



## الفصل السابع

### أسئلة كثيرة ما تُسأل حول أبسط نظام لإنقاص الوزن في العالم

هاك بعضاً من أكثر الأسئلة التي تُسأل عندما يبدأ الناس بتطبيق هذا النظام. إذا لم تجدي جواب أسئلتك هنا، فيمكنك، أهلاً وسهلاً، أن ترسلي لنا بريداً إلكترونياً أو تأتي إلى إحدى حصص التدريس الحية التي نجريها ليوم واحد كل حصة، في أنحاء مختلفة من الولايات المتحدة الأمريكية.

يبدو النظام بسيطاً جداً. هل يفيد حقاً؟

نعم!

ماذا لو كنت بديئة جداً- هل لا يزال بإمكانني استعمال هذا

النظام أم يتوجب علي أن أقوم بحمية أولاً؟

دعيني أوضح الأمر توضيحاً بيئاً- إن الحميات ومنطق

الحمية هي في الأصل السبب الذي جعلك بديئة وأبقاك على تلك



الحال. إذا نظرت فعلاً في الأدلة على تأثير الحميات على البدانة، فإنك ستستغربين كيف لمن يشجع الحميات أن يظهر وجهه أمام الناس.

سوف أكرر القول مرة أخرى: إن أي شيء أو أي شخص يحاول أن يفرض عليك ماذا وأين ومتى وكم تأكلين يعلمك أن تتجاهلي جسدك- وإذا كنت مفرطة البدانة فإن جسدك يقول لك إنه لا يجب أن تتجاهليه!

لا يهمني مقدار وزنك، أو ما إذا كنت بدينة طوال عمرك، أو ما إذا كان جميع أعضاء عائلتك بديين- عندما تطبقين هذه النظام فإن وزنك سينقص، وستشعرين بأنك متحكمة بحياتك، وإن شعورك تجاه نفسك قد تحسن.

أرتاح جداً عندما أتناول الطعام وأنا جائعة، لكنني أشعر بالذنب إذا أكلت كلما أردت. هل أستطيع القيام بأحد الأمرين دون الآخر؟

لا. لا. لا. لا. ثم لا. إن أحد أسوأ عواقب مؤامرة الحمية هي أن الذين يقومون بحميات متكررة محترسون دائماً لوجود شرطي الطعام خلفهم، خوفاً من أن يقبض عليهم وهو يستمتعون بالطعام ويرسلهم مرة أخرى إلى سجن المجاعة. لقد صنع جسدك والطعام وقود له، وسيخبرك جسدك دائماً بما يريد حالما تتعلمين أن تستمعي إليه.



في كل مرة تأكلين فيها شيئاً لا تريدينه، فإنك تعززين فكرة أن هناك شخصاً غيرك وغير جسديك يعرف أكثر منك ما أنت بحاجة إليه- ومع أن هذا أمر جيد بالنسبة لصناعة الإعلانات الدعائية، فإنه كارثة عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن.

**لا أستطيع ترك عضوية نادي الصحن النظيف مهما حاولت جاهدة- هل لديك اقتراحات أخرى؟**

يبدو لي أنك لا تزالين تحاولين أن ترضي إرادة النحول على نفسك، مما يشبه الذي يحاول أن يدخل المسمار في الخشب باستعمال مفك البراغي فقط. ليس أن مفك البراغي أداة غير نافعة، لكنها الأداة غير المناسبة للعمل الذي تريدين القيام به. ستجدين باستخدام خيالك بدل إرادتك أنه من السهل جداً ترك الطعام على طبقك بعيداً عن معدتك.

إذا كنت فعلاً مرتبكة حاولي ما يلي- أبعدي قليلاً من الطعام قبل أن تبدئي بالأكل واطرحيه جانباً أو ضعيه في طبق منفصل. تستطيعين عندها أن تأكلي كل ما هو موجود على طبقك (بفرض أنك فعلاً جائعة).

**لقد مر أسبوع من الزمن ولم ينقص وزني شيئاً. ما هو الخطأ الذي ارتكبه؟**

هل تقصدين خطأ آخر عدا عن أنك تقيسين وزنك قبل انتهاء أول أسبوعين؟



هناك قصة قديمة عن فلاح أعطى ابنته كيساً من البذور لتزرعها كي تتعلم الترتيب الطبيعي للغرس ورعاية الشخص لما يريده ومن ثم رؤيته ينمو ويكبر. ومع أنه قد أعطاها أبسط بذور الزراعة فقد بدا أنه لم ينبت أي شيء في الحقل.

شاهد الفلاح ابنته يوماً تحفر لتخرج البذور وتمسكها في الضوء. عندما سألها ما الذي تقوم به، أخبرته إنها تريد رؤية ما إذا كان قد نما شيء بعد. ما لم تكن تدركه هو أنها كلما أخرجت البذرة من الأرض فإنها تمنعها من النمو في مكانها الطبيعي.

بالطريقة نفسها، إذا واصلت في قياس وزنك دون أن تسمح للبدن بتمد جذورها في عقلك الباطن، فإن الأشياء الوحيدة التي ستكبر هي معدتك ووركك وفخذيك.

### ما أفعل إذا تركت النظام (سقطت عن العربة)؟

لا حرج أبداً من ارتكاب الخطأ. هل مشيت وأنت طفلة دون تعثر من أول خطوة؟ وعندما تعلمت ركوب الدراجة هل ترنحت في البداية ووقعت بضع مرات؟ هل ارتكب أعظم الناجحين في العالم أخطاء في رحلتهم نحو النجاح؟

أفترض أنه من المحتمل جداً في الأسابيع القليلة الأولى أنك ستنزلقين وتقرطي في الطعام، أو ستتسين مؤقتاً اتباع القواعد. لا بأس في ذلك، كل ما عليك فعله هو العودة إلى اتباع القواعد مرة أخرى. يستغل بعض الناس الانزلاق الخفيف لمعاينة أنفسهم



والقول بأنفسهم قد فشلوا من جديد؛ يعزون أنفسهم بحفلة طعام هائلة أو يتخلون ببساطة عن النظام، مستسلمين لحقيقة أنهم سيبقون على بدانتهم طوال العمر.

ليس هذه المرة! ببساطة عودي إلى اتباع القواعد، تناولي الطعام عندما تجوعين، استمتعي بكل لقمة منه وعندما تشعرين بأنك قد شبعت توقفي عن تناول الطعام.

**ماذا أفعل إذا كنت أريد أن أكل بشرهة؟**

ليس غريباً مع تلاشي بعض أنماط الإفراط في تناول الطعام أن تظهر الرغبة الملحة في الأكل فجأة. عندما يحصل ذلك، اتجهي مباشرة نحو فصل قامعات التوق واقرعي واقرعي حتى تتخلصي من توقك.

**لكن ماذا لو كنت جائعة طوال الوقت؟**

لا أحد يأكل طوال الوقت؛ على سبيل المثال: نادراً ما يأكل الناس في المرحاض أو أثناء النوم. المشكلة هي أنه بسبب السنوات الطويلة التي أجبرت فيها جسدك على ماذا ومتى يأكل فقد تعلم أنه إذا لم يخبرك بأنه جائع فقد يتعرض للمجاعة. يجب أن تؤكدى لجسدك أنه من الآن فصاعداً أن الطعام سيقدم له كلما احتاج إليه. تقومين بذلك بتناول الطعام عندما تجوعين (وبالتوقف عندما تظنين أنك قد شبعت).

إذا كنت فعلاً قلقة بشأن ذلك، فتذكري بأن تشربي كأساً من الماء أولاً (انظري الفصل الثاني) أو انتبهي إلى مشاعرك وامنحي نفسك بعض الحب والموافقة (انظري الفصل الرابع).



ماذا لو أستطع أن أعرف أنني قد شبعت؟

يعلما غاي هندريكس في كتابه الوصول إلى النشاط آلية يسميها "البقعة v" وهي تقع في الضفيرة الشمسية الموجودة تحت الأضلاع عند مركز الجسم. وهي في الواقع عضلة مصممة للتحكم في جريان الدم إلى المعدة. للأسف فهذه العضلة ضعيفة عند معظم الناس! مع ذلك فعندما تصبحين أكثر فأكثر حساسية لإشارات جسديك ستكونين قادرة فعلاً على الشعور بتلك البقعة وهي تغلق عندما يحصل جسديك على كمية كافية من الطعام.

حتى يحصل ذلك، توقفي إذا شككت بأنك قد تكونين قد شبعت، وأنت تعلمين أنه لا بأس بأن تكوني مخطئة- يمكنك دائماً العودة إلى تناول الطعام مرة أخرى إذا تبين لك أن جسديك لا يزال جائعاً.

ماذا لو كنت أشرب كثيراً؟

أنت لست بدينة بسبب ما تشربينه- أنت تعلمين أن هناك العديد من النحيلين مدمنون على الشراب. المشكلة الأساسية في شرب كمية كبيرة ليس زيادة الوزن، وإنما هي فقدان الوعي- وأنا لا أتكلم عن الشرب حتى الثمالة!

يشرب معظم الناس حتى لا يضطروا للتعامل مع ما يجري فعلاً في حياتهم- لكن وقد بدأت هذا البرنامج، فإن ما يجري الآن في حياتك هو عملية تغيير إيجابية مستمرة. اقترح، على الأقل في البداية، ألا تشربي وأنت تأكلين، لكن إن كان ولا بد، تأكدي من الاستمرار في اتباع القواعد الذهبية الأربعة للنظام.



بالمناسبة، إن كنت تظنين أنك تعانين من مشكلة في الشرب،  
يستحسن أن تطلبي استشارة اختصاصية- يمكن لذلك فعلاً أن  
يبدل حياتك).

**هل يمكنني أن أنقص وزني دون تمارين رياضية؟**

بالطبع- تذكري الفصل الخامس. من المستحيل عملياً عدم  
التمرّن ما لم تكوني طريحة الفراش. (وحتى حينئذ لا بد أنك  
تتففسين). سؤالي الوحيد لك هو أنه بالنظر إلى مدى سهولة  
تسريع إنقاص وزنك إذا حركت جسدك أكثر بقليل مما تقومين به  
الآن، لماذا تريدين إنقاص الوزن على الطريقة البطيئة؟

**إذا قمت بمزيد من التمارين الرياضية، فهل ينقص وزني  
بشكل أسرع؟**

لقد لاحظت أنه عندما يصل بعض الناس إلى نقطة التهور  
التي يقررون بها أنه يجب علينا "أن ننقص وزننا فوراً" فإنهم  
يبدؤون بتجويع أنفسهم ويمشون بقوة ويذهبون إلى النادي  
الرياضي، كل ذلك في يوم واحد. عندما لا ينقص وزن هؤلاء  
مباشرة (لأنهم يدفعون بأجسادهم إلى نمط صراع البقاء)، فإنهم  
يقررون أنهم قد تجاوزوا الحدود ويتخلون عن كامل المشروع.

يمكن تحقيق أية مهمة لو وزعت على مراحل صغيرة بما  
يكفي؛ لهذا السبب من المفيد اختيار نوع ما من التمارين بمقدار ما  
يمكن القيام به بسهولة ومن ثم زيادته شيئاً فشيئاً كل أسبوع.  
تشرين بهذه الطريقة بأنك متحكمة بكل خطوة من الطريق.



حالما تتجحين في القيام بالتمرين ثلاث مرات، فإنك ستستمرين بالقيام به طوال عمرك!

ما مدى نجاح هذا النظام؟ أريد أن أبدو كعارضضة أزياء المجلات...

ذلك ما تريده العارضات في المجلات أيضاً. إن معظم الصور التي ترينها على أغلفة المجلات معدلة رقمياً لتبدو مذهلة مما يجعلك تشتتين المجلة. لا تمثل هذه الصور الحقيقة أبداً. بدلاً من مقارنة نفسك مع شيء غير موجود في الحقيقة، من الأفضل لك كثيراً أن تقارني نفسك بنفسك. هناك عدد أكثر مما يجب من النساء يقارن أنفسهن بصورة منمقة لفتاة غريبة على غلاف مجلة ويقررون أنهم غير ناعين كبشر. على الأغلب أنك سوف تشعرين بشعور أفضل بكثير لو سألت نفسك بدلاً من ذلك هذا السؤال:

### ما مدى تحسني؟

لقد عشت في الواقع في مدينة نيويورك عدة سنوات، وسنحت لي الفرصة لألتقي بالعديد من أشهر عارضات العالم. لقد لفت انتباهي أنه على الرغم من أن العديد من هؤلاء الحسان كنّ فائقات في الجمال، غير أنهن كنّ بأسأت جداً، وأعتقد أنه يمكن تفهم ذلك إذا عرفنا أنهن جائعات طوال الوقت! أدركت أنهن كنّ يمضين معظم أوقاتهم وهن يبحثن عن عيوبهن، ونادراً ما كنّ يشاهدن الوضع المثالي الذي كنّ في الواقع يعشنه.



وكما قال الفيلسوف الكبير غوته: "لا يهم كثيراً أين نقف، بل إلى أي اتجاه نتحرك." إن وضع البشر في أية لحظة إما يتحسن أو يسوء. إذا كنت تتحسّن فذلك رائع، وإن كنت تسوئين فأنت تعرفين الاتجاه الذي يجب أن تمشي فيه.

النظام يعمل بشكل رائع، لكنني قلقة من أنه سيتوقف. ما الذي أستطيع أن أقوم به لكي أتأكد من أنه سيستمر في العمل؟

من المهم أن تدركي أن النظام لا يعمل - بل أنت التي تعملين بشكل مثالي. وكل ما عليك فعله هو تناول الطعام عندما تجوعين. تناول ما تريدين (وليس ما تعتقدين عليك تناوله)، كلي بوعي وتمتعي بكل لقمة، وتوقفي عندما تعتقدين أنك قد شبعت.

إن الجسد مذهل، وكلما زادت ثقّتك بنفسك، كان مظهرك وشعورك أفضل.

يبدو لي أن ترك الطعام على طبقي إضاعة للطعام - ألا يمكنني أن أسكب كميات أقل؟

يمكنك بالطبع، لكن وزنك سينقص أسرع لو توقفت عن الاستماع لطبقك وبدأت بالاستماع إلى جسّدك لتحديد كمية الطعام التي يجب أن تأكليها. فكري بالموضوع بالشكل التالي - حالما يوضع الطعام على الطبق فقد ضاع أصلاً. إذا كنت قلقة عليه فعلاً، احتفظي به حتى المرة القادمة التي ستأكلين فيها.



لقد بدأ ينقص وزني لكنه لم يعد ينقص أكثر. ماذا أفعل؟

1. هل تتناولين الطعام كلما جعت؟
2. هل تأكلين ما تريدين فعلاً، وليس ما تعتدين عليك أكله؟
3. هل تأكلين بوعي وتستمتعين بكل لقمة؟
4. هل تتوقفين عندما تعتدين أنك قد شبعت (حتى لو بقي طعام على الطبق)؟

إذا كنت تستطيعين أن تقولي نعم بصدق إجابة عن كل واحد من هذه الأسئلة، فالسر يكمن عندها في أن تبطئي من سرعة تناولك للطعام أكثر حتى!

هاك كيف تسير الأمور: تتمدد معدتك وتتقلص حسب كمية الطعام التي تحتويها. لقد كنت في الماضي تتناولين الطعام بسرعة كبيرة جداً إلى درجة أنك لم تكوني قادرة على سماع إشارة جسدك بأنه شبع. ونتيجة لذلك كنت تسمنين وتوسعين معدتك، مما يفرض الحاجة إلى مزيد من الطعام لإشباعك. عندما تبدئين بإنقاص سرعة تناولك للطعام، فإنك تصبحين مدركة لما تأكلين وأنت تأكلينه وتصبحين قادرة على ملاحظة إشارة الشبع بسرعة أكبر بكثير. صرت تتناولين كمية أقل من الطعام، وصرت تحتاجين إلى كمية أقل فأقل من الطعام حتى تشبعي.

لكن أجسامنا شديدة التأقلم. قد تكونين قد اعتدت الآن على تناول الطعام بالسرعة الجديدة الأبطأ بحيث أصبحت مرة أخرى غير واعية لما يدخل في جسدك وأنت تتناولين الطعام. عندما



تبطئين تناول الطعام أكثر، فإنك "تخدعين نفسك مرة أخرى لكي

تعودي صاحبة" وتصبحين قادرة من جديد على ملاحظة إشارات

الشبع التي يطلقها جسدك.

