

ملاحظة المترجم :

إن كل ما ورد في هذا الكتاب إنما يعبرُ عن أفكار وآراء المؤلف وقد
تمت ترجمته بحياد .

أ.م

الإهداء

إلى إامة.. ابنتي

لأنَّ جمال الصحة في الأجساد

مرآة لجمال الحب في القلوب.

أ.م

obbeikandi.com

مقدمة:

ترى ما هو نمط شخصيتك ؟؟

وهل تعلم بأن لكل شخصية ما يناسبها من غذاء ؟

هذا الكتاب سيحدد لك النظام الغذائي الذي يتوافق مع نمط الشخصية لديك، الأمر الذي سيجعلك تتمتع بصحة وعافية، وكذلك ستكون معافى نفسياً واجتماعياً. عالمنا اليوم، عالم سريع التغير، حيثُ تنعكس وتيرة هذا التسارع بشكل مباشر علينا كبشر، وعلى أجسادنا وأنظمة غذاءنا بطبيعة الحال، ومن هنا أصبح الإنسان يُمارس عادات غذائية تتناغم مع سرعة وتيرة حركة الحياة اليومية غير آبه أو مُدركٍ للأخطار الكامنة في ممارسة هكذا عادات غذائية قاسية على الجسد والنفس البشريين، وهذا ما جعل الكثير من شركات إعداد وتصنيع ومبيع الأغذية السريعة المشبعة بالدهون والسموم تنتشر كالنار في الهشيم حتى أصبحت بالآلاف، وكلها راحت تتفنن بتحضير وجبات سريعة بطرق مختلفة تثير الكثير من الجدل حول ماهية المواد المكونة لهذه الوجبات السريعة والتي تدعى مجازاً "ببقايا الطعام" أو Junk food العامرة بالتوابل وفتاحات الشهيبة، بالإضافة إلى المشروبات الغازية المتنوعة والمشبعة بالكربونات والسُعرات الحرارية العالية والأصبغة غير الصحية، وكثيراً ما طالعتنا وسائل الإعلام عن اكتشاف موادٍ وسمومٍ في وجبات الأغذية السريعة بحيثُ أصبحت غير صالحةٍ للاستهلاك البشري .؟

وهكذا، سرعان ما أصبح الإنسان العادي - وطبقة العاملين والموظفين بالتحديد- يعانون من أمراض ارتفاع ضغط الدم، والسمنة المفرطة والسُّكري وزيادة الشحوم في الدم، الخ...

ولذلك، كان لا بُدَّ من وجود ما يشرح، ويجدول الأنظمة الغذائية الصحية والطبيّة التي تُعيد الحيوية والنشاط، وكذلك الصحة النفسية السليمة.

يُعتبر هذا الكتاب كتاباً مثالياً للحمية الغذائية، والتوازن الغذائي الصحي، والبرامج المدوّنة في هذا الكتاب تُعتبر ذات أثرٍ عميقٍ جداً من الناحية الطبية لدرجة أنّها استطاعت أن تُغيّر حياة الكثير من المرضى لدي، وقد نجحَ هذا البرنامج لكوني قد أصغيت لآلاف المرضى الذين يتكلمون عن كفاحهم اليومي كممارسين للحمية أو

الأنظمة الغذائية، الأمر الذي مَكَّنني من إنشاء وتطوير برنامج حماية مبني على تجاربهم، كما أن هذا البرنامج سيزود القراء بإجابات وحلول حقيقية للصعوبات التي يواجهونها.

وقد جمعتُ جُلَّ اكتشافاتي وجلسات إصغاءاتي وما تعلمتُهُ خلال رحلةٍ دامت عشرين عاماً في كتاب الأنظمة الغذائية وفقاً لنمط الشخصية هذا.

لقد بدأ أول اهتمامٍ لي بعلم التغذية والتحكم بالوزن عندما كنتُ طالباً في السنة الرابعة للطب حيث تأثرتُ حقاً بالمعاناة التي كان ممارسو الحميات والأنظمة الغذائية يتعرضون لها أثناء محاولاتهم اتباع برامج حماية تلو الأخرى ولكن دون جدوى، كما كنتُ مفتوناً في الطريقة المعقدة التي تقوم عليها عمليات التحول الغذائي والتحكم بالشهية التي تشكلُ أساس كلِّ العلاجات الطبية المتوفرة اليوم.

وبعد انتهائي من فترة تخصصي بالطب الباطني، أكملتُ منحة سنتين قبل التخرج للحصول على درجة زميل في علم التغذية ودرجة الماجستير في هذا العلم، وفي عام 1984، بدأتُ بمعالجة المرضى الذين أرهقتهم البدانة والوزن المفرط وذلك من خلال إنشاء أول برنامج تحكم بالوزن متعدد الجوانب، في جامعة شيكاغو.

وفي عام 1998 نقلت البرنامج إلى جامعة في الشمال الغربي واتخذتُ منصب المدير الطبي لمعهد ويلنيس في المشفى التذكاري في الشمال الغربي من شيكاغو :

(Wellness Institute at Northwestern Memorial Hospital in Chicago)

حيثُ شعرتُ بأهمية الصلة بين العقل والجسد من جهة، وبتخفيف الوزن من جهةٍ أخرى، الأمر الذي حققتُ فيه تكامل تدريباتي الطبية التقليدية ذات القاعدة العلمية. كما قُمتُ ببعض الاكتشافات التي غيرتُ وإلى الأبد مفهومي للإدارة والتحكم بالوزن، وطورتُ البحث المقدم في هذا الكتاب.

وكتالِب طبِّ في الكلية، كنتُ ألقى تدريباتي على الإصغاء إلى المرضى وهم يتحدثون عن الأعراض والعلامات التي يجدونها في أنفسهم ومن ثمَّ أوجه مسيرته علاجية لإبراز تلك الأعراض بشكلٍ أوضح.

فمثلاً، المصاب بالرُّبو و الذي يشكو من أزيزٍ ليلي في صدره يتطلب خطة معالجة مختلفة عن حالة الرُّبو الناتجة عن ممارسة التمارين.

ومع ذلك فإنَّ المفهوم التقليدي لمساعدة المرضى في تخفيف الوزن لم يتنوع من حيثُ العلامات والأعراض مثل باقي الأمراض.

وبينما كُنْتُ أصبُّ جُلَّ انتباهي واهتمامي على أعراضِ مرضى الوزن الرّائد، لاحظتُ أنّ هُنَاكَ أنماطاً محددةً لتلك الأعراض، فأحد المرضى - على سبيل المثال - كان مُغرماً بالأكل في فترة الليل، في حين كان مريضٌ آخر يهربُ من ضغوط حياته اليوميّة إلى الأكل، وكان مريضٌ ثالثٌ يحبُّ ممارسة التمارين لكنّه لم يتمكن من مؤالفتها مع برنامج عمله.

ومن ناحية ثانية فإنَّ هذه الأنماط من أساليب الحياة (أو "أنماط الأعراض" كما عرّفتها لغيري من الأطباء) ساعدتني لتشكيلِ أساس هذا المفهوم الثوري الشّخصي للتحكُّم بالوزن.

باختصار، فإنَّ هذا المفهوم يُساعدني في تحديد الحماية وفقاً لشخصية الإنسان، وأيِّ نمطٍ من أنماط الحياة التي يسلكها الفرد في طعامه وتمارينه وطرائق تغلبه على المحن والصعوبات في حياته والتي تحول بينه وبين تخفيف وزنه.

وهكذا، فباستخدام بعض الاختبارات الموجزة وقوائم التدقيق المؤتمتة يتعلّم الشّخص تحديد الأنماط من طرائق العيش التي توقعه في مصيدة الوزن الرّائد، ومن ثمَّ تحديد إستراتيجيات تنقيص الوزن خطوةً بخطوةً للتغلب على تلك الأنماط.

كما هو الحال مثلاً في تقشير طبقات البصل، حيثُ سيتعرّف المرء على كيفية تشكيل نمط ما والاستمتاع بالنتائج والفوائد ومن ثمَّ الانتقال لما يليه.

كما قُمتُ بتبسيط وتشخيص برنامج إدارة الوزن بحيثُ ينسجم مع حياة المرء العملية من دون أدنى تعارض معها.

غالباً ما أتأمّل في حجم ما تعلّمته من المرضى حول التحكُّم بالوزن - وخصوصاً ما يُساعدهم وما لا يساعدهم في ذلك، فقد ساعدتني إجاباتهم لمفهومي في المعالجة عبر السنين في إنشاء برنامجي وما هو عليه الآن.

لذلك، لديّ الرّغبة في أن أطلعكم على بعض من تعليقات المرضى التي تؤيّد سبباً من الوصفات التي تتعلق بالتحكُّم بالوزن، والتي تُعتبر محاور أساسية لبرنامجي:

أولاً : توقّف عن لوم نفسك:

" فيما سبق كنت دائماً ألوّم نفسي كوني مُفرطاً في الوزن - مُعتقداً أنّه ثَمّة هناك شيءٌ خطأ في شخصيتي، ولكن بعد الدُخول في برنامجك، فإني الآن أفهم لماذا كان وزني خارج السّيطرة، إنّها البيئة التي نعيشُ فيها."

عبر السنين، وأثناء مُراقبتي لنقاط التشابه في نضالِ المرضى في تخفيفِ وزنهم ومن ثمّ استعادته، أدركتُ أنّ هناك قوياً بيئية كبيرة تُجبر الشّخص على تناول الكثير وممارسة القليل من التمارين.

كما قُمت بصياغة مُصطلحٍ يشرحُ ذلك وهو "ازدياد تزامُنِ الأعراض"، وفي الفصل الأول من هذا الكتاب سيتمكّنُ القارئ من معرفة سبب معاناته في تخفيف وزنه.

كما يمكن أن يزيد من فهمه للسبب الحقيقي في معركة انتفاخ البطن " الكرش الكبيرة " بحيث يتم توجيه طاقات المرء بعيداً عن لوم نفسه نحو تخفيف وزنه وتحسين صحته العامة.

كما وأني قدّمتُ لأولئك العازمين على تحقيق قفزة بدءٍ في تخفيفِ وزنهم، خطةً خاصةً ذات الثلاثة أسابيع.

ثانياً : إعرف طريقة حياتك:

"اقتراح عليّ الكثير من الأطباء بأن أُغيّر طريقة حياتي في العيش، وأعطوني حميةً مكتوبةً، فيها نظامٌ غذائيٌّ قليل الحُريرات، ومن ثمّ تركوني وشأني، أما أنت فقد علّمتني فعلياً كيف أُغيّر من طريقة عيشي وقُمتُ بذلك بطريقةٍ تدريجيةٍ لم ألاحظ حدوثها، وكانت سهلةً حقاً."

لقد علّمني المرضى لديّ في وقتٍ مُبكّرٍ أنّ السبيل المطلق إلى التحكم في الوزن لا يكمنُ في اتباعِ خطةٍ نظامٍ غذائيٍّ مكتوبٍ مُسبقاً على الورق، أو قوانينٍ غذائيةٍ غير علميةٍ وغير عميقةٍ وتافهةٍ، بل يكمنُ في الفهم الأفضل لأنفسهم وطرائق معيشتهم الخاصةً بهم، وذلك ما جعلني أقدمُ المساعدة للقارئ في الفصل الثاني في تحديد الأنماط التي يسلكها في طعامه وأدائه للتمارين الرياضية وطرق تغلبه على المحن والعقبات التي تواجهه، والتي تساهم في زيادة الوزن، وهذه الجوانب الثلاثة من حميته

الشخصية تشكل أساسَ خططي التالية المشخّصة للعلاج. فحالما يتفهم القارئ الأنماط التي سببت زيادة الوزن لديه، يُمكن له أن يستعيد قوّته للتحكّم بها وإعادة تشكيلها واحدةً تلو الأخرى.

ثالثاً : قُم بتغييرات بسيطة:

" عندما نفذت برنامجك، بدت قضية تخفيف الوزن لي على أنّها سياج هائل لا يُمكن تخطيه، ولم أدري ما يجب عليّ أن أفعله في البداية، حتى تمكّنت أنت من تجزئة هذا الحاجز من أجلي إلى أجزاء سهلة المعالجة."

بما أنّ حياة المرضى الذين يراجعونني مليئة بالعمل، فقد عرفت أنّ التغييرات الكبيرة في طرائق العيش لن تُجدي على المدى الطويل، بل إنّ تراكم التغييرات الطفيفة منها وسهولة الإلتباع هو الذي أحدث الاختلاف في أوزانهم وصحتهم.

ففي الفصل الثالث والرابع والخامس سيتبين للقارئ تلك الخطوات البسيطة (منسجمة مع أنماط سلوك الفرد في طعامه وقيامه بالتمارين وطرق تغلبه على صعوبات الحياة التي يواجهها) التي ستساعده في تحقيق النّجاح المرجوّ على المدى البعيد.

رابعاً : مراقبة الذات لتبقى على الدّرب:

" باستخدامي لكلّ برامج تخفيف الوزن الأخرى، كنتُ أفقد من وزني ومن ثمّ يعود ليزداد، لكن وبفضل أدوات المراقبة الدّاتية التابعة لبرنامجك وإستراتيجيته، كلّ ذلك مكّني من تحقيق فترات هبوطٍ مؤقتة في سلوكياتي وحال دون تحوّل فترات الهبوط هذه إلى هبوطٍ أو انهيارٍ شامل."

إنّ فترات الهبوط في السلوك هي الجزء المتوقّع في أيّ برنامج تخفيف للوزن، والنقطة الأساسية هنا هي تحديد فترات الهبوط هذه في وقتٍ مبكّر بحيثُ يتمكّن الشّخص من اقتناص الخلل واتخاذ التدابير التصحيحية التي تُعيد له قوّة التحكّم من جديد.

ففي الفصل السّادس يتبين للقارئ عملية الخطوات الثلاث للمحافظة على الوزن مع سُبُل مساعدة العائلة والأصدقاء في دعم نجاحات الشّخص على المدى الطويل.

خامساً : حدد وصفات الطهي التي تقودك للنجاح:

" دائماً كنتُ على اعتقاد بأنّ طهي الأغذية الصحيّة يستهلكُ مني الوقت الطويل، ومن الصّعب المحافظة عليه، ولكن بعد تجربتي لوصفات الطهي الصحيّة، فأنا سعيدٌ

بأنني أثبتُ أنني كنتُ على خطأ".

إنَّ تعلمَ كيفية طهي الأغذية الصحيَّة ذات المذاق الشَّهي تُعتبرُ مهارةً ثمينةً وخصوصاً إذا صمَّم المرء على تحقيق تخفيضٍ في الوزن والمحافظة عليه، لكن لا بُدَّ من الحصول على وصفات الطَّهي الصحيحة.

لذلك فإنَّ وصفات الطهي وقوائم الطَّعام المذكورة في الفصل السَّابع والتي تمَّ إنشاؤها من قبل أخصائي الحميات والأنظمة الغذائيَّة المسجَّلين، تُعتبر مؤكِّدة التواجد على طاولة طعام المريض.

سادساً: كُن ذكياً:

" عندما يتعلق الأمر باحتياجاتي للعناية بالصحة، فعادةً ما أضعُ يدي على الخيارات الجيدة، لكن عندما يتعلَّق الأمرُ بتخفيف الوزن، فغالباً ما أكونُ مُرتبكاً، وسواء عليَّ احتجت إلى الاستشارة النفسية أو لمرشد الأنظمة الغذائيَّة، أو تدخلاتٍ طبيَّة كنتُ أنت الموجَّه الدَّقيق بالنسبة لي".

إنَّ جزءاً من كون الشَّخص ناجحاً في البرامج الصحية لتخفيف الوزن يعني ذلك القدرة على تحديد ما إذا كان الشَّخص بحاجةٍ إلى مساعدةٍ إضافيةٍ والسَّاعة المناسبة لذلك.

وبما أنَّ عملية تخفيف الوزن قد تتطلبُ منك استشاراتٍ مكثِّفةٍ للأنظمة الغذائيَّة (كما هو الحال مثلاً إذا كان المريضُ مُصاباً بمرضِ السُّكر أو بالحساسية ضدَّ الأغذية)، أو أنه مُعرَّضٌ لقضايا حساسة (مثل الاكتئاب أو حالات فقدان الوعي من جراء الأكل) والتي يتمُّ معالجتها من خلال الاستشارة النفسية أو إسنادِ العون لها من خلال التَّدخُّلات والمراقبات الطبيَّة، فعلى المرء أن يعرف خياراته.

في الفصل الثامن يمكنُ للقارئ أن يتعرَّف على مُختلفِ المراجع المتوفرة إذا تطلَّب الأمر.

سابعاً: الحد الأدنى:

إنَّ الحد الأدنى للتحكم بالوزن في اعتقادي في هذا الكتاب، هو أنَّ التحكم وإدارة الوزن أمرٌ لا يتعلَّق بمجرد الكربوهيدرات والبروتينات، بل إنَّ الأمر يتعدى ذلك بكثيرٍ.

الأمرُ هنا يتعلَّقُ بطريقة العيش التي يكمن فيها مُفتاحُ التغلُّب على صعوبات تخفيف

الوزن.

لذلك فإن المهمة في كتابي هذا تعتمد على ثلاثة جوانب:

أولاً: مساعدة القارئ في فهم الدور الذي يلعبه مصطلح: "ازدياد تزامن الأعراض" في حياة الشخص.

ثانياً: مساعدة القارئ على تحديد الحمية الشخصية الخاصة به؛ أي نماذج السلوك اللاواعي التي يسلكها الشخص في طعامه وتمارينه وطرق تغلبه على صعوبات الحياة التي يواجهها، والتي أنشأها كاستجابة لتزامن الأعراض الأنفة الذكر.

ثالثاً: لإرشاد القارئ خطوة بخطوة في كيفية إعادة تشكيل أنماط العيش لديه نحو تخفيف صحي للوزن الدائم.

وكما أقول للمرضى دائماً، أنا معكم في إجراء ذلك وعلى المدى الطويل.

كيفية الاستفادة من هذا الكتاب:

على الرَّغم من أنَّ منظور بعض الأشخاص إلى كتاب الحمية النموذجي يظهر بتخطيه للفصول الأولى من الكتاب مباشرةً إلى الفصول المتقدمة منه، فأنا لا أنصح بذلك لأنه قد يفوته معرفة عملية، ووعي للأمر واستكشاف الذات، الأمر الذي يُشكل أساس هذا البرنامج.

كما وأنصح القارئ بشدة على استخدام خطة المبتدئين ذات الثلاثة أسابيع، والتي تُتيح له أن يبدأ عملية تغيير السلوك بحيث يُحقق قفزةً فكريةً وجسديةً ابتدائيةً نحو تخفيف الوزن والصحة الجيدة، وحالما يكون قد أتمَّ وأكمل اختبارهُ الموجز المتعلق بالحمية الشخصية في الفصل الثاني، سيكون قد حصل على زوجٍ من الخيارات.

فإما أن يُحدد إجاباته في الأقسام المخصصة في الفصل الثالث والخامس والمتعلقة بالأنماط آفة الذكر التي قام بتحديدِها، أو بإمكانه أن يُمعن النظر في الفصول بأكملها، ليتعلم عن كلِّ الأنماط (قبل الشروع في العودة إلى التركيز على نمطه الخاص).

وبالقيام بالخيار الثاني سيتعلم القارئ استراتيجيات تخفيف الوزن التي قد ساعدت مرضاي من المرضى عبر السنين.

كما يُمكن للقارئ أيضاً أن يُصبح أكثر خبرةً في كيفية تأثير مصطلح "ازدياد تزامن الأعراض" في حياة أفرادٍ من عائلته وأصدقائه وزملائه في العمل، أو حتى بنفسه في وقتٍ لاحق.

وبما أنَّ الحمية الشخصية قد تتغير على طول التحديات التي يواجهها الإنسان في حياته، فإنَّ هذا الكتاب معنيٌّ بكونه وثيقةً حيَّةً ودائمةً يرجع إليها الشخص مرَّةً تلو المرَّة من رحلة تخفيفٍ ناجحٍ للوزن.