

كيف تنقص وزنك ؟



قضيت فترة لا بأس بها من حياتي مشغولا بوزني الزائد، أقضى

فترات طويلة من التفكير والبحث عن أي طريقة تساعدني على أن أستعيد وزني الطبيعي ورشاقتي مرة أخرى، بداية بالبرامج الغذائية ومروا بالتمارين الرياضية المختلفة وحتى الطرق غير التقليدية مثل أنواع الشاي والأدوية وغيرها، وفي النهاية لم أستطع أن أصل **إفعلا إلى الوزن الذي أريد إلا بعدما اكتشفت أن الأمر أبسط من ذلك بكثير**

قد تتعجب من كلمة "أبسط من ذلك بكثير" ... ولكنك إذا نظرت في الحقيقة إلى الطريقة التي ازداد بها وزنك فستجد أن كل ما حدث هو أنك في فترة من الفترات بدأت تأكل أكثر من احتياجك الجسدي المطلوب، ثم استمرت على هذا النمط فازداد وزنك عدة كيلوجرامات **بمجرد مرور الوقت بدون أن تشعر**

إذا فمعادلة ازدياد الوزن بسيطة جدا ... **أكل زائد + استمرار = وزن زائد**

مما يعني أنك إذا أردت النتيجة العكسية فكل ما عليك هو عكس المعادلة ... **أكل أقل + استمرار = وزن أقل**

طبيب إذا كان الأمر بهذه البساطة، فلماذا نعاني؟ لماذا بعض الناس يحاولون لشهور وربما لسنوات ولا يصلون إلى شيء؟

الإجابة ببساطة هي أنك كلما ابتعدت عن المعادلة الأساسية كلما أتيت بنتائج أضعف

فمثلا إذا ألزمت نفسك بنظام غذائي قاس فإنك غالبا لا تستطيع الاستمرار عليه لشعورك بالضغط والحرمان فلا تحصل على النتيجة المطلوبة، وإذا بدأت في ممارسة الرياضة مع الاحتفاظ بنفس طريقة الأكل المعتادة فإنك غالبا ستأكل بكميات أكبر فلا تصل للنتيجة التي تريد.

أما إذا فقط قللت من كمية أكلك المعتادة واعتدت على ذلك فإنك ستصل إلى وزنك المطلوب بمرور الوقت حتى وإن لم تلتزم بنظام **إغذائي مخصوص أو تمارين رياضية معينة**

لذلك، فالسؤال الأهم الآن هو: ماذا يمكنك من تطبيق هذه المعادلة البسيطة؟

وهنا تظهر الأسباب الحقيقية لذلك وهي ما نسميها عندنا في علم المعاني العصبية بـ"الأطر الذهنية"، والمقصود بالأطر الذهنية هي (المعتقدات والقرارات والأعذار والنوايا والمشاعر التي تدفعك إلى فعل سلوك ما (في حالتنا هذه الأكل الزائد

فإذا سألت هذا السؤال مثلاً: لماذا لا يمكنك أن تقلل من كميات أكلك المعتادة؟ **فقد تجد إجابات من هذه النوعية**

.لأنني لا أستطيع أن أقاوم شهية الأكل

.لأنني لا أستطيع أن أتحكم في نفسي

.لأنني ليس لدي الإرادة الكافية لفعل ذلك

.لأنني لا أريد أن أجبر نفسي على فعل شيء معين أو أحرم نفسي من شيء معين

.الخ إلخ

هذه الأطر الذهنية وغيرها هي العائق الحقيقي الذي يقف أمامك في الوصول للوزن الذي تريد، فإذا استطعت أن تتخلص من هذه الأطر وتستبدلها بأطر أخرى مساعدة فيمكنك ببساطة أن تغير من عادات أكلك وتتحكم في وزنك بإذن الله

حتى أجعل الفكرة أكثر وضوحاً فدعني أقول إن كل ما تحتاجه هو أن تجعل طريقة تفكيرك مثل طريقة تفكير أي شخص آخر يستطيع
!أن يتحكم في وزنه، فإذا فكرت مثله تعاملت مع الأكل مثله وإذا تعاملت مع الأكل مثله حصلت على نفس النتائج تقريباً

!وهذا ما يمكن أن تحققه لك البرمجة اللغوية العصبية والمعاني العصبية

وهذا هو الأساس الذي تقوم عليه الخدمة التي نقدمها تحت اسم **"الوزن المثالي"**، حيث نقوم في هذه الخدمة بعمل جلسات خاصة يتم من خلالها تغيير **"الأطر الذهنية"** التي تمنعك من التحكم في أكلك، بحيث تخرج بعدها بطريقة جديدة في التفكير (مبادئ جديدة، قرارات جديدة، معتقدات جديدة، مشاعر جديدة) متعلقة بالطعام وعادات الأكل فتستطيع أن تتحكم في وزنك بالشكل الذي تريد بإذن الله

هذا بالإضافة إلى جلسات المتابعة التي يتم من خلالها تحديد الوزن المستهدف ومتابعة الوصول إليه بشكل أسبوعي دوري وبمساعدة متخصصة حتى تصل إلى وزنك المستهدف بإذن الله

إذا أردت أن تستفيد من هذه الخدمة ولديك أي استفسارات يمكنك معرفة تفاصيل الخدمة من هذه الصفحة [اضغط هنا](#)، أو اتصل على رقم **01112687412** لتتم الإجابة عن استفساراتك بإذن الله

طريق العودة إلى الرشاقة (بدون رجيم) - الجزء الأول



هل من الممكن أصلا أن أفقد وزني الزائد
بدون رجيم؟

ربما يكون هذا السؤال هو أول شيء
تبادر إلى ذهنك عندما قرأت هذا العنوان

والإجابة على هذا السؤال هي أن كاتب
هذه السطور التي تقرأها الآن فقد حوالي

25 كيلو جراما من وزنه الزائد بالفعل بهذه الطريقة منذ أكثر من سنتين ولم يرجع إلى وزنه الزائد من ساعتها وحتى الآن، هذا
بخلاف عشرات العملاء الذين قام بمساعدتهم في الوصول إلى وزنهم المثالي بنفس الطريقة

إذا السر في الرياضة؟

قد تتعجب إذا أخبرتك أنني ظللت أمارس الرياضة لمدة ستة أشهر تقريبا بهدف إنقاص وزني، ولم أتمكن من فقدان وزني بشكل حقيقي
إلا عندما توقفت عن الرياضة! ... بل وأصبحت في الغالب لا أنصح عملائي بالتوجه للرياضة إلا بعد التخلص من الوزن الزائد، ثم
يمكنه التوجه للرياضة بعد ذلك إذا أحب

ما هو السر إذا؟ هل من المنطقي أن أفقد وزني بدون أن أتبع نظاما غذائيا محددا أو أنتظم على تمارين رياضية معينة؟

حتى أستطيع أن أجيبك على هذا السؤال، أحتاجك أولا أن تجيبني على سؤال آخر لا يقل أهمية عن السؤال السابق وهو

هل الأصل في الإنسان الرشاقة أم البدانة؟ ... ما هي الحالة الافتراضية التي خلقها الله تعالى في أجسادنا؟

أغلب من طرحت عليهم هذا السؤال كانت إجابتهم التلقائية هي: الرشاقة طبعاً

إذا اتفقنا على أن الأصل في أجسادنا هو الرشاقة، فهذا معناه أن البدانة أو السمنة هي شيء زائد عن الأصل، وليس من طبيعة
... أجسادنا

وإذا كانت السمنة شينا زاندا وليس أساسيا، فهذا معناه أن هناك "أفعالا زائدة" -نفعلها بأنفسنا- تسببت في وجود هذه "الزيادة" التي نسميها بـ"السمنة" ... إذا زادت هذه "الأفعال"، زادت السمنة .. وإذا قلت هذه "الأفعال"، قلت السمنة .. وإذا اختفت هذه "الأفعال"، اختفت السمنة .. كلام منطقي أليس كذلك؟

الأفعال الأفعال ... ماذا تقصد بهذه "الأفعال"؟

أقصد "عادات الأكل الزائد" بلا شك

وأريد هنا أن أنبه إلى أنه هناك فرق بين "الأكل" وبين "الأكل الزائد"، لأنني رأيت بعض الناس لديها عداوة مع "الأكل" لأنه هو سبب سمنتها ... والحقيقة أن الأكل هو شيء أساسي في حياتنا لا نستطيع العيش بدون، والمشكلة هي "الأكل الزائد" وليس الأكل في حد ذاته

إذا أنت تريد أن تقول أنني لو توقفت عن "عادات الأكل الزائد" فهذا كاف لأن أفقد وزني الزائد وأتحول إلى شخص رشيق بدون الحاجة إلى ريجيم أو رياضة؟؟

نعم، وهذا ما أثبتته التجربة معي ومع عشرات العملاء الذين يسر الله لي مساعدتهم والحمد لله، وكانت نتائج اتباع هذا الأسلوب هي فقدان حوالي 7 كيلو شهريا كمعدل متوسط، وقد رأيت بالفعل حالات فقدت أكثر من 10 كيلو في الشهر بهذه الطريقة فقط وبدون أي ريجيم أو رياضة

ويمكنك الاطلاع على تجارب البعض بالفعل من خلال هذا الرابط، اضغط هنا

ولعلي -بإذن الله- أفرغ قريبا لكتابة سلسلة مستقلة من المقالات أشرح فيها بالتفصيل كيف يعمل هذا النظام من الناحية النظرية ... والفرق بينه وبين أنظمة الريجيم المختلفة، ولكن دعنا الآن نهتم بالنتائج الواقعية وسنأتي للنظريات لاحقا بإذن الله

إذا كان الأمر كذلك، فما هي هذه العادات تحديدا؟ وكيف يمكن التخلص منها؟ وكيف يكون هذا الأسلوب هو أسلوب حياتي الجديد بحيث أحافظ على وزني بدون زيادة؟

هذا ما سنناقشه بإذن الله تعالى في الحلقات القادمة، وإنما أردت فقط في هذه الحلقة أن أوضح الأساس الذي سينبني عليه الكلام القادم بإذن الله تعالى

طريق العودة إلى الرشاقة (بدون ريجيم) - الجزء الثاني



في الحلقة الماضية تكلمنا عن الفكرة العامة
لكيفية فقدان الوزن الزائد بدون ريجيم

وقلنا إن السمعة هي في حقيقتها شيء زائد عن طبيعة أجسادنا، تسببت فيه مجموعة من السلوكيات نسميها "عادات الأكل الزائد"،
وقلنا إنك إذا استطعت أن تتوقف عن هذه العادات فلا يوجد مبرر لجسدك للاحتفاظ بالوزن الزائد، وسيفقد هذه الدهون المخزنة بشكل
تدريجي حتى يصل للوزن المثالي، بدون ريجيم

[لمراجعة الجزء الأول اضغط هنا](#)

... وتوقفنا في الحلقة الماضية عند السؤال التالي

ما هي هذه العادات بالتفصيل؟ وكيف أتخلص منها لأتعم بالرشاقة التي أحلم بها؟

من خلال عملي المستمر في مسألة الوزن الزائد مع أنماط مختلفة من العملاء، وجدت أن هناك "ثلاث عادات رئيسية" تعتبر هي
السبب المباشر في زيادة الوزن

:وسيكون تركيزنا في هاتين الحلقتين على العادة الأولى وهي عادة

"الأكل بين الوجبات"

... وعادة، تتخذ هذه العادة شكلين أساسيين

الشكل الأول: الأكل لأجل التسلية

تجلس مشغولا في بعض الأعمال أمام الكمبيوتر، أو تقضي وقت فراغك أمام التلفاز، فتشعر أنك بحاجة إلى شيء يخفف عنك عناء العمل أو يسليك أثناء مشاهدة التلفاز .. فتوجه إلى الثلاجة وتأخذ شيئا لتأكله وترجع

نعم قد تكون هذه طريقة ممتازة للتسلية أو الترويح عن النفس، ولا أذيع سرا إن أخبرتك أنني أستخدم هذه الطريقة أحيانا عندما أشعر ببعض الملل أو الرغبة في بعض المرح

ولكن السر هنا أني لا يزداد وزني بسبب هذه الطريقة .. هل تعرف لماذا؟

.. لأنها ليست عادة لديّ، فإن فعلتها فإني أفعلها من وقت لآخر وليس بشكل يومي

أما إن تحولت هذه الطريقة إلى عادة يومية، فهذا معناه أنها أصبحت جزءا أساسيا من طبيعة أكلي، وبالتالي فستكون سببا مباشرا في زيادة وزني بلا شك

لذلك، إذا أردت أن تفقد وزنك بشكل حقيقي فربما يكون أول شيء تحتاج أن تفعله هو أن تتوقف تماما عن الأكل بين الوجبات لأجل .. التسلية

ولكنني لا أستطيع

حسنا، دعنا نتفق أولا أنه هناك فرق بين "لا أستطيع" وبين "لا أريد"، لأن في حقيقة الأمر لا يوجد أحد يستطيع أن يجبرك على فعل شيء لا تريد أن تفعله

لذلك إذا تكلمنا بشكل أكثر عمقا فسنقول أنك "تعودت" على هذه الطريقة .. تجدها طريقة سهلة للتسلية أثناء وقت الفراغ أو الترويح أثناء العمل أو المذاكرة، لذلك لا تريد أن تتوقف عنها

.. ولكن السؤال هنا

هل هذه هي الطريقة المناسبة للتسلية أو الترويح؟ -

هل الطريقة الوحيدة المتاحة هي الطريقة التي تؤذيكَ على المدى البعيد وتعرضك للسمنة ومضاعفاتها مع الوقت من أمراض مزمنة - ومشاكل في المفاصل علاوة على الشكل غير المرغوب؟

هل من المعقول أنه لأجل أن تريح نفسك على المدى القريب، تؤذي نفسك على المدى البعيد؟ -

ألا يمكنك أن تنوع بين طرق التسلية المختلفة بحيث تحصل على التسلية المطلوبة بدون أن تؤذي نفسك؟ -

إن كان هناك طرق أخرى، فما هي هذه الطرق؟ -

:عندما أسأل هذا السؤال لأحد عملائي أجده يقوم باقتراح طرق متعددة للتسلية أو الترويح بدلا من الأكل، فأجد إجابات مثل

يمكنني أن أشرب مشروبا ساخنا -

يمكنني أن أقضي وقتا سريعا مع أولادي أو زوجتي لأروح عن نفسي بعض الوقت -

يمكنني أن أكل ثمرة فاكهة أحبها بدلا من الأكلات الأخرى المليئة بالسعرات الحرارية -

يمكنني ألا أكل شيئا أصلا حتى لا أشتت ذهني أثناء العمل -

وأترك الإجابة الخاصة بك لك .. ماذا يمكنك أن تفعل لتسلي نفسك أثناء العمل أو وقت الفراغ بدلا من الأكل؟

بعد أن تقوم باستخراج مجموعة من الطرق البديلة، هل لازلت تجد أن الأكل هو الوسيلة الوحيدة المناسبة للتسلية؟ أم أن هناك طرقا أخرى يمكنها أن تسليكَ بدون أضرار؟

أدعوك أن تبدأ من اليوم! ... اتخذ قرارك الآن أنه لا مزيد من الضرر، لا مزيد من الأكل للتسلية طوال اليوم، هو مجرد طريقة من طرق التسلية، ولكن الإسراف فيه سيؤذيكَ ويجعلني في وضع لا أحبه ولا أحب أن أعرض نفسي له .. لذلك .. قرار نهائي بالتوقف عن هذه العادة السلبية

إن اتخذت هذا القرار الآن فاسمح لي أن أهنئك، فقد اتخذت خطوة حقيقية على طريق الرشاقة مدى الحياة! ... نعم الرشاقة مدى الحياة، فنحن لا نقوم بعمل ريجيم، وإنما نقوم باقتلاع السمنة من جذورها

جرب اليوم وشاركنا تجربتك لتعم الفائدة، وأخبرنا إن كان هناك شيء يقف في طريقك لنتناقش سويا في كيفية التغلب عليه، وإذا كنت تحتاج إلى مساعدة أعمق فيمكنك أن تراسلني لنفعلها سويا في جلسة خاصة إذا أحببت

أراك على خير في الحلقة القادمة بإذن الله مع الشكل الثاني من أشكال الأكل بين الوجبات، والطريق نحو الرشاقة بدون ريجيم

هذا المقال عندك إذا وجدته مفيدا share ولا تنس أن تقوم بعمل مشاركة

Mostafa Hassaan | مصطفى حسان

لمتابعة بقية الحلقات، اشترك في إيفينت المتابعة لتصلك إشعارات بالحلقات الجديدة على [هذا الرابط](#)

للمزيد من المواد عن أسلوب الوزن المثالي وكيفية اكتسابه [اضغط هنا](#)

طريق العودة إلى الرشاقة (بدون ريجيم) - الجزء الثالث

الثلاثاء, 03 يونيو/حزيران 2014 14:02 مصطفى حسان



مرحبا بك في المحطة الثالثة في طريق

.. (العودة إلى الرشاقة (بدون ريجيم

أرجو أن تكون قد بدأت رحلتك الحقيقية مع الحلقة السابقة والتي بدأنا فيها الكلام عن العادة الأولى من عادات الأكل الزائد عن الحاجة
".وهي عادة: "الأكل بين الوجبات

"وتكلمنا في هذه الحلقة عن الشكل الأول من أشكال الأكل بين الوجبات، وهو "الأكل لأجل التسلية

[لمراجعة الحلقة الثانية اضغط هنا](#)

[لمراجعة الحلقة الأولى اضغط هنا](#)

:واليوم بإذن الله نستكمل طريق عودتنا إلى الرشاقة مع الشكل الثاني من أشكال الأكل بين الوجبات وهو

الشكل الثاني: الأكل العاطفي

والمقصود بـ"الأكل العاطفي" هو الأكل المرتبط بمشاعر معينة، مثل الأكل عند الفرح أو الحزن أو الغضب أو الضغط أو غير ذلك من المشاعر الإيجابية أو السلبية

قد تسألني: لماذا أفردت مقالا مستقلا عن هذه المشكلة ولم تضمها إلى المقال السابق؟

والحقيقة أنني كنت أفكر في ذلك بالفعل أثناء كتابتي للحلقة السابقة، ولكن انتشار هذه المشكلة بين عدد كبير ممن يعانون من الوزن الزائد بالإضافة إلى خطورتها (كما سنوضح)، جعلني أميل إلى الكلام عن هذه المشكلة بشكل تفصيلي منفصل

نعود مرة أخرى؛ ما هو الأكل العاطفي؟

!الأكل العاطفي هو أن تبرمج نفسك، أنك كلما شعرت بالحزن مثلا، يبدأ عقلك مباشرة في التفكير في الأكل لكي تفرغ هذه المشاعر

تمر بموقف غير سار يجعلك تشعر بالحزن أو الضيق، فيبدأ عقلك في توليد إشارات عصبية في فمك وحلقك ليذكرك بطعم الأكل الجميل الذي عندما جربته من قبل أنساك ما تشعر به من حزن وضيق، فتتوجه مباشرة إلى الثلاجة لتبحث عن شيء تأكله وتنسى معه ما حدث ... أليس هذا ما يحدث غالبا؟

طيب، وما المشكلة في ذلك؟

إفي الحقيقة، هناك **"ثلاث مشاكل"** في ذلك وليس مشكلة واحدة

المشكلة الأولى: وهي موضع حديثنا الأساسي هنا، أنك عندما تتبني هذه الطريقة بشكل اعتيادي (بمعنى أنك كلما شعرت بهذه المشاعر توجهت للأكل بشكل شبه يومي)، فإن جسدك سرعان ما سيكتسب وزناً زائداً مع مرور الوقت، مما يعرضك لمشاكل جسدية عديدة متعلقة بالسمنة وزيادة الوزن، بالإضافة إلى عدم رضاك عن مظهرك الخارجي

المشكلة الثانية: أنك غالباً عندما تتجه للأكل لتنفيس المشاعر السلبية، فإنك لا تلبث أن تشعر بتأنيب الضمير والشعور بالذنب لأنك تعلم جيداً أنك بهذه الطريقة تفسد صحتك ولياقتك ومظهرك الخارجي

وهذا يجعل الأكل ليس وسيلة لتفريغ المشاعر السلبية، وإنما وسيلة للخروج من مشاعر سلبية معينة (الحزن أو الضيق) إلى نوع آخر!
(من المشاعر السلبية (الشعور بالذنب

المشكلة الثالثة: وقد تكون هذه أخطرهم، أنك عندما تلجأ للأكل كمسكن نفسي تهرب إليه من مشاعرك السلبية ومشاكلك، فإن هذا سيؤدي إلى كبت هذه المشاعر، مما يجعلها تتراكم مع الوقت وتظهر على شكل مشاعر أخرى مركبة غاية في القسوة، هذا بخلاف إتراكم المشاكل بسبب عدم مواجهتها بشكل سليم

هل الأمر بهذه الخطورة؟

نعم بهذه الخطورة، إن لم يكن من وراء هذه العادة إلا زيادة وزنك والتأثير على صحتك ومظهرك لكان ذلك سبباً كافياً لإقلاعك عنها، فكيف إذا أضفنا عليها أضراراً نفسية أخرى؟

ما هو الحل إذا؟ كيف أتعامل مع مشاعري السلبية إذا تخليت عن هذه الطريقة؟

بالنسبة لي، الطريقة المثلى للتعامل مع المشاعر السلبية هي مواجهة المشكلة التي تسبب لي هذه المشاعر وتوليد حلول مختلفة لها حتى أجد حلاً واقعياً مناسباً لي

أما إذا كنت تحتاج أن تهدأ قليلاً لتستطيع التفكير بهدوء فيمكنك أن تقوم بأي نشاط غير ضار حتى تستعيد هدوءك النفسي مرة أخرى ... وتستطيع أن تفكر في حل مشكلتك

قد تلجأ للمشى قليلاً في الهواء الطلق، أو قراءة بعض الصفحات من المصحف الشريف، أو مشاهدة مقاطع فيديو مضحكة على ... الانترنت، أو الاتصال بأحد أصدقائك والفضفضة معه، أو غيرها من الطرق التي ستساعدك على الهدوء

لأما أن تتجه إلى الثلاثية! ... فلا أظن أن هذا من الذكاء

ابداً من اليوم في تغيير هذه العادة السلبية إن كانت لديك، اتخذ قراراتك وكفك مخاطرة بصحتك ونفسيك، ولا تتردد في مشاركة تجربتك أو طلب المساعدة بأي طريقة تناسبك

لا تنس الاشتراك في إيفينت المقالات لتصلك آخر المقالات على [هذا الرابط](#)

لهذا المقال لكل من يحتاجه **share** ولا تنس أن تقوم بعمل مشاركة

أراك في الحلقة القادمة على خير بإذن الله

للمزيد من المواد عن أسلوب الوزن المثالي وكيفية اكتسابه، [اضغط هنا](#)

طريق العودة إلى الرشاقة (بدون رجيم) - الجزء الرابع

الثلاثاء, 17 يونيو/حزيران 2014 19:01 مصطفى حسان



طريق
العودة
إلى
الرشاقة
(بدون رجيم)
الحلقة الرابعة

أهلا بك من جديد! ... كيف حالك الآن في

طريق عودتك إلى رشافتك الأصلية؟

نعم، أنت في الأصل رشيق كما تكلمنا من قبل، ولكنك اعتدت على بعض العادات التي أخذتك بعيدا عن أصل جسدك وجعلتك في هذا الوضع غير المرغوب فيه ... وكل ما عليك لكي تعود إلى رشافتك الأصلية هو أن تتوقف عن هذه العادات، وسوف تعود إلى وضعك **!!المبدئي (الرشاقة) مرة أخرى بدون أي مجهود إضافي**

تكلمنا في الأجزاء الماضية عن العادة الأولى، وهي عادة "الأكل بين الوجبات"، ووضحنا أشكالها وكيف يمكنك أن تتخلص منها

لمراجعة الأجزاء الماضية اضغط هنا

[الجزء الأولي](#)

[الجزء الثاني](#)

[الجزء الثالث](#)

... واليوم بإذن الله نستكمل حديثنا عن بقية العادات السلبية التي لا بد أن نتخلص منها حتى تعود رشيقا ببقية حياتك بإذن الله

وعادة اليوم التي سنتكلم عنها هي عادة

"الأكل الزائد في الوجبات"

لماذا نأكل؟

ما علاقة هذا السؤال بما نتكلم عنه؟

العلاقة أننا إذا عرفنا "لماذا" نأكل، فسوف نستطيع أن نحدد "كيف" نأكل

بالتأكيد هناك إجابات عديدة على هذا السؤال قد نكون اكتسبناها من طريقة تربيتنا أو خبراتنا السابقة، فقد تقول أننا نأكل لأجل المتعة، أو نأكل لأجل التسلية، أو نأكل لأجل تفريغ المشاعر، أو نأكل لأي سبب آخر قد يأتي في ذهنك الآن ... ولكني هنا أسألك عن السبب الرئيسي الذي خلق الله لأجله الأكل

لذلك سأعيد السؤال مرة أخرى ... لماذا نأكل؟ لماذا خلق الله لنا الأكل؟

نعم بالضبط، لأننا لا نستطيع أن نعيش بدون أكل ... لأن أجسادنا تحتاج إلى الأكل لكي تظل حية وصحية

إذاً هذا معناه أنني إذا أعطيت جسدي الأكل المطلوب فإن هذا سيحافظ على صحتي وقوتي وسيساعدني على القيام بمهام الحياة المطلوبة مني، أليس كذلك؟

ولكن هذا يدعونا لنسأل سؤالا آخر .. ماذا سيحدث إذا أعطيت جسدي أكثر من حاجته؟

!"إذا فكرت فيها قليلا، فسوف تكتشف أن الأكل "الزائد" قد يحبط المهمة الأساسية لـ"الأكل

وذلك لأنك إذا أكلت في وجبتك أكثر من احتياجك، فإن ذلك سيصيبك بالتخمة، مما سيجعل جسدك كسولا وعقلك نائما، ولن تكون قادرا على إنجاز مهام الحياة المطلوبة.

أما على المدى البعيد، فإن الأكل الزائد عن حاجة جسدك سيؤدي إلى زيادة الوزن، مما يعرضك لمخاطر السمنة من مشاكل صحية وعدم رضا عن الشكل الخارجي وما يصاحب ذلك من ضعف في الثقة ومشاكل في المفاصل وووو إلخ.

لذلك، إذا كان الأكل هو شيء ضروري لحياة الجسد، فالأكل "الزائد" هو شيء مؤذٍ لهذا الجسد، واضحة؟

ولكنني أجد متعة كبيرة في الأكل الزائد أثناء الوجبات، لماذا أحرم نفسي من هذه المتعة الحقيقية؟

أحرم نفسك من متعة الأكل الزائد، حتى لا تحرم نفسك من صحتك وجمال مظهرك بقية حياتك

بالله عليك، أيهما أهم؟ لقيمات معدودة زائدة تأكلها في نهاية كل وجبة، أم صحتك ورشافتك طوال حياتك؟

هل لأجل هذه اللقيمات البسيطة والمتعة المصاحبة لها، تضحي بوزنك وصحتك ومظهرك؟

لا أقول لك: لا تستمتع بالأكل ... ولكن استمتع به بالقدر الذي لا يضرّك، أليس ذلك ممكنا؟

طيب، ماذا افعل تحديدا؟ أنا أشعر أنني آكل بالفعل أكثر من احتياجي، ولكن كيف أعرف احتياجي؟ ومتى أتوقف عن الأكل؟

عندما خلق الله تعالى أجسادنا، جعل فيها نظام تنبيه يصدر بعض الإشارات العصبية عندما يحتاج الجسد إلى أكل ... هذه الإشارات "العصبية هي ما يُعرف باسم "الجوع

فالمفترض أنك عندما تشعر بالجوع الحقيقي (بمعنى الاحتياج للأكل وليس اشتهاؤه) فهذه إشارة أن جسدك يحتاج إلى طعام حتى يمدّه بالطاقة والغذاء المطلوبين لاستكمال المسيرة

طيب، إذا وجدت نفسك جائعا بالفعل، وبدأت في الأكل، و"ذهب الجوع" ... هل من المفترض أن تكمل الأكل أم تتوقف؟

... "ولاحظ هنا أن هناك فرق بين "ذهاب الجوع" وبين "الشبع" وبين "التخمة

ف"ذهاب الجوع" يعني أن معدتك بها ما يكفي من الطعام ليمد الجسد بالطاقة في الساعات القادمة، وفي هذه الحالة قد تكون المعدة ممتلئة بنسبة 70% فقط تقريبا

أما "الشبع" فمعناه أنك قمت بملئ معدتك بالطعام، مما يعني أنك أكلت أكثر من احتياجك، وهذا للأسف سيؤدي إلى المحافظة على الدهون الزائدة الموجودة في جسدك.

أما "التخمة" فمعناها أنك ملأت معدتك بأكثر مما تحتمله، وهذا من أخطر ما يكون، لأن المعدة قابلة للتمدد، ومع الوقت ستقبل كميات إكل متزايدة، مما سيوقعك في مشكلة "الوزن المتزايد" وليس "الوزن الزائد" فقط.

لذلك إذا أردت أن تتوقف عند احتياجك من الطعام، فعليك أن تتوقف عند مرحلة "ذهاب الجوع"، وليس مرحلة "الشبع" وطبعاً ليس "عند مرحلة" التخمة.

إذاً، خلاصة القول هنا، أنك إذا أردت أن تفقد وزنك الزائد بشكل حقيقي، فعليك أن تتوقف عن عادة "الأكل الزائد في الوجبات"، وذلك "من خلال التوقف في الأكل عند "ذهاب شعور الجوع".

إذا فعلت هذا، فاستطيع أن أخبرك أنك تخلصت من عادة من أخطر عادات الأكل الزائد، وأنك الآن في طريقك بخطى ثابتة نحو الرشاقة الحقيقية.

ابدأ من اليوم باتخاذ قراراتك بعدم الأكل أكثر من احتياجك، وراقب نفسك باستمرار حتى يتعود عقلك على هذه العادة الصحية الجديدة، لتستمتع بالرشاقة طوال العمر.

هذا طبعاً مع مراعاة العادات الأخرى التي تكلمنا عنها في المقالات السابقة.

لهذا المقال لكل من سيستفيد منه share لا تتردد في طرح أسئلتك واستفساراتك، ولا تنس أن تقوم بعمل مشاركة

كذلك لا تنس الاشتراك في إيفينت المتابعة لتتابع بقية حلقات السلسلة، للاشتراك [اضغط هنا](#)

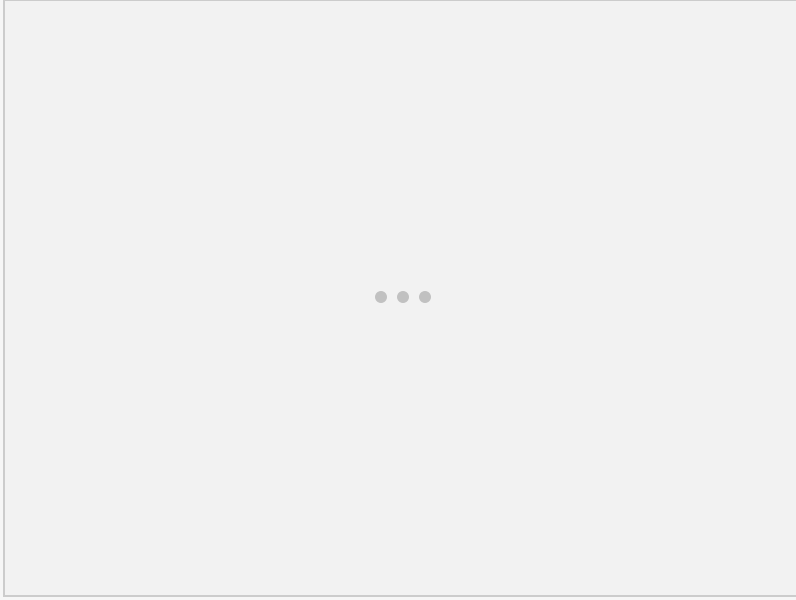
أراك في الحلقة القادمة على خير، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Mostafa Hassaan | مصطفى حسان

للمزيد عن أسلوب الوزن المثالي وكيفية اكتسابه، [اضغط هنا](#)

طريق العودة إلى الرشاقة (بدون رجيم) - الجزء الخامس

الأحد، 29 يونيو/حزيران 2014 13:47 مصطفى حسان



ها نحن نلتقي مرة أخرى للمرة الخامسة في

... طريق العودة الى الرشاقة بدون رجيم

كيف حالك الان؟ هل تخلصت من عاداتك القديمة التي أخذتك بعيدا عن الرشاقة أم ليس بعد؟

وإن لم تكن اتخذت قرارك حتى الآن، فمتى؟

أتريد أن تمر الشهور والسنين حتى تجد نفسك بعد سنتين مثلاً وأنت ما زلت على وضعك الحالي؟

تدخل في نظام رجيم فتفشل أو تأتي بنتيجة مؤقتة ويزداد وزنك مرة أخرى فتصاب باليأس والإحباط وتستسلم، ثم بعد أن تشعر

بالخطر مرة أخرى تعيد المحاولة مرة أخرى وهكذا الى ما لا نهاية؟

إلى متى تريد ان تظل على هذا الوضع؟

ألم يأت الوقت لتتخذ هذا القرار المصيري في حياتك بالتوقف عن عادات الأكل السلبية التي تكلمنا عنها في الحلقات السابقة؟

[لمراجعة الحلقات السابقة اضغط هنا](#)

:اليوم بإذن الله نكمل حديثنا عن عادات الأكل السلبية، والعادة الثالثة التي سنتكلم عنها هي عادة

"إدمان الأكلات ذات السعرات العالية"

وأنا هنا أتكلم عن "الإدمان"، حتى لا تتعجب إن أخبرتك أن أغلب الرشقاء يتناولون الشيكولاته والمياه الغازية وأنواع الحلويات المختلفة بدون أن يزداد وزنهم

لماذا؟

... لأن علاقتهم بهذه الأكلات علاقة معتدلة، بحيث يتناولونها من وقت لآخر أو في المناسبات وليس بشكل إدماني يومي أو شبه يومي

لذلك فنحن لا نتكلم هنا عن مجرد تناول هذه الأكلات، وإنما نتكلم عن تناولها اليومي وشبه اليومي، لأن معنى أنك تتناولها بشكل يومي أن هذه المواد تدخل في متوسط كميات السعرات الحرارية التي تتناولها يوميا، وهذا سيؤثر على وزنك مع الوقت بلا شك ... أما إن كنت تتناولها بشكل عابر من وقت إلى آخر فلن يؤثر ذلك على وزنك أبدا

حسنا، هذا الكلام السابق يتعلق بإذا ما كنت تريد أن يثبت وزنك ولا يزداد، أما إذا كانت لديك زيادة فعلية في وزنك وتريد أن تفقدها، فإنك ستحتاج أن توجّل تناول هذه الأشياء تماما في فترة النخسيس

لماذا؟

ليس لأن هذه المواد ستزود وزنك، فنحن اتفقنا أنها لن تزود وزنك إلا إذا تناولتها بشكل يومي، ولكن المشكلة أنها لن تسمح لوزنك أن ينقص أثناء فترة النخسيس حتى لو تناولتها بشكل معتدل، وكثيرا ما أخبر عملائي أنه في حالة أنك سمحت لنفسك بتناول إحدى هذه الأكلات ولو قطعة صغيرة فلا تتوقع نتيجة مرضية هذا الأسبوع

لذلك، بعد أن تتوقف عن الأكل بين الوجبات والاكل الزائد في الوجبات وتضع هدفك الأسبوعي، فسوف تحتاج أن تتوقف تماما عن هذه المواد حتى ترى نتيجة في آخر الأسبوع

إذا فقاعة التعامل مع هذه الأكلات هي

أكلها بشكل يومي = زيادة مطردة في الوزن

أكلها بشكل عابر من وقت لآخر = ثبات في الوزن

تأجيلها تماما مع ضبط بقية عادات الأكل = نقصان في الوزن

إلكني لا أستطيع أن أستغنى عن هذه الأكلات ولو ليوم واحد

إذا فأنت مستغن عن صحتك ورشاقتك طوال العمر

إن كان تعلقك بهذه المواد يصل لدرجة أنك مستعد لأن تستغني عن صحتك ورشاقتك طوال عمرك لأجلها فهذا قرارك، ولكن لا تندم إن وجدت نفسك في المستقبل في حالة صحية وشكلية يرثى لها

أما إذا كنت اتخذت قرارا حقيقيا بضبط علاقتك مع الأكل والرجوع إلى الرشاقة الحقيقية، فهذا يتطلب منك أن تقوم بأخذ إجازة مؤقتة من تناول هذه المواد ذات السعرات العالية، بالإضافة إلى ضبط العادتين السابقتين في المقالات السابقة، مع إمكانية العودة إلى تناول هذه المواد بشكل معتدل من وقت لآخر عندما تصل للوزن المستهدف بإذن الله

إذا قمت بتعديل هذه العادات الثلاث فقط، فأنا أضمن لك (بحكم خبرتي مع عملائي) أنك ستفقد وزنك بشكل منتظم بسرعة 2 كيلو أسبوعيا كمعدل متوسط ... هل كنت تتوقع أن تنزل بهذا المعدل بدون ريجيم أو رياضة؟

عن نفسي، أضمن لك ذلك إن اتبعت هذه الإرشادات بالشكل الذي شرحناه في هذه المقالات بإذن الله

إلى هنا نكون قد انتهينا من توضيح عادات الأكل السلبية الثلاث، والتي هي السبب الرئيسي في زيادة وزنك، والتي إن توقفت عنها فإنك ستتجه إلى الرشاقة بكل سهولة وتلقائية بدون الحاجة إلى ريجيم أو رياضة بتجربة العشرات الذين تعاملت معهم بنفسي

المقال القادم بإذن الله سيكون المقال الأخير في هذه السلسلة، سأقوم فيه بتبسيط الأمر لك وإعطائك "روشته" مختصرة لتفقد وزنك بالشكل الذي اتفقنا عليه، فتابعنا

لا تنس الاشتراك في إيفينت المتابعة لمتابع جميع المقالات وتشاركنا تجربتك وأسئلتك، للاشتراك [اضغط هنا](#)

ولا تنس أن تساهم في نشر هذا المقال إن استفدت منه بشكل حقيقي

أراك في الحلقة القادمة والأخيرة على خير

مصطفى حسان

للمزيد عن أسلوب الوزن المثالي وكيفية اكتسابه [اضغط هنا](#)

طريق العودة إلى الرشاقة (بدون رجيم) - الجزء السادس والأخير

الإثنين, 15 ديسمبر/كانون أول 2014 16:11 مصطفى حسان



ها نحن قد وصلنا لمحطتنا الأخيرة في

طريق العودة إلى الرشاقة (بدون رجيم)، بعد رحلة طويلة تكلمنا فيها عن تفاصيل كثيرة متعلقة بالأكل ومعناه وكيفية التعامل معه حتى تعود إلى رشافتك الأصلية مرة أخرى.

[إمراجعة الحلقات السابقة اضغط هنا](#)

واليوم بإذن الله في هذا المقال الأخير من هذه السلسلة، سأقوم بتلخيص ما تكلمنا عنه في المقالات السابقة على شكل خطوات عملية، ... بحيث يسهل عليك تنفيذ ما تكلمنا عنه لتجد نتائجها بأسهل شكل ممكن بإذن الله

تنفيذك لهذه الخطوات لابد أن يكون صارما، ولا بد أن تراجع نفسك كل أسبوع وتبحث في مواطن الخلل وتعديلها حتى تصل لهدفك في أسرع وقت بإذن الله.

مرة أخرى، الفكرة الأساسية تقوم على أنه إذا كان وزنك الحالي 100 كيلو جرام مثلا، فهذا معناه أنك تأكل ما يحافظ على وجود هذه ... الـ 100 كيلو جرام

لذلك، إذا أردت أن تصل إلى 70 كيلو جرام مثلا، فهذا معناه أنك لابد أن تعذل من طريقة أكلك بحيث تصبح تتناسب مع الـ 70 كيلو جرام.

والآن إليك الخطوات العملية التي ستسير عليها لتعدل طريقة أكلك بما يتناسب مع الوزن المثالي الذي تحلم به

الخطوة الأولى: ضع هدفا كبيرا

حدد أولا ما هو الوزن المثالي الذي تريد أن تصل إليه، ومتى تريد أن تصل إليه تحديدا، وما هو معدل فقدان الذي ستفقدته في الأسبوع حتى تحقق هذا الهدف في هذا الموعد الذي حددته

ملحوظة: متوسط النزول الأسبوعي الطبيعي إذا سرت على هذا الأسلوب هو 1.5 إلى 2 كيلو تقريبا

الخطوة الثانية: ضع هدفا أسبوعيا

بعد أن وضعت هدفك الكبير، لابد أن تقوم بتقسيم هذا الهدف إلى مراحل صغيرة بحيث يمكنك متابعتها ومراقبتها بشكل واقعي وسهل وفترة أسبوع فترة مناسبة جدا في هذه الحالة

لذلك، بعد أن توزن نفسك وتعرف وزنك اليوم بالتحديد، قم بتسجيل الرقم الذي تريد أن تراه على الميزان في نفس هذا اليوم من الأسبوع القادم، وبعدها ابدأ في تخيل نفسك بعد أسبوع وأنت تقف على الميزان وترى الرقم الجديد الذي تريد أن تصل له خلال هذا الأسبوع

الخطوة الثالثة: توقف عن الأكل بين الوجبات

جسدك هو المؤشر الحقيقي لاحتياجك للأكل ... فإذا كنت لا تشعر بجوع حقيقي، فهذا معناه أن جسدك لا يحتاج للأكل ... وبالتالي لا يوجد مبرر للأكل ما دمت لست جوعانا

لذلك إذا شعرت بالرغبة في الأكل بين الوجبات فتوقف قليلا لتتأكد إذا كان هذا الجوع حقيقيا أم أنه مجرد رغبة في التسلية أو تذوق الأكل

فإذا وجدته جوعا حقيقيا فلا مانع أن تأكل شيئا يسيرا يسد جوعك ... أما إذا لم يكن جوعا حقيقيا فليس أمامك إلا تجاهل هذا الشعور، وسوف يتعود جهازك العصبي مع الوقت على عدم توليد هذا الشعور مرة أخرى

الخطوة الرابعة: لا تأكل أكثر من احتياجك في الوجبة

إما دمنّا اتفقنا أن الأكل هو مجرد احتياج جسدي، فلا معنى لأن تأكل أكثر من احتياجك

لذلك اختبر نفسك أثناء الوجبة ... ابدأ في الأكل ثم اسأل نفسك بعد قليل: هل ذهب الجوع أم لا زلت جائعا جوعا حقيقيا؟

فإذا وجدت الجوع قد ذهب توقف مباشرة عن الأكل حتى إذا لم تكن شعرت بالشبع بعد

أما إذا وجدت نفسك لازلت جائعا فاستمر في الأكل واسأل نفسك مرة أخرى بعدها بقليل

ومع الوقت سوف يعتاد عقلك وجهازك العصبي على التوقف عن الأكل عند مجرد ذهاب الجوع

الخطوة الخامسة: قم بتأجيل الحلويات والمشروبات الغازية

قلنا إن الحلويات والمشروبات الغازية لن تزود وزنك إذا تناولتها بشكل معتدل، ولكنها لن تسمح لك أن تفقد وزنك إذا كنت تسير على خطة لإنقاص للوزن

لذلك تحتاج أن تؤجل تناول هذه الأشياء أثناء فترة إنقاصك لوزنك ... ولا مانع أن تتناولها كل فترة بعيدة إذا شئت ولكن لا تتوقع النتيجة الأسبوعية المعتادة في الأسبوع الذي تتناولها فيه

الخطوة السادسة: ثبت وزنك

حتى تثبت وزنك على الوزن المثالي الذي ستصل إليه، فليس مطلوبا منك أي شيء سوى الاستمرار على الأكل على قدر الحاجة

يمكنك أن تأكل أي شيء في أي وقت ما دمت تشعر بالجوع وبشرط ألا تصل لحد الامتلاء، كذلك يمكنك تناول الحلويات والمشروبات الغازية من وقت إلى آخر بشرط عدم المواظبة على ذلك بشكل يومي أو شبه يومي

هذه الخطوات الست هي اختصار للمعادلة السحرية التي ستستطيع من خلالها أن تصل لوزنك المثالي بدون الحاجة إلى أي برامج ريجيم أو أي تمارين رياضية بإذن الله تعالى

ابدأ من الآن فلا داعي للتأخير والتردد بعد الآن ... استخرج ورقة وقلما وقم بكتابة هدفك الكبير وهدفك الأسبوعي، ثم اتخذ قرارك بتنفيذ هذه الخطوات في يومك وليلتك وانتظر النتائج بكل بساطة

أما إذا وجدت مقاومة نفسية داخلك تجاه اتخاذ هذه القرارات وتنفيذها فيمكنك الاستعانة بمتخصص في البرمجة اللغوية العصبية لمساعدتك على عمل التهينة النفسية اللازمة لذلك

[يمكنك الحصول على جلسات البرمجة اللغوية العصبية من هذه خلال هذه الخدمة، اضغط هنا](#)

إلى هنا نكون قد وصلنا إلى نهاية هذه السلسلة في طريق العودة إلى الرشاقة بدون ريجيم، أرجو أن أكون قد وصلت المعلومة كما ينبغي، وفي انتظار أية استفسارات أو أسئلة

[ولا تنس أن تشترك معنا في إيفينت المتابعة إذا أردت أن تجد بيئة تشجيعية لتساعدك على الوصول، للاشتراك في الإيفينت اضغط هنا](#)

للمقال لكل من سيستفيد منه share كذلك لا تنس عمل مشاركة

أراك على خير في سلاسل جديدة عن الوزن المثالي وتطبيقات البرمجة اللغوية العصبية بإذن الله، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Mostafa Hassaan | مصطفى حسان

للمزيد عن أسلوب الوزن المثالي [اضغط هنا](#)