

مقدمة

لقد شاهدت، بصفتي طبيباً مختصاً في التغذية، أعمل في هذا المجال منذ عقدين من الزمن، عدداً من المرضى ينقصون من أوزانهم باستخدام أعداد كثيرة من برامج إنقاص الوزن. ثم شاهدتهم وهم يناضلون بصعوبة للمحافظة على الأوزان الجديدة. مازلت أعجب لقدرة الأشخاص البدينين على القبول بالحرمان المزمّن من الطعام بحمية تعطي مقداراً ضئيلاً يعادل 400 حريرة في اليوم مدة طويلة من الزمن. كذلك لا زلت أعجب من الحقيقة المحزنة بأن معظمهم يعود لوضعه السابق الذي كان قد أنقصه بصعوبة. ولقد عاود كثير منهم هذه العملية مراراً وتكراراً.

لماذا لا يستطيع الأشخاص البدينون البقاء على حمية معينة؟ أخبرني العديد من المرضى على مر السنين أنهم ببساطة لا يستطيعون منع أنفسهم من الأكل. أخبرني آخرون أنهم ببساطة يأكلون الطعام دون تفكير، وحتى دون أن يعرفوا في كثير من الأحيان ماذا يتناولون. إن الفكرة السائدة بأنه يمكن التحكم بتناول الطعام قد أدت إلى أن نتوقع من الناس أن "يكونوا مهذبين في تناول طعامهم"، وإلا فسوف يدفعون الثمن بالخزي أمام الجميع. لكن الحمية لا تفيد، حيث إن تناول الطعام لا يتأتى عن ضعف في الإرادة، بل هو خاضع في نهاية الأمر إلى تحكم الدماغ.



إن الحفاظ على الوزن الجديد بعد إنقاص الوزن الزائد، في عالمنا الذي يتوفر فيه الطعام بسهولة، يتطلب جهداً مقصوداً ومستمراً لتناول كمية أقل من الطعام. وكما أننا لا نستطيع مقاومة النوم، فإن أدمغتنا ستتغلب على عقولنا وتجعلنا نأكل. هذا أمر طبيعي بالنسبة لأية عضوية يملي فيها الدماغ سلوك العضوية.

كيف نستطيع أن نعدّل هذا المسار؟ لا يكمن الجواب في الحمية بل في تغيير ارتكاسنا للإشارات القادمة من الدماغ. إن هذا التعديل تعديل سلوكي. ويقدم هذا الكتاب المفتاح لتحقيق ما يبدو مستحيلاً: إنقاص الوزن وإبقاء الوزن منخفضاً.

إن هذه مداخلة ثورية وهي المداخلة الوحيدة الناجحة على المدى البعيد دون الحاجة إلى الأدوية. أقترح أن تبقي القارئة ذهنها مفتوحاً وأن تتبع بدقة نصائح الخبراء المذكورة هنا. تتطلب هذه المداخلة الجهد، لكن النصر حليف من يستمر خاصة لمن خاض معركة إنقاص الوزن مرات عديدة.

الدكتور رونالد رودن، شهادة دكتوراه
مستشفى لينوكس هيل - نيويورك
مؤلف كتاب العقل الشره



ملاحظة مهمة

لبول مك كينا

- هل تريدان أن تأكلي ما تريدان حينما تريدان وأن تنقصي مع ذلك من وزنك؟

- أعلم أن هذا يبدو ادعاءً وقحاً لكنه ادعاءً صحيحاً.

إن النظام بسيط جداً إلى درجة أنك ربما تجدان صعوبة في تصديق أنه سينجح. ذلك أن دماغك قد غسل بالحميات المختلفة حتى أصبح يظن أن إنقاص الوزن أمر صعب. لكن إنقاص الوزن ليس صعباً. لقد أظهر في الواقع بحث مستقل حول فعالية نظامي هذا الذي ستتعلمينه أنه أكثر نجاحاً بسبع مرات من أية حمية تتبعينها!

لقد قابلت مؤخراً إحدى السيدات التي حضرت إحدى حصصي التدريسية ونقص وزنها كثيراً. لقد أخبرتني بأنها غاضبة. وعندما سألتها عن السبب؟ قالت: إنها غاضبة لأنها أمضت سنوات تعذب نفسها بالحميات وهي تشعر بأنها فاشلة. حتى إنها في الحقيقة قد أحصت كل ما أنفقتة على الحميات وعلى برامج إنقاص الوزن وعلى الأطعمة الخاصة، ووجدت أنه قد بلغ آلاف الجنيهات. لو أنها فقط كانت تعرف مدى سهولة إنقاص الوزن.

إن بعضاً مما سأقوله سوف يتعارض مع ما قد تكونين قد سمعته في الماضي وما تعتقدان أنه "صحيح". لقد جربتِ



طرقاً أخرى لإنقاص الوزن ولم تجدي نفعاً أو أنها قد أفادت لمدة مؤقتة.

مهما كانت الأشياء التي جربتها من قبل، فقد آن الأوان للقيام بأمر مختلف بالكلية.

إن هذه المداخلة نفسها التي سأشارككم إياها قد ساعدت الآلاف المؤلفة من الناس على إنقاص الوزن بسهولة وعلى شعور أفضل بكثير تجاه أنفسهم. لقد جاء دورك الآن..

أتمنى لك صحة جيدة

بول مك كينا

