

# عادات الأكل الغير صحیة

تُعتبر عادات الأكل الغير صحیة من الأمور المزعجة والمؤذية بشكل جدی فیما یختص بسلوكیات الأكل. فعلى سبیل المثال من الممكن أن تكونی تاكلین كمیات ضئيلة من الطعام وتبدلین مجهوداً ضخماً لتتحكمی بماذا وأین ومتی تاكلین، أو قد تكونین تتناولین كمیات كبيرة من الطعام وتشعرین أن الأمور خارج نطاق السيطرة تماماً. ولكن على النقیض من ذلك لا تُعتبر عادات الأكل الغير صحیة مرتبطة بالطعام فی حدّ ذاته ولكنها تكون كرّد فعل لأمور أخرى مثل:

- ضغوط خارجية.
- الإحساس بأنك تفقدین السيطرة على زمام الأمور فی حیاتك.
- الصعوبة فی التعبير عن مشاعرك.
- بعض الاضطرابات الجینیة (القابلية الجینیة).

ومن الممكن أن تستمر هذه العادات لفترة طويلة بدون أن تُلاحظ، وإذا لاحظها الآخرون من الممكن أن ینكرها الشخص الذي یعاني من هذه العادات بقوة. وفي واقع الأمر یعاني هؤلاء الأشخاص من الانزعاج الشدید ویكونوا قساةً جداً على أنفسهم، ولا یكون عندهم الفهم الكافي لسبب هذه العلاقة الغریبة التي تربطهم بهذا الشكل بالطعام، ومن الممكن أيضاً أن یشعروا بالقلق والاكتئاب فیکثروا من الأكل لیشعروا بالارتیاح.

وبالرغم من كل هذا فمن الممكن أن یحصل الشخص الذي یعاني من عادات الأكل الغير صحیة، على المساعدة التي یحتاجها ومن الممكن أن یتغلب على هذه العادات. ولو كان وزنك أقلّ من المتوسط بكثير فینصح أن تتقابلی مع طیبیب مختص ليقدم لك النصیحة ویساعدك لكي تتمتعی بصحة جيدة حتى تستطیعی التعامل مع الأمور التي تتصارعین معها.

أريد أن أعرف أكثر

## لماذا أخذ الأكل زمام السيطرة في حياتي؟ أو لماذا الأكل مسيطر على حياتي؟

ليس وزنك (إذا كان زائداً أو ناقصاً) هو ما يحدد بالضرورة إذا كنت تعاني من عادات أكل غير صحية، فإذا كنت تشعرين بالخزي والاشمئزاز فيما يختص بعادات الأكل الخاصة بك، فسيكون هذا مؤشر على علاقة غير طبيعية بينك وبين تناول الطعام. ومن الممكن أن تتخيلي أنك الوحيدة التي تأكلين في الخفية أو تسرقين الأكل، أو تُخفين الأدلة على ما أكلتِ أو تستيقظين في منتصف الليل لتأكلي في السر - وحتى في بعض الأوقات تأكلين من الفضلات - أو تجبرين نفسك على أن تتقيأي لتتخلصي مما أكلتِ. ومن الممكن أن تعتقدي أنك الوحيدة التي تشعر بذنب كبير لأنك أكلتِ حبة عنب واحدة أو أخذتِ قزمة واحدة من ساندويتش، أو أنك الوحيدة التي تمارسين طقوساً معقدة قبل تناول أي طعام أو تعاقبين نفسك لأنك تشعرين بالسوء تجاه نفسك فتمارسين التمارين الرياضية بشكل مبالغ فيه. في الواقع تُعدُّ هذه الظواهر شائعة ويعاني العديد من السيدات والرجال من عادات الأكل الغير صحية.

## كيف بدأت هذه الطريقة الغريبة للأكل؟

من الممكن أن تكون عادات الأكل هي إحدى الطُّرُق التي نتعامل بها مع مشاعرنا. فهي تمنحنا شعوراً بالهروب بالطريقة نفسها التي تحدث في حالة إدمان الكحوليات والمخدرات، أو إيذاء النفس أو الإشباع الجنسي. ومن الممكن أيضاً أن يكون للاضطرابات الجينية علاقة في اختيار الأكل للتعامل مع المشاعر.

العديد من الناس الذين لديهم مشاكل مع الأكل عادة ما يكونون قد واجهوا خبرات مؤلمة في حياتهم. مثل التعرض للإساءة والاعتداء اللفظي أو الجسدي، أو عانوا من التجاهل الطويل الأمد أو التعليقات السلبية المستمرة.

## ومن الممكن أن يكون الأكل أحد الطُّرُق للتعامل مع هذه المشاعر الجريحة والمزعجة:

- فقد يمدّ الأكل الشخص بإحساس خادع بالراحة والمتعة، ولكن في بعض الأحيان يكون الاحتياج كبيراً جداً لدرجة أن ينتهي الحال بالشخص أن يتناول كميات هائلة من الطعام، والتي تفشل بدورها في إعطائه الإحساس بالراحة بل يزداد إحساسه بالمحنة ويزداد بؤسه، وهذه الطريقة التي كان يبدو أنها نافعة وتمدّه بالإحساس بالراحة لبعض الوقت تتحوّل لأمر يُشعره بالبؤس والشقاء أكثر وأكثر.
- وقد يعطي الإفراط في الأكل هذا الإحساس بالأمان. وخاصة عندما يتعرض الشخص لخبرة اعتداء جنسي صادمة. فالإفراط في الأكل يعطي هذا الإحساس أن جسدك في أمان داخل كل هذه الطبقات من الدهون. وقد يشعر البعض أن السمّنة ستجنّبهم خطر أن يكونوا جذابين جنسياً للآخرين. ولكن في الوقت نفسه قد يعانون من الاكتئاب بسبب مظهرهم وكيف يبدو.
- وبالطريقة نفسها فالأكل بكميات ضئيلة من الممكن أن يُستخدم لجلب هذا الشعور أنك صاحبة السيطرة، فتشعرين أنك قادرة على أن تحددى كمية الأكل ومتى وأين تأكلين، ومن الممكن أن يتحول هذا سريعاً إلى قيد

مبالغ فيه حيث تسعين للسيطرة أكثر وأكثر، ويتسبب هذا في أن تصلي إلى قناعة أن الأكل هو أمر مخزي بشكل عام، وأن أي دهون قليلة في جسدنا هي علامة مخزية تدل على فقدان السيطرة، وتكون النتيجة شعور متزايد باحتقار الذات.

- واحدة من الأمور الهامة التي يجب أن نلاحظها في هذه الدوافع أنها غالباً ما تحدث في العقل الباطن. وهذا يعني أنها لا تكون واضحة لنا ومن الممكن أننا نحتاج أن نفكر بعمق، لنذكر ما هو بالحقيقة الذي يشكّل هذه الدوافع والسلوكيات.

- أمراً آخر هام يجب أن نلاحظه، هو أن كل ما يحدث في هذا الإطار ليس في المقام الأول يدور حول تناول الطعام، ولكن مجمل الأمر يدور حول التعامل مع المشاعر. وإذا حاولنا التعامل مع الأمر من زاوية أن نُقلّل أو نزيد من كمية الطعام التي نتناولها فقط، فعلى الأغلب لن ننجح لأننا فقدنا التركيز على المشكلة الأساسية. (وفي الوقت نفسه لو كنت تعاني من نقص شديد في الوزن فمن الضروري أن تحسلي على مساعدة فورية من طبيبك لكي تكوني في صحة جيدة وتعطي نفسك الوقت للتعامل مع المشكلة الأساسية).

*أريد أن اتعلم كيف أتعامل مع مشاعري*

## التعامل مع المشاعر (والتي تُعدُّ سبب المشكلة)

يوجد ثلاث أمور شائعة مشتركة بين هؤلاء الذين يعانون من عادات الأكل الغير صحية. إن مواجهة كل واحدة منها والتعامل معها سيساعدنا كثيراً في التعامل مع مشاعرنا بشكل فعال، ويُقلل من الضغط الذي يتسبب في عادات الأكل الغير صحية. إن الثقة في أن الله قادر أن يساعدنا على التعامل مع مشاكل مشاعرنا سيكون سبب تحول جوهري في هذه المرحلة تجاه الحل، فالثقة في عوده تطلق الحق والشفاء في حياتنا. اقبلي الحق من كلمة الله في أعماق قلبك ورددتها لنفسك كل يوم وفكري فيها بشكل دائم. ولا تقولي أبداً هذا ليس لي.

### 1. صِغَرِ النَّفْسِ

هذا يعني أن يكون لديك نظرة دونية لنفسك، وتقبلين الأمور السلبية التي يقولها الآخرون عنك وتعتبرينها وصفاً لشخصيتك. فمثلاً يقول أحدهم: "أنت لا تتقنين الطهي"، فنكُوني قناعة في داخلك مفادها "أنا إنسانة غير جديرة بالاهتمام ولست نافعة لشيء". تستطيعين أن تتعلمي أكثر عن كيف تتخلصين من هذه الطريقة في التفكير عن نفسك وتكونين أكثر عدلاً مع نفسك بمتابعة حلقة "التعامل مع صِغَرِ النَّفْسِ" في الرابط [www.maarifa.org/self-help](http://www.maarifa.org/self-help)

"فقال الرب لصموئيل لا تنظر إلى منظره وطول قامته لأنني قد رفضته. لأنه ليس كما ينظر الإنسان. لأن الإنسان ينظر إلى العينين وأما الرب فإنه ينظر إلى القلب". 1 صموئيل 16: 7

### 2. عقدة الكمال

وهذا يعني أن تكون توقعاتك مبالغ فيها وغير واقعية عن نفسك وعن الآخرين، وتعاقبين نفسك بشكل دائم لأنك لا تحققين هذه التوقعات وهذا المستوى المرتفع. تستطيعين إنن أن تتعلمي وتتشجعي وتغفري لنفسك لأنك لم تحققي الكمال بمتابعة حلقة "عقدة الكمال" [www.maarifa.org/self-help](http://www.maarifa.org/self-help)

"ولكن الله يبين محبته لنا، لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا". رومية 5: 8

### 3. التفكير بطريقة الأبيض والأسود

وهذا يعني التفكير بطريقة "كل شيء أو لا شيء". فعلى سبيل المثال قد تفكرين أن الخضراوات "جيدة ومفيدة" والحلويات "سيئة وضارة"، أو أن شيئاً ما ممتاز ونافع بنسبة 100% أو أنه عديم الفائدة تماماً. يعتبر التفكير بهذه الطريقة غير مفيد بالمرّة ويقودك إلى أن تستمرّي في لوم نفسك وأن تنظري لنفسك نظرة دونية. ولكي تستطيعي التخلص من طريقة التفكير هذه سيكون من المفيد جداً أن تضعي طريقة لقياس الأمور بالنسبة المئوية. فمثلاً، إذا كنت تشعرين أنك تناولتِ أطعمة غير صحية، فبدلاً من أن تقولي لنفسك "لن أتغير أبداً" سيكون من الجيد أن تُشجعي نفسك بالنظر للأمور حتى الصغيرة التي استطعت أن تنجزها، أو حددي كم أنت بعيدة عن إنجاز هدفك، مثلاً

(50% أو 80% أو 99%) وفكري في الاستراتيجيات والطرق التي يجب أن تستخدمها في المرات القادمة لكيما  
تصلّي لهدفك.

"الرب إلهك في وسطك جبار. يخلص. يبتهج بك فرحاً. يسكت في محبته. يبتهج بك بترنم". صفنيا 3: 17

أريد أن أتعلم خطوات عملية للتعامل مع الرغبة الغير صحية في الأكل

## التعامل مع الرغبة في الأكل

### 1. اسألني نفسك ماذا تحتاجين بالفعل

ما هو الاحتياج العاطفي الحقيقي الذي تحاولين التعامل معه من خلال الأكل. هل هو الإحباط؟ أم الإحساس بحملٍ كبير من كل الظروف المحيطة؟ أم الحزن؟ الغضب؟ القلق الشديد؟ الملل؟ أم الخوف؟

### 2. فكري في طرق بديلة للتعامل مع هذه الأمور

إذا استطعتِ أن تحددي نوع المشاعر التي تتسبب لك في هذا الأمر فمن الممكن أن تفكري في الطرق المناسبة للتعامل معها:

- فبعض المشاعر (مثل القلق والخوف) تتطلب التهدئة والمواجهة: مثلاً خذي نفساً عميقاً، استمعي لموسيقى هادئة، اقضي وقتاً في الصلاة أو قراءة آيات مشجعة من الكتاب المقدس بصوت مرتفع. تُعدُّ هذه الأشياء بديلاً فعالاً للأكل.
- بعض المشاعر الأخرى مثل الإحباط أو الغضب تحتاج أن يُعبّر عنها، فمثلاً من الممكن أن تذهبي في نزهة والمشي السريع أو الركض أو ممارسة رياضة معينة، أو تنظيف المنزل أو الغناء بصوت عالٍ أو مشاركة مشاعرك مع صديق.

ومن الممكن أن تستخدمِي بعض من هذه الطرق معاً في كل مرة تواجهين هذه المشاعر.

### 3. التطبيق العملي

فكري في هذه الطرق واحفظي خمسة من هذه الاستراتيجيات لكيما تطبقيها في المرة المقبلة عندما تشعرين بالرغبة الشديدة في الأكل. ففي كل مرة تعانين فيها من هذه الرغبة توقفي للحظات وفكري في هذه الأمور الخمسة قبل أن تستجبي بالطريقة المعتادة وهي الأكل. فحتى لو لم تنجحي في أن تُوجَّهي نفسك نحو هذه البدائل المفيدة في كل مرة، فعلى الأقل سوف يتحسن الوضع مع الوقت. حاولي أن تحددي دائماً ما هي نوع المشاعر التي تتسبب في الرغبة الملحة في الأكل، سوف يتطلَّب الأمر وقتاً لتغيير عاداتك لذلك لا تيأسي، ففشلك في تطبيق هذه الطرق في بعض المرات يُعدُّ أمراً عادياً فكلُّنا بشر.

أريد أن أفكر بشكل إيجابي فيما يختص بجسمي

## النظرة الإيجابية لجسدك

- العديد من الناس الذين يعانون من عادات الأكل الغير صحية يعانون أيضاً من نظرة متدنية لجسدهم، فهم لا يحبون أنفسهم ولا مظهرهم. وتُعدُّ هذه النظرة السلبية مضرّة للغاية. وبدلاً من أن تقعي فريسةً للتفكير بهذه الطريقة البائسة، فإننا نستطيع أن نقبل في قلوبنا ما يقوله الله عنا في كلمته ونتعلم في الوقت نفسه أن نسبحه ونشكره مثلما يقول داود النبي:

"أحمدك من أجل أنني قد امتزتت عجباً. عجيبة هي أعمالك ونفسي تعرف ذلك يقيناً". مزمور 139: 14

- عندما نحتقر جسدنا فإننا في الواقع نحتقر خليفة الله. فبدلاً من أن نركّز على أمر نراه بشكل سلبي في أنفسنا، من الممكن أن نرى مواضع الجمال في جسدنا مثلاً. أو ما يعمل جسدنا مثل أن أرجلنا تأخذنا حيثما نشاء.

### تطبيق

- فكري في خمس أمور إيجابية في كيف يبدو جسدك.
- فكري في خمس أمور إيجابية في كيف يعمل جسدك.
- فكري في خمس أمور إيجابية فيما يختص بشخصيتك.

لو لم تستطعي التفكير في هذه الأمور الخمسة بشكل سريع استمري في التفكير وأضيفهم إلى القائمة عندما تتذكرهم. أعيدي تذكّر هذه الأشياء كل يوم حتى تستطعي أن ترددي مع داود:

"أحمدك من أجل أنني قد امتزتت عجباً. عجيبة هي أعمالك ونفسي تعرف ذلك يقيناً".

يُعدُّ التحدث عن صراعاتك ومشاعرك مع شخص تثقين به خطوة ستساعدك كثيراً. إن لم يكن لديك من تثقين به، تستطيعين أن تجدي المزيد من المساعدة على الإنترنت فمثلاً ممكن أن تستخدمني هذا

الموقع: <http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health>

. [problems/eating-problems/self-help](http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health/problems/eating-problems/self-help)

ومن الممكن أيضاً أن تشاركي قصتك معنا وسنصلي من أجلك.

شاركي قصتك

تواصلنا معنا:



+201280050726 : 

+9613134822 : 

khalil-maarifa : 

Email: [info@maarifa.org](mailto:info@maarifa.org)

[www.maarifa.org](http://www.maarifa.org)