



الفصل الأول

هل أنت مستعدة لشيء مختلف حقاً؟

ربما كان هذا فعلاً أقصر كتاب تقرئينه عن إنقاص الوزن. لكن لا يغرنك صغر حجمه. وأظن أنك ستوافقين أن النحيل جميل، خاصة أن ما في اللب هو الذي يهم.

"أنا سعيدة لأنني أشعر
بأنني أسيطر سيطرة
أفضل على حياتي. لم
أعد أعيش لأكل، صرت
أكل لأعيش".

جانيت ألن
رئيس إدارة

لقد عملت جاهداً لكي أجعل هذا
الكتاب أوجز ما يمكن- وجيزاً جداً
بحيث إنك قد تستطيعين أن تقرئينه
في أقل من يوم. تأكدي أن ذلك اليوم
سيكون يوماً رائعاً!

خلال وقت القراءة، لن تكتشفي ما كان يمنعك من التمتع
بالجسد الذي ترغبين به فحسب، بل إنك ستتعلمين أيضاً أبسط
الأنظمة التي اكتشفت لإنقاص الوزن وأكثرها فاعلية. إنه النظام
الذي ساعد الأشخاص الذين كانوا يشعرون بأنهم قد فشلوا بعدما
اتبعوا جميع الحميات الموجودة في العالم، أو الأشخاص الذي كانت



أوزانهم زائدة طوال حياتهم. كذلك فقد ساعد الأشخاص الذين أرادوا ببساطة إنقاص بعض الوزن والشعور بأن حياتهم رائعة.

سواء أكان هدفك الأساسي هو إنقاص الوزن، أم عيش حياة أكثر صحيّة، أو الرضى فعلاً عن جسدك، أو مجرد التخلص من خمسة كيلو غرامات زائدة، فإن هذا النظام هو تماماً ما تتطلعين إليه.

سوف أوضح أيضاً الحقيقة فيما يتعلق بالتمارين الرياضية وأشرح لك بعض التقنيات البسيطة والفاعلة، لتقوية استقلالبك والتحكم بالتوق الذي تشعرين به للطعام، والتخلص من الأمور العاطفية التي كانت تجعلك تحشين نفسك بالطعام. وأخيراً سوف أعلمك بعض تقنيات التحكم بالعقل المفضلة لدي والتي يمكنك أن تستعملها للشعور بنفسية أفضل، الآن وفي المستقبل.

لكن ليس عليك أن تصدقيني فيما أقول- اتبعي ببساطة التعليمات خطوة فخطوة، وانظري كيف سيبدأ جسدك، وحياتك، بالتبدل نحو الأفضل.

تعلم أسرار الأشخاص النحيلين بطبيعتهم:

سوف أفشي في هذا الكتاب الأسرار التي اكتشفتها بدراسة الأشخاص النحيلين بطبيعتهم، سوف تستطيعين أن تأكلي أي شيء تريدينه حينما تريدين، ومع ذلك سينقص وزنك. إذا نظرنا إلى الواقع، فإنك تستطيعين الحصول على ما تريدين، أو قد تضعين أسباباً تمنعك من الحصول على ما تريدين؛ لذلك، إذا كان كل



شخص على الإطلاق يستطيع أن يفقد الوزن باتباع هذا النظام،
فإن السؤال الوحيد المتبقي هو السؤال التالي:

لماذا لست نحيلة بعد؟

لقد لاحظت ثلاثة نماذج أساسية تمنع الناس من العيش حياة سعيدة ضمن وزنهم المرغوب. حدي - وأنت تقرئين أوصافها فيما يلي - أيأ منها ينطبق عليك. ثم عندما نبدأ بإعادة برمجة دماغك في الفصل الثالث، ستتمكنين من تطبيق الأدوات المناسبة تماماً وتبدئين بإنقاص الوزن مباشرة.

• النموذج الأول: الحمية الاستحواذية

بينما كنت أتصفح بعض المنشورات الحديثة في قسم إنقاص الوزن في مكتبة بيع الكتب في حارتي أذهلني أنه على الرغم من أنها جميعاً تقريباً مليئة بقوائم "الأطعمة المحرمة"، فإنها كانت كلها تبدأ بعبارة "هذه ليست للحمية".

دعونا نبدأ بالتأكيد على أمر مهم:

إن الحمية هي أي نظام من تناول الأطعمة يحاول أن يفرض سيطرة خارجية على ماذا، أو أين، أو متى، وكم تتناولين من الطعام.

لقد اكتسبت الحمية سمعة سيئة في السنوات الأخيرة الماضية، وهناك سبب وجيه لذلك - أظهر البحث العلمي أن 90 بالمئة من الأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن عن طريق الحمية ينتهون بالفشل.



كلما جاء شخص ما ليخبرني عن مقدار الوزن الذي فقدته
باتباع حمية معينة رائعة، فإنني أطلب منه أن يعود ويحدثني عنها
بعد ستة أشهر. إذا كان الشخص لا يزال سعيداً بوزنه والحمية
التي يتبعها بعد مرور ستة أشهر فإنني على استعداد للاستماع
إليه. للأسف، لا أزال أنتظر الشخص الذي سيعود.

"إن نظام إنقاص الوزن
الذي وضعه بول مك كينا
هو أفضل شيء قمت به
على الإطلاق".

بيتر ويلكنسون

مصمم

ما هي نظريتي؟ هناك عدد أكثر من
اللازم من الحميات، وعدد أقل من اللازم
من النتائج الجيدة. هل تعجبين، مع وجود
أكثر من 25000 كتاب عن الحمية حالياً
في دور النشر يتضمن الكثير منها
معلومات متناقضة تناقضاً واضحاً، عندها
ستجدين وجدت نفسك مشوشة ومضلة

شأنك شأن صناعة إنقاص الوزن التي تجني بلايين الدولارات!

ليس الأمر بأن الحمية لا تجدي فحسب، بل إن العديد من
الحميات خداع صريح. إنني أعجب في الواقع عندما أرى إحدى
المشاهير، وقد "تغلبت على مشكلة الوزن الزائد" وهي تشجع آخر
موضات الحمية، وهي تستطيع أن تنظر في وجه الجمهور. إن ما
يفعله المشاهير في معظم الأحيان هو تجربة حمية ما، وإنقاص
الوزن، ومن ثم زيادة الوزن مرة أخرى في غضون عدة أشهر. ثم
إنهن يجربن ببساطة حمية أخرى، وينقصن من أوزانهن، ويشجعن
الحمية الجديدة عدة أشهر إلى أن يعود الوزن للتزايد من جديد.



وإن كنت لم تتلقي الرسالة بعد، فإنني أصرح بها علانية:

انسي أمر الحمية إلى الأبد. ليست الحميات سوى
برامج تمرنك على كيفية اكتساب البدانة والشعور
بالفشل.

كلما ازداد عدد المرات التي يجرب فيها الناس الحميات ويفشلون
ازدادت القناعة في نفوسهم بأنهم لن يتمكنوا أبداً من إنقاص الوزن.
إن ما لا يقوله لك أحد هو أن السبب الحقيقي في أن معظم برامج
إنقاص الوزن لا تجدي، الأمر لا يتعلق بك أنت - بل إنه يتعلق
بالتركيب الحيوي للإنسان.

اكتشف عالم الأحياء أنسل كيبز في دراسته عن المجاعة
البشرية خلال الحرب العالمية الثانية أن خفض حمية الناس إلى
مستوى قريب من المجاعة قد تسبب في أعراض النزق ونقص
التحمل والسلوك الاستحواذي تجاه الطعام وتضمن ذلك - وإن لم
يقتصر على - الكذب والتخزين والسرقة.

الأكثر دلالة من ذلك، هو أنه في مدة الثلاثة أشهر بعد انتهاء
حقبة شبه المجاعة وعودة الناس إلى تناول ما يريدونه استمر
هوسهم بالطعام. كان العديد من الناس يتناول حتى ثمانية أضعاف
كمية الطعام التي كانوا يتناولونها قبل بدء البحث. (هل تشعرين
بأن هذا الشيء مألوف لديك؟).

بالطبع لا يمكن إعادة هذه التجربة التي وثقت في رسالة
تحمل عنوان علم الأحياء في المجاعة البشرية؛ لأن تجويع الناس



عمداً أمر وحشي ولا إنساني. اسمعن هذه الحقيقة المثيرة للاهتمام: كانت حصص شبه المجاعة في الدراسة الأصلية تقدم حوالي 1500 حريرة في اليوم - وهذا أكثر مما تقدمه العديد من آلاف الحميات الرائجة حالياً.

إن ما يعنيه كل ذلك هو أن حرمان نفسك من الطعام أسوأ طريقة ممكنة لإنقاص الوزن. وإذا كان ما تقومين به لا يجدي، فإنك بحاجة للقيام بشيء مختلف.

● النموذج الثاني: الأكل العاطفي.

إنني مقتنع أن تناول الطعام العاطفي هو السبب الرئيس - بعد الحميات - للبدانة في العالم. يتناول الناس الطعام في كثير من الأحيان لأنهم يشعرون بالضجر أو بالوحدة أو بالبؤس أو بالتعب أو بأي من مئات الأسباب العاطفية التي لا علاقة لأي منها بالجوع البدني. إذا كنت تتناولين الطعام بسبب الجوع العاطفي، فإن الطعام لن يرضي جسمك أبداً. هذا هو السبب الذي يجعل الكثير من الناس يشعرون بأنهم لا يشبعون أبداً - إنهم لا يتلقون الإشارة اللازمة للتوقف عن الأكل؛ لأنهم متعطشون للإشباع العاطفي.

يمكن تشبيه الشعور العاطفي بشخص يقرع على الباب ليعطيك رسالة. إذا كانت الرسالة عاجلة فإن المرسال سيقرع الباب بقوة؛ وإذا كانت الرسالة عاجلة جداً فإنه سيقرع بقوة شديدة؛ وإذا كانت عاجلة جداً ولم تفتحي الباب، فإنه يقرع قرعاً أشد فأشد



فأشد إلى أن تفتحي الباب أو أن يكسره. على أية حال، فإن الشعور العاطفي سيستمر في العودة إلى أن ينهي عمله. حالما "تفتحين الباب" وتستمعين لرسالة الشعور العاطفي وتتخذين الإجراء الملائم، فإن ذلك الشعور سيختفي ببساطة.

الأمر الجيد هو أنه مع هذا الفهم الجديد لن تكوني ضحية بعد اليوم. إذا كانت لديك الآن رغبة ملحة لتناول وجبة خفيفة، توقفي واسألي نفسك هذا السؤال:

هل أنا جائعة حقاً أو أنني ببساطة أريد أن أغير ما أشعر به؟

إذا تبين لك أنك في الواقع تريد تغيير ما تشعرين به، فلن يفيدك أي مقدار تأكلينه من الطعام قدر ما ستفيدك الوسائل البسيطة التي سنذكرها في هذا الكتاب.

فكرة إضافية أخرى:

كثيراً ما أدهشني عدد النساء (وأحياناً الرجال) الذين قابلتهم والذين أدركوا أن زيادة الوزن لديهم كانت قد ابتدأت بالتزامن مع حادثة مؤلمة في الماضي. كانت هذه الحوادث تتراوح من الاستغلال الجنسي إلى مجرد ما يبدو أنه مضايقة حميدة تؤدي إلى إحراج أمام أقرانهم.

ولكن، مع أن الوسائل المذكورة في هذا الكتاب سوف تكون مفيدة، فإنها ليست بديلاً عن التوجيه الاختصاصي. إذا كنت



تعتقدين أن ذلك ينطبق عليك، فابحثي الأمر مع طبيبك واطلبي منه أن يوجهك نحو المعالج المناسب.

• النموذج الثالث: البرمجة الخاطئة

إذا كنت بدينة فإن ذلك ليس خطأك- إن ذلك هو النتيجة الطبيعية لبرمجة عقلك الحالية. ولن تستطيع أية حمية أو حبوب أو خلاطات أو كتب "كيف أفعل كذا" تغيير ذلك. إن الطريقة الوحيدة لإنقاص الوزن والحفاظ على الوزن المثالي هي الدخول إلى العقل الباطن وتغيير علاقتك مع الطعام إلى الأبد.

لذلك استرخي. فما أنت بمجنونة، ولست محطمة، ولست إنساناً سيئاً. كل ما في الأمر هو أنك قد اعتدت على بعض العادات السيئة. الأخبار السارة هي أنه حالما ستتعلمين إعادة برمجة دماغك، فإنه سيصبح من السهل تطوير عادات جديدة في

"لقد سئمت من الاستيقاظ كل صباح مهووسة بالطعام. لم أعد مهووسة منذ أن بدأت باتباع نظام بول مك كينا. هذا رائع".

جانيت كوب
مدرّبة

التفكير والتصرف ستضمن لك النجاح. ليس عليك حتى أن تصدقي أن هذه الطريقة ستنجح. كل ما عليك القيام به هو اتباع الإرشادات وسوف لن ينقص وزنك فحسب بل إنك ستتوقفين عن الهوس بالطعام إلى الأبد.



سوف أخبرك في غضون دقائق قليلة أهم أربعة أشياء ستتعلمونها في حياتك عن إنقاص الوزن والحفاظ على الوزن المثالي. لكن قبل أن نبدأ أريد منك أن تتريني قليلاً وأن تقومي بالتجربة العقلية التالية:

قوة المنظور:

اذهبي قريباً من نهاية عمرك. تخيلي نفسك بعد سنوات عديدة من الآن وقد قررت عدم اتباع إرشاداتي والبدء بإنقاص وزنك. لقد واصلت بدلاً من ذلك بتجربة حمية تلو الأخرى و استمرت زيادة الوزن وفقدان الحيوية لديك عاماً بعد عام...

- ما هي عواقب ذلك القرار على صحتك؟
- ما هي العواقب على علاقاتك مع الناس؟
- ما هي العواقب على الشعور بأنك في حال حسنة؟
- كيف تشعرين في داخل جسدك؟

والآن... تريشي دقائق قليلة وتخيلي أنك قد اتبعت هذا النظام ووصلت إلى الوزن المنشود وحافظت عليه

- كم هو جيد هذا الشعور؟
- ما مدى الطاقة التي تشعرين بأنك تملكينها؟
- ما الذي تستطيعين القيام به؟
- ما هي الملابس التي ستستطيعين ارتداؤها؟
- من معك؟ ما الذي تقومين به؟ (عدا عن)
- كيف سيكون تماماً شعورك عندما تكونين قد عشت حياتك بوزنك المنشود لسنوات وسنوات عديدة؟

توقفي الآن عن التخيل



حان الوقت لاتخاذ القرار. إذا كنت تريدين التمسك بأعدارك ووزنك الزائد، فلا حرج عليك أن تضعي الكتاب جانباً.

ولكن إذا كنت مستعدة أخيراً لرمي الهم عن كتفيك (وكذلك رمي بضع سنتيمترات عن خصرك)، فاعلمي أن كل ما تفعلينه من هذه اللحظة إلى الأبد منوط بك. لذلك دعينا نبدأ.

كيث هوليت

نقص وزنها 28.5 كيلو غراماً



بعد



قبل



قبل أن أبدأ باتباع نظام بوك مك كينا لإنقاص الوزن كنت قد جربت جميع أنواع الحميات - حساب الشحوم، حساب الحريرات. حتى أنني حاولت عدم تناول الطعام قبل الساعة الخامسة مساءً. لقد وصلت إلى مرحلة استسلمت بها. وقررت أنني امرأة بدينة. وأن ذلك وراثي في عائلتي. ما الذي أستطيع أن أقوم به حيال ذلك؟ ثم كان أن أخبرتتي زميلتي بأنها قد اتبعت نظام بول مك كينا وأنها تشعر فعلاً بالسعادة. عندها قررت أن أجرب النظام. ما الذي سأخسره.

حالما بدأت باتباع النظام دهشت بمدى سهولة إنقاص الوزن وسرعان ما أدركت أن النظام ليس عبارة عن حمية، وإنما طريقة جديدة للنظر إلى الطعام. أنا أستمتع الآن فعلاً بتناول الطعام بدلاً من إضاعة كامل وقتي بالتفكير فيه ومن ثم التهامه كما كنت أفعل في السابق. أنا أتناول الطعام الآن عندما أكون جائعة وأستمتع أكثر بكثير بعملية تناول الطعام عامة. المشكلة الوحيدة هي أنني عندما أكون في المطاعم أشعر بأن الوجبة كبيرة جداً ويتوجب علي أن أشرح لصاحب المطعم بأن الطعام كان جيداً لكنني لم أستطع تناوله كاملاً لأنني شبعت.

أشعر بأن لدي الآن طاقة أكبر. يعود ذلك جزئياً بالتأكيد لأنني لم أعد أحمل كل ذلك الوزن الزائد معي حيث أتجول، ولكن السبب الأساسي هو أنني أستيقظ مقتتعة بأنني أملك المزيد من الطاقة. إنني أستمتع الآن بالمشي مع ابني إلى المدرسة. في حين



كنت دائماً أستخدم السيارة لتوصيله. إن التسوق وشراء الثياب واحد من أكثر الأمور التي أستمتع بها. طالما كنت أسير بين المحلات من قبل وأنا أشعر بالاكْتئاب؛ لأنني أعلم بأنهم لو كانوا يملكون ثياباً بمقاسي فإن منظري سيبدو قبيحاً لو ارتديتها. لكنني أستمتع الآن بالنظر إلى الثياب لأنني أعلم أنني سأبدو أنيقة عندما أرتديها.

منذ أن اتبعت نظام بول مك كينا وأنا أشعر برضى أكثر بكثير عن حياتي وعن كل ما أقوم به. إن إنقاص الوزن بمثابة منحة إضافية إلى شعور الرضى الذي مكّني هذا النظام ككل من الشعور به.

كيت هوليت.

