

الفصل الثاني

أبسط نظام لإنقاص الوزن في العالم

تعلم كيفية الثقة بجسدك:

إن جسدك أذكى من أي حمية على وجه الأرض. لكن مع وجود كم هائل من المعلومات حولك عن التأثير السلبي للأطعمة "الخاطئة" على صحتنا أو الكيفية التي تزيد بها هذه الأطعمة من

"النظام ناجع بالفعل.

لقد أدهشتني سهولة

وسرعة فقداني للوزن".

أن كار

موظفة اتصالات

أوزاننا، فإنه يصعب رؤية أو سماع أو

الشعور بما يخبرك به جسدك.

بالإضافة إلى ذلك أصبحت منا قد

تعوّد على النظر إلى جسده على أنه

سيئ أو خطأ التركيب بحيث أصبحت

الثقة بأجسادنا يمكن أن تبدو مهمة مستحيلة.

في الحقيقة هذا الكلام بعيد كل البعد عن الحقيقة. بالطبع

فإن كل جديد يمكن أن يبدو صعباً إلى حد ما في البداية. ينطبق



ذلك على كل جديد، من تعلم ربط شريط الحذاء إلى تعلم قيادة السيارة. تحتاجين في البداية إلى تعلم كل خطوة وتطبيقها تطبيقاً واعياً. ثم يصبح الأمر أسهل فأسهل، وقبل أن تدركي ما يحصل، ستجدين أنك قادرة على القيام بالأمر ببساطة دون حتى أن تفكري به.

تسخير قوة العادة كي تعمل لصالحك:

عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن والاحتفاظ بالوزن المثالي، فإن العادة هي العدو الأول للبشر. سوف يكون الأمر مختلفاً بالنسبة إليك. سوف تعيدنين تكييف عاداتك وتجعلينها تعمل لصالحك. إن ما أريد شرحه لك، أن كل ما عليك القيام به في الواقع هو تغيير طريقة تناولك للطعام إلى الأبد. سوف تعزز طريقة برمجة الدماغ المتبعة في هذا الكتاب تلك العادات الجديدة مع بدء التغييرات بالحصول بشكل مباشر تقريباً.

مع اتباعك للتعليمات التي سوف أبدأ بإعطائها، سوف يصبح من السهل عليك أن تتخذي قرارات حكيمة حول نوع ومقدار الطعام الذي ستتأولينه في أية حالة معينة. وسرعان ما ستجدين نفسك تأكلين بهذه الطريقة تلقائياً.

كيف تتأولين الطعام مثل شخص نحيل بطبيعته:

إن أحد أهم الأشياء المثيرة للاهتمام التي اكتشفتها في أبحاثي مع الأشخاص النحيلين بطبيعتهم هو أنهم نادراً ما يفكرون بالطعام. نادراً ما يخطر الطعام على بالهم، اللهم باستثناء تخيل



ألذ طعام يحلو لهم عندما يكونون جائعين. وإن أكثر ما لفت انتباهي في الواقع هو مدى بساطة انتقاء الطعام لديهم. هناك بشكل أساسي أربع "قواعد ذهبية" يبدو أنهم جميعاً يتبعونها فطرياً. وهذه القواعد هي الآن القواعد التي عليك أنت اتباعها- أربع قواعد توجيهية بسيطة سوف تساعدك على اتخاذ القرار المناسب حول تناول الطعام في كل مناسبة طوال حياتك.



القاعدة الذهبية الأولى

**عندما تكونين جائعة
تناولي الطعام**



لماذا يأكل الشخص إذا لم يكن جائعاً؟

ربما تكونين قد خمنت مسبقاً أن العادة هي أحد الأسباب الأساسية لتناول الناس للطعام حين يتناولونه. إن عادة تناول الطعام فقط في مواعيد محددة عبر اليوم، كما في جميع نواحي البرمجة الخاطئة لديك، هي إحدى الأسباب الرئيسة الأثيمة التي تجعلك تتجاهلين وتتغلبين على حكمة جسدك الداخلية.

إن كثيراً من الناس قد فقدوا في الواقع الشعور بالرسائل التي يرسلها جسدك إلى درجة أنهم نسوا كيف ينتبهون إلى تلك الرسائل. إذا قرأت عنوان هذا المقطع وقلت لنفسك "لكنني جائعة طوال الوقت" أو "لكنني لا أجوع أبداً" فإنك قد تكونين من أولئك الذي لا ينتبهون لرسائل أجسادهم. لحسن الحظ، حالما تبدئين بمصادقة جسدك مرة أخرى، فإنك ستستطيعين من جديد أن تدركي الإشارات الخفية والإشارات الأقل خفاء لجوعك الأصيل.

كيف يمكن لتجوية نفسك أن يجعلك في الواقع بدينة؟

هل تساءلت عما يحتويه سنام الجمل؟ إنه يحتوي في الحقيقة على الشحم- الشحم المخترن. تختزن الجمال الشحم لأنها لا تعرف كم سيمضي من الوقت قبل أن تخطى بالوجبة القادمة. عندما تجوعين نفسك بعدم تناول الطعام عندما تكونين جائعة، فإن جسدك يقوم بالشيء نفسه. وفي واقع الأمر، إذا كنت تحاولين إنقاص الوزن لمدة من الزمن، فإن جسدك ربما كان عالماً في نمط التخزين الدائم للشحم.



"اذهلني أن أفقد أربعة كيلو غرامات خلال أسبوع وأن يبقى الأمر كذلك".

فيونا إيوت

استشارية اتصالات

وبالشكل نفسه، عندما تجوعين جسدك فإنه يدخل في نمط نجاة البقاء؛ لأنه يظن أن هناك مجاعة ويخترن الشحم في الخلايا "تحسباً" لها. ومع مرور الوقت فإن جسدك

يبدأ باستنزاف الدسم من أي طعام تتناولينه. قد لا توجد سوى بضعة غرامات من الدسم في الوجبات المخصصة لإنقاص الوزن، لكنك إذا كنت تتناولين الطعام في "موعد الوجبات" بدلاً من تناولها عندما تجوعين فإن جسدك سوف يبذل كل جهده لالتقاط تلك الكمية الضئيلة من الدسم وسيضعها حيث يمكنه أن يخترنها لوقت الحاجة - عادة في البطن عند الرجال والوركين والفخذين عند النساء.

هذا جزئياً هو السبب في أن الأشخاص النحيلين يمكنهم أن يتناولوا كمية كبيرة من الطعام ولا يزيدون في أوزانهم - إنهم لا يجوعون أنفسهم وبالتالي فإن أجسادهم إما تستعمل الدسم الزائد في طعامهم أو أنها تتخلص منه بسهولة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الإخماد المستمر لنداء جسدك الطبيعي يغير من طريقة الاستقلاب فيه. إذا كان الاستقلاب سريعاً فإنه يحرق كمية أكبر من الحريرات عبر اليوم، لكنك عندما تمنعين نفسك عن تناول الطعام وأنت جائعة فإن استقلابك يصبح بطيئاً حتى يتمكن جسدك من حفظ الطاقة التي يمتلكها. يؤدي ذلك إلى الشعور بالتعب، ويتجلى ذلك عند بعض الأشخاص باكتئاب خفيف.



لو لم يكن كل ذلك كافياً، فإن عدم تناول الطعام عند الجوع يوّد نماذج خاطئة من التفكير حول الطعام في العقل الباطن. يؤدي هذا التوتر الخفي المتعلق بالطعام إلى حدوث تبدلات عصبية - كيميائية قوية في الدماغ تؤدي إلى إشارات جوع كاذب ونماذج من الرغبة الملحة بتناول الطعام. تبدأ الحلقة المعيبة بالتشكل - كلما قلت ثقتك بجسدك قلت مصداقية الرسائل التي يرسلها.

مع ذلك فإن هناك أخباراً سارة جداً:

**كل ما تحتاجين إليه لاستعادة حكمة جسدك
الداخلية هو تناول الطعام كلما شعرت بالجوع.**

سوف يصبح الاستقلاب في جسدك مستقراً في غضون أيام قليلة، وسوف يسترخي جسدك في عمله ولا يأخذ سوى الغدّيّات التي يحتاجها بالفعل لتلبية حاجات الساعة، في حين يتخلص من الباقي.



القاعدة الذهبية الثانية

كلي ما تريدينه،

لا ما تعتقد أني يجب

عليك أكله



أعطى العلماء، في تجربة رائعة أجريت في الثلاثينيات من القرن العشرين، مجموعة من الأطفال في بدء سن المشي الحرية غير المحدودة على مدى أربع وعشرين ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع لتناول طيف واسع من الطعام المتنوع من الثلجات إلى السبانخ، ممهدين لهم من حيث المبدأ أن يكوّنوا حميتهم الخاصة على مدى ثلاثين يوماً معتمدين على أحاسيسهم الخاصة بما يريدون تناوله في الوقت الذي يريدون.

ماذا كانت النتيجة؟

بينما اختار كل منهم أطعمة مختلفة في أوقات مختلفة، فإن كل طفل في الدراسة على الإطلاق قد انتهى في النهاية إلى تناول ما اعتبر حمية متوازنة على مدى الشهر.

بشكل مماثل، يشعر العديد من النساء بالرغبة في تناول أطعمة غير اعتيادية في فترة الحمل. السبب في أن المرأة الحامل يمكن أن تشعر بالرغبة الملحة في تناول أي شيء من الثلجات إلى مخلل البصل هو أن جسدها يخبرها بالضبط بما تحتاج إليه في كل لحظة من لحظات "بناء الطفل".

لا جدوى من المقاومة:

حالما تأمرين نفسك بعدم تناول أطعمة معينة (عادة لأنهم أخبروك أن هذه الأطعمة ضارة بك)، فإنك تفسدين التوازن الطبيعي لعلاقتك مع الأطعمة. بدلاً من أن تشعري برغبة أقل في هذه "الأطعمة المحرمة"، فإنك تنجذبين فوراً إليها. يمكن للمعركة



الداخلية بين نواياك الإيجابية ومقاومتك لتحكم الآخرين بك (حتى تحكم نفسك بنفسك) أن ترهقك تماماً. حينما تبدئين بمسألة طعامك وتعلمين أن تستمعي إلى حكمة جسدك، فإنك ستشعرين بالحرية من القلق والشعور بالذنب اللذين يرافقان عدم اتباعك لفطرتك.

كذلك عندما تتوقفين عن المقاومة وتبدئين باتباع فطرتك الطبيعية عما تريدين تناوله وفي أي وقت فإنك قد تلاحظين أن ذوقك للطعام قد اختلف.

"لقد غير نظام بول حياتي
تغييراً كاملاً. لم أعد أفكر
طوال الوقت بالطعام. أنا
مسرورة جداً".

ألكساندرا سيمونز

بنسلفانيا

على سبيل المثال: فإن كثيراً من الناس يخشون أنهم لو سمحوا لأنفسهم بتناول كل ما يريدونه عندما يريدون، فإن المطاف سوف ينتهي بهم بتناول الشوكولاته والبيتزا والحلويات. لكن الدراسات، وكذلك خبرتي الخاصة بالعمل مع آلاف من الذين

نجحوا في إنقاص الوزن، قد أظهرت أنه عندما يتناول المرء ما يريده فإنه مع مرور الوقت يتناول حمية متوازنة توازناً جيداً نسبياً.

يطلق على ذلك أحياناً توازن 10/90. أي أن 90 في المئة من طعامك سوف يكون خفيفاً وجيداً من الناحية التغذوية، في حين أن 10 في المئة سيكون "طعام استمتاع". ربما تجدين نفسك قد انجذبت إلى الأطعمة نفسها التي "يفترض" منك أن تتناولها الآن.

القاعدة الذهبية الثالثة

تناولي الطعام بوعي

واستمتعي

بكل لقمة منه



لقد لاحظت شيئاً مضحكاً في تصرف الأشخاص البدينين. إنهم يقضون أوقاتهم في التفكير بالطعام- إلا في الوقت الذين يتناولون فيه الطعام. عندها يدخلون في نوع من "نشوة الأكل"، حيث يحشون أفواههم بأكبر قدر ممكن من الطعام دون أن يمضغوا أو يتذوقوا أيأ منه.

مع أن هذا التصرف غريب فإن له سبباً وجيهاً. كلما قمنا بأمر ضروري لبقائنا، مثل تناول الطعام أو التنفس بعمق أو ممارسة الجنس، فإننا نفرز "مواد سعادة كيميائية" في أدمغتنا تسمى السيروتونين.

كثيراً ما يحشو البدينون أفواههم بالطعام بأسرع ما يمكن لكي يحصلوا على مستوى عال من السيروتونين. للأسف، ولأنهم يتناولون الطعام بسرعة كبيرة فإنهم لا يلاحظون أبداً الإشارة القادمة من المعدة التي تخبرهم بأنهم قد شبعوا؛ لذلك فهم يستمرون في حشو أفواههم وتوسيع معداتهم والزيادة في الوزن.

المشكلة هي أنهم على الرغم من الشعور بالنشوة لفترة قصيرة من الوقت بعد حشو أنفسهم بالطعام، فإنهم يشعرون بعد ذلك بالذنب. إنهم في واقع الأمر يشعرون بالبوأس إلى درجة أنهم يعيدون طقوس حشو. أنفسهم نفسها مرة أخرى لكي يخدروا الشعور السيئ الذي ينتابهم.

إن أحد المظاهر الفريدة لبرنامجي المتبع لإنقاص الوزن هو ما يلي:

تستطيعين أن تأكلي كل ما تريدين، حينما تريدين، طالما أنك تستمتعين بكل لقمة.



مهما أكدت على هذه النقطة فلن يكون ذلك كافياً. إنني أعني الاستمتاع فعلاً بالطعام- تذوق الطعام، والاستمتاع بالقوام والإحساس الرائعين بينما أنت تمضغين كل لقمة.

بالطبع، كي تستمتعي بطعامك استمتعاً كاملاً يجب أن تعرفي أنك تأكلينه. أظهرت دراسة حديثة أجريت في سويسرا أنه عندما وضع رباط على أعين أشخاص التجربة فإنهم قد تناولوا كمية أقل بخمس وعشرين في المئة مما يتناولونه وأعينهم مفتوحة - بعبارة أخرى، عندما لم يكونوا ينظرون إلى الطعام بل يركزون بالكامل على مذاقه وقوامه، فقد تناولوا بالفعل كمية أقل.

يتوافق ذلك مع ما لاحظته في الحصص التدريسية التي أدرّسها حول إنقاص الوزن. كثيراً ما يذكر الناس بعد الغداء أن مذاق الطعام كان رائعاً لأنهم ولأول مرة منذ زمن بعيد كانوا يأكلون ببطء ووعي كافيين لتذوق الطعام حقاً وملاحظة شعور الشبع.

إعادة ضبط ميزان حرارتك:

إليك أمراً بسيطاً يمكن أن يساعدك في تذكر الاستمتاع بكل لقمة من الطعام:

لمدة الأسبوعين القادمين، أنقصي سرعة تناولك الطعام إلى حوالي ربع السرعة التي اعتدت عليها وامتضغي كل لقمة مضغاً جيداً

أذكر أنني عندما كنت طفلاً كنت أشاهد إعلاناً دعائياً لشوكة "خاصة للحمية" عليها ضوءان - أحدهما أحمر والآخر



أخضر، كانت التعليمات بسيطة: عندما يكون الضوء أخضر يمكنك تناول الطعام؛ أما عندما يكون أحمر فعليك وضع الشوكة على الطاولة والانتظار.

مع أن معظم الناس لا يرغبون في أن تكون عاداتهم في تناول الطعام تحت رحمة شوكة فإن المبدأ صحيح. من المهم جداً أن تضعي الشوكة والسكين على الطاولة بين كل لقمة وأخرى حتى تمنحي جسدك الفرصة لمعرفة ما يقوم به. بالطبع، إذا لم تكوني تستخدمين الملاعق والشوك فاتركي الشطيرة من يدك وضعي يديك على الطاولة بين كل لقمة وأخرى. عندما يصبح فمك فارغاً، يمكنك عندها أخذ الشطيرة والعودة إلى قضمها.

إنك تجعلين بهذه الطريقة كل لقمة اختياراً واعياً. بدلاً من التهام الطعام بشكل آلي.

هل يجب عليّ فعلاً أن أمضغ طعامي؟

ربما تستطيعين أن تتذكرى الأوقات التي كنت تأكلين فيها الفشار أو أنواع البندق أو رقائق البطاطا وأنت تشاهدين فلماً أو مباراة رياضية على التلفاز. إلى أن "تستيقظي لنفسك" وتعودي إلى وعيك، فإن كامل الوعاء أو الكيس أو الرزمة ستكون قد اختفت. إن قرار مضغ كل لقمة يجعل التهام الطعام التهاماً أمراً شبه مستحيل، كما أنه يقدم فوائد صحية مدهشة.

نصح الأطباء في القرن التاسع عشر الناس بمضغ كل لقمة عشرين مرة على الأقل لتحقيق الهضم المثالي. ولقد أوضح العلم



الحديث السبب في أن مضغ الطعام أكثر صحية بكثير. إن الأنزيمات في اللعاب أكثر تركيزاً من تلك في معدتك مما يسمح لك بتقطيع القطع الكبيرة من الطعام. لن تستفيدي بتحسين هضم الطعام واكتساب مقدار أكبر من الطاقة فحسب، بل إن المطاف سينتهي بك أيضاً إلى تناول كمية أقل والشعور برضى أكبر.



القاعدة الذهبية الرابعة

عندما تعتقد

أنك شبع

توقفي عن تناول الطعام



"لقد اكتسبت باتباع نظام بول بصيرة أكبر. لم يعد الأمر يتعلق بماذا أكل، بل بالكيفية التي أكل بها".

أن إليوت

طبيبة عامة

أذكر أنني عندما كنت طفلاً كنت أستعمل البخار المنبعث من تسخين الإبريق الكهربائي لفتح المغلفات. ولكي يبقى البخار منبعثاً كان يتوجب عليّ أن أضغط باستمرار على زر التشغيل الكهربائي لفترة طويلة بعد أن يكون

الماء قد وصل إلى درجة الغليان. بالطبع فإن الإبريق الكهربائي ليس مصمماً للعمل بهذه الطريقة، وسرعان ما كان المعدن في جهاز ضبط الحرارة داخل الإبريق الكهربائي ينثني ويتوقف عن العمل بالشكل الصحيح.

لحسن الحظ فقد كان إصلاح الأمر سهلاً. كل ما كان يتوجب عليه فعله هو فتح الجهاز وإعادة ثني المعدن إلى وضعه الصحيح. كان الإبريق يعود مباشرة إلى العمل بالشكل الصحيح.

إن التصميم الطبيعي لجسم الإنسان هو تناول الطعام عند الجوع والتوقف عند الشبع، لكن الكثير منا قد اعتاد على تناول الطعام إلى أن يظن بأنه قد شبع - أو حتى أسوأ من ذلك، إلى أن ينتهي جميع الطعام الموضوع على الطبق.

يتوجب عليك، كي تتقضي من وزنك دون عناء مع المحافظة على الوزن الجديد، أن تبدئي بالعمل مع جسّدك لا ضده. لكي نصبح نحيلين ونبقى كذلك يتوجب علينا أن نعيد ضبط أنفسنا حسب "موازينا الداخلية" بحيث نستطيع التوقف عن تناول الطعام عندما نشبع وأن نشعر بالرضى بقية اليوم.



عندما تتناولين كمية كافية من الطعام، فإن جسدك يرسل في الواقع إشارة- شعور يخبرك "بأنني قد شبعت". يشعر معظم الناس بذلك الشعور اللطيف الواضح الراضي في الضفيرة الشمسية (المنطقة تحت أضلاعك لكن فوق معدتك).

بالطبع، إذا لم تنتهي لذلك الشعور الدافئ بالرضى عندما يحصل أول مرة، فإنك ستلاحظين أن كل لقمة تالية تصبح أقل متعة بقليل من سابقتها. وكلما انتهت لذلك أكثر كان الأمر أكثر وضوحاً.

وحيث إن الاستمرار في تناول الطعام، بعد أن يبدأ هذا الشعور الراضي بالانبعاث من ضفيرتك الشمسية، يسبب شعوراً مميزاً متزايداً بعدم الارتياح؛ فمن المهم أنه حالما تبدئين بملاحظة عدم الارتياح هذا، عليك أن تتوقفي عن تناول الطعام مباشرة مهما كانت كمية الطعام المتبقية على الطبق صغيرة أم كبيرة.

عندما أدرّس ذلك في حصصي التدريسية أجد دائماً أن شخصاً ما يصاب بالهلع ويقول: "لكن ماذا لو أحسست بالجوع مرة أخرى بعد عشر دقائق؟"

الجواب بسيط جداً؛ إذا كنت تشعرين بالجوع فتناولي الطعام. لكن يجب عليك أن تأكلي ما تريدينه فعلاً، لا ما تعتقدين أن عليك تناوله؛ تناولي الطعام بوعي واستمتعي بكل لقمة، ثم مرة أخرى، عندما تشكين حتى بأنك قد شبعت فتوقفي عن تناول الطعام.



مقياس الجوع:

أريد هنا أن أقدم لك وسيلة مذهلة يمكنك استخدامها لمعرفة متى يتوجب عليك أن تبدئي بتناول الطعام ومتى يجب عليك أن تتوقفي عن تناوله. أسمى هذه الوسيلة بمقياس الجوع. يبدأ المقياس من الواحد الذي يعني أنك منهكة بسبب الجوع إلى عشرة التي تعني أنك محشوة إلى درجة الغثيان.

مقياس الجوع

- 1- منهكة جسدياً
- 2- تواقّة للطعام
- 3- جائعة كثيراً
- 4- جائعة قليلاً
- 5- معتدلة
- 6- راضية بسعادة
- 7- شبعت
- 8- حشوت
- 9- انتفخت
- 10- تشعرين بالغثيان

خذي بضعاً من الوقت في هذه اللحظة وانظري في مقياس الجوع وتناغمي مع جسديك. ما مدى الجوع الذي تشعرين به الآن؟ يختلف الأمر من شخص إلى آخر. لكن بشكل عام، يحسن أن تتناولي الطعام عندما تلاحظين نفسك بين 3 و 4 على المقياس-



أي عندما تشعرين أنك جائعة كثيراً، ولكن قبل أن تصبحي تواقّة جداً إلى الطعام. إذا انتظرت إلى أن تبلغي الدرجة 1 أو 2 فإنك جسّدك سيدخل في نمط المجاعة وربما ينتهي بك المطاف إلى تناول أكثر مما يحتاج إليه جسّدك وإلى اختزان الفائض على شكل شحم.

بالحالة المثالية عليك أن تتوقفي عن الطعام حوالي الدرجة 6 أو 7 على مقياس الجوع- عندما تشعرين بالرضى اللطيف أو عندما تشبعين ولكن قبل أن تحشي نفسك أو أن تحسي بالنفخة.

بالطبع، إذا كنت قد اتبعت سلسلة من الحميات من قبل، فقد تكونين قد اعتدت على التغلب على إشارات جسّدك بحيث إنك في بعض الأوقات قد "تسين أن تأكلي" إلى أن تصبحي تواقّة للطعام أو أن تستمري بتناول الطعام إلى أن تشبعي أو حتى تحشي نفسك بالطعام قبل أن تلاحظي أن الوقت قد حان للتوقف. إذا كنت تعتقدين أن ذلك ينطبق عليك، فتمرني على التناغم مع جسّدك مرة كل ساعة إلى أن تبدئي بملاحظة الفرق بين الدرجات المختلفة على المقياس.

كلما مارست أكثر تحديد درجة جوعك، سارعت في إدراك إشارات جسّدك الخفية قبل أن تزقزق عصافير بطنك ويبدأ دماغك بالتنعيم.

تغيير عادات مكتسبة على مدى العمر:

كنت مؤخراً مع صديق لي كان قد جرب سلسلة من الحميات ومع ذلك بدا لي أن بدانتته تزداد قليلاً كل سنة، في حين كان



إحباطه يزداد كثيراً جداً. وعندما اتبع صديقي هذا نظامي نقص وزنه أكثر من خمسة وعشرين كيلو غراماً في أقل من ستة أشهر.

لم يكن متأكداً في البداية ما إذا كان النظام مفيداً، لكنه التزم به ولاحظ بعد مضي أسبوعين أن ثيابه أصبحت فضفاضة. لم يكن حتى قد قام بأي من - تقنيات برمجة - الدماغ. علمته فقط وببساطة القواعد الذهبية الأربعة التي علمتكم إياها للتو وبدأ بتطبيقها.

كنا نتناول العشاء مؤخراً مع بعضنا وتناول هو نصف وجبته. كانت الوجبة عبارة عن طبق شهوي من المعجنات مع مرق قشدي غني. عندما سألته ما إذا كان هناك شيء غير مرض في طبقه أجاب، "لا، إنه لذيذ. لكن منذ أن علمتني نظامك اللعين لم أعد أستطيع تناول أكثر مما أشبع به".

يسوقنا هذا إلى سبب آخر يجعل الناس يتناولون بحكم العادة كمية من الطعام أكثر مما يريدونه ويحتاجونه...

الاعتزال من "نادي الطبق النظيف":

هناك عدد كبير من الناس هم أعضاء فيما أطلق عليه اسم "نادي الطبق النظيف". يشعر هؤلاء الناس بالذنب ما لم ينهوا كل شيء وضع أمامهم في الطبق. إن تناول كل ما على الطبق سواء أكنت لا تزالين تشعرين بالجوع وتستمتعين بالطعام أم لا هو عملياً منح إذن لشباب يدفعون له أربعة دولارات في الساعة في مطاعم مكدونالد لأن يتحكم بوزنك. إذا نظرت في وضع مماثل، فإنك لن تسمح لمن يساعدك في المتاجر بتحديد الكمية التي ستفقينها على ثيابك. أليس كذلك؟



شأني شأن معظم الأطفال، فقد كان والداي يأمراني بتناول كل ما على طريقي "لأن هناك أطفالاً جائعين في الهند". لا تقللوا من شأن القوة الخفية لأثر الذنب هذا، خاصة إذا حصل في عمر التكوين. أدركت بالطبع في النهاية أن هذه خديعة. صرت أجيئهما، "كيف ستساعد بدانتني الأطفال الجائعين؟ هل ألتقط صورة لنفسي وأنا بدين وأرسلها لهم مع رسالة تقول: "إنكم ترون أن الطعام على الأقل لم يرم في القمامة؟".

دعوني أطمر هذه الفكرة إلى الأبد - على عكس الفكرة الأبوية السائدة، فإن تناول كل شيء على الطبق لا يسهم كما يبدو بأي شيء في رفاة الأطفال الجائعين في إفريقيا أو الهند أو الصين. إذا كنتم فعلاً تريدون لعب دوركم في إنهاء المجاعة في العالم، تعلموا أن تضبطوا أكلكم بحيث تأكلون عندما تكونون جائعين، وأن تستمتعوا بكل لقمة، وأن تتوقفوا عندما تعتقدون أنكم قد شبعتم. سوف ينتهي بكم المطاف إلى تناول كمية أقل بكثير من الطعام بحيث سيبقى الكثير من الطعام لجميع الناس.

إن إحدى أبسط الطرق للاعتزال من عضوية نادي الطبق النظيف هي أن تتركي ببساطة قليلاً من الطعام عمداً على طبقك، حتى ولو كانت مجرد قطعة صغيرة من أصابع البطاطا المقلية. أنت ترسلين بهذه الطريقة رسالة جديدة لعقلك الباطن، حيث تخبرينه بالتأكيد أنك قد تغيرت. حالما تتخلصين من هذه اللعنة (بترك كمية قليلة من الطعام في الطبق كلما تناولت الطعام)، فإنه



سيسهل عليك تناول الطعام فقط إلى أن تشبعي، حتى ولو كان ذلك يعني ترك نصف كمية الطعام أو أكثر على الطبق. سوف تدخلين كمية أقل من الطعام إلى معدتك وسيكون لديك تحكماً أكثر بحياتك.

(وإن شعرت بالجوع مرة أخرى بعد قليل فلا تقلقي- تناولتي طبقاً آخر واطرقي بعض الطعام فيه أيضاً!).

سائل إنقاص الوزن السحري:

هناك أمر آخر سوف يدعم جهودك في تناول الطعام عندما تجوعين فقط وفي التوقف حالما تشكين حتى بأنك قد شبعت. يشكل الماء حوالي 75 بالمائة تقريباً من أجسامنا، وتزداد هذه النسبة إلى 85 بالمائة تقريباً في نسج الدماغ شديدة الأهمية. عندما تشعر الآليات الداخلية التي تنظم مستويات الماء في أجسامنا بأي منذر لنقص الماء الواقع أو الوشيك، فإنها تضع الجسم في نمط حفظ الماء الانتقائي. يحصل الدماغ على حاجته من الماء أولاً، وتحصل الأعضاء الداخلية الأخرى على مجرد ما يكفيها للحفاظ على الوظائف الأساسية.

حسب الدكتور ف. باتمانجيلدي، مؤلف كتاب نداءات جسديك العديدة للحصول على الماء الذي غير مفاهيم كثيرة، فإن الكثير من الآلام التي يشعر بها الناس يومياً، بما في ذلك الجوع، هي في الواقع آثار أولية للتجفاف. ذلك هو السبب في أنك مهما تناولت الطعام أحياناً فإنك لا تشعرين بأنك قد شبعت فعلاً.



وحيث إنه من شبه المستحيل التمييز بين "إشارة العطش" والجوع الحقيقي، فمن المعقول أن تكون استجابتك الأولى للجوع هي شرب كأس من الماء. إذا لم تعودي تشعرين بالجوع بعدها، فقد كان ذلك الشعور عطشاً وليس جوعاً؛ أما إذا بقيت جائعة، فتناولي الطعام.

ما الذي عليك أن تتوقعيه في غضون الأسبوعين القادمين؟

1. سوف أشعر بشعور غريب:

أخبرني بعض الناس أنهم في البداية يشعرون بفرط مراقبة النفس وهم يتناولون الطعام ببطء ويمضغون الطعام مضغاً واعياً وكأن الأشخاص الآخرين يحدقون بهم. وكما يقول المثل: "لن تهتم بما يظنه بك الناس إذا علمت أنهم لا يظنون بك شيئاً". إن معظم البشر مشغولون بمشاغلهم الخاصة بحيث لا يلاحظون حتى ما يدخل في أفواههم، ناهيك عن أن يلاحظوا ما يدخل في فمك.

كذلك فإن الأشخاص الذين يعرفون أنك تمارسين مسلسل الحميات سوف يرون البيتزا والفسشار والشوكولاته على طبقك وسيبتسمون بتكلف وهم يعتقدون أنك "قد تخليت عن حمية جديدة ما".

هذه المرة ستكون الضحكة الأخيرة عليهم. فحين يصبح تناول الطعام الواعي أسهل فأسهل، فإن مذاق طعامك سيصبح أفضل، وسوف تستمتعين بالشعور الرائع بالرضى عن كونك متحكمة بتناولك للطعام.

إن ما يعد "طبيعياً" في مجتمع كمجتمعنا مليء بالرسائل المختلطة عن الطعام وشكل الجسم، قد يكون بعيداً جداً في



الحقيقية عما هو طبيعي. وبينما قد يبدو لك غريباً في البداية أن تعيدي برمجة جسدك ليأكل بطريقة جديدة أكثر حذساً، فمن المهم أن تدركي أنك في الواقع تتجهين نحو طريقة طبيعية أكثر في تناول الطعام.

ذلك هو السبب في أن هذه الطريقة قابلة للاستمرار- على عكس الحميات، التي تصارع رغبتك الطبيعية في تناول الطعام عندما تجوعين والتوقف عنه عندما تشبعين. إن أبسط نظام لإنقاص الوزن في العالم يعمل مع جسدك لا ضده.

2. سوف تشعرين بأنك أفضل:

إن أكثر المزايا الثابتة التي يذكر معظم الناس أنهم قد حصلوا عليها باستعمال أبسط نظام إنقاص وزن في العالم هو أنهم يشعرون بأنهم أفضل- أفضل في أجسامهم وأفضل في أنفسهم.

هاك ما عليك توقعه:

- سوف تشعرين لأول مرة منذ عهدو بأنك تتحكمين بطعامك.
- سوف يزول الضغط المرافق للتفكير فيما ستأكلين و متى ستأكلين. سوف تحررك معرفة أنك حرة من عبودية الهوس بالطعام.
- سوف ترين أنه من الممكن فعلاً لك أن تنقصي من وزنك.
- سوف تدركين أن الأشخاص النحيلين لا يختلفون عنك. نحن جميعاً متساوون في قدرتنا على إنقاص أوزاننا.

في حقيقة الأمر، سوف تتفاجئين بمدى سهولة الأمر!



وبما أنك لا تضيعين الكثير من الطاقة في التفكير بالطعام فإنك سوف تملكين طاقة أكبر تتصرفين بها في حياتك. إن هذه الطاقة الفائضة هي إحدى المؤشرات بأن أنظمتك تعمل بشكل مثالي.

3. سوف تعجبين من مدى نجاح الطريقة:

كثيراً ما يقول الأشخاص الذين استعملوا هذا النظام بنجاح إنهم لم يكونوا واثقين في الأسبوعين الأولين بأن النظام نافع. سواء أكان ذلك شعوراً بأنهم يأكلون أكثر مما كانوا يأكلونه من قبل، أو أنهم يأكلون حميات غير متوازنة غذائياً، أو أنه لم يتغير شيء...
استرخي! طالما أنك تتبعين القواعد الذهبية الأربعة فإن النظام يعمل جيداً.

من الطبيعي أن تشعرني بالشك لأنك ببساطة تقومين بشيء مختلف جداً عما كنت تقومين به من قبل. سرعان ما ستدركين أن كل شيء يعمل بشكل مثالي، عندما تبدئين بملاحظة زيادة مستويات الطاقة لديك وتغيراً قليلاً في مقاس ثيابك و إحساساً عاماً بأن جسدك جيد. تذكرني بأنك قد جربت سابقاً جميع الأنظمة الأخرى، الحميات أو التقنيات الأخرى التي لم تجد معك شيئاً أو التي لم تنفع سوى لمدة قليلة من الزمن. لن تخسري شيئاً سوى الوزن عندما تلتزمي بنظامي هذا في الأسبوعين القادمين.

4. سوف تنسين في وقت ما أن تتبعي تعليماتي وسوف تخالفين واحداً من القواعد الذهبية إن لم يكن جميعها:

من المهم أن تعرفي أنك ستتزلقين مرة أو أكثر خلال مسيرتك، حيث ستلتهمين شطيرة وأنت مسرعة، أو تملئين نفسك



بالشوكولاته أو تآكلين لتهدئي أعصابك أو حتى تتخمي نفسك في حفل صاخب.

لديك في تلك اللحظات خياران:

- إما أن تركلي نفسك (كما فعلت في الماضي) وتستسلمي قائلة لنفسك بأنك قطعة بالية من النفاية وأنت لن تتبدلي.

أو

- أن تسترخي، وتبتسمي، وتذكرني نفسك بأنني قد قلت لك إن هذا سيحصل ومن ثم أن تعودي إلى تناول ما تريدين عندما تشعرين بالجوع، مستمتعة عمداً بكل لقمة، متوقفة عندما تعتقدين أنك قد شبعت. مهما حصل، عودي إلى اتباع تعليماتي.

قياس وزنك:

دعيني أذكرك تحذيراً أخيراً. لاحظت خلال السنوات التي عملت فيها مع زبائن يرغبون بإنقاص أوزانهم أن العديد من الأشخاص مهووسون هوساً كاملاً بأوزانهم. يقيس بعضهم وزنه كل يوم؛ ويقيس بعضهم وزنه حتى بعد كل وجبة متعاملاً مع الميزان وكأنه يانصيب متوقفاً أن ووزنه قد يكون قد نقص عشرة من الكيلو غرامات منذ وجبة الغداء.

لا يمكنك الحصول على قراءة دقيقة إذا قست وزنك كل يوم

كل ما تقومين به عند صعود الميزان هو جعل نفسك تشعرين بالسوء. يتفاوت وزن كل شخص صعوداً ونزولاً على الدوام- حتى الأشخاص



النحيلين. وفي الحقيقة، نادراً ما يقيس الأشخاص النحيلون أوزانهم، ومعظمهم لا يستطيع أن يخبرك بوزنه حتى ولو أراد.

وبما أن الوزن يمكن أن يتفاوت حتى بمقدار خمسة كيلو غرامات صعوداً ونزولاً حسب العوامل البيئية وحبس الماء وحتى الضغط الجوي؛ لذلك فإن قياس الوزن هو أقل الوسائل مصداقية على طريق إنقاص الوزن؛ لذلك من المهم ألا تقيس وزنك طوال مدة الأسبوعين التاليين.

أنصحك حتى أن تتخلي عن قياس وزنك بقية عمرك- سوف تعلمين أنك نحيلة لأنك تبدين رائعة وتشعرين بالسعادة. لكن إن كان عليك حتماً أن تقيس وزنك فاتركي مدة أسبوعين بين كل قياس وآخر.

عندما تطير الطائرة من مكان إلى آخر فإنها لا تطير بخط مستقيم- بل تعدل مسارها على الدوام. وعلى الرغم من أنها خارجة عن مسارها في 91 بالمائة من الوقت، فإنها تعرف دائماً إلى أين تتجه.

ينطبق الشيء نفسه على إنقاص الوزن- بينما تكون بعض الأيام أفضل من الأيام الأخرى وتشعرين أحياناً بأنك أكثر ثقة بإنقاص وزنك من الأيام الأخرى، فإنك إن ركزت نظرك نحو الجائزة وواصلت في اتباع التوجيهات فسوف تتقصين من وزنك وستبقين بوزن مثالي طالما أنك تستعملين النظام.



هل من المعقول أن يكون الأمر بهذه البساطة؟

نعم. دعونا نراجع العناصر الأربعة للنظام:

1. تناول الطعام كلما أحسست بالجوع.
2. تناول فقط ما تريدين، ولا تأكلي أبداً ما تعتقدين أنه "يجب عليك" تناوله.
3. تناول الطعام بوعي واستمتعي بكل لقمة.
4. توقفي عندما تظنين أن جسدك قد شبع.

ذلك كل ما عليك القيام به لكي تتقسي وزنك وتحافظي على الوزن المثالي. وإذا كنت مستعدة فعلاً لأن تكوني نحيفة فإنني أستطيع حتى أن أجعل ذلك أسهل بالنسبة لك. إذا كنت تريدين أن تبدلي شيئاً واحداً فقط في طريقة تناولك للطعام فقومي بما يلي:

استمتعي استمتاعاً واعياً بكل لقمة

بالتركيز على هذا العنصر المنفرد من النظام فإن كل شيء آخر سيسقط في مكانه، لأنك:

- لا تستطيعين أن تحصيلي على كامل المتعة من طعامك إذا لم تكوني حقاً جائعة.
- يمكنك أن تستمتعي حقاً بالطعام فقط عندما تختارين الأطعمة التي تحبينها فعلاً.
- لن يعود الطعام ممتعاً إذا لم تتوقفي عن تناوله بعد أن تشبعي.



مورين إدواردز

نقص وزنها 114 كيلو غراماً



بعد



قبل

ذهبت يوماً إلى حفل شواء. كان المكان يعج بالناس. كنت أنهض لأملاً طبقي وأعود وقد كومت الطعام فيه (لا أمانع الآن بالقول إنني كنت أعاني من إدمان على الطعام- كنت أعلم أنني بدينة جداً لكنني كنت مدمنة على الطعام). على كل حال، عدت إلى الجلوس في مكاني وعندما أردت القيام لم أستطع أن أقوم عن الكرسي.



اكتشفت فيما بعد أننا عندما وصلنا إلى الحفلة، كانت أختي قد أحضرت لي أكبر كرسي موجود- كان أحد الكراسي البلاستيكية البيضاء المخصصة للحدائق-. لكنني ببساطة لم أستطع الخروج منه. كنت أشعر بالكرسي محشوراً تحتي وقوائمه تتحني تحت فعل وزني؛ لذلك صرخت أطلب العون من زوجي.

كان الجميع يضحكون، وكنت أحاول أن أجاريهم بالضحك أيضاً، لكن الإذلال كان يحطم فؤادي. كان ذراعاً الكرسي منحشرين في شحم فخذي (كان مقياس الفخذ 27 إنشاً) وكان الدم ينزف. كان الدم يغطي ثيابي البيضاء، ولم أعد قادرة على مجازاة الضحك وبدأت بالنحيب.

لم أستطع الخروج من الكرسي إلى أن حطم زوجي وصديقه ذارعي الكرسي. في طريق عودتي إلى المنزل، وبينما كنت أنتحب في السيارة، قررت أن أفعل شيئاً حياً هذا كله. وتذكرت أن صديقتي كانت قد نصحتني بنظام بول مك كينا لإنقاص الوزن.

مع ذلك لم أكن مقتنعة؛ لأنني جربت العديد من الحميات في الماضي، ومع أنني كنت دائماً أملك شعاعاً من الأمل في كل حمية بأنها ستفيد فقد فشلت جميعاً.

مهما يكن. ومع أنني لم أكن مقتنعة، فقد ارتديت في اليوم التالي سروالين عريضين وقميصاً قطنياً فضفاضاً وفوقهما معطفاً كبيراً وحملت حقيبة كبيرة ذاهبة حتى يظن جيراني أنني ذاهبة للتسوق! كنت أريد أن أمشي ميلين، لكن في قمة الهزيمة اتصلت



بزوجي رون لكي يأتي ويأخذني. كنت متعبة جداً بحيث أنني لا أستطيع العودة بمفردي إلى المنزل، وكنت أعلم أنني مفرطة الوزن ولن أستطيع العودة دون مساعدة. كان ذلك حقاً ما جعلني مصممة على إنقاص وزني.

في اليوم التالي حصلت على منشورات بول مك كينا، وذهبت أتفحصها في غرفتي، وأقول بصراحة إن ذلك هو اليوم الذي تغيرت فيه حياتي.

أخذ المنشورات معي إلى السرير كل يوم! أنا أدير صالة رياضة وأمارس الرقص الموسيقي ثلاث مرات يومياً في بعض الأحيان. إنني مليئة جداً اليوم بالحياة. أتذكر أحياناً الأوقات التي لم أستطع فيها حتى أن أمسح ظهري! أعلم أن ذلك مقزز لكن كان ذلك فعلاً مقدار حجمي! لقد نزلت من 177 كيلوغراماً إلى 63 كيلوغراماً في عامين، ولازلت كل يوم أحس بسعادة شديدة بسبب الفارق الكبير الذي أشعر به تجاه الحياة. كما أنني أساعد الآخرين أيضاً، أنا تاء التحفيز! وإن استعطت أنا أن أحقق هذا، فإن أي شخص يستطيع ذلك.

مورين إدواردز

