. لقد سمحنا بالتجاوز، لكننا قمنا بتقنينه، لقد خلقنا القليل من الفوضى، لكنها فوضى محدودة وحميدة، تخفف الشعور بالحصار، ولا ترقى أبدًا لتهدم النظام كله.

لم أتطرق للسكروسلوكياته ضمن عادات هذا الدليل لأنه يحتاج في نظري إلى تفصيل لا يسعه هذا الكتاب، ولعل أبسط الكلام عن قضية السكر في كتابي القادم بإذن الله تعالى.

اصنع بيئة صحية حولك | ٣٩

من الأفكار التي تساعدك جديدًا على الوصول لهذه النسبة المرنة من الالتزام والتحكم في نوعية الوجبات التي تتناولها يوميًا، هو أن تخلق حولك بيئة صحية، بأن تحتوي ثلاثتك ومطبخك بشكل دائم على وجبات طبيعية وصحية، وأن تخلو قدر المستطاع من الوجبات والنوعيات التي تشعر تجاهها بالضعف أو تجعلك تفقد السيطرة، على الأقل؛ اجتهد في تكوين هذه البيئة في بداية التزامك بالتحدي، حتى تعتاد على الخيارات الغذائية الأفضل.

تعذيب نفسك ليست فكرة ذكية

تكلمت في أفكار الإرادة في الجزء الأول أنه من ضمن الأشياء التي تستنفذ قوة إرادتك: "كبح المحفزات" لذلك حين تقرر مثلًا تقليل كمية السكر المضاف في حميتك بينما بيتك مليء بالشيكلات والحلويات فأنت تعرض نفسك للتعذيب، لأن المحفزات أمامك باستمرار، تستنفذ قوة إرادتك، وتعجل بانهيارك، بينما تقليل تعرضك لهذه المثبرات والاختبارات؛ يجعلها بعيدة عن ذهنك بالأساس، ويوفر طاقتك لاستغلالها في سلوكيات تجعلك أقوى.

إنّ تشتيت نفسك عن المغريات هو حل عملي وليس حل مؤقت، خاصةً في الفترات الأولى لاتباعك النمط الصحي، لذلك؛ اعتمد على هذا التفكير، وابتعد قدر استطاعتك عن هذه المغريات، وحافظ دومًا على بدائل لنقاط ضعفك، وحلول مبدعة ومرنة لمثل هذه المشاكل.

- عند دخول المطاعم:

لا تحاول دخول المطاعم وأنت جائع بشدة؛ حاول اختيار من صنف الى صنفين فقط (١٣) وكذلك اختر كمية مناسبة ولا تنظر دائمًا لأكبر حجم، حاول كذلك بقدر الإمكان اختيار الأصناف الأكثر صحية من بين الاختيارات المتاحة.

- عند الاستجابة للدعوات:

ليس من الحكمة أن تمتنع عن الاستجابة للدعوات؛ لكن بنفس النصيحة، لا تذهب وأنت جائع بشدة، يمكنك تناول وجبة صغيرة قبل الذهاب، لتخفيف حدة جوعك، وكذلك الاهتمام بشرب الماء قبلها، ارض شهيتك بتذوق بعض الأصناف التي تحبها، واستمتع بوقتك مع أصحاب الدعوة.

- الوجبات المفتوحة:

القناعة والعادات الصحية والمرونة الذكية هي نمط قوي لن يترك لك شعورًا بالحرمان؛ ستشعر أن كل يوم عبارة عن مجموعة من الوجبات المفتوحة، لكنها صحية وليس فيها تأنيب ضمير. مع ذلك لا بأس بكسر القواعد كل فترة، وقد تجد لهذا السلوك فوائد أتركك لتكتشفها بنفسك.



٤٠ | قائمة تسوق مقترحة (أسبوعية - شهرية)

هذه القائمة المقترحة هي أحد العوامل المساعدة في تكوين البيئة الصحية حولك، وهذه أحد أسرار المرونة الذكية، اجعل البيئة حولك صحية ومتنوعة وخلاقة بشكل أساسي، وعندما لن تتخطى تجاوزاتك ٢٠ % من نظامك.

قائمة التسوق اليومية :

- الحليب - اللبن - الزبادي (الكامل الدسم) .
- الفواكه الطازجة .
- الخبز البر أو خبز الحبوب الكاملة (الشوفان - الشعير - الذرة) .
- الصامولي البر ، التمسيس البر ، خبز برجر بر .

قائمة التسوق الأسبوعية :

- الخضروات الطازجة (خضروات ورقية - خضروات من جميع ألوان الخضار الموجودة بالموسم) .
- البيض .
- الأجبان كاملة الدسم (الجبن المصنع من دسم الحليب) .
- الأجبان الصلبة (قليلة الدسم).
- المكسرات المفضلة والبنور (بنور الشيا - بنور الكتان - الحب الشمسي - الفصص).
- الخضروات النشوية مثل (البطاطا - البطاطس) .
- زبدة الفول السوداني (زبدة المكسرات بشكل عام) الخالية من الدهون المهدرجة .
- اللحوم والدجاج والأسماك والتونة والبقول (حمص - عدس - فول - فاصوليا بيضاء - فاصوليا حمراء أو سوداء) .

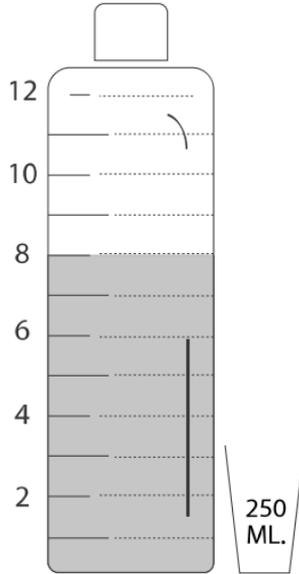
- الكورن فليكس .

قائمة التسوق الشهرية :

- الأرز(البني أفضل من الأبيض) والمكرونه (يفضل المصنوعه من دقيق كامل) .
- دقيق كامل (دقيق بر) .
- الشوفان .
- الفواكه المجففة .
- الخضروات المجمدة و الفواكه المجمدة .
- زيت الزيتون - زيت الكانولا - الزيت الحار - السمن الطبيعي .
- التوابل الهامة للصحة (كركم - قرفة - زنجبيل - بابريكا - فلفل أسود) .

العادة الخامسة

شرب الماء بانتظام



٤١ | حارق الدهون الأول

- سألت يوماً: ما هو أفضل مشروب لحرق الدهون؟
- أجبت ببساطة: الماء.

"عندما يشتكي لك أحدهم من الصداع؛ فاسأله عن كمية الماء الذي يشربها، وعندما يشتكي لك من الإرهاق، فاسأله عن كمية الماء الذي يشربها، وعندما يشكو لك من الإمساك فاسأله عن كمية الماء الذي يشربها، وعندما يشكو لك من قلة التركيز، فاسأله عن كمية الماء الذي يشربها، أما حين يشكو لك من ثبات الوزن فاسأله أيضاً عن كمية الماء الذي يشربها!"

عندما سألت متابعيَّ على تويتر عن أفضل العادات الصحية التي جربوها ووجدوا لها تأثيراً كبيراً على حياتهم، وصلتني العديد من الإجابات وبها العديد من السلوكيات والعادات الجيدة جداً، ولكنها كانت متنوعة ومختلفة، ما عدا شيء واحد لاحظت تكراره بكثرة، كانت معظم الإجابات إن لم تكن كلها تحتوي على عادة "شرب الماء بانتظام"، وكيف وجدوا لها تأثيراً كبيراً على نشاطهم وتركيزهم وصحة أجسامهم ويشترتهم.

الماء هو المكون الرئيسي لكل شئ بالجسم، فهو يمثل ٥٠-٧٠% من وزن الجسم، ٨٥% من الدم، ٨٠% من العضلات، ٧٥% من المخ، ٢٥% من العظام لذلك فإن تروية الجسم، بشرب الماء بانتظام هي أحد أهم العادات التي تحافظ على صحة

الجسم، ومن جرّبوا الاختلاف الغريب الذي يحدث لأجسادهم بعد انتظامهم في شرب الماء شعروا بمدى التأثير البالغ لهذه العادة المذهلة.

ماذا يفعل الماء بأجسامنا:

- ١- التنظيم والحفاظ على درجة حرارة الجسم.
- ٢- يتخلص من النفايات "مخلفات الأيض الغذائي" عن طريق البول والعرق والبراز.
- ٣- ضروري لصحة العضلات والمفاصل؛ حيث يعمل الماء كمادة مانعة لاحتكاك المفاصل والعضلات وغيرها.
- ٤- ضروري لعملية هضم الطعام.
- ٥- أشارت بعض الأبحاث أنّ شرب كميات كافية من الماء يحمي بإذن الله من أمراض القلب والشرايين. بسبب قلة لزوجة الدم، مما يسمح بسريان الدم بشكل طبيعي في الأوعية وعدم تكون الجلطات.
- ٦- شرب الماء يحسّن عملية التمثيل الغذائي ويزيد معدل الأيض وبالتالي يساعد في عملية خسارة الوزن.
- ٧- شرب الماء يحسن الذاكرة والانتباه والتركيز.

يتداخل الماء في الكثير من العمليات الحيوية بأجسامنا، ولا يمكن حصر كمية المنافع التي يحدثها بأجسامنا، لكي سأركز في الفكرة التالية على مدى تأثير عادة شرب الماء بانتظام على عاداتنا الغذائية وتخفيف شعورنا بالجوع الوهسي وخسارة وزننا الزائد.

حارق الدهون الأول

مشكلتنا في التعامل مع الماء أننا نادراً ما نعطيه الاهتمام الكافي، وبسبب الثقافة السائدة وضغط صنّاع الأغذية عبر التسويق الإعلاني المكثف؛ أصبح تفكيرنا يتجه إلى

المشروبات الغازية والعصائر عند شعورنا بالرغبة في تناول أي مشروب، أو تخفيف شعورنا بالعطش، لا نستطيع إنكار هذه الحقيقة، عندما نفكر في شرب شيء ما، فإن أول ما يخطر ببالنا سيكون مشروبًا غازيًا أو عصيرًا (في الجو الحار) أو حتى مشروبًا حارًا مليئًا بالسكر(في الجو البارد)، بينما يأتي الماء في ذيل اختياراتنا، والذي يحدث مع الوقت، أننا نعرض أجسامنا للجفاف لقلة ما نشربه من ماء، ونعرضها للسمنة كذلك، لأن جميع المشروبات التي نستبدل بها الماء تحتوي على كميات عالية من السكر، ليضمن مصنعوها إدماننا لها، واستمرارنا على تناولها، هذا السكر يشعرونا بالجوع ويخزن الدهون في أجسامنا بكفاءة منقطعة النظير، لذلك لا تستهن أبدًا حينما أقول لك: إذا استطعت استبدال جميع المشروبات التي تعودت عليها بالماء؛ فقد توصلت إلى المشروب السحري لحرق الدهون!

الماء هو الذي يحتوي على "صفر" سعرات وليس الدايت صودا

الماء لا يحتوي على أي سعرات، بل إنه يمنعك من تناول المزيد من السعرات، في دراسة (١٤) تم إجراؤها على أكثر من ١٨ ألف شخص بالغ أمريكي بعام ٢٠١٦ ، وجدت أنّ تناول الماء بكميات كافية عمل على تقليل كمية السعرات الكلية المتناولة خلال اليوم.

بعكس ما تُعدك به إعلانات الدايت صودا أنها خالية السعرات فمع متابعة سلوك المنتظمين على تناول الصودا خالية السعرات، اكتشفوا أنها تسببت في تناولهم لكمية سعرات إضافية، بسبب شعور الجوع الذي تسببه المحليات الصناعية قوية التأثير الموجودة بهذه المنتجات.

جائع أم عطشان؟!

انتظامك على تناول الماء بوتيرة ثابتة خلال اليوم يضبط شهيتك ويقلل تلقائيًا ما تتناوله من سعرات يومية، لأننا في أحيان كثيرة لا نستطيع التفرقة بين الجوع

٤٢ | ضوابط تناول الماء

ما هي الكمية المناسبة يوميًا

لنتفق أولاً أنّ كمية الماء المناسبة لك تختلف حسب درجة الحرارة الوسط الذي تعيش فيه، وكذلك النشاط الرياضي الخاص بك، وحالتك الصحية، وغيرها من العوامل. ولذلك نرى العديد من المعادلات التي تبين كمية احتياجك للماء، وبعضها يأتيك بأرقام "مفزعة" عن الكمية التي تحتاجها فعليًا بشكل يومي. لكن سنحاول عرض أبسط الطرق لتحديد الكمية المناسبة لك:

بعض التوصيات حدّدت أن الكمية المناسبة من تناول الماء في المناخ المعتدل وللشخص العادي (١٦) (ليس مصابًا بأمراض لا قدر الله) هي ١٥,٥ كوب أي ٣,٧ لتر للرجال و١١,٥ كوب أي ٢,٧ لتر للسيدات؛ هذه النسبة تتضمن السوائل اليومية التي نحصل عليها من الطعام والمشروبات الأخرى والتي تقدر بحوالي ٢٠% من إحتياجنا.

بعض النظريات توصي بكمية ماء تعتمد على الكمية المتناولة من السعرات الحرارية اليومية التي تحتاجها، فتكون مساوية لكمية الماء التي نحتاجها بالملي لتر (بالنسبة للشخص الصحي) بمعنى إذا كان جسمك يحتاج لـ ٢٠٠٠ سعرة حرارية فأنت تحتاج لـ ٢ لتر من الماء.

كيف أتأكد أن الكمية التي أتناولها من الماء مناسبة لي؟

أسهل طريقة لتحديد ذلك هي لون البول الخاص بك! (١٧) فإذا كنت تشرب ما يكفي من السوائل سيكون لون البول الخاص بك شاحبًا، بينما اللون الأصفر القاتم يعني أن الكمية التي

تشرهها غير كافية. كذلك يمكنك التحديد عن طريق متابعة حركة الأمعاء؛ فيعتبر الإمساك من العلامات التي تعني أنك لا تتناول كمية كافية من الماء. وجميع هذه التقديرات هي لشخص لا يعاني من أي أمراض، حيث أن المصابين ببعض الأمراض يتم حساب كمية الماء المناسبة لهم وفق معادلات خاصة.

عند حساب إحتياجك اليومي من الماء؛ لا بد أن تأخذ في اعتبارك أنّ أي كوب من القهوة أو الشاي بأنواعه، أو المشروبات الغازية، أو أي مشروب يحتوي على كافيين، يحتاج أن تشرب في مقابله كوب على الأقل من الماء، لأن الكافيين مدرٌّ للبول ويُسبب فقد الجسم للماء .

إذا كان دخولك الغلاء أقل من ٧-٨ مرات باليوم، فتناولك للمياه أقل من إحتياجك، وإخراج السموم من جسمك لا يتم بصورة صحيحة، فالماء يغسل السموم والفضلات التي بالجسم ويخرجها عن طريق الكلى.

مخاطر قلة شرب الماء :

خطورة قلة شرب الماء تتمثل بالدرجة الأولى في حدوث حصوات الكلى .
إنخفاض معدل الأيض و الحرق بالجسم بالتالي صعوبة فقد الوزن .
زيادة احتمالية حدوث الجلطات وأمراض القلب لمن يعانون من إرتفاع التجلط بالدم .

صداع، إجهاد، إرتفاع ضغط الدم، مشاكل بالبشره وعدم نضارتها، زيادة إنتاج الجسم للكوليسترول، إمساك، زيادة الوزن.

متى يجب علينا شرب الماء؟

لا ينبغي أبدًا انتظار الشعور بالعطش لكي نشرب الماء، الوصول للشعور بالعطش يعني أنّ الجسم أصبح في حالة من الجفاف وبعض وظائف الجسم بدأت تعمل بشكل غير صحيح، مثل حرق الدهون والتمثيل الغذائي والذي يحتاج كمية وفيرة من الماء لكي يتم بشكل صحيح .

لذا لا تنتظر الشعور بالعطش بل ضع جدولًا لشرب الماء بمعدل كل ساعة كوب أما أثناء ممارسة الرياضة فيكون كوب كل ربع ساعة أو كوبين كل نصف ساعة. - هل شرب الماء أثناء تناول الطعام أو بعده يسبب ظهور الكرش والسمنة؟ الماء خالي من السعرات كما ذكرت، لكن شرب الماء بكثرة أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة، قد يسبب عسر هضم، وهذا يؤدي لعدم الإستفادة من المغذيات بالوجبة، لذا ينصح بشرب الماء قبل الوجبات ، وبعد الوجبة بنصف ساعة.

أفكار للانتظام في شرب الماء

١. اجعل الماء دائمًا أمام عينيك.
٢. يمكنك تحلية الماء بإضافة نكهات له مثل البرتقال أو الفراولة أو الخيار ... إلخ.
٣. اجعل لك زجاجة خاصة بك تصطحبها معك دائمًا.
٤. لا تنس تناول الماء قبل الوجبات كما أسلفت.
٥. قلل من تناولك للمشروبات الغازية و العصائر المعلبة واستبدلها بالماء.
٦. حدد منه بسيط أو استخدم برنامج على جوالك ليذكرك دائمًا بتناول الماء.
٧. تدوين المتناول من الماء في المفكرة يساعدك على تشجيع نفسك بزيادة الكمية.
٨. تناول أغذية عالية المحتوى بالماء مثل الخضروات
٩. تناول الماء على فترات متقاربة بكميات صغيرة، وتجنب تناول كميات كبيرة مرة واحدة، لأن جسمك سيستغل احتياجه منه، ويتخلص من الباقي.

العادة السادسة

النوم الجيد



٤٣ | النوم السيء : عامل الجوع وتقلب المزاج الخفي

لعلك تعلم تلك الأيام التي تبدو فيها متعكر المزاج، ضيق الصدر بلا سبب، تشتتي الطعام طوال اليوم، ولا تستطيع تحديد سبب واضح لكل هذه العصبية الغريبة والرغبة الملحة في تناول السكر بشكل مفرط، لو كنت من من يمرون بتلك الأيام باستمرار، فأتمنى أن تقرأ هاتين الفكرتين بتمعن وتركيز، لأن حالتك هذه لها سبب وحيد: أنت لا تنام جيداً.

من أسوأ السلوكيات التي أورثها لنا نمط المعيشة الحديث، هو السهر، حيث أصبح النوم مبكراً سلوكاً غريباً وشاذاً عند الكثيرين، وبعد أن كان الطبيعي هو أن نستعد للنوم "كما صُممت عقولنا" مع مغيب الشمس، أصبح يوم الأكثرين يبدأ فعلياً مع مغيب الشمس، المشكلة هنا أنّ أجسامنا ليست مصممة لتعمل وفق هذا النمط، وفيما يبدو لنا أحياناً أننا قد تعودنا على نمط معين من النوم والاستيقاظ، مهما بدا شاذاً ومخالفاً للطبيعة، فلا بد أن نتأكد أننا دفعنا مقابل هذا التعود ثمناً باهظاً، ولعلّ نظرة لمتوسط محيط خصرك، ومعدل ضغط دمك، تخبرك عن تكاليف السهر الباهظة!

"وجد الباحثون أنه عند قيام متبعي الحميات بتقليص عدد ساعات نومهم لمدة ١٤ يوم، قلت كمية الدهون التي فقدوها بنسبة ٥٥%، برغم أنّ عدد السعرات الحرارية لديهم ظل ثابتاً. لقد شعروا بالجوع أكثر وشعروا بشبع أقل بعد تناول الوجبات وقلت طاقتهم." (١٨)

النوم السيء والسمنة

النوم مثل الغذاء للمخ (١٨). يحتاج معظم الأشخاص للنوم من ٧ إلى ٩ ساعات كل ليلة. إن نمت أقل من ذلك ستجد جسمك يستجيب لذلك بطرق تجعل أكثر متبعي الحمية صرامة يهرعون إلى أكبر محلات الحلوى.

دراسة من انجلترا أوضحت أن الأشخاص الذين لديهم أنماط سيئة من النوم أكثر عرضة لأن يصبحوا زائدي الوزن وبدناء، ولديهم صحة أفضية أسوأ "حرق ضعيف". (١٩)

وفي دراسة أخرى نُشرت بالمجلة الأمريكية للتغذية السريرية وجدت أنه عند ترك الأشخاص بدون نوم حتى يصلوا إلى مرحلة الرغبة الشديدة بالنوم، زادت لديهم الرغبة بتناول وجبة خفيفة بوقت متأخر من الليل، وكانوا يميلون أكثر لاختيار الوجبات الخفيفة العالية بالكربوهيدرات. بدراسة أخرى تم القيام بها بجامعة شيكاغو، وجدوا أن المشاركين الذين تم حرمانهم من النوم اختاروا الوجبات الخفيفة التي تحتوي على ضعف كمية الدهون التي رغب بها الأشخاص الذين ناموا لمدة على الأقل ٨ ساعات. (١٨)

لماذا؟

لأن النوم بشكل غير كاف يؤثر على جوعك، وهرمونات الشبع لديك، وتشمل هرمونين يسميان الجريلين واللبتين. (٢٠)

- الجريلين يرسل إشارات للمخ بأنه قد حان الوقت لتناول الطعام. عندما تتعرض للحرمان من النوم يقوم جسمك بإفراز المزيد من هرمون الجريلين.

- على الجانب الآخر، هرمون اللبتين يوجه المخ للتوقف عن تناول الطعام. عندما لا تحصل على قسط كاف من النوم، تقلّ لديك مستويات هرمون اللبتين بشكل كبير، مما يرسل إشارات لمخك بتناول المزيد من الطعام.

أضف النيتروجين لبعضهما البعض ولن تتعجب من أن يؤدي الحرمان من النوم، إلى زيادة تناول الطعام وإكتساب الوزن الزائد.

ثم يأتي الارتفاع الكبير بإفراز هرمون الكورتيزول والذي ينتج من النقص الشديد بعدد ساعات النوم. هرمون الكورتيزول "هرمون التوتر" يرسل إشارات إلى جسمك ليحتفظ بالطاقة لتزويدك بالوقود بساعات استيقاظك. معنى ذلك: أنك ستصبح أكثر عرضة للتمسك بالدهون وليس حرقها.

يقول الباحثون بجامعة شيكاغو أنّ الحرمان من النوم يجعلك "متأرجح الأيض". خلال ٤ أيام فقط من النوم غير الكافي، تقل قدرة جسمك على إنتاج هرمون الأنسولين وهو هرمون يحتاجه الجسم لتحويل السكر والنشويات وغيرها من الأطعمة إلى طاقة. وجد الباحثون أنّ حساسية الأنسولين قلت بأكثر من ٣٠% (٢١).

ما خطورة أن تقل حساسية جسمك للإنسولين؟ عندما لا يستجيب جسمك بشكل مناسب للأنسولين يصبح لدى جسمك مشكلة بتحويل الجلوكوز من مجرى الدم، فينتهي بك الأمر بتخزينه على هيئة دهون. وبذلك لا تكون الفكرة فقط أنك عندما تنام ستفقد وزنك الزائد، لكن كذلك قلة النوم تضعف الحرق وتساهم باكتساب الوزن.

المخاطر الصحية للنوم ذو الجودة المنخفضة (٢٢)

بعض الإحصائيات أشارت إلى أن هناك الملايين من الأشخاص البالغين ينامون أقل من ٦ ساعات ليلاً، وهو ما يؤدي لالتهاب مزمن وضغط عالي، وارتفاع نسبة الوفيات لأسباب عديدة وذلك وفقاً للدراسات الحديثة. نقص ساعة واحدة من ساعات نومك بالليل قد تزيد من مخاطر إصابتك بالعديد من الأمراض المزمنة. قلة النوم أو النوم المتقطع قد تؤدي إلى ما يلي:

- ارتفاع مخاطر إصابتك بالأمراض القلبية.

- تسبب الأذى لدماغك لأنه يؤدي إلى انكماش الدماغ
- يساهم بالوصول إلى حالة ما قبل الإصابة بالسكري، مما يجعلك تشعر بالجوع ، حتى وإن كنت قد تناولت طعامك بالفعل، مما قد يزيد وزنك بشكل كبير.
- يساهم بالشيخوخة المبكرة بإعاقة إنتاج هرمون النمو لديك، والذي يُفرز بشكل طبيعي من الغدة النخامية أثناء النوم.
- إرتفاع ضغط الدم المقاوم، و الذي لا يستجيب للعلاج القائم على أدوية الضغط المعتادة.



٤٤ | كيف أحصل على نوم كاف

في سياق حديثنا عن العادات لا بد أن تتأكد أنّ النوم المبكر والكافي هو نوع من العادات بالغة النفع لجسمك وصحتك ونفسيّتك ووزنك، لذلك لا بد أن تعتبرها أحد أولوياتك خلال هذا التحدي، ضبط جودة النوم هو قرار مثل كل قرارات هذا التحدي، ولكي تنجح فيه، أعطه الأولوية، وابدأ بترتيب يومك وحياتك بشكل يتناسب مع مواعيد نومك الجديدة. لا بد من بعض التغييرات الإجتماعية التي تضمن لك الابتعاد عن السهر، ربما يتم كسر هذه المواعيد مرة أو مرتين "كعادة كسر القواعد" لكن لا بد أن يكون الأصل أنك تنام مبكرًا لتحصل على قدر كاف من النوم العميق. هذا النوم "هو أحد أهم مراحل النوم، فخلاله يتم إصلاح وتجديد جسمك، وتزيد قوة جهازك المناعي. كلما قضيت وقتًا أطول من النوم بالليل في هذه المرحلة الهامة، ستشعر بالانتعاش أكثر صباحًا".

تأكد بداية أنّ نومك سيتحسن كثيرًا بعد اتباع نمط حياة صحي، وأنّ كلّاً من الاختيارات الغذائية الجيدة، وشرب الماء الكافي، والتمارين المنتظم، سيجعلك تنام بشكلٍ أفضل وأعمق، هناك بعض المهارات كذلك التي تضمن لك الحصول على نوم جيد. سأستعرض بعضها: (٢٢)

درجة حرارة جسمك وعقلك !

أظهرت الدراسات أنّ أفضل درجة حرارة للنوم هي الحرارة الباردة نوعاً ما، ولكن النوم الأمثل قد يكون أكثر تعقيداً من مجرد خفض درجة حرارة الغرفة.

إن لم تستطع أن "توقف عقلك عن العمل" بالليل، فمن المرجح أن ترتفع درجة حرارة دماغك؛ مهدئة عقلك له تأثير إيجابي على نومك.

العقول الهادئة تنتصر

أثناء نومك، تنخفض درجة حرارة جسمك إلى أدنى مستوياتها خلال اليوم، بشكل عام بعد أربع ساعات من نومك، أظهرت الدراسات أنّ الأشخاص المصابين بالأرق لديهم درجة حرارة داخلية قبل النوم مباشرة، أعلى من الأشخاص الذين ينامون بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى زيادة اليقظة وصعوبة الدخول بالنوم.

يعتقد العديد من العلماء أنّ أي شيء يماثل الانخفاض الطبيعي بدرجة الحرارة لجسمك قد يساعد بالحصول على نوم أفضل؛ مثل التغير المفاجئ بدرجة الحرارة الذي يحدث بعد الخروج من حمام ساخن.

العديد من المصابين بالأرق يقولون أنّهم لا يستطيعون النوم لأنهم لا يستطيعون أن "يوقفوا عقولهم عن العمل" ليلاً. توصل الباحثون إلى أنّ نشاط أدمغتهم الزائد كان يترك أدمغتهم ساخنة للغاية فلا يستطيعون النوم، لذا فتبريد دماغك شيء منطقي، لأن الميلاتونين (هرمون النوم لديك) يعمل بشكل جزئي بتخفيض درجة حرارة جسمك، التثاؤب أيضاً قد يساعد بتهدئة دماغك لأنه يعطي دفعة من الهواء البارد إلى جيوبك الأنفية.

خدع بسيطة تساعدك بالبقاء وقت أطول مستغرقًا بالنوم

إن كان نومك مضطربًا، فالخطوة الأولى هي تحديد السبب؛ معظم اضطرابات النوم متعلقة بعوامل نفسية وبيئية، مثل:

- تناول أسوأ أطعمة للنوم قبل النوم بوقت قصير جدًا، مثل وجبة دسمة، دهون غير صحية، طعام حار، قهوة أو شيكولاتة داكنة..
- الألم.
- استخدامك للحاسوب، أو اللوح الرقمي، أو الهاتف المحمول و التلفاز.

وهذه الأخيرة هي الأهم، فالنسبة الأكبر منّا يستخدمون الأجهزة الإلكترونية في خلال ساعة ما قبل النوم، هذه الأجهزة تعوق دورة النوم واليقظة لديك بإصدارها للضوضاء، ينبعث منها ضوء يتعارض مع إنتاج ميلاتونين جسمك الطبيعي، وينبعث منها مستوى منخفض من الإشعاعات. دراسة بعام ٢٠٠٨ أظهرت أنّ الأشخاص الذين يتعرضون للإشعاعات من هواتفهم المحمولة لمدة ٣ ساعات قبل النوم كان لديهم صعوبات أكبر بالنوم والوصول للنوم العميق.

- تجنب مشاهدة التلفزيون أو استخدام لوحك الرقمي أو هاتفك المحمول بالمساء لساعة على الأقل قبل النوم.

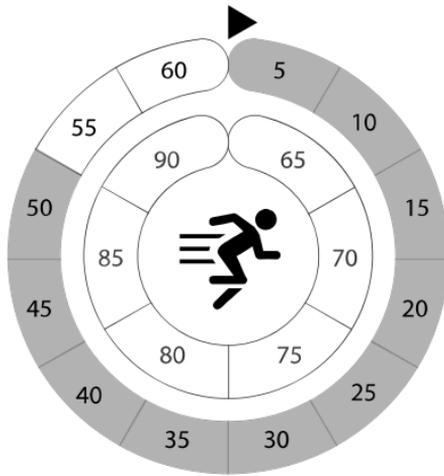
- تأكد من التعرّض المباشر للشمس خلال اليومين فغدتك النخامية تنتج الميلاتونين بكثرة لتقريب التباين بين التعرّض لأشعة الشمس الساطعة خلال النهار والظلام الدامس خلال الليل. إن كنت بالظلام طوال اليوم، فلن تستطيع تقدير الفرق ولن تستطيع ضبط إنتاج الميلاتونين لديك.

- تعرّض للشمس لبعض الوقت بالصبح، ساعتك البيولوجية تحتاج إلى ضوء ساطع لتعيد تشغيلها من جديد. ١٠ إلى ١٥ دقيقة من أشعة الشمس الصباحية ستُرسل رسالة قوية إلى ساعتك الداخلية ببداية اليوم الجديد، مما يجعلها أقلّ عُرضة للتشوُّش من الضوء الضعيف خلال الليل.

- نم بظلام تام أو أقرب ما يمكن لذلك. حتى أقلّ لمعان يصدر من ساعتك قد يعترض نومك. ضع جميع أجهزتك الإلكترونية على مسافة بعيدة من سريرك. قد تحتاج أيضاً لتغطية نوافذك بالستائر أو حواجز الشمس، أو أن ترتدي قناع العينين وأنت نائم.

العادة السابعة

ممارسة الرياضة بانتظام



٤٥ | الرياضة: عادة الناجحين والمؤثرين

من أكبر العقبات التي تواجهنا عند محاولة الالتزام بالتمارين اليومي هي نظرتنا المسبقة وغير المنصفة للنشاط البدني. نفكر في التعب والجهد والوقت فقط، نفكر فيما سنقدمه بدلاً من التفكير في كمّ المنافع التي تعود علينا من هذه العادة، بينما يكاد يكون القاسم المشترك بين أغلب الناجحين في الحياة، هو ممارسة الرياضة بشكل يومي ومنتظم، مهما اختلفت توجهاتهم وأعمالهم ومشاعلم، لكنني كنت دومًا أجد أن الرابط بينهم هو رؤيتهم لهذه الأولوية كجزء لا يتجزأ من يومهم. وسواء كانوا كُتّابًا أو رياضيين أو رجال أعمال؛ لم أجد شخص ناجح ومؤثر إلا ويمارس الرياضة بانتظام، ويعتبرها أهمّ ملامح نجاحه في حفظ التوازن بين عمله وعنايته بذاته. تأكد أنه في الوقت الذي سيبدو لك أنك تتعب جسمك حين تتمرّن، فإنّ العكس هو الذي يحدث، تعب ساعة في التمرين يخفف عنك تعب وإرهاق أيام وسنوات، يصيبك الآن، وسيصيبك لاحقًا من الخمول.

القيمة وراء النشاط البدني

شخصيًا أمنت أنّ التمرين هو نوع من أنواع الهوية الجسدية، لا تحتاج أن تجبر نفسك عليه "ربما بالبداية فقط حتى تكتشفه"، تحتاج فقط أن تعتنق روحه لا غير، وبعدها لن تهدأ أو ترتاح حين تبتعد عن تمرينك.

جميع من وصلوا إلى مستويات متقدمة في الحفاظ على الإنتظام الرياضي وصلوا لهذا المستوى من مبدأ وقناعة أنهم يمارسون شيئًا يضيف لهم، ويمتعهم، ويجعلهم أفضل، وليس شيئًا مفروضًا عليهم أو واجبًا إلزاميًا، وبنفس المبدأ الذي

تكلت عليه سابقًا في الفكرة رقم (٤). ستتحمس للشيء الذي يضيف لك، لا الشيء الذي يأخذ منك، وبعد تجربتي في التمرين والتدريب، أقول بثقة: اختر التمرين الذي يناسبك، الذي تحبه، وتشعر معه بالتفاعل وأنّ هناك روحًا وكيمياءً بينكما، وبمجرد أن تجد نوع النشاط البدني الذي يُشعرك بالارتباط به، أو أنك تحقق (قيمة) لذاتك ونفسك وأنت تمارسه، فستتمسك به تلقائيًا.

في بداياتي عشقت المشي الطويل وكنت أتعجب من إستماعي الفائق بمشي المسافات الطويلة، مع التأمل؛ اكتشفت أن المشي (الطويل خاصة) يهبني شعور بالحرية وقدرة على التنقل كرحالة أو شخص مغامر، وكشخص لم يكن باستطاعته المشي لأكثر من ١٥ دقيقة، وجدته تحديًا لاكتشاف حدود جسدي وقوتي حين أصبحت أمشي لساعات طويلة دون تعب. لاحقًا وأثناء كتابتي لهذا الكتاب، بدأت الانتظام في ممارسة "الملاكمة" على كيس ملاكمة وجدته قدرًا في الصالة الرياضية، وجدته مستمتعًا بهذا النشاط، ومستغرّفًا فيه، ومنظرًا لوقته، استمتعت بشعور القوة والتنفيس عن الغضب، والمرونة التي أشعر بها كلما تمرنت على كيس الملاكمة، ونصيحتي: اجهد في البحث عن تمرينك المفضل، قد يناسبك المشي في الأماكن المفتوحة، أو التحفيز الذي تجده في الصالة الرياضية، أي ما كان: ابحث عن تمرينك المفضل.

الشاهد من كلامي: عقلك له قوة قاهرة في جعلك تتمسك أو تزهد بأي شيء، وإذا استطعت اكتشاف المتعة الداخلية التي يهبها لك التمرين، واستطعت الوصول إلى هذا التمرين الذي يُشعرك بالانتماء إليه، فقد توصلت إلى سر من أسرار الاستمرار، وفي عالم النشاط البدني؛ الاستمرار هو سر النتائج. ولا بأس مطلقًا أن تبدأ مقلدًا، وتأكد أنّ أغلب من التزموا بأي نشاط رياضي، بل حتى الرياضيين الكبار المحترفين؛ كانت بدايتهم هي حبهم لقدوة ما، وسعيم لتقليدها.

٤٦ | الرياضة تعطيك ٣٠٪ من النتائج لكنها تبني هويتك !

من أكثر المفاهيم التي تم التعامل معها بشكل خاطئ، هو مفهوم أنّ التمارين الرياضية تساهم بنسبة تقدر من ٢٠ - ٣٠ % من نتائج التغيير الجسدي المتعلقة بخسارة الوزن وتعديل القوام، وهذا المفهوم صحيح فسيولوجيًا، فالنتائج الأكبر للتغيير الشكلي تأتي بالفعل من الالتزام الغذائي. لكنّ هذا الاستنتاج يهمل مفهومًا سلوكيًا غاية في الأهمية، ويعتبر من وجهة نظري، العامل الأقوى والأهم في نجاح عملية التغيير، وهو عامل الاتزان النفسي، وإمتلاك القيمة التي تحدثت عنها في الجزء الأول. التمارين ربما تساهم فعليًا بهذا القدر من التغيير الظاهري، لكن تأثيرها أكبر بكثير على المستوى النفسي.

لا شك أن زيادة الوزن، سواء كانت ملازمة للشخص منذ طفولته أو طارئة لاحقًا، تخلف أثرًا نفسيًا ملحوظًا، وشعورًا قد يكبر أو يصغر بالدونية أو إحتقار الذات، وربما كره الجسد كما سبق وتكلمت في الجزء الأول، هذا الشعور يولد العديد من الأفكار المشوهة عن الذات "الأفكار الغبية"، التي ربما تظل عائقًا دائمًا أمام مجهوداتنا في التغيير، شئنا أم أبينا تولد لنا نظرتنا لأجسادنا ضيقًا وضغطًا نفسيًا بشكل ما، وحين تتزامن هذه الضغوط، مع اتباعنا لحمية جديدة، ربما تفرض علينا بعض القيود الغذائية، أو تمنعنا من بعض العادات التي أصبحت متحكمة فينا، يزداد شعورنا بالضغط النفسي، وهذا أحد أشهر أعراض تقلب المزاج لمن يبدوون حمية غذائية قاسية المتطلبات. في خضم هذه الضغوط، نهمل إجراء من أقوى إجراءات

تخفيف الضغط، ورفع الثقة الذاتية، وهو النشاط البدني، مع طول ملاحظاتي لمن يتبنون برامج لخسارة الوزن، كان الأكثر نجاحًا منهم، والذين لم ينتكسوا أو يعودوا لأوزانهم السابقة هم من استطاعوا تطوير عادة النشاط البدني كجزء من حياتهم، بل كجزء من هويتهم الشخصية. لم يكن الفيصل لديهم، "كم خسرت من وزن من هذا النوع من التمرين أو ذلك"، ولم يكن تركيزهم الأكبر، كم حرقوا من سعرات خلال فترة التمرين، بل شعروا بنوع من الانتماء والهوية الجديدة مع انتظامهم على برنامجهم الجديد. لقد صار هذا التمرين جزءًا أصيلاً منهم.



٤٧ | تجربة مشيرة في علاج الاكتئاب

في تجربة مثيرة (٢٣) قام فيها عالم الأعصاب (جيمس بلومينثال) بجمع نحو ١٥٦ شخصاً بالغاً عانوا من حالات اكتئاب خفيفة إلى متوسطة.

قسم المرضى إلى ثلاث مجموعات

المجموعة ١: عُولجوا باستخدام أشهر مضادات الاكتئاب.

المجموعة ٢: عُولجوا بالأدوية بالإضافة إلى ممارسة التمارين. وقد وُصف لهذه

المجموعة الجرعة نفسها من الأدوية كالمجموعة ١، كما قاموا بممارسة التمارين الرياضية ٣ مرات أسبوعياً لمدة ٤٥ دقيقة.

المجموعة ٣: مارسوا التمارين الرياضية فقط كعلاج وذلك بكثافة قدرها ٣

أيام بالأسبوع لمدة ٤٥ دقيقة، وتشمل التمارين ١٠ دقائق تحمية تليها ٣٠ دقيقة مشي أو هرولة بسرعة تحافظ على ضربات القلب بنسبة ٨٠% إلى ٩٠% من الحد الأقصى، وأخيراً ٥ دقائق تهدئة.

بعد أربعة أشهر من الاستمرار على هذا المعدل العلاجي فوجئ المشرفون على

الدراسة أن جميع طرق العلاج في المجموعات الثلاثة أدت إلى نفس النتائج الأساسية بشكل متماثل.

كان لمعالجة الاكتئاب بممارسة الرياضة وحدها تأثيراً مماثلاً لتأثير الأدوية،

أو تأثير الأدوية بالإضافة للرياضة.

إلا أن الباحثين قرروا متابعة تطور حالة كل مريض للمدى البعيد وهنا بدأت

الدراسة تثير الإهتمام حقاً.

بعد ١٦ أسبوع من المعالجة كان هناك ٨٣ مريضاً (موزعين بالتساوي بين المجموعات الثلاثة) وقد أُعلن اختفاء الأعراض لديهم وأصبحوا لا يُعانون من الاكتئاب.

وقرر الباحثون ألا يتلقى هؤلاء المتعافون أي علاج من الخبراء خلال الستة أشهر القادمة.

وهذا ما وجده الباحثون عندما تابعوا هؤلاء الأشخاص بعد ٦ أشهر:

- في المجموعة التي تعالجت بالأدوية فقط: انتكس ٣٨% من المرضى وعادت إليهم حالة الاكتئاب.
- في المجموعة التي تعالجت بالأدوية والتمارين الرياضية: انتكس ٣١% من المرضى وعادت إليهم حالة الاكتئاب.
- في المجموعة التي تعالجت بالتمارين الرياضية فقط ... انتكس ٨% من المرضى وعادت إليهم حالة الاكتئاب.



٤٨ | النشاط الرياضي يعيد تشكيلك قلباً وقالباً !

لماذا تفوقت التمارين الرياضية على أدوية علاج الاكتئاب؟!
بيّن د. بلومينثال وزملاؤه الفروقات بين ممارسة الرياضة والتدوي على النحو التالي:

"أحد الإيجابيات النفسية الناتجة عن التمرن بانتظام هي تطوير حس التمكّن الذاتي وإحترام الذات، والذي نعتقد أن له دورًا محدودًا في تخفيف الاكتئاب.

وبمعنى آخر: تحدّد ممارسة التمارين هويتك الجديدة، وتغيّر نوع الشخصية الذي كنت تعتقد أنها أنت وتُثبت أنّ بإمكانك أن تُصبح أفضل (مثلاً: الثقة بالنفس التي تأتي من ممارسة التمارين الرياضية تُعد واحدة من أهم فوائد تدريب رفع الأثقال).

تندمج هذه الفلسفة مباشرة مع توجّه المجتمع تجاه العادات القائمة على الهوية، ولا يهم ما إذا كنت تحارب الاكتئاب أو تمارس الرياضة لتخسروزيًا أو تحاول بدء عمل يهيك فإن "هويتك": نوع الأشخاص الذي تعتقد أنك منهم؛ هو من تفرض عليك إلى أي مدى يمكنك الذهاب في أي تجربة.

تقوم التمارين الرياضية بعمل شيء لا يمكن للأدوية عمله وهو بناء هوية جديدة لك، فبعد كل تمرين تنهيه تقوم باكتساب الإحساس المتزايد بالثقة بالنفس، كما أن الأثر المتراكم لهذه "الانتصارات الصغيرة" هائل.

وبناءً على ما قاله الباحثون فإن المرضى الذين تعالجوا بالأدوية فقط كانت تراودهم الأفكار الداخلية التالية:

عوضاً عن اعتقاد المريض بقوله "أنني كنت مُلتزماً وعمّلت بجد في برنامج التمارين الرياضية ولم يكن الأمر سهلاً إلا أنني حاربت الاكتئاب"، فهو يعتقد بأنه "تناول أدوية مضادة للاكتئاب وأصبح أفضل".

قد يبدو هذا التغيير غير الملحوظ صغيراً، ولكن تأثيره في التمكين والثقة بالنفس هائل.

"هويتك هي ما تقودك" نحو النجاح طويل المدى، وهذا ما تعجز عن تقديمه الأدوية فهي تعالج أعراضك، ولكنها لا تُعيد بناء هويتك.

هذا أحد المنافع العظيمة جداً من الانتظام في ممارسة النشاط البدني، فهي تضمن لك بنسبة كبيرة عدم الانتكاس أو العودة لرؤيتك الذاتية المتدنية السابقة عن نفسك، بل تبني لك هوية وكياناً جديداً، فهي كما تبنيك خارجياً، تبنيك داخلياً كذلك، وهذا أثرٌ لا يقدر بثمن.



٤٩ | ١٧ تغريدة عن الرياضة

على فترات طويلة كنت أغرّد عن تجريبي ومشاعري أثناء ممارسة تماريني، الحقيقة أن هذه الكلمات خرجت وليدة لحظتها وكانت صادقة مخلصة تمامًا وهو ما حدا بي أن أجمع ما رأيته يصلح لهذا المقام دون محاولة مني لإعادة صياغتها مرة أخرى لتظل بنفس صدقها الذي قيلت به:

- لا يوجد أي نشاط يستطيع رفع جودة المزاج وتخفيف التوتر مثل التمرين الرياضي، يفرز هرمون السعادة بالمخ ويشعرك بالإنجاز والرضا عن النفس.
- لا بد أن تغيّر تفكيرك بخصوص الإجازة بشكل عام، فهي بالفعل فرصة للراحة والاستجمام والعناية بالنفس كذلك، ومن أهم أوجه عنايتك بنفسك: التمرين.
- تمرّن وأنت مخبّص، تمرّن وأنت محبط، تمرّن حتى لو مقتنع أن تمرينك بدون فائدة؛ ستغيّر رأيك لاحقًا وبسرعة.
- التزم برياضتك، اعتبرها شيء أساسي بحياتك، أعطها الأولوية والاحترام، ولن تجني من وراءها إلا التقدير لذاتك والشعور بقوة جسديك وإرادتك.
- تمرينك هو أولوية أولى في يومك، اصنع له وقتًا ولا تتركه حسب الظروف، وإن استطعت تثبتت مواعده يوميًا كان أفضل.

- لو امتلكت التزامًا حقيقيًا نحو جسدك، فستجد أثره على التزامك في تمرينك واختيارك لأكلك، وحرصك على أن تعطي جسدك الأفضل دومًا.

- الذكاء في التمرين ليس أن تتمرّن في أفضل وقت، بل أن تثبت موعد تمرينك في الموعد الذي يناسب حياتك، هذا يضمن الاستمرار، والاستمرار سر النتائج.

- يومٌ بلا رياضة، يومٌ ضائع.

- ستفهم يومًا أنّ الرياضة ليست عقاب بدني، بل متعة روحية، وتقوية جسدية تجعل جسدك أقوى، فكر في كل مرة تمارس الرياضة أنك "تحسّن جسدك"

- الطاقة العالية، التركيز، الشعور بالسعادة، القدرة على التحمل والإنتاجية في أي ظرف. هذه هي منافع الرياضة التي تضيّعها يوميًا: حين لا تتمرّن!

- ممارسة الرياضة بانتظام، خصوصًا المقاومة، لا تجعلك أقوى جسديًا فقط، بل نفسيًا كذلك، حيث ترتفع قدرتك على مواجهة الأزمات والتحديات.

- إذا أردت أن تنتظم في رياضتك فأقنع عقلك بهذه الحيلة النفسية المهمة: هناك أماكن لا بد أن تتواجد بها يوميًا في موعد محدد:

-الدوام للعمل.

-المسجد للصلاة.

- الممشى/الصالة الرياضية للتمرين اليومي.

لجسدك حق وهو أحد أهم أولوياتك.

- مع الرياضة تحتاج أن تصل إلى مرحلة "الممارسة". أن تكون "ممارسًا" معناها الانتماء والمداومة والالتصاق. هذا لا يأتي إلا عندما "تمتلك" رياضتك.

- هذا المستوى من التعلق لا يولده إلا الشغف. لا أحد يتعلق بشيء

يكرهه. لذا بدلاً من إجبار نفسك على الرياضة، فكر في الأسباب التي تجعلك شغوفاً بها.

- هل تعلمون ما هو أخطر شيء يحدث عند فقدان الحماس للدايت كله؟ إنه ترك الرياضة اليومية؛ أشد ضرر من التخبيص!

- الكثيرون إذا فسد نظامهم الغذائي تركوا الرياضة بحجة أنه لافائدة. وهذا أكبر خطأ! الرياضة ستخفف عنك نزعتك السلبية وستمنعك من أن يزداد وزنك. بنسبة كبيرة "تخبيص مع رياضة" معناه: لن يزداد وزنك أو ستحدث زيادة خفيفة؛ أما "تخبيص+خمول" فمعناه زيادة كبيرة في الوزن والتراجع لمستوى سيحبك الوصول له. لذلك خط الدفاع الأول ضد حالات فقد الحماس هو الاستمرار في الرياضة "خاصة المشي".

- بعض الفوائد للنشاط البدني :

لمن يحبون سرد الفوائد بشكل إحصائي؛ هذه بعض الفوائد المتعددة للنشاط البدني الذي قمت بتجميعها في إحدى تغريداتي من فترة، ولاحظت أنها لاقت قبولا من القراء :

١- الوقاية من أمراض السكري والقلب والأوعية الدموية.

٢-رفع كفاءة القلب والرئتين "اللياقة التنفسية"

٣-رفع التوافق العصبي والعضلي.

٤-رفع الكتلة العضلية في الجسم.

٥-زيادة الإنتاجية وقوة التحمل.

٦-التخلص من رهق الخمول والكسل.

٧-منع زيادة الوزن مع نمط الحياة المعتدل.

٨-خسارة الوزن مع حمية متزنة.

٩-زيادة هرمونات السعادة في المخ.

- ١٠- رفع الثقة في النفس وحبّ التحديات.
 - ١١- رفع الكفاءة الجنسية.
 - ١٢- تخفيض محيط الخصر؛ حتى مع ثبات الوزن.
 - ١٣- ترتيب الجسم وتعديل القوام بشكل ملحوظ.
 - ١٤- مؤشر واضح على الوعي والعناية بالذات.
 - ١٥- دافع لتطوير نفسك وذهنك وحياتك كلها.
 - ١٦- أحد العادات الرئيسية في حياة الناجحين والسعداء.
 - ١٧- ترفع من حبّ الشخص لذاته وجسده.
 - ١٨- تساعد على التأمل العميق.
 - ١٩- محفّزة على الإبداع والابتكار.
 - ٢٠- استثمار طويل الأمد لا يخسر مطلقاً.
 - ٢١- تقي كبار السن من مخاطر الوقوع وهشاشة العظام.
 - ٢٢- تقي السيدات من تدهورات ما بعد سن انقطاع الطمث.
- ستدرك لاحقاً أنّ كل الأعذار التي أقنعت بها نفسك للتخلف عن الرياضة، لم تكن تستحق أبداً أن تعطها الأولوية في حياتك.

مكتبة خير جليس على التليجرام



@almaktabh7

٥٠ | شهادات المنتظمين في الرياضة

سألت متابعيَّ على وسائل التواصل الاجتماعي عن المحفزات التي تجعلهم يتمرنون بشكل يومي، ووصلتني العديد من الشهادات القيمة اخترت منها هذه.

١. "أتوقع اللي يقدر يحافظ على صلاة الفجر في مسجد راح يقدر يمشي بعد الصلاة

لأنه انتظامك في صلاة الفجر يساعدك تمشي" **mohanad mrished**

٢. "نسبة المحافظة على الاستمرار تزداد عند اختيار نوع النشاط الرياضي اللي

تستمع بممارسته" **Abdulrahman**

٣. "أحس مافي شي يخلي الإنسان ينضب قد قناعته. كونك تسوي الشي لأنه

"مفروض" أو "يقال" بأنه جيد لا يكفي؛ القناعة يجب أن تأتي من الداخل.. بدأت ب ٢٠ دقيقة

يوميًا للمشي. كنت أقول لنفسي: هي ثلث ساعة معقولة ماعندي ثلث ساعة, وبعدها صارت

لي متنفس جميل وممتع يستحق المزيد". **أسماء العنيزي**

٤. "ساعدني على الالتزام استغلال #المشي_فجرا-الإلتزام بمسافة محددة- والتدرج

في الزيادة - التعويض - المحفزات - اللباس - الحذاء - المكان - الصحبة - تطبيقات"

(عبدالمحسن الرسيي)

٥. "اللي يخليني أستمر: النتائج والطاقة الايجابية اللي تعطيني إياه الرياضة".

(yarb)

٦. "أكثر شي يخليني أنضب: الرياضة صارت روتين يومي، وإذا ماتمرنت في شعور

أفقدته. الشعور اللي لما تخلص تمرين يجيك شعور هرمون السعادة يزيد" (**fahad**)

٧. "أسباب انتظامي في التمرين : الأصدقاء المحمسين في الرياضة-تحديد الهدف -

فكرة ٥٠ ————— ٧- ممارسة الرياضة بانتظام

عدم الإستسلام في حالة التخييص-وضع الجوتي فالسيارة متابعة الحسابات المحفزة كزبادي ومشي" (Abdullah)

٨. "أن أضع قدمي على الأرض وأطلقها من محبسها بحزم وإن خاطبتني بحزن قائلة

لي: لقد أعيايت حمل جسدي الثقيل فارحيتني من المسير". (زهر)

٩. "علاقة الحب للجسد، والحرص على أن يسير في رحلة الحياة بعافية ليساعدني

في إكمال رحلتي على الأرض بيسردون طورائ المستشفيات الممرضة". (منال القرشي)

١٠. "إحساسي أنها خدمة أقدمها لنفسي بعد أن قضيت عمري أقدم الخدمات

للآخرين، وأدركت متأخرة أنه حان الوقت للاهتمام بنفسي وصحتي". (إنسانة)

١١. "الإحساس الجميل بعد انتهاء التمرين كأني تسلفت ايفرست. الشعور بالقوة

واللياقة". (ورد وشوك)

١٢. "النتيجة التي حصلت عليها من ممارسة الرياضة وحدها تكفي للتشجيع. ابدأ

وراح تحس بالفرق". (متابع بصمت)

١٣. "السر الذي خلاني أنتظم بالرياضة: مثل ما يقولوا وقعت في حماها. بسبب الرياضة

كسبت الصحة وتخلصت من الأمراض، وتغيرت أخلاقي وتحولت إلى شخص صبور ونشيط

و شكلي كلما له يصير أجمل و اخس وزن". (Khalid Khawarezi)

١٤. "منتظمة عليها من شهر فقط؛ ماحصلت عليه خلال هذا الشهر يكفي للاستمرار

عليها. تخلصت من التوتر والقلق، صفاء ذهن وتركيز، تبدل ملحوظ في قياساتي". (حذاء

الحنين)

١٥. "بعد الانتظام في المشي: الحمد لله قطعت المسكنات: سواء للصداق أو القولون

وصرت أشعر بكثير من السعادة وراحة البال وهذا حافز على الاستمرار" (sarah)



الجزء الثالث

أفكار التنظيم : دليل استخدام مفكرة التحدي

كن منظمًا كلما استطعت..

لأن تكلفة الفوضى فادحة.

٥١ | لا يمكنك تغيير عادة دون أن تراقبها

يبدو تخصيص مفكرة لمتابعة النمط الصحي أمرًا غير مألوفٍ في عالمنا العربي ورغم انتشار هذا الأسلوب عند متبّعي الحمية في الغرب، إلا أنه لم ينل حظه من القبول بعد في مجتمعاتنا. في "ومضة للتدريب" طوّرنا نظامًا متقدمًا لمتابعة عملائنا، وطلبنا منهم تسجيل يومياتهم بانتظام، وكتابة وجباتهم وتمارينهم، وأصبح لدينا قناعة كاملة عن قوة وتأثير هذه المتابعة على دقة البرنامج، وجدية واستمرارية الأشخاص الملتزمين بالكتابة.

حجر الأساس:

الفكرة الأساسية في هذه العملية هي قاعدة صلبة تقول: "لا يمكنك تغيير عاداتك دون أن تراقبها"، الكثيرون منا يجهلون الأنماط التي تكوّن عاداتهم، إنهم لا يستطيعون رؤية سلوكهم بالأساس، في خضم الزحام اليومي للمتطلبات والسرعة الهائلة التي أصبحنا نحيا فيها، إننا في الواقع لا يمكننا رؤية أنفسنا ولا تصرفاتنا بحيادية، والمنطق يقول: إذا أردت تغيير وضع؛ فلا بد بدهيًا أن تعرف طبيعته وخصائصه أولاً.

مفكرة تكوين العادات

كما أوضحنا في الجزء الأول : العادة تأتي بالممارسة والتكرار؛ وحين نستهدف إضافة عادات جديدة إلى حياتنا فإننا نكون مطالبين بصنع سلسلة متصلة من التكرار، ومن أقوى طرق إضافة العادات عدم كسر هذه السلسلة. وهذا ما حرصنا

على تحويله لشكل بصري في هذه المفكرة عن طريق دوائر الصوم والتمرين ونمط النوم وتروية الجسم، كأسس راسخة لنمط المعيشة الصحي والعادات التي لا ننصح بالتنازل عنها.

لماذا أحتاج هذه المفكرة

لأنك الوحيد القادر على إحداث التغيير الحقيقي، وفي رحلتك لهذا التغيير، تحتاج أن تكون منظمًا وواعيًا. يقال: "لا يمكن تغيير المواقف ولا الأشخاص عن طريق تدخل أحد الغرباء، يجب أن تكون الرغبة في التغيير نابعة من الداخل، هذا إذا كنا نريد حقًا حدوث هذا التغيير". إنَّ التزامك بتنظيم نمط معيشتك ومتابعة تفاصيل برنامجك الصحي، هو نوع من أنواع الالتزام نحو ذاتك، بأسلوب عملي وواقعي، هو محاولة لتخفيف حدة التوتر وتهدئة السرعة اليومية، ولذا حرصتُ على جعل هذه المفكرة على شكل ورقي، وأضفت إليها الكثير من الصفحات والأسئلة التي تدعوك للتأمل والبحث عن إجابات تخصُّك أنت بالأساس، أن تعرف ما يناسبك دون غيرك، أن ترسم خطتك بنفسك، وأن تتابع إنجازك.

تعتبر "روزالي ماجيو" مؤلفة "فن تنظيم كل شيء" أنَّ المبدأ الأول من مبادئ التنظيم، أن تقتنع أن التغيير يأتي حقًا من داخلك. وهذا يعني أنك تحتاج "أن تكون منظمًا ومحددًا في فعل ما تود فعله"، لأنه واقعيًا؛ لن يأتي أحد لينظّم لك حياتك، لن يأتي أحد بشكل يومي ليذكرك بموعد تمرينك، أو يوصيك بالحفاظ على مواعيد وجودة نومك، والانتباه لوجباتك، وتذكيرك بالعناية بنفسك. هذه المفكرة مهمتها أن تساعدك على هذه المهمة بالغة الأهمية، وعلى أن تضع نفسك وجسدك أعلى القائمة، وتؤكد أن التزامك بالكتابة والمتابعة سيولد لديك شعور بالأولوية والاهتمام، وهذا هو مقصدي الأول من هذا المشروع.

اكتب يومياتك

٥٢

أتذكر يوم قلتُ لعملائي أنه يجب عليهم كتابة يومياتهم بشكل منتظم، أن الغالبية منهم أنكرت هذا الأسلوب، واعتبروه حملاً إضافياً على برنامجهم، والبعض استجاب شاعراً بالغرابة.

لا أستطيع حالياً حصر كمّ التعليقات الإيجابية للغاية التي وصلتنا على مدار فترات طويلة من عملائنا الذين انتظموا في الكتابة، لقد صارت الكتابة عادتهم، وعلمهم التقرير اليومي أن يتذكروا عند كل وجبة يتناولونها أنهم لا بد وأن يكتبوها لاحقاً، وأن يفخروا باليوم الذي يسجلون فيه تمرينهم والوقت الذي تمرنوا فيه. وكانت رغبتهم في أن يكتبوا تقريراً جيداً دوماً ما يحفزهم على الالتزام. وعندما تعرف أنك ستقيّم نفسك آخر اليوم، فربما يدفعك هذا إلى الرغبة في الحصول على تقييم جيد.

البعد عن الانحياز

لوسألت نفسك لماذا تتوقف، فربما كانت الإجابة لأنك لم تجد التحفيز الكافي، أو الدافع الكافي، وربما كذلك لأنك لم تجد النتيجة المرجوة. الغالب أنك حين تقيّم نتائجك بشكل انطباعي فإنك نادراً ما تكون منطقياً، بل في الغالب ستكون منحازاً. بمعنى: أنك سترى أنك قد بذلت جهداً والتزمت بشكل كبير، وربما لم تجد نتيجة مرضيك، كلنا يقع في هذا التحيز لأننا ببساطة نُعظم ما نقدمه من مجهود، وننسى ما فعلناه من تجاوزات. ولذا كانت الكتابة هي الحكم الحقيقي لأنها لا يمكن أن تنحاز.

حين تقيّم جهودك نهاية كل يوم ونهاية كل أسبوع وتضع لنفسك تقييماً عاماً للشهر وللتحدي كله لاحقاً، ستقيّم الأرقام وليس مجرد انطباعك الشخصي، وعندما ستعلم حقاً سبب نتائجك، وعندما ستملك الرغبة الكافية في أن تستمر، لأنك تعلمت فعلياً سبب الإنجاز أو سبب الأخفاق.

المفكرة تعني التواجد

تَعَلَّم أن تصطحب المفكرة معك كلما استطعت، وأن تجعلها قريبة منك دومًا، سواء استخدمتها في تنظيم يومك، أو متابعة وجباتك وتمارينك أو حتى التلوين، وكتابة الأفكار، تَعَوَّد على التسجيل والتدوين بشكل يومي، لأن التدوين يهبك خاصية فريدة جدًا هي خاصية التواجد. أن تشعر بتواجدك والتزامك وقربك من التحدي، وهذه ميزة هامة للغاية، لأنَّ كل من تخلف عن أهدافه، كانت بداية تخلفه هو شعور غير منطقي بالبعد عن جو التحدي، ونسيان لأهدافه، وتفكير سلبي باللاجدوى. تَعَوَّد أَنَّهُ مهما كانت نتيجةك هذا اليوم؛ فأنت ملزم بتسجيلها، ومهما كان تقييمك سيئًا فإن هناك فرصة لتعديل هذا التقييم في الأيام التالية والخروج بأسبوع جيد، وتذكَّر أن أسبوع يحتوي على يومين تقييمهما سيء؛ أفضل من أن تبدأ في الانهيار الذي يليه سلسلة لا تتوقف من "خرابنة خرابنة".

فوائد كتابة اليوميات

| ٥٣

هذه الفوائد ليست افتراضات نظرية، بل هي نتائج عملية قمنا بتجميعها من مراجعتنا لعشرات الملاحظات والإفادات التي قدمها عملائنا بعد انتظامهم في كتابة يومياتهم الخاصة بنمط معيشتهم اليومية، وكان هذا أبرز ما لاحظوه وتعلموه من كتابة وجباتهم بالإضافة إلى تعقيبنا عليه:

• يظن البعض أن كتابة وتدوين الوجبات بشكل يومي هو نوع من الدقة الزائدة التي لا مبرر لها، لكن الحقيقة هي أنك سوف تكتشف -عند تدوينك لكل شئ دخل معدتك في اليوم - كمًا كبيرًا من الوجبات الخفيفة التي تناولها خلال اليوم ولا تحسبها من ضمن وجباتك أو سعراتك.

- الحقيقة أنك أيضًا ستكتشف أن أغلب تلك الوجبات هي وجبات صغيرة الحجم مرتفعة السعرات وربما في الأغلب وجبات غنية بالسكر، لذلك لا تشعر بالشبع بعدها ولا تعدّها ضمن وجباتك، وتبحث بعدها عن وجبة أخرى وتظل في تلك الدائرة من الجوع التي لا تنتهي.

- هنا تكمن الأهمية الكبرى لتدوين وجباتك، فهي ستضع أمامك كل الوجبات الصغيرة التي تناولتها خلال اليوم وعند تجميعها ستكتشف الكمّ الحقيقي من السعرات الذي تناوله دون حساب.

• عند تدوينك لوجباتك سوف تستطيع رؤية يومك بدقة من حيث تناولك للمغذيات الكبرى التي تحتاجها: (دهون ونشويات وبروتين)، أو أن يومك اقتصر على

أحد تلك المغذيات فقط !

● أيضًا ستظهر لك حقيقة تلبية احتياجات جسمك من المغذيات الدقيقة (فيتامينات وأملاح معدنية)، ستجد أنك ربما لا تهتم بتناول الحليب ومنتجاته بشكل يومي بالرغم من احتياجك الضروري للكالسيوم، والذي يعد الحليب ومنتجاته أهم مصادره.

● ربما ستكتشف أن كل أيامك تتناول فقط (لحوم ودجاج) وأن الأسماك ليست في قائمة وجباتك، بالرغم من احتياجك لها لاحتوائها على الدهون الصحية "الأوميغا ٣" النافعة للغاية .

● ربما تجد أن الخضروات والفاكهة (المصادر الرئيسية لأغلب الفيتامينات والأملاح) في ذيل قائمة أولوياتك، ربما تجد الأسبوع يمر ولم تتناول حصتين أو ثلاث من الفاكهة والخضر.

● متابعة أوقات وجباتك: تدوين الوجبات سوف يضعك أمام مواعيد وجباتك، وهل تتناول الوجبات بانتظام، أم أن لكل يوم مواعيد مختلفة، تثبتت مواعيد وجباتك يساعدك على خسارة وزنك دون معاناة، فكما أوضحنا مرارًا: معدتك تفرز أحماضها كل يوم في نفس الموعد الذي تناولت فيه الوجبة باليوم السابق، أما إذا كانت مواعيد وجباتك متغيرة، فسوف تشعر بالجوع في أوقات مختلفة، حسب المواعيد المختلفة لتناول الوجبات التي تغيرها كل يوم.

● عند تدوين وجباتك سيمكنك متابعة تطورك اليومي، وتحسين عاداتك الغذائية، وحساب سعراتك بدقة، والتأكد من تناولك السعرات التي تحتاجها وليس أكثر منها أو حتى أقل.

● تدوين وجباتك مفيد جدًا لمعرفة مواطن الخلل بعد حسابات بسيطة، وعامل تحكم لتحسين الاختيارات كل ما مرّ اليوم، للوصول لهدفك واحتياجاتك دون زيادة .

- عامل إلزام

● بعد الانتظام في الكتابة بفترة قصيرة، سوف تعتاد العين والعقل على

الكميات الصحيحة و المناسبة للجسم، فوعيك و انتباهك لما تأكل نوعيةً و كميةً و توقيتًا من خلال الكتابة؛ سيساعدك جدًّا في استيعاب نظامك الغذائي الحالي، و معرفة مواطن الخلل فيه، و سيدفعك بقوة نحو التغيير.

• كما أنّ كتابة اليوميات الغذائية محفزة للالتزام و تجعلك أمام واقعك و تجعل لك القدرة على تخطيط وجباتك.

• تفادي التخبيص: حين تراودك فكرة التخبيص سوف تذكر القلم، فتراجع عن التخبيص.

• مستند للرجوع إليه وقت الحاجة: حين تكون كل وجباتك و نشاطك مسجل أمامك، سيسهل عليك إبداع و ابتكار أفكار جديدة مع مرور الوقت.

• عند حدوث ثبات أو زيادة بوزنك، ستتعرف على السبب بمجرد النظر لتقييماتك عن الفترة التي سبقت هذا الثبات.

فوائد تسجيل التمرين اليومي:

- يعتبر تسجيل التمرين اليومي من أهم عوامل الالتزام و التطور و الانتباه لمعدل رفع اللياقة، الكتابة تجعلك تتابع أداءك على مدار الأسبوع، اهتمامك بتمرين جميع عضلات جسمك، و الحجم الإجمالي لتمرينك الأسبوعي.

- أرشح دومًا وضع خطة أسبوعية للتمرين، بها عدد الدقائق المستهدفة خلال الأسبوع من التمارين الهوائية، و عدد مرات تمارين المقاومة.

- هذا المستهدف الإجمالي يعطي مرونة ممتازة، في تعويض التقصير الذي ربما يحدث في الأيام التي ينضغط فيها وقتك، أو لا تستطيع إدارة وقتك فيها بكفاءة. قم بتعويض هذا التقصير في الأيام التي تملك فيها وقتًا ممتدًا مثل أيام الإجازات. و يصبح المستهدف هو الخروج من الأسبوع بمتوسطات جيدة بصرف النظر عن الالتزام اليومي. لأنّ أي تقصير في يوم، يمكن تعويضه باليوم التالي.

٥٤ | حدد موعد التحدي

من أكبر محفزات "تحدي ٩٠ يوم" هو قوة التحديد والتصغير الكامنة في الوقت المقدر بتسعين يومًا مقسمة على ثلاثة أشهر، كل شهر أربعة أسابيع، ولأجل أن تستفيد من هذا التحديد، احرص في بداية التحدي على تسجيل موعد التحدي وتقسيمه على تقويم العام.

- ضع لنفسك موعدًا تبدأ فيه التحدي. ينتهي التحدي بعد ٩٠ يومًا من هذا التاريخ، وهو ما يكافئ ١٢ أسبوعًا كاملة - و٦ أيام من الأسبوع الأخير.
- حدد هذه الأسابيع على تقويم العام، لتعطيك رؤية واسعة للوقت وحدوده، وضع أرقام الأسابيع الخاصة بالتحدي بجوار كل أسبوع.
- تبدأ جميع أسابيع التحدي يوم الأحد وتنتهي يوم السبت.
- قمنا بترقيم الأسابيع لكل شهر بشكل منفصل، لنحافظ على شعورنا بالشهر كوحدة مستقلة ذات هوية لونية مخصصة، كل شهر مقسم إلى أربعة أسابيع مرقمة من ١-٤، ثم يبدأ ترقيم الاسابيع من البداية مرة أخرى في الشهر التالي. يحتوي الشهر الثالث على ٦ أيام من الأسبوع الخامس.

٥٥ | اكتب رسالة لنفسك : رسالتي

هذه الرسالة غاية في الأهمية، فهي إجابة (واقعية وليست ادعائية) على السؤال الأهم: لماذا تبدأ هذا التحدي؟ راجع أفكار القيمة التي سبق وتكلمت عنها في الجزء الأول بداية من الفكرة رقم (٤)، واجتهد أن تستوفي هذه الجوانب في إجابتك:

- ما هي أعمق قيبي التي أبدأ هذا التحدي لأجلها؟
- ما هي الصورة التي أود الوصول إليها، وما دافعي الحقيقي للوصول لهذه الصورة؟
- هل أنا أبدأ هذا التحدي لأجل نفسي فعلاً، أم أنني أحاول إثارة إعجاب أشخاص بعينهم؟
- هل هناك دافع سلبي أبدأ من أجله هذا التحدي: "الانتقام – الغضب – إثبات الذات"؟
- ما الذي يجب أن أتذكره كلما فكرت في التوقف؟
- ما الذي سأفعله حين لا تعجبني النتائج وأفكر في الانسحاب؟
- هل أنا "قد التحدي"؟ .. هل أرى نفسي على حقيقي شخصاً قوياً مبادراً ومتحدي حقيقي؟

-
-
-

٥٦ | أهدافي : سجل أهداف

اتفقنا أن نعقد مع أجسادنا صفقة كبيرة، وإذا أردت أن تعرف حدود الصفقة الكبيرة، فلا بد أن تعرف أنها مبدئيًا تعني: "أن تصل بجسمك إلى أفضل شكل له"، لاحظ أنني قلت أفضل (شكل) وليس أفضل وزن، لأن مسألة الوزن مخادعة جدًا، كلما كان شكلك متناسق وقوامك مشدود كلما كان ذلك دليلاً على وصولك لنسبة دهون مثالية، وهذا هو المستهدف الأهم في عملية خسارة الوزن، أن تخسر دهون جسمك الزائدة دون الإخلال بالكتلة العضلية. إن استطعت قياس نسبة دهونك بشكل شهري باستخدام موازين قياس نسبة الدهون فهو شيء ممتاز، وإن لم تستطع، فاستخدم شريط القياس (المتر) في قياس محيط أجزاء جسمك، ومع متابعة تغير هذه الأرقام تستطيع الحكم على مدى إنجازك، بالتزامن مع متابعة وزنك على الميزان العادي.

تحدي المراية

بنفس مبدأ التركيز على المقاسات ، تستطيع ربط تغير مقاسات جسمك بتغير مقاسات ملابسك، فكر في المقاس الذي تود ارتدائه، صوّر نفسك بملابسك الحالية، وعُد للمراية بعد نهاية التحدي وشاهد الفرق، أتمنى أن تجد ما يفرحك. تستطيع كذلك تحديد بعض ملابسك القديمة ذات المقاس الأصغر من مقاسك الحالي، كنتحدي لك تصل له بعد ٩٠ يومًا، ومن الممكن كذلك أن تشتري بعض المقاسات الأصغر لهذا الغرض.

تحدي الأوزان:

هذا التصميم الذي صمّمته في صفحة تحدي الأوزان بالمفكرة هو تحدي واضح وصریح، فكرته أن تتخيل أنك ستضع في هذه الجرة الأوزان التي تخلصت منها خلال التحدي، ونصیحتي أن تصنع لنفسك ما يشبه قائمة مهام خاصة بالأوزان، بمعنى:

- من اليوم الأول في التحدي، حدد الأوزان التي تود خسارتها خلال الأيام التسعين، واكتبها جميعًا على دوائر الوزن، ثم لون كل رقم تصل إليه على المتزان، أو ضع عليه علامة إكس.

حسب التوصيات لا ننصح بخسارة أكثر من كيلو أسبوعيًا، وهذا يختلف من شخص لآخر، لذلك وضعنا ١٥ دائرة للأوزان في هذا التصميم، ليس شرطًا أن تكتب كيلو في كل دائرة، اجعل أهدافك كل نصف كيلو أو كل ٧٥٠ جم. استخدم الدوائر الكبيرة للأوزان المحورية مثل تلك الأوزان التي تقوم فيها بكسر رقم معين: ٨٩ - ٧٩ - ٦٩ وهكذا. وتذكر دومًا أن وزنك مجرد دليل وليس مقياس نهائي.

أشياء سأفعلها:

حفز نفسك عن طريق صنع قائمة أمنيات تود تحقيقها أو مكافأة نفسك بها بعد التحدي، استخدم مخيلتك وكن طموحًا، وضعنا لك بعض الخطوط الإرشادية مثل نوعية ملابس تود شرائها بعد تغير وزنك، أو رحلة تحلم بالقيام بها. هذه مقترحاتنا، لكن تظل هذه أمنياتك أنت في النهاية فاخترها كما تشاء.

٥٧ | خطتي : اصنع خطة

خطة العادات

العادات هي مستهدفنا الأول في هذا التحدي، وحين تقوم بسرد عاداتك التي تود التخلص منها لا أريدك أن تحكم على نفسك أو تشعر بالضيق منها، هذه الصفحة هدفها دفعك للتفكير مبدئيًا في العادات التي تراها فعليًا تؤخرك عن أهدافك وتعوقك عنها، وفي الجزء الخاص بالعادات التي تود اكتسابها، أتمنى الاستفادة من العادات المقترحة في الجزء الثاني من هذا الدليل، اختر العادات التي تشعرك بالتحدي، والتي تشعر أن نجاحك فيها يشعرك بالانتصار والإنجاز. كذلك الأمر في الجزء الخاص بالأفكار.

شركائي في التحدي

لا تستهن أبدًا بقوة المشاركة، وتذكر أن أحد أسباب اعتيادك على عادات سيئة هو المشاركة، قد تكون اكتسبت الكثير من سلوكيات زيادة الوزن من بيتك وعائلتك ورفقاتك كما شرحت سابقًا، استغل نفس المبدأ في عكس هذا التأثير، اختر شخصًا ليبدأ معك التحدي في نفس التوقيت، سيسعدني شخصيًا (وسيسعدك بالتأكيد) أن تهديه مفكرة التحدي مع هذا الكتاب، أو شاركنا على تويتر مواسم التحدي الجماعية التي نعلن عنها بشكل دوري، أو تواصل معنا في "ومضة للتدريب" لنكون رفقاءك والمشرفين عليك.

٥٨ | اكتب وجباتك المفضلة :

في هذا الجزء من المفكرة ننصحك بعمل تجميع للوجبات التي تفضلها، تستطيع الوصول إلى العديد من الخيارات الصحية والمشبعة، والممتعة كذلك، سواءً على مواقع التواصل أو المواقع المهتمة بالوصفات الصحية، احرص على تجميع هذه الأفكار والوصفات في هذا الجزء لأنها قد توفر لك في كثير من الأحيان فكرة سريعة حين تكون خياراتك محدودة، أو غير قادر على التفكير بحرية.

احرص كذلك على كتابة قائمة مبدعة بالوجبات التي تصطحبها معك للعمل والدراسة، واعلم أن اصطحاب "علبة غداء" معك لمكان عملك هو أحد أهم الأفكار التي ستساعدك على الانضباط والحفاظ على وجباتك، وفق خطتك والحدود التي وضعتها لنفسك، وهي دليل واضح على جدّيتك واعطائك الاولوية لأهدافك، وعدم ترك نفسك لمزاج من حولك واختياراتهم.

كن مستعدًا للجوع العاطفي

كن مستعدًا من البداية لهذه اللحظات التي تغلبك فيها مشاعرك، راجع مجموعة الأفكار الخاصة بالتعامل مع الجوع العاطفي.

٥٩ | خطة التمارين :

على الرغم من المتعة والسعادة التي يهبها التمرين الرياضي للمنتظمين عليه كما تحدثت في الجزء الثاني، نجد أن الغالب يشتهي من صعوبة الانتظام أو الالتزام ببرنامجهم الرياضي، لذلك عندما تقوم بإعداد خطتك الرياضية فلا بد أن تراعي عدة أمور:

- تحديد مكان التمرين.
- تحديد وقت ثابت للتمرين "قدر المستطاع" واحرص أن يكون بعيدًا تمامًا عن مواعيد عملك أو ارتباطك أو الفترة التي تشعر فيها بالخمول والتعب.
- أفضل وقت للتمرين هو الذي تستطيع الانتظام عليه.
- استخدم المحفزات والأدوات مثل متعقبات اللياقة (الأساور الرياضية) أو برامج الهاتف المحمول التي تتعقب النشاط والحركة.
- استخدم سماعات جيدة ومريحة، واستمع لمقاطعك المفضلة خلال التمرين.
- اصنع لنفسك قائمة استماع واحرص على تجديدها كل فترة، لتجنب الشعور بالملل أو فقد الحماس أثناء التمرين.
- كافئ نفسك بأدوات رياضية جيدة، ولا تشتتر أشياء رخيصة، خاصة الأحذية الرياضية، أو الملابس الملاصقة لجسمك أثناء التمرين.

٦٠ | استخدام المنظمات

• المنظم العام للتحدي

في هذه الصفحة من المفكرة، ضع خطتك وتصورك لكل شهر في بدايته بشكل عام، حدد الخطوط العريضة التي ستمشي عليها خلال الشهر، مثلاً تستطيع تحديد ملامح النظام الغذائي المقترح الذي تنوي اتباعه وكذلك شدة وكثافة تمرينك الأسبوعية خلال هذا الشهر. ننصح بوضع مقترح أسبوعي ثابت وتطويره أو تعديله بعد مرور شهر كامل بعد رؤية نتائجه ومدى تطورك للياقى فيه. وحين تبدأ في وضع الخطوط العامة للشهر التالي سيكون لديك رؤية عما حققته خلال الشهر الفائت، يمكنك من أن تكون أكثر واقعية في تخطيط الشهر التالي وهكذا.

• منظم الأسبوع

هذا منظم تقليدي هدفه مساعدتك على تحديد قائمة مهامك وأولوياتك بشكل يومي، من المهم جداً لأي عملية إدارة للأولويات أن يصاحبها ما يسعى بقائمة الأعمال اليومية، وحين تضع قائمتك اليومية؛ ضع جسدك على القائمة، حدد المتطلبات الخاصة بوجباتك أو تمرينك. انقل ما لم تقم بإنجازه إلى اليوم التالي. وكن مرناً لتخرج من الأسبوع بنتيجة ترضيك.

٦١ | أنشئ تحدي أسبوعي

من الأفكار المحفزة التي نقترحها عليك خلال التحدي أن تُنشئ لنفسك تحديًا أسبوعيًا مصغرًا تلتزم خلاله بأحد السلوكيات أو العادات الصحية، لمدة سبعة أيام كاملة، وتحرص فيه على عدم كسر سلسلة هذا التحدي، فتلتزم به بشكل يومي، هذا التحدي الأسبوعي خاضع لرغبتك ورؤيتك، ويختلف من شخص لآخر وفق الأمور التي يراها تتحدها حقيقة، لا بد أن يكون التحدي به بعض الصعوبة، حتى يستثير قدرتك على تنفيذه، المطلوب هو الالتزام وعدم كسر السلسلة لمدة سبعة أيام، وغالبًا ما يحتاج هذا التحدي إلى خطة مخصصة لتسهيل آلية تنفيذه، فاحرص على تسجيلها من البداية، مثلًا حين يكون التحدي خاص بقطع السكر المضاف، فستحتاج إلى تحديد مصادر السكر المضاف التي تستهلكها عادة ووضع البدائل لها، وإذا كان التحدي مثلًا بحرق عدد معين من السعرات، فستحتاج تحديد الأنشطة التي تجعلك قادرًا على تحقيق هذا الهدف وطرق تنفيذها وقياسها. تستطيع تغيير هذا التحدي كل أسبوع أو الاستمرار عليه لأكثر من أسبوع، إذا شعرت بحاجتك إلى تمديده، وأعجبتك النتائج التي حصلت عليها من خلاله، وترى أنك تحتاج أن تستفيد من هذه النتائج لوقت أكبر. في نهاية كل أسبوع قم بتلوين شريط تحدي الأسبوع.

٦٢ | ٢٠ فكرة للتحدي الأسبوعي

هذه بعض المقترحات التي نراها تصلح للتحدي الأسبوعي، وما زلت أنصحك

باختيار ما يناسبك وتشعر معه بالتحدي سواءً من هذه القائمة أو من خارجها:

- قطع المشروبات الغازية بكافة أنواعها.
- التوقف عن الوجبات السريعة.
- قطع مسافة (.....) كيلومترات يوميًا من المشي / الهرولة "حدد حسب قدراتك"
- ممارسة تمارين هوائية فجرًا لمدة (...) دقيقة "حدد حسب قدراتك".
- ممارسة تمارين اليوجا والتأمل لمدة ١٥ / ٣٠ دقيقة.
- ممارسة عدد دقائق معين من التنفس العميق.
- التوقف عن وجبات المطاعم بكافة أنواعها.
- قطع السكر المضاف والمحليات الصناعية بشكل كامل.
- الالتزام بوجبة العشاء الساعة (...) مساءً بحد أقصى. "حدد حسب قدراتك"
- النوم قبل الحادية عشر مساءً.
- تحديد عدد ساعات صيام أطول من المعتاد "حدد حسب قدراتك"
- الطبخ لنفسك لمدة (...) دقيقة بشكل يومي. "حدد حسب عاداتك"
- اصطحاب علبة الغذاء للعمل أو مكان الدراسة بشكل يومي.
- ممارسة تمارين منزلية من اليوتيوب بشكل يومي. "حدد حسب قدراتك"

- حرق (....) سعرة يوميًا. "حدد حسب قدراتك.
- تناول (....) أكواب من الماء بشكل يومي. "حدد حسب حاجتك".
- تناول من ٢-٣ كوب من الألبان: "حليب أوزيادي أولين رايب" بشكل يومي.
- تناول طبق من السلطة متعددة الألوان مع كل وجبة من وجباتك الرئيسية.
- اصطحاب أحد أصدقاء العادات الصحية السيئة القدامى للتمرين معك بشكل يومي .
- البحث وابتكار وجبة صحية مشبعة وبديلة لوجبة غير صحية ومشاركتها مع الأصدقاء والعائلة أو المتابعين على وسائل التواصل بشكل يومي لمدة أسبوع.



٦٣ | اكتب كل يوم : المتتبع اليومي

يحتوي المتتبع اليومي على سبع أدوات للمتابعة :

- سجل الوجبات اليومي
- دائرة الصوم
- سجل التمارين اليومي
- دائرة التمرين
- قارورة الماء
- شريط النوم
- مربع التقييم اليومي

نصيحتي ألا تفوت أي يوم بدون الكتابة في هذه المتتبعات .



٦٤ | سجّل وجباتك وأغلق دائرة الصوم

- اكتب وجباتك اليومية، واهتم للغاية بموعد أول وآخر وجبة، لأن هذه ستكون هي مواعيد الفطر التي تتناول فيها وجباتك بشكل يومي. يمكنك فصل الوجبات الرئيسية عن الوجبات الخفيفة في الكتابة، وأرشح لك أن تفصل كل وجبة عن غيرها، هذا يعطيك تصور عن سلوكك اليومي مع الجوع والشبع، لا تتردد في الكتابة حتى لو كان تقييمك للوجبات غير جيد، مع الكتابة ستفهم الكثير عن طبيعة شهيتك.
- دائرة الصوم: تنغلق دائرة الصوم الأساسية عند إكمال ١٢ ساعة من الصوم المتقطع. تحسب ساعات الصوم من موعد آخر وجبة بالليلة الماضية، وحتى أول وجبة باليوم الحالي. سجّل موعد آخر وجبة بالأمس وموعد أول وجبة لليوم في المربعين الموجودين أسفل دائرة الصوم، ثم عدّ لتلوين الدائرة حين يسمح وقتك ومزاجك.
- راجع أفكار الصوم المتقطع في الجزء الثاني من هذا الدليل.

٦٥ | سجّل تمارينك وأغلق دائرة التمرين

هناك عدة أفكار لمتابعة التمرين مثل :

- متابعة دقائق المشي أو الهرولة أو المسافة المقطوعة يوميًا.
 - متابعة السرعات المحروقة خلال التمرين بشكل يومي.
 - متابعة عدد الخطوات اليومية.
 - متابعة عدد مرات تمرين المقاومة باستخدام الأوزان أو وزن الجسم ومدى شموليتها للمجموعات العضلية المختلفة على مدار الأسبوع.
- يمكنك استخدام متتبع لياقة مثل ساعات متابعة النبض لمعرفة معدل حرقك اليومي للسرعات ومعدل نشاطك حال الراحة وحال التمرين. سجّل بيانات الساعة بالمفكرة .
- دائرة التمرين: تنغلق دائرة التمرين الأساسية بحرق ٥٠٠ سعرة يوميًا أو مايكافٍ ممارسة تمرين متوسط الشدة مثل المشي السريع لمدة ٦٠ دقيقة. يمكنك تسجيل تمرينك بشكل منتظم والعودة لتلوين الدائرة حين يسمح وقتك ومزاجك.

٦٦ | تابع ما تشربه من ماء : لَوْن قارورة الماء

كما سبق في شرح عادة تروية الجسم في الجزء السابق، تختص قارورة الماء في إعطائك تصور عن كمية الماء التي تشربها يوميًا. يمكنك وضع نقطة أو علامة داخل القارورة مقابل كل كوب ماء تشربه، ثم عُد لتلوين القارورة حين يسمح وقتك ومزاجك.



٦٧ | تابع نومك: لَوْن شريط النوم

عندما تلتزم بتسجيل مواعيد نومك واستيقاظك (وهو ما أشجعك عليه بشدة)

ستكتشف:

- موعد نومك المعتاد.

- ساعات نومك اليومية المتصلة.

- نمطك اليومي.

الهدف هو تثبيت النمط، بحيث تكون مواعيد نومك واستيقاظك غالبًا في نفس الأوقات. والأهم من ذلك هو أن تكون هذه المواعيد ليلاً، بمعنى أن تقضي أغلب فترات نومك أثناء الليل وليس أثناء النهار كما شرحت سابقًا. وأن تحصل على عدد ساعات نوم متواصلة. هذه ليست أهداف صعبة، هذه عادات قابلة للتطبيق. يعتبر متبع النوم من السلوكيات التي يصفها الأطباء للمصابين بالأرق، لمتابعة تطورهم العلاجي، لأنه وكما أخبرتك في بداية هذا الجزء، لا يمكنك تغيير عادة دون أن تراقبها، وحين تراقب نمط نومك، ستبدأ في اكتشاف الخلل وإصلاحه.

٦٨ | استخدم المقيّمات بانتظام

ستجد في مفكرة التحدي عدّة مقيّمات ولكل مقيّم طريقة وهدف محدد سأشرحها الآن، لكن بداية لابد أن أوضح أن فكرة التقييم فكرة مهمّة للغاية ، ورغم أنني تعاملت مع العديدين ممن يكرهون فكرة التقييم بأكملها، إلا أنّي ما زلت أنصح بها وأحث على التمسك بها.

للتقييم منافع كثيرة أذكر منها :

١- الحصول على مكافأة قريبة: ذكرت في أفكار الإرادة أنّ الحصول على مكافآت طويلة الأمد تعتبر من ضمن الأشياء التي تستهلك قوة الإرادة، بعكس المكافآت قريبة الأمد . يعتبر التقييم اليومي نوع من أنواع المكافآت السريعة، حين تجد مجهودك في نهاية اليوم قد تم ترجمته على شكل نتيجة ممثلة بنسبة مئوية، وكلما كانت نسبتك مرتفعة كلما شعرت بالمرودود السريع لاجتهادك. كذلك في التقييم الأسبوعي، حيث يعطيك متوسط التزامك خلال أيام الاسبوع، شعورًا بمدى جدّيتك، وكيف تظهر هذه الجدّية على دائرة التقييم الأسبوعية.

٢- المنطقية عند تقييم النتائج، كما ذكرت في فوائد الكتابة، بالعادة نادرًا ما نكون منطقيين عندما نقيّم نتائجنا، ودومًا نرى ما قدّمناه أكبر مما هو في الواقع، وبالتالي نستصغر ما نحصل عليه من نتائج مقابل هذا الجهد، لكن حين تمتلك نظام متقن للتقييم، ستستطيع وقتها أن تقيم نتائجك بإنصاف، وحين تجد أنك قدّمت مجهودًا يساوي ٧٠% فلا تغضب لأنك حصلت على ٧٠% من النتائج التي توقعتها،

لأنه بالمنطق، لتحصل على ١٠٠% من النتائج، تحتاج تقديم جهد يكافئ هذه النسبة.
 ٣- المرونة: من أهم المنافع التي نحصل عليها من التقييم المستمر، هو ربط النتائج بالمجهود، وحين ترى نتائجك لا تترقى للمستوى الذي تتوقعه، مع حفاظك على نسبة عالية من الالتزام، فهذا معناه أنّ هناك خلل في نظامك أو الطريقة التي تتبعها، أو أن هناك شيء لا تنتبه له، وهذا يجعلك تعيد التأمل في تفاصيل الأسلوب الذي تتبعه، ويسهّل عليك معرفة الخلل وإصلاحه، هذه المرونة من أهم عوامل النجاح وتحقيق الأهداف بفعالية.



٦٩ | قيم نفسك يومياً: طريقة التقييم

ستلاحظ في مفكرة التحدي، وفي كل يوم من أيام التحدي التسعين، وجود مربع يسمى "تقييم اليوم". يمكنك مربع التقييم هذا من تقييم مدى التزامك اليومي على شكل نسبة مئوية، اعتماداً على درجة التزامك الغذائي والرياضي. أعط لنفسك درجة من ٧٠ على التزامك الغذائي وأعط لنفسك درجة من ٣٠ على التزامك الرياضي. مجموع هذه الدرجات هي النسبة المئوية للالتزام اليومي. هذه الدرجات مساوية لنسب التأثير الخاصة بالتطور الجسدي، مهما تنوعت أهدافه من خسارة وزن أو تشكيل قوام، حيث يعود ٧٠% فأكثر من النتائج التي تحصل عليها إلى التزامك الغذائي و ٣٠% من نتائج يأتي من التزامك الرياضي، وهذا هو سر الدرجات في هذا التقييم.

كيف أقيّم درجاتي:

تستطيع أن تقيّم نفسك بسهولة وسرعة، وبشكل انطباعي يكون قريب للغاية من الواقع عن طريق تقسيم عوامل التزامك إلى أجزاء، ووضع درجة لكل جزء. مثلاً لتقييم تغذيتك: ضع ٥٠ درجة للالتزام بالسعرات التي حددتها لنفسك ونوعية وتنوع وجباتك، وضع ١٠ درجات للالتزام بمواعيد الصوم و ١٠ درجات للالتزام بكمية الماء المناسبة لك خلال اليوم. ليكون المجموع ٧٠ درجة. الأمر أسهل في تقييم تمرينك، سواء كنت تستهدف الوصول لمعدل حرق معين من السعرات خلال اليوم أو عدد دقائق معينة من التمرين الهوائي، أو استيفاء مجموعات معينة من تمارين أخرى،

فأعط لنفسك الدرجة وفق النسبة التي تحققها من هذا المستهدف.
ملحوظة هامة: هذا الطريقة في التقييم مجرد مقترح، يمكنك الالتزام به، او اتباع تقسيم مختلف تجده يتناسب مع الأشياء التي تود التركيز عليها في برنامجك، الأهم هو الالتزام بالنسبة الثابتة: أعط ٧٠ درجة للالتزام الغذائي و ٣٠ للالتزام الرياضي، ومع الوقت ستخبرك النتائج بدقة تقييماتك، وستتعلم التقييم الأفضل والعوامل التي تحتاج التركيز عليها لرفع تقييمك وبالتالي نتائجك.



٧٠ | قيم نفسك كل أسبوع

احرص في نهاية كل أسبوع من أسابيع التحدي على عمل تقييم أسبوعي، عن طريق الخطوات التالية :

١- نسبة الالتزام الاسبوعية :

تستطيع حساب نسبة الالتزام الاسبوعية بهذه الطريقة :

مجموع نسب التزامك اليومية خلال أيام الأسبوع كلها / ٧

هذا المتوسط ليس مجرد رقم، بل هو انعكاس حقيقي وواقعي لمجهودك خلال الأسبوع، لا بد أن تدرك سر هذا المتوسط، حين تحصل على متوسط مرتفع، فأنت تعلم أن التزامك قطعاً هو السبب، لكن حين تحصل على متوسط منخفض فلا بد أن تكون واع بالأسباب وراء هذا التقييم، هل هو إهمال في التمرين اليومي أم الانضباط الغذائي، احرص على تجنب هذه العوامل السلبية في الأسبوع التالي.

٢- كافي نفسك :

أشجعك على مكافأة نفسك نهاية كل أسبوع حين تحصل على تقييم جيد، لكن ليس شرطاً أبداً أن تتعلق هذه المكافأة بالأكل. أريدك أن تتخلص من تفكير أن المكافأة تعني الطعام الذي حرمت منه، لأنك بالأساس لم تحرم نفسك. كن مبدعاً في التفكير في مفاجأة ترفه بها عن نفسك، وترفع بها معنوياتك.

٣- الجزاءات:

التفكير في الجزاءات ليس من باب عقاب النفس أو الانتقام منها، بل هو تفكير

٧١ | قيم نفسك كل شهر

في نهاية كل شهر من شهور التحدي لابد أن تقف مع نفسك وقفة تقييم هادئة وواعية ترصد من خلالها نقاط القوة والضعف خلال هذا الشهر، وما يجب عليك إضافته لبرنامجك أو وضع عناية مكثفة له في الفترة القادمة، وكذلك نقاط الضعف التي واجهتها خلال هذا الشهر وكيف تغلبت عليها، ثم توصياتك للشهر القادم. هذه العملية مهمة للغاية، ككل عمليات التقييم، لأنك ربما تحتاج إلى بعض التغيير بعد مرور شهر على نفس النمط، وكذلك تحتاج إلى مراجعة منصفة لنتائجك والانجازات التي حققتها، لأنك فعليًا قد تفاجئ بكم من التغيرات التي حدثت لك عبر هذه المدة، والتي تحتاج منك إلى وقفة منصفة ومتأمل.

نسبة الالتزام الشهرية:

بنفس الطريقة التي قمت فيها بحساب نسبة الالتزام الأسبوعية، احسب نسبة التزامك الشهرية عن طريق:

اقسم مجموع نسب التزامك في الأسابيع الأربعة على العدد ٤ . وفي الشهر الأخير على العدد ٥ .

قيم هذه النسبة واكتب الأسباب التي جعلتها مرتفعة أو العكس. حافظ على ما يبيحك بتقييم مرتفع وثبتته خلال الشهر القادم، وفكر في حلول للعوائق التي قابلتك. ثم اكتب توصياتك للشهر القادم.

نتائج الشهر:

كما سبق وذكرت لا تحصر نتائجك أبدًا في رقم الميزان، قم بأخذ قياسات جسمك مرة أخرى في نهاية كل شهر وقارنها بمقاساتك في بداية التحدي، ولاحظ التغيير الحقيقي الذي يحدث بجسمك.

٧٢ | سجّل لحظات انتصارك

وضعت في نهاية مفكرة التحدي سجل لرصد لحظات الانتصار التي مررت بها خلال التحدي، هذا السجل له خاصية تحفيزية جميلة تظهر مع الوقت، حين تحرص على تسجيل تلك اللحظات التي شعرت فيها بالانتصار والإنجاز، فأنت تمتلك سجلاً محفزاً لإنجازاتك، وتقيّد تلك اللحظات التي قد تكون دافعك للاستمرار وإنهاء التحدي. حين تنجز تمرينك بشكل لائق وتشعر بهذا الشعور الممتع بالقوة والتفاؤل، فسجّل هذه اللحظات واكتب مشاعرك، حين تستجيب لدعوة طعام أو وليمة، وتلتزم خلالها بالضوابط التي وضعتها لنفسك، فسجّل هذه اللحظة، حين تسمع عبارات الثناء والانهارم من حولك على نتائجك وإصرارك، فسجّل هذه اللحظات، حين تنهي تحدي من تحديات الأسبوع بشكل يبهرك أنت شخصياً وتلمس نتائجه فسجّل هذه اللحظات، سجّل كل شعور إيجابي شعرت به خلال التحدي، قد تكون هذه الصفحة إحدى نقاط قوتك، ومصادر دعمك لاحقاً في لحظات سيطرة الأفكار الغبية عليك، أو طغيان الانفعال.

٧٤ | لَوْنُ كُلِّمَا اسْتَطَعْتَ

تحتوي مفكرة التحدي على العديد من الأماكن المخصصة للتلوين، مثل دوائر الصيام والتمرين والمتبعات الأخرى، وصفحات الزخارف في نهاية كل شهر وفي نهاية المفكرة. فكرة التلوين هي فكرة رائعة للغاية حاليًا في تخفيف التوتر والمساعدة على الوصول بالعقل إلى مرحلة الاستغراق الكامل في النشاط الذي يقوم به، وهذا السلوك أصبح من السلوكيات النادرة في نمط المعيشة الحالي، الذي أصبح من الصعب خلاله أن نعطي اهتمامنا وتركيزنا لشيء واحد، أو نشعر بشعور الانخراط العقلي التام بالمهمة التي نقوم بها، وهذا من أكبر أسباب تشتت الانتباه. يساعد التلوين على تخفيف التوتر بفاعلية، ويعتبر من العلاجات النفسية المعتمدة حديثًا.

نصائح الشخصية في التلوين:

- إنفرد بنفسك قدر المستطاع، أو استخدم سماعات الأذن الخاصة بك واستمع لمقاطعك المفضلة لتعزلك عن الجو المحيط بك.
- اجعل الإضاءة مركزة على المفكرة قدر الامكان، ولو كانت باقي الإضاءة في أرجاء الغرفة خافتة فهو أفضل.
- لا تشغل تفكيرك بأي شيء قدر استطاعتك، ولا تنشغل بأي مهمة غير الرسم التي تقوم بتلوينها لا غير.
- لا تستخدم الألوان كلها مرة واحدة، بل استخدم لونًا لونه، ابدأ بلون

واحد وفكر في الأماكن التي ستضع فيها هذا اللون في اللوحة غالبًا، وبعد الانتهاء، ابدأ في اللون الذي يليه.

- حافظ على هدوءك أثناء التلوين. ستلاحظ أنك تتعامل مع الأمر في البداية كأنه مهمة تود الانتهاء منها سريعًا. ستجد نتائج سيئة ودقتك ضعيفة، لا بأس، هذا طبيعي، ودليل أنك ما زلت متوترًا، استمر.

- بعد فترة ربما تصل إلى الهدوء المطلوب، ستجد نفسك تلون بوتيرة أبطء، ودقة أفضل، الآن وصلت إلى مرحلة الاستغراق والاستمتاع بالتلوين. وهذا هو المقصد.

- لا تتوقف، أو تفكر في كم أنجزت من اللوحة، ولا كم بقي منها، استمر في التلوين فقط حتى تشعر بالملل، أو عدم الرغبة في الاستمرار. عندها توقف وعُد في وقت آخر.



٧٥ | ابدأ تحدي جديد

بعد انتهاء التحدي، ضع لنفسك موعدًا لتبدأ فيه تحديًا جديدًا بأهداف جديدة، وروح جديدة، وخبرة جديدة، واستفد من كل ما تعلمته في تحديك الحالي، لتجعل التحدي الذي يليه أقوى ونتائجه أكبر، وتأكد أن الاستمرارية هي سر النتائج المذهلة، سر النجاح أن تأخذ بالأسباب مستعينا بالله تعالى، وأن تدرك أن النجاح الكبير يأخذ وقتًا يليق به، وليست نتائجه فورية، لأنه وكما أخبرتك سابقًا لا وجود للنتائج الفورية إلا في الأفلام التي بها ساحرة تملك عصا سحرية، أو جنيّ مختبئ في مصباح علاء الدين.

تمت الأفكار بحمد الله وتوفيقه وصلى الله على نبيينا محمد وعلى آله وسلم.

شكر وامتنان

في نهاية هذا العمل، أسأل الله تعالى أن ينفع به، وأن يجعله معيناً لمن يحتاجه، وأشكره تعالى على منته وتوفيقه في إنهائه وإصداره، فهو ولي النعمة والفضل والإحسان، وأتقدم بالشكر لكل من ساعدني على إخراج هذا العمل وأذكر منهم :

- متابعي الكرام على موقع تويتر، وكمّ الدعم والثقة والتقدير الذي منحوه لحساب "زبادي ومشي" مما جعل هذا الحساب نقطة تحول في حياتي أنا شخصياً، وأشكرهم على استجابتهم ومشاركتهم لي بكل خواطرهم وتجاربهم، ودعائهم المستمر، وأخص منهم من نصحتني بالاستمرار في الكتابة، فكل خبرتي الشخصية والنظرية، لم تكن لتصبح واقعاً لولا الخبرة التي استفدتها من تجاربهم ومدخلاتهم. خالص التقدير لكم.

- عملائنا الكرام في "ومضة للتدريب" والذي كان لتعاملي معهم بشكل مباشر وتفاعلي الدائم معهم أثر كبير في صقل العديد من التجارب والقراءات وأخص منهم :

- أ. محمد الحجري : أول متدرب معي وأحد من أعطوني بنتائجهم ومناقشاتهم الثرية الكثير من الإلهام والأفكار.

- أ. منال العباسي

- أ. سميرة الجوفي

- د. دلال الشنقيطي

- أ. منير ولقاء القهوة الذي لن أنساه له.

وغيرهم الكثير وأعتذر لمن لم يسعني ذكرهم.

- فريق الأخصائيات في "ومضة للتدريب" : آلاء محمد - مروة أحمد - رانيا صلاح" ومناقشاتهم واقتراحاتهم الفعّالة في متابعة وتطوير نظامنا التدريبي وهو ما

- كان له أثر كبير على تصميم هذا المشروع.
- فريق التحرير في "ومضة للنشر" والذي ساعدني على إخراج وتدقيق المعلومات التغذوية بهذا الكتاب :
- أ. سارة السعيد : أخصائية التغذية العلاجية وعضو الجمعية الأمريكية لأخصائي التغذية.
- أ. سندس مدحت: أخصائية التغذية العلاجية وعضو الجمعية العربية المصرية للتغذية الصحية .
- أ. سالي عجيز: مصممة الجرافيك والتي تحمّلت تعديلاتي التي لا تنتهي على مفكرة التحدي وجميع تفاصيل هذا المشروع.
- وفي النهاية أشكر "زينب" زوجتي على الدعم الدائم، وتحمل انشغالي، وانقطاعي لفترات طويلة من أجل إنهاء هذا المشروع.

والله وليّ النعمة والفضل والإحسان ولا حول ولا قوة إلا به.

رشدي.

القاهرة في ٢٠ فبراير ٢٠١٨

الجزء الأول

١. لوهر، جيم، توني شوارتز، قوة الانخراط الكامل، السعودية: جرير، ٢٠١٤.
٢. باترسون، كيري، جوزيف جريني وآخرون. غَيْرَ أَيِّ شَيْءٍ. السعودية: جرير، ٢٠١٤.
٣. إيكر، ت. هارف، أسرار عقل المليونير، السعودية: جرير، ٢٠١٦.
٤. كيلر، جاري، الشيء الوحيد، السعودية، جرير، ٢٠١٤.
٥. ماجيو، روزالي. فن تنظيم كل شيء، السعودية: جرير، ٢٠١٠.

- ١- Deanna M. Arble, Joseph Bass, Aaron D. Laposky, Martha H. Vitaterna and Fred W. Turek. "Circadian Timing of Food Intake Contributes to Weight Gain." *Obesity*, ٢٠٠٩; DOI: ١٠.١٠٣٨/oby.٢٠٠٩,٢٦٤
- ٢- *Is Skipping Breakfast Bad for You? The Surprising Truth*<<https://www.healthline.com/nutrition/is-skipping-breakfast-bad>>
- ٣- Mercola. "Does Your Stomach Actually Shrink When You Cut Down on Food?" Joseph Mercola. ٠٩ April ٢٠١٥<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/12/05/eating-smaller-meals.aspx#_edn3>
- ٤- University of Pennsylvania School of Medicine. "Timing meals later at night can cause weight gain and impair fat metabolism: Findings provide first experimental evidence of prolonged delayed eating versus daytime eating, showing that delayed eating can also raise insulin, fasting

glucose, cholesterol, and triglyceride levels." ScienceDaily. ScienceDaily, ٢ June ٢٠١٧.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠١٧/٠٦/١٧٠٦٠٢١٤٣٨١٦.htm>

٥- Cornell Food & Brand Lab. "Small easy changes can lead to sustainable weight loss and healthier eating habits." ScienceDaily.

ScienceDaily, ١٩ December ٢٠١٢.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠١٢/١٢/١٢١٢١٩١٧٤٣٢٤.htm>.

٦- University of Loughborough. "TV viewing linked to unhealthy eating." ScienceDaily. ScienceDaily, ٢٠ September ٢٠١١.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠١١/٠٩/١١٠٩١٩١١٣٦٣٦.htm>.

٧- Aner Tal, Scott Zuckerman, Brian Wansink. Watch What You Eat. *JAMA Internal Medicine*, ٢٠١٤;

DOI: ١٠.١٠٠١/jamainternmed.٢٠١٤.٤٠٩٨

٨- University of Southern California "Where you live may influence whether you are overweight, study finds." Medical Xpress. ٢٣ January ٢٠١٨.

<<https://medicalxpress.com/news/٢٠١٨-٠١-overweight.html>>

٩- Harvard Health Publishing "Add color to your diet for good nutrition" Harvard Men's Health Watch. July ٢٠١٣

<<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/add-color-to-your-diet-for-good-nutrition>>

١٠- University of California - San Diego. "Chewing slowly helps prevent excessive weight gain in children." ScienceDaily. ScienceDaily, ١٦

December ٢٠١٥.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠١٥/١٢/١٥١٢١٦١٥١٧٣٦.htm>.

١١- Harvard Health Publishing " Why eating slowly may help you feel full faster". Harvard Health Blog. ١٩ OCTOBER ٢٠١٥.

<<https://www.health.harvard.edu/blog/why-eating-slowly-may-help-you-feel-full-faster-٢٠١٥-١٠-١٩٦٠٥>>

١٢- Melinda Smith. "Emotional Eating." Helpguide. October ٢٠١٧

<<https://www.helpguide.org/articles/diets/emotional-eating.htm>>

١٣- Julie Davis. " Dinner companions may influence how much you eat". Medical Xpress, ٢٣ January ٢٠١٨.

<<https://medicalxpress.com/news/٢٠١٨-٠١-dinner-companions.html>>

١٤- University of Illinois at Urbana-Champaign. "Drinking more water associated with numerous dietary benefits, study finds." ScienceDaily. ScienceDaily, ١ March ٢٠١٦.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠١٦/٠٣/١٦٠٣٠١١٧٤٧٥٩.htm>.

١٥- University of Birmingham. "Glass of water before each meal could help in weight reduction." ScienceDaily. ScienceDaily, ٢٦ August ٢٠١٥.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠١٥/٠٨/١٥٠٨٢٦١٠١٦٤٥.htm>.

١٦- Mayo Clinic Staff. " Water: How much should you drink every day?" Mayo Foundation for Medical Education and Research. . ٦ September ٢٠١٧.

<<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy->

eating/in-depth/water/art-٢٠٠٤٤٢٥٦>

١٧- James Bullen, Amy Thanh Ai Tong "How much water do we need to drink a day?" ABC Health & Wellbeing, ٢٥ October ٢٠١٧.

<<http://www.abc.net.au/news/health/٢٠١٧-١٠-١٨/how-much-water-do-we-need-to-drink-a-day/٨٩٩٦٦٦٨>>

١٨- Melinda Ratini. "Sleep More, Weigh Less." WebMD. ٣٠ July ٢٠١٦.

<<https://www.webmd.com/diet/sleep-and-weight-loss#٢>>

١٩- University of Leeds. "Insufficient sleep may be adding to your waistline." ScienceDaily. ScienceDaily, ٣١ July ٢٠١٧.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠١٧/٠٧/١٧٠٧٣١٢٢٥٤١٨.htm>.

٢٠- Uppsala University. "Lack of sleep makes your brain hungry." ScienceDaily. ScienceDaily, ١٨ January ٢٠١٢.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠١٢/٠١/١٢٠١١٨١١١٧٤٠.htm>.

٢١- University of Chicago Medical Center. "Lack Of Deep Sleep May Increase Risk Of Type ٢ Diabetes." ScienceDaily. ScienceDaily, ٢ January ٢٠٠٨.

<www.sciencedaily.com/releases/٢٠٠٨/٠١/٠٨٠١٠١٠٩٣٩٠٣.htm>.

٢٢- Mercola. "How to Burn Body Fat in Your Sleep" Joseph Mercola. ٥ December ٢٠١٥.

<<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/٢٠١٥/٠٤/٠٩/sleeping-cold-temperature.aspx>>

٢٣- <https://www.madinamerica.com/wp->

content/uploads/٢٠١١/١٢/Exercise%٢٠treatment%٢٠for%٢٠major%٢٠depression.pdf

