

نور

## رهایی از اضافه وزن

چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی کردن را آغاز کنیم

راس هریس / جوزف سیاروچی / آن بیلی

با مقدمه  
دکتر سیدمحسن فاطمی

سحر محمدی  
کارشناسی ارشد روانشناسی  
دارنده گواهینامه واقعیت درمانی از  
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

سرشناسه: سیاروچی، جوزف  
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از اضافه وزن: چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی کردن را آغاز کنیم/نویسنده جوزف سیاروچی، راس هریس، آن بیلی؛ مترجم سحر محمدی.  
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۸  
مشخصات ظاهری: ۴۰۶ ص: مصور.  
شابک: ۶-۵۴-۷۱۵۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی کردن را آغاز کنیم.  
عنوان دیگر: چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی کردن را آغاز کنیم.  
عنوان دیگر: رهایی از چاقی با رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد: چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی مطلوب خود را شروع کنیم.  
موضوع: کم کردن وزن Weight loss  
موضوع: بهزیستی Well-being  
موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد. Acceptance and commitment therapy  
موضوع: خودسازی (Psychology) (Self-actualization)  
شناسه افزوده: هریس، راس، ۱۹۶۲ - م. Harris, Russ  
شناسه افزوده: بیلی، آن Bailey, Ann  
شناسه افزوده: ز، سحر، ۱۳۶۴ - مترجم Mohammadi, Sahar  
رده‌بندی کنگره: RM ۲۲۲/۲  
رده‌بندی دیویی: ۲۵/۶۱۳  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۰۷۳۷۹



سایه سخن

## رهايي از اضافه وزن

چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی کردن را آغاز کنیم

نویسنده: راس هریس، جوزف سیاروچی، آن بیلی

مترجم: سحر محمدی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش ادبی: امیرحسین حیدری / الهام اتنی‌عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com) @sayehsokhan

### بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فدیت  
محمد  
میرزا صالح  
مقدم

# نامت از دفتر زمانه فدیت

در دفتر زمانه فدیت نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

پیشکش به

سارا

که زیستش بر مدار پشتکار است و تسلیم نشدن،

رفتن و درجا زدن.

## فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه .....	۱۱
بخش ۱: آزاد شدن .....	۲۷
فصل ۱ - شناسایی ارزش‌ها و اهداف .....	۲۹
فصل ۲ - احیای توانمندی .....	۶۵
فصل ۳ - یافتن آستانه تغییر .....	۹۱
فصل ۴ - فرار از قفس .....	۱۰۹
فصل ۵ - بهره‌بردن از انعطاف‌پذیری .....	۱۳۹
فصل ۶ - گوش سپردن به بدن .....	۱۶۹
خلاصه بخش ۱ .....	۱۹۱
بخش ۲: بنا کردن زندگی جدید.....	۱۹۳
فصل ۷ - پرورش عادت ذهن‌آگاهی .....	۱۹۵
فصل ۸ - آسان‌تر کردن انتخاب‌های سخت .....	۲۲۳
فصل ۹ - یافتن انگیزه‌ای ماندگار.....	۲۳۹

□ رهایی از اضافه وزن □

۲۵۵	فصل ۱۰ - رفع گرسنگی واقعی
۲۸۱	فصل ۱۱ - زندگی تان را بهبود دهید
۲۹۳	فصل ۱۲ - یافتن شهامت و ایمان
۳۰۳	هفت هفته تمرین مهارت‌ها و آموزش فنون رهایی از اضافه وزن
۳۴۵	پیوست
۳۴۵	راهنمای ارزش غذایی
۳۶۷	یادداشت
۳۹۵	نمایه

## پیش‌گفتار

ذهن آدمی می‌تواند زندانی بزرگ بسازد که حصارهای بسته آن قدرت خلاقیت و نوآوری را از زندگی سلب کند. اسارت در زندان ذهن با تأسی از قواعد و قوانینی صورت می‌گیرد که «حتمیت» و «قطعیت» را در مقابل «امکان» و «خلاقیت» قرار می‌دهد. با سیطره قطعیت و حتمیت، امکان‌سنجی گزینه‌ها بی‌معنا می‌شود. وقتی اطمینان وجود را فرامی‌گیرد و حتمیت امکان رویت گزینه‌های دیگر را غیرممکن می‌کند، نگاه خلاق کنار می‌رود و اسارت در زندان ذهن تشدید می‌شود.

اسیرچنین زندانی تشخیص نمی‌دهد که ذهنیت پذیرفته شده چگونه محدودکننده می‌شود و این تحدید، قدرت توجه به گزینه‌ها برای پرش برفراز محدودیت‌ها را سلب می‌کند. یکی از این اسارت‌ها در باورهایی که از سلامت داریم آشکار می‌شود. نگاه صرفاً پزشکی به سلامت موانع بزرگی را برای گسترش سلامت ایجاد می‌کند.

الن لنگر، روان‌شناس دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «مبالغه نیست اگر گفته شود که جهان ما بیش از حد با نگاه پزشکی به سلامت توجه می‌کند. ما با انتساب همه تجربه‌ها به شرایط پزشکی، درک خود را از تجربه‌ها محدود می‌کنیم (در واقع، نیاز به فهمیدن تجربه را در وهله اول از بین می‌بریم، زیرا برای باوریم که پزشکان این امور را بهتر درک می‌کنند).

## □ رهایی از اضافه وزن □

شکستن حصارهای ذهنی و پرسشگری از حتمیت و قطعیتی که از مسلماتِ ذهن نشئت گرفته، اولین گام برای احساس پویایی در زندگی است. فهم تمایز عاملیت و خلاقیت خود از انباشته‌های ذهنی، در پرتو نگاه پرسشگرانه به قالب‌های ذهنی صورت می‌گیرد. همراه با این رازگشایی از پویایی خلاق است که مولانا خارج شدن از زندان ذهن را توصیه می‌کند:

چون نطفند بسوزند ز هریخ‌تری‌ها	میندیش میندیش که اندیشه‌گری‌ها
که تا جمله نیستان نماید شکری‌ها	خرف باش خرف باش زمستی و ز حیرت
چوشیران و چومردان گذرکن ز غری‌ها	جنونست شجاعت میندیش و درانداز
چرا باید حیلست پی لقمه بری‌ها	که اندیشه چودامست برایشار حرامست
وگر حرص بنالد بگیریم کری‌ها	ره لقمه چوبستی ز هر حیلست برستی

(کلیات شمس تبریزی، غزل ۹۳)

۸

فروید می‌گوید قوانین و قواعد اولیه‌ای که در تلاش برای فهم جهان به کار می‌گیریم، در ادامه نگاهی آغشته به خطا ایجاد می‌کنند؛ زیرا آن چنان از قواعد و قوانین به دست آمده از کشفیات خود تاسی می‌کنیم که پس از مدتی آن‌ها را بدون پویایی و حضور به کار می‌گیریم.

هرچه استغراق در میدان ذهن با تأکید بر فرایندهای شناختی، ادراکی و هیجانی مربوط به فضاهای ساخته شده قبلی ذهن بیش تر صورت گیرد، قلّت حضور در لحظه حال بیش تر می‌شود و کثرت گرفتاری در گذشته ذهن افزایش می‌یابد.

آزادسازی ذهن از این کثرت و انفکاک و انقطاع از سیطره آن، موهبت تجربه لحظه حال را تسهیل و میسر می‌سازد.

سوارشدن بر موج‌های سازه‌های ذهنی اولین گام برای اجرای این حضور در لحظه حال است که با انقطاع صورت می‌گیرد.



□ پیش‌گفتار □

تعبیر زیبای حضرت امیر (ع) به این نکته اشاره می‌کند که: انقطاع آن نیست که شما مالک چیزی نباشید. انقطاع آن است که چیزی مالک شما نباشد. کتاب حاضر بسترساز توجه به آزادسازی ذهن از کثرت‌های ناشی از پردازش‌های فوقانی، تحتانی ذهنی است که در آن، ذهن خلاقیت را کنار می‌گذارد و صرفاً در دیواره درگیری در سازه‌های ایجاد شده زندگی می‌کند. تلاش نویسندگان کتاب بر آن است تا ضمن تصریح به نگاه جامع به سلامت و پرهیز از نگاه تقلیل‌گرایانه پزشکی، سلامت را در ابعاد مختلف آن معنا کنند و با تأکید بر آزادسازی ذهن از اضطراب‌ها و فشارها، نقش حضور و معنا در زندگی را با تمرکز در لحظه حال مورد بررسی قرار دهند. فراست برخاسته از توجه به لحظه حال، هشیاری ملهم از اتصال به حضور خلاق و پویا در زمان حال و فرزانه‌گی مرتبط با کشف ارزش‌ها و معنا در امتداد این حضور نقش ویژه‌ای در آفرینش سلامت همه جانبه ایفا می‌کنند.

۹

دکتر سید محسن فاطمی

فوق دکترای روان‌شناسی دانشگاه هاروارد آمریکا

عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد

مدیر میز آمریکای شمالی دانشگاه فردوسی مشهد

Adjunct Faculty دانشگاه York کانادا



## مقدمه

### این کتاب در باره رژیم غذایی نیست

چند کتاب دیگر در موضوع رژیم لاغری باید بخریم تا متوجه شویم که آن‌ها سودی برایمان ندارند؟ چند سال دیگر باید چرخه رژیم گرفتن، کم کردن وزن و دوباره برگشتن به وزن قبلی را تکرار کنیم... بعد هم خودمان را سرزنش کنیم که چرا نتوانسته‌ایم وزمان را پایین نگه داریم؟ آیا می‌خواهیم این روند در زندگی مان برقرار باشد؟ آیا همچنان بر این عقیده‌ایم که یک کتاب دیگر در مورد رژیم لاغری مشکلاتمان را حل خواهد کرد؟

راهنماهای رژیم غذایی همه جا یافت می‌شود؛ از قفسه‌های کتاب‌فروشی‌ها و مجله‌ها تا آگهی‌های تلویزیونی، از وب‌گاه‌های اینترنتی تا توصیه‌های اقوام و دوستان. همه ما می‌دانیم که باید سبزیجات و میوه‌های بیش‌تری بخوریم، از مصرف افراطی نمک اجتناب کنیم و مصرف نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای پرکالری را کاهش دهیم. با این حال، دانسته‌هایمان با عملکردمان کاملاً تفاوت دارد. بیش از ۶۰ درصد ما اضافه‌وزن داریم. اگر به همین سادگی بود که فقط از «کم‌تر خوردن و تحرک بیش‌تر» آگاهی داشته باشیم، آیا نباید تا الان تأثیر خود را می‌گذاشت؟ بین ما و اهدافمان در زمینه فعالیت ورزشی و رژیم غذایی چیزی قرار گرفته است که «روان‌شناسی» نامیده می‌شود.

این کتاب در باره رژیم غذایی نیست، بلکه کتابی است در باره پُر کردن

## □ رهایی از اضافه وزن □

فاصله روان‌شناختی بین آنچه می‌خواهیم انجام دهیم و آنچه واقعاً انجام می‌دهیم. این کتاب روی سلامت و رژیم غذایی متمرکز است، اما اهمیت سلامت و رژیم غذایی را بخشی از زندگی کلی‌تر شما در نظر می‌گیرد. هدف از انتشار این کتاب کمک به شماست برای گام برداشتن به سمت زندگی ای معنادار و مهم.

اغلب ما به نحوی زندگی می‌کنیم که انگار قرار است تا ابد زنده باشیم. منتظریم روزی «به اندازه کافی خوب» باشیم یا روزی که آن قدر لاغر شده باشیم که بتوانیم به خودمان اجازه زندگی دوباره بدهیم. چه می‌شود اگر مجبور نباشیم برای آغاز یک زندگی پربار در همین لحظه، تا رسیدن به وزن ایده‌آل صبر کنیم؟ «زیستن در لحظه» ممکن است از سخت‌ترین کارها باشد. این کتاب، برای عملی کردن این ایده‌های انتزاعی، داستان‌های کوتاه زیادی دارد که برخی از آن‌ها تجربه‌های شخصی خودمان است و برخی تجربه افرادی است که با آن‌ها کار کرده‌ایم. با مطالعه این داستان‌ها درمی‌یابید که چقدر به شما و مسائلی که با آن‌ها درگیرید نزدیکند. شاید عیناً درگیر همین مسائل نباشید، اما آن قدر به زندگی شما شباهت دارد که می‌توانید از آن‌ها درس بگیرید. یکی از موارد این است:

۱۲

### داستان ساندر: آشفتگی

ساندر در سه سالگی نیازهای ساده‌ای داشت. دوست داشت بازی کند و دیگران هم با او بازی کنند. می‌خواست دوستش بدارند و به او اهمیت دهند. از درختان بالا می‌رفت، روی کُنده درختان می‌پرید و عاشق فوتبال بازی کردن با پدرش بود. کیک پنیری خیلی دوست داشت و از بستنی نعنایی متنفر بود. مرتب آواز می‌خواند و می‌رقصید. خیلی وقت‌ها هم گریه می‌کرد. در راه رسیدن به خواسته‌هایش موانع کمی وجود داشت. سه ساله بود و مجموعه‌ای کامل و پیچیده از هیجان، انرژی و حرکت. او مجموعه‌ای کامل بود.

امروز در ۳۱ سالگی همچنان مجموعه‌ای کامل است، اما خودش نمی‌داند. او

## □ مقدمه □

از اندامش متنفر است و از ایستادن جلوی آینه اجتناب می‌کند. احساس می‌کند موقع راه رفتن ران‌هایش به هم ساییده می‌شود. با خشم از خودش می‌پرسد: «چرا موقع نهار این قدر غذا خوردم؟» خواهرش به او می‌گوید باید مراقب خودش باشد و یک کتاب جدید در باره رژیم لاغری به او پیشنهاد می‌دهد. ساندر را در فیلم‌ها می‌بیند که بازیگران لاغر عاشق بازیگران لاغر دیگر می‌شوند.

درحالی‌که تنها، خشمگین و در جستجوی عشق است، کتاب رژیم لاغری را باز می‌کند. به خودش می‌گوید: «می‌خواهم منضبط باشم. می‌خواهم لاغر شوم، حتی اگر باعث مرگم شود.»

دو ماه بعد، ساندر را ۱۱ کیلوگرم وزن کم می‌کند و ظاهرش عوض می‌شود. خواهرش به او می‌گوید: «وای چقدر عالی شدی! من دوستی دارم که فکر می‌کنم خیلی مناسب تو باشد.» اکنون ساندر باید احساس شادمانی کند، اما در کمال تعجب خشمگین و سردرگم است. در طول هفته، اطرافیانش از تغییر او تعریف می‌کنند، اما این‌ها باعث خوشحالی‌اش نمی‌شود. اکنون، به جای آن‌که از وزن خود راضی باشد، فکر می‌کند آن‌ها پیش از این در باره من چطور فکر می‌کردند!

۱۳

ساندر را رژیم لاغری را رها می‌کند. آن همه هیجان تمام شد. در دوره رژیم نمی‌تواند دسر مورد علاقه‌اش (کیک پنیری) یا غذاهای محبوبش (برنج و سیب‌زمینی شیرین) را بخورد. رژیم لاغری او را گرسنه و بدخلق کرده است. سخت‌ترین قسمت ماجرا هم این است که بعد از کم کردن این همه وزن همچنان تنهاست. در واقع، او حتی از قبل هم بیش‌تر احساس تنهایی می‌کند؛ زیرا الان او می‌داند که قبل از رژیم گرفتن همه فکر می‌کردند او چاق بوده است. رژیم غذایی زندگی او را بدتر کرده است. یک شب با خودش می‌گوید: «از این‌که دختر خوبی باشم خسته شده‌ام» و یک تکه کیک پنیری را می‌خورد. به تدریج و پس از دو هفته، رژیم را رها می‌کند و دوباره پنج کیلو به وزنش اضافه می‌شود.

ساندر را روی مبل راحتی می‌نشیند و آگهی‌های تلویزیون را در باره تجهیزات ورزشی تماشا می‌کند. آن‌ها وعده می‌دهند که فقط با ۱۵ دقیقه استفاده روزانه از این

## □ رهایی از اضافه وزن □

تجهیزات می‌توانید چربی شکمتان را از بین ببرید. او فکر می‌کند شاید راه حل مشکلش این باشد.

### رهايي از تله اضافه وزن

چه مسئله‌ای باعث می‌شود این قدر تمرکزمان را محدود کنیم؛ طوری که به هیچ چیز بجز رژیم گرفتن و کاهش وزن توجه نکنیم؟ برای دیگر حوزه‌های زندگی مان چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا این قدر سراغ رژیم‌های لاغری و برنامه‌های سنگین ورزشی می‌رویم، درحالی‌که می‌دانیم در بلندمدت برایمان کارآمد نیستند؟ پاسخ ساده است: ما انسانیم. همه ما گاهی به تله می‌افتیم، انعطاف ناپذیر می‌شویم، تماسمان را با مسائل مهم از دست می‌دهیم و به شیوه‌های خودآسیب‌رسان رفتار می‌کنیم که در نهایت درد و رنجمان را افزایش می‌دهد. در این کتاب، ما درباره جنبه‌های منحصربه‌فردی از بیولوژی انسان و نیز فرهنگ صحبت می‌کنیم که به این شرایط منتهی می‌شوند. به شما می‌گوییم که چرا و چگونه در بلندمدت در «تله اضافه وزن»، چرخه مخرب رژیم‌گرفتن و بازگشت وزن گیر می‌افتیم. همچنین نشان می‌دهیم که چگونه چطور از این دام آزاد شوید و زندگی غنی، همه‌جانبه و معناداری را خلق کنید. بی‌شک کاهش وزن هم بخشی از این شیوه جدید زیستن است، اما تمام آن نیست. نمی‌توانید بدون آن‌که شرایط زندگی‌تان را در نظر بگیرید، به کاهش وزن مؤثر دست پیدا کنید. شکم شما بخش مجزایی از بدنتان نیست؛ همین‌طور ران‌ها یا باسن‌تان. تمام این‌ها جنبه‌هایی از ماهیت انسانند. انسانی که عشق می‌ورزد و احساس تنهایی می‌کند، مضطرب می‌شود و احساس راحتی می‌کند و مجموعه‌ای از تضادها و تناقض‌هاست. جنبه‌های بسیار بیش‌تری، فراتر از وزن و شکل اندامتان، در شما وجود دارد. شما نیازهای بسیار پیچیده‌تری دارید و فقط با کاهش اندازه شکم نمی‌توانید به رضایتمندی از زندگی برسید. به همین دلیل است که رژیم‌های مُد روز اغلب شکست می‌خورند؛ زیرا فقط

## □ مقدمه □

روی آنچه در دهانتان می‌گذارید تمرکز می‌کنند و به شما می‌گویند چه بخورید و چه نخورید. در نظر آن‌ها انگار شما چیزی فراتر از یک دستگاه غذا خوردن نیستید. اگر این قدر ساده بود، مشکلی به نام اضافه‌وزن وجود نداشت و نباید اضافه‌وزن در جامعه به امری عادی تبدیل می‌شد و در کنارش صنعت رژیم لاغری میلیاردها دلار درآمد نداشت و ۱۲۵ هزار محصول مرتبط با رژیم لاغری در سایت آمازون به حراج گذاشته نمی‌شد. بسیار خوب، پرواضح است که این پرسش مطرح می‌شود که:

### چه نکته‌ای کتاب «رهایی از اضافه‌وزن» را متفاوت می‌کند؟

رهایی از اضافه‌وزن برنامه‌ای منحصربه‌فرد برای بهزیستی و کاهش وزن است. این برنامه نشان می‌دهد که چرا بسیاری از باورهای رایج درباره کاهش وزن نادرستند. مثلاً، آیا فکر می‌کنید پیش از آن که کاهش وزن را آغاز کنید، باید نگرشی مثبت نسبت به آن داشته باشید؟ آیا فکر می‌کنید باید به خودتان سخت بگیرید تا به اهدافتان متعهد بمانید؟ فکر می‌کنید کلید موفقیت در رژیم لاغری این است که خود را از خوردن یک سری غذاهای خاص که عاشقشان هستید محروم کنید؟ فکر می‌کنید دلیل اصلی شکست خوردن در رژیم‌ها این است که انگیزه و انضباط شخصی ندارید؟ فکر می‌کنید برای کاهش وزن باید میل و هوس‌تان را برای خوردن از بین ببرید؟ این کتاب نشان می‌دهد که تمام این فرضیه‌های رایج نادرستند.

کتاب *رهایی از اضافه‌وزن* بر اساس یک رویکرد روان‌شناسی انقلابی پیرامون شادمانی و رضایتمندی تدوین شده که رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت)<sup>۱</sup> نامیده می‌شود. این رویکرد به دلیل کارایی در مواجهه با مشکلات بالینی، از جمله افسردگی، اضطراب و اعتیاد مشهور است؛ اما مطالعات بسیاری نشان

---

1. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

## □ رهایی از اضافه وزن □

می‌دهد که در کاهش استرس، ترک سیگار، افزایش فعالیت‌های بدنی و البته کاهش وزن بسیار سودمند است.

اکت برای کاهش قدرت فرایندهای ذهنی، رفتاری و هیجانی تخریب‌کننده، به طیف وسیعی از تمرین‌های تجربی مجهز است؛ با این حال، به این فرایندها به عنوان «اختلالی» که باید «درمان شوند» نگاه نمی‌کند، بلکه آن‌ها را بخشی عادی از زندگی انسان قلمداد می‌کند. اکت به افراد کمک می‌کند از افکار و احساسات ناراحت‌کننده آگاه شوند و با آن‌ها در صلح باشند؛ مهربانی به خود را پرورش دهند؛ در لحظه حال زندگی و همسوی ارزش‌هایشان حرکت کنند.

رویکرد اکت به شما نمی‌گوید که برای کاهش وزن تمایلاتتان را سرکوب کنید. هرگز ادعا نمی‌کند که در شما ایرادی وجود دارد یا برای کسب موفقیت باید به خودتان سخت بگیرید. این رویکرد به شما نمی‌گوید که برای دستیابی به نتایج مثبت باید «مثبت فکر کنید»، بلکه به شما می‌آموزد چطور به رفتارهایی که ارتقادهنده سلامتند متعهد بمانید، حتا هنگامی که هیجانات منفی را تجربه می‌کنید، میل و وسوسه شدیدی دارید یا فاقد انگیزه‌اید. اکت نشان می‌دهد که چطور از مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای رها شدن از درگیری‌های بی‌فایده با خودتان و بدنتان و نیز رهایی از ذهنیت خودآسیب‌رسان استفاده کنید. مهم‌تر از همه، اکت کمکتان می‌کند، به وضوح، مشخص کنید که در زمینه سلامت و دیگر زمینه‌ها چه مسائلی برایتان اهمیت بسیاری دارد و به شما نشان می‌دهد چطور به آن‌ها دست پیدا کنید.<sup>۱</sup>

بسیاری از برنامه‌های کاهش وزن در کوتاه‌مدت موفقند، اما در بلندمدت شکست می‌خورند؛ زیرا به اندازه کافی به روان‌شناسی خوردن نمی‌پردازند؛ یعنی عوامل قدرتمند روان‌شناختی که به راحتی رفتار پرخوری را

---

۱. آثار علمی فراوانی وجود دارد که کارایی رویکرد اکت و کاربردهای وسیع آن را تصدیق می‌کند (در وب‌گاه [theweightscape.com](http://theweightscape.com) اطلاعات بیش‌تری را مشاهده کنید).



## □ مقدمه □

فعال می‌کنند و در راه تغذیه سالم تر موانع هیجانی قدرتمندی را به وجود می‌آورند.

این کتاب برای کاهش وزن توصیه‌های روان‌شناختی پیشنهاد می‌کند. ما توصیه‌های سفت و سخت رژیم لاغری را در این کتاب جای ندادیم، زیرا در حال حاضر چنین توصیه‌هایی همه جا در دسترسند. فکر نمی‌کنیم شما به کتابی دیگر در باره رژیم لاغری نیاز داشته باشید، اما به این نتیجه رسیده‌ایم که برخی افراد به دلیل درگیری با مجموعه‌ای از رژیم‌های گیج‌کننده نیازمند راهنمایی‌اند؛ به همین دلیل در فصل پنجم، شش اصل علمی را برای کاهش وزن فهرست کرده‌ایم. این اصول را می‌توان همراه با هر رژیم لاغری سالمی به کار برد؛ چه رژیم پروتئین‌دار، چه رژیم کربوهیدرات و چه گیاه‌خواری. این اصول به شما کمک می‌کند رژیمی را متناسب با سبک زندگی و ذائقه‌تان انتخاب کنید. باور داریم که رژیم‌گرفتن براساس این اصول مفید خواهد بود، اما انتظار نداریم که این اصول به خودی خود به کاهش وزن منجر شوند. همه ما می‌دانیم که شکاف بزرگی بین آنچه برایمان خوب است و آنچه انجام می‌دهیم وجود دارد؛ امیدواریم این کتاب با تمرکز بر روان‌شناسی، کمک‌تان کند از این شکاف رهایی یابید.

۱۷

در این جا برخی از نکات مفید این کتاب را عنوان می‌کنیم:

- چگونه به طور مؤثر، تمایلات، وسوسه‌ها، گرسنگی و افکار و احساسات دشوار را مدیریت کنید.
- چطور برای مواجهه با چالش‌ها و موانع انگیزه پیدا کنید.
- چطور خودتان را از ذهنیت خودآسیب‌رسان آزاد کنید.
- چگونه کنترل اقداماتتان را به دست بگیرید، طوری که همانند انسان ایده‌آلتان رفتار کنید.
- چطور مشخص کنید که چه چیزی در زندگی بیش از همه برایتان مهم است و اهدافی معنادار برای خودتان تعیین کنید.

### □ رهایی از اضافه وزن □

- چگونه بر موانع روان‌شناختی رایج بر سر راه سالم غذا خوردن غلبه کنید.
- چطور از غذایی که می‌خورید بسیار بیش‌تر احساس رضایت‌مندی کنید.
- چگونه از ارزش‌ها و توانمندی‌هایتان برای جهت‌دادن به زندگی استفاده و آن را غنی‌تر و لذت‌بخش‌تر کنید.
- چطور به‌طور کامل در لحظه‌ حال زندگی کنید.

### سه فرضیهٔ احمقانه

این کتاب در بارهٔ شماست، در بارهٔ ماهیت انسان بودن‌تان؛ نه فقط در بارهٔ رژیم غذایی، شکم یا ران‌هایتان. این کتاب از اصول علمی پیش‌گام استفاده می‌کند تا کمکتان کند اندامتان متناسب‌تر شود و وزنتان را کم کنید، همچنین تماشای آن را با آنچه واقعاً برایتان مهم است حفظ کنید و توانمندی و شهامت یابید که یک زندگی پربار و غنی از هدف و عشق خلق کنید.

قصد داریم با سه فرضیهٔ ظاهراً احمقانه شروع کنیم که احتمالاً ابتدا آن‌ها را نخواهید پذیرفت؛ اما امیدواریم که وقتی این کتاب را به پایان می‌رسانید، قدرت این فرضیه‌ها را لمس کرده باشید:

۱. هیچ ایرادی در شما وجود ندارد.
۲. برای موفقیت همه چیز در اختیار دارید.
۳. شما تمام و کاملید.

اکنون شاید بگویید: «می‌دانستم نباید این آشغال را بخرم!» یا «وای نه! آیا می‌خواهد به من بگوید مثبت فکر کنم یا خودم را دوست داشته باشم یا عبارت‌های تأکیدی مثبت را تمرین کنم؟» اگر ذهنتان چنین خودگویی‌هایی دارد، لطفاً کتاب را نبندید یا آن را دور نیندازید. تضمین می‌کنیم که این کتاب خالی از هرگونه نوشته‌های عامه‌پسند، عبارت‌های تأکیدی مثبت و نصیحت‌هایی پیرامون دوست داشتن خود است. این کتاب براساس یک

## □ مقدمه □

رویکرد علمی محکم بنا شده و این سه فرضیه به نظر احمقانه خیلی زود برایتان معقول به نظر می‌رسد. پس لطفاً به مطالعه ادامه دهید تا ببینید این سفر شما را به کجا می‌برد.

### آیا رژیم گرفتن مؤثر است؟

در صنعت میلیارد دلاری رژیم لاغری دو رویکرد افراطی وجود دارد. در یک طرف، گروهی هستند که به گفته خودشان محصولاتی را می‌فروشند که وزنتان را «به سرعت» و «به راحتی» کاهش می‌دهد. در طرف دیگر، گروهی قرار دارند که به شما القا می‌کنند تمام رژیم‌ها بسیار مشکلند، کارایی ندارند و حتی ممکن است وزنتان را افزایش دهند. اگر خسته شده باشید و بخواهید تسلیم شوید، ادعای گروه دوم شما را در تصمیمتان مطمئن می‌کند؛ از این رو بسیاری از افراد رژیم گرفتن را رها می‌کنند. مسئله این است که اگر واقعاً بخواهید وزنتان را کم کنید، این ادعاهای ضد رژیم گرفتن شما را در تصمیمتان مردد می‌کند. آن‌ها رژیم گرفتن را در نظرتان غیرممکن جلوه می‌دهند.

۱۹

خوشبختانه، پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که افراد زیادی وزنتان را کاهش می‌دهند و این کاهش وزن را در بلندمدت حفظ می‌کنند. هیچ‌کسی نمی‌تواند ادعا کند که تمام رژیم‌های لاغری شکست می‌خورند. اگر کسی چنین ادعایی بکند، احتمالاً قصد دارد احساس بهتری به شما بدهد، اما اطلاعاتش دقیق و علمی نیست. با این حال ما نمی‌خواهیم به شما بگوییم که رژیم گرفتن کار راحتی است یا از طرفی، برای حفظ سلامت باید به رژیم‌های محروم‌کننده ادامه دهید. در واقع، «رژیم غذایی» به اصطلاحی سنگین تبدیل شده و صحبت در باره آن اغلب واکنش هیجانی شدیدی را به دنبال دارد. بنابراین برای ما ضروری است که معنای دقیق «رژیم غذایی» را مشخص کنیم.

□ رهایی از اضافه وزن □

### رژیم غذایی سالم چیست؟

در این کتاب، رژیم غذایی به این معنا نیست که هشت تا دوازده هفته خودتان را از خوردن محروم کنید. این معنا را هم نمی‌دهد که در تغذیه روزانه خود تغییرات افراطی و نامناسب و ناسالم ایجاد کنید. در عوض، وقتی از واژه «رژیم غذایی» استفاده می‌کنیم، آن را در معنای اصلی کلمه به کار می‌بریم: غذایی که شما به صورت مداوم تمایل به خوردن آن دارید. بنابراین بجز مواقعی که کلاً از غذا خوردن دست می‌کشیم، همیشه به نحوی در حال رژیم گرفتنیم. این رژیم ممکن است پرچربی و پرشکر و پرچجم باشد یا کم چربی و کم شکر و کم حجم یا رژیم گیاه‌خواری یا رژیم هله‌هوله خوری یا رژیم پرپروتئین یا کم‌کربوهیدرات یا رژیم مدیترانه‌ای یا یکی از پنجاه هزار مدل دیگر رژیم غذایی. نکته این جاست که تا وقتی غذا می‌خوریم، یک رژیم غذایی داریم. بسیار خوب؛ پرسشی که باید مطرح کنیم این است: «آیا رژیم غذایی فعلی شما تأثیر مثبتی روی بهزیستی و سلامتتان دارد؟»

۲۰

در واقع در همه برنامه‌های غذایی که تا به حال ابداع شده، از شما خواسته می‌شود هشیارانه ترانتخاب کنید که: الف) چه غذاهایی بخورید، ب) چه مقدار بخورید (این مورد حتا برای رویکردهایی که ادعا می‌کنند ضد رژیم گرفتن هستند نیز صادق است). کتاب *رهایی از اضافه وزن* هم از این قاعده مستثنا نیست. در واقع، هدف اصلی ما در این کتاب افزایش توانایی شما در انتخاب هشیارانه چیستی و چگونگی غذایی است که می‌خورید تا کمکتان کند به شیوه‌ای که دوست دارید زندگی کنید.

### الگوی نقطه انتخاب

تمام مطالب این کتاب بر محور الگویی ساده قرار دارد که به خاطر سپاری و به‌کارگیری آن در زندگی روزمره راحت است. شکل شماره یک این الگورا نشان می‌دهد. قسمت بالای الگو دو مسیری را توصیف می‌کند که می‌توانیم در هر

□ مقدمه □

لحظه از زندگی که با موقعیتی چالش برانگیز روبرو می شویم، یکی از آن‌ها را برگزینیم. ممکن است مسیر سمت چپ را انتخاب کنیم و مشغول رفتارهایی شویم که ما را از خواسته‌هایمان دور می‌کنند. ما اغلب به این رفتارها برچسب «عادت‌های بد» می‌زنیم. از سوی دیگر، می‌توانیم مسیر سمت راست را انتخاب کنیم که ما را به سمت هدف نهایی‌مان می‌برد. عادت‌های بی‌فایده، به احتمال زیاد، هنگامی اتفاق می‌افتد که ما در حالت بی‌توجهی<sup>۱</sup> قرار داریم؛ حالتی که در آن به احساسات و واکنش‌هایمان توجه نمی‌کنیم. کلید شکستن این عادت حرکت به سمت ذهن‌آگاهی<sup>۲</sup> است. همچنین می‌توانیم یک درنگ توأم با ذهن‌آگاهی در «نقطه انتخاب» داشته باشیم. این نقطه در مرکز الگو قرار دارد؛ یک دوراهی که با اقدام در آن می‌توانیم به خواسته‌هایمان نزدیک شویم یا از آن‌ها فاصله بگیریم. ما در سراسر کتاب از این الگو استفاده می‌کنیم تا نشان دهیم که چگونه تجربه‌های سخت و ارزش‌ها و مهارت‌هایمان بر تصمیمات ما تأثیر می‌گذارند و چگونه تمرین‌های ذهن‌آگاهی کمک‌مان می‌کنند برای نزدیک شدن به اهدافمان تصمیمات هشیارانه بگیریم.

۲۱

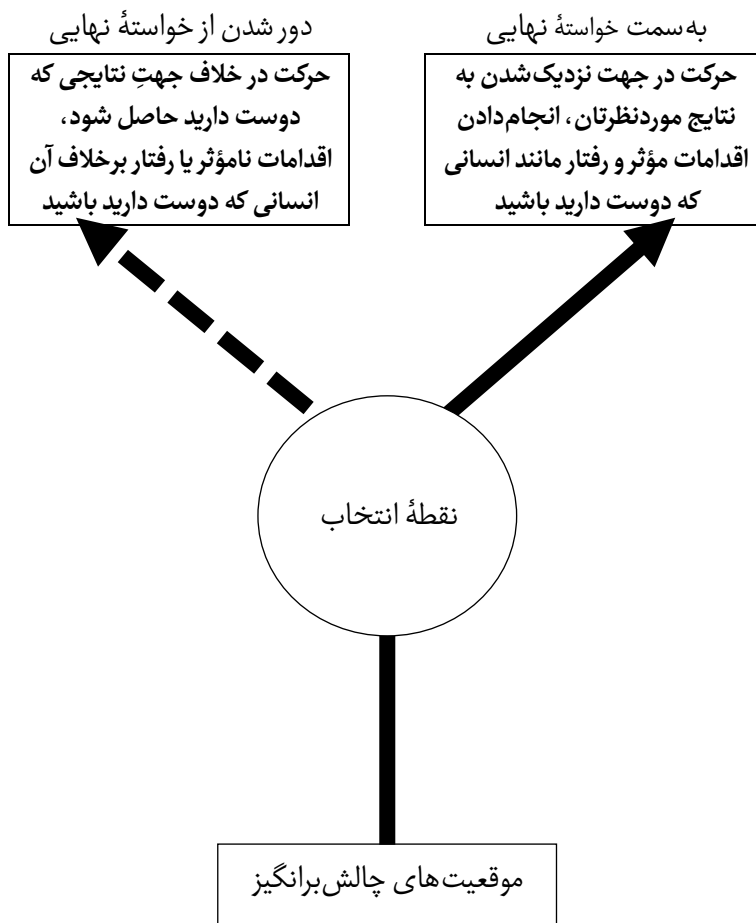
درنگ توأم با ذهن‌آگاهی در نقطه انتخاب کمک می‌کند به مقصود نهایی‌مان کنجکاوانه توجه کنیم و کارهایی انجام دهیم که ما را به سمت زندگی ارزشمند هدایت کند. همچنین کمک‌مان می‌کند عادت‌های بد را کنار بگذاریم و به جای اقدام بدون توجه که در نهایت باعث دوری از ارزش‌ها و خواسته‌هایمان می‌شود، به ما امکان می‌دهد که عادت‌های جدید و ارتقا دهنده زندگی را ایجاد کنیم. راه‌های زیادی برای ایجاد یک درنگ توأم با ذهن‌آگاهی وجود دارد که این کتاب به شما نشان می‌دهد؛ اما اجازه دهید یک تمرین سریع انجام دهیم که متوجه شوید کل داستان در چه مورد است.

---

1. mindless

2. mindfulness

□ رهایی از اضافه وزن □



شکل شماره ۱: الگوی نقطه انتخاب

□ مقدمه □

### درنگِ توأم با ذهن آگاهی به معنای توقف است

سرواژه‌های اختصاری (S.T.O.P) کمکتان می‌کند به خاطر بسپارید که چگونه در نقاط مهم انتخاب درنگی ذهن آگاهانه ایجاد کنید.

#### S: آرام باشید<sup>۱</sup>

تنفستان را آهسته کنید. به آرامی ۳ یا ۴ ثانیه نفس بکشید. سپس درنگ کنید. ۳ یا ۴ ثانیه یک دم عمیق داشته باشید، سپس دوباره درنگ کنید. این کار را چند بار انجام دهید. به روشی دست پیدا کنید که برایتان راحت باشد.

#### T: توجه کنید<sup>۲</sup>

۲۳ اکنون اجازه دهید تنفستان به صورت طبیعی جریان پیدا کند. به هر دم و بازدم توجه کنید. اجازه دهید تنفستان دقیقاً همان طور که هست بماند؛ نیازی نیست تغییری در آن ایجاد کنید. به آسانی نفس بکشید و به تنفستان توجه کنید، آن‌گاه خودتان را در زمان حال می‌بینید؛ جایی که بهتر می‌توانید دریابید کدام اقدام مؤثر است و آن را انجام دهید. اگر حواستان پرت شد، تصدیق کنید که کاملاً عادی است؛ مغز برای سرگردانی طراحی شده است. به آرامی خودتان را به فرایند تنفس بازگردانید و به آن توجه کنید.

#### O: فضایی را در وجودتان باز کنید<sup>۳</sup>

فضایی را برای افکار و احساساتتان ایجاد کنید. به آن‌ها اجازه دهید درون شما جریان پیدا کنند.

---

1. Slow Down

2. Take Note

3. Open up

□ رهایی از اضافه وزن □

P: ارزش‌ها را دنبال کنید<sup>۱</sup>

از خودتان بپرسید: «درست در این لحظه دوست دارم چگونه انسانی باشم؟» ایجاد درنگ توأم با ذهن آگاهی کمک می‌کند تا زندگی‌تان را تغییر دهید. همچنین امکان می‌دهد که تصدیق کنید افکار و احساسات منفی عادی‌اند. در عین حال کمک می‌کند اقداماتی انجام دهید که به طور کامل از زندگی لذت ببرید و انتخاب‌های مثبتی برای حرکت به سمت چیزهایی که واقعاً برایتان مهمند داشته باشید. به عبارت دیگر، براساس ارزش‌هایتان اقدام کنید. هرچه بیش‌تر درنگ کنیم و حرکت «به سمت ارزش‌هایمان» را انتخاب کنیم، زندگی مان غنی‌تر، پربارتر و معنادارتر می‌شود. این کتاب مهارت‌هایی عینی در اختیارتان می‌گذارد تا بتوانید هنگام انتخاب‌های سرنوشت‌ساز در زندگی (حتی انتخابی که با کاهش وزن ارتباط ندارد) درنگی ذهن آگاهانه داشته باشید.

البته زیستن در زمان حال و انتخاب‌های مثبت راحت نیست. همه ما می‌دانیم که «باید» چه بخوریم و «باید» چه کار کنیم تا انداممان متناسب باشد، اما تعداد بسیار کمی از ما کارهایی را که می‌دانیم «برایمان خوب است» انجام می‌دهیم.

در این کتاب توضیح می‌دهیم چرا انسان‌ها به شیوه‌های خودآسیب‌رسان رفتار می‌کنند که مانع رسیدن به اهداف بلندمدتشان می‌شود. برخی نویسندگان از این راهکارها با عنوان خود مانع‌تراش<sup>۲</sup> نام می‌برند، اما ما این عبارت را دوست نداریم، زیرا مانع‌تراشی<sup>۳</sup> اقدامی با برنامه و به قصد تخریب است و همان‌طور که خواهیم دید عمده رفتارهای خودآسیب‌رسان ما تعمدی و با برنامه‌ریزی نیست، بلکه غیرارادی یا بدون توجه شکل می‌گیرد؛ بدون آن‌که تشخیص دهیم چه کار می‌کنیم.

۲۴

---

1. Pursue values

2. self-sabotage

3. sabotage



## □ مقدمه □

سپس شما را به سمت دو مرحله‌ی اساسی کاهش وزن راهنمایی می‌کنیم. ابتدا، با ارزش‌های اصلی‌تان در تماس قرار می‌گیرید و اهداف مرتبط با کاهش وزن را بررسی می‌کنید. سپس، یاد می‌گیرید چگونه از عادت‌های خود آسیب‌رسان ذهن‌تان رها شوید. همه‌ی ما این الگوهای تفکر عادت‌تی را داریم که اغلب سبب رنج بی‌دلیل می‌شود و ما را از دستیابی به اهداف مرتبط با کاهش وزن باز می‌دارد. در بخش اول کتاب، نشان می‌دهیم که چگونه از عادت‌های خود آسیب‌رسان رها شوید و دوباره انرژی و آزادیتان را به دست آورید.

به محض این‌که فضایی در زندگی‌تان ایجاد کردید، می‌توانید مرحله‌ی دوم را آغاز کنید؛ یعنی ساختن زندگی پربار و معنادار. می‌آموزید که چگونه با شفقت به خود بر موانع غلبه کنید، چگونه انرژی و توجه‌تان را به سمت مواردی که بیش از همه برایتان مهم است انتقال دهید و چگونه عادت‌های توانمندساز و ارتقادهنده‌ی زندگی را در خود پرورش دهید. بخش دوم در باره‌ی بازآفرینی زندگی و عادت‌های خوب پی‌درپی است، تا روزی که از خواب برخیزید و ببینید روزهایتان سرشار از هدف و تکاپو شده‌اند. عادت‌های «خوب» فشار را از روی ما برمی‌دارد و کمک می‌کند همیشه در مسیر بمانیم، بدون آن‌که مجبور باشیم خود را تحت فشار قرار دهیم و برای انتخاب‌های سالم مرتب به توانمندی‌مان اتکا کنیم.

۲۵

## خلاصه‌ی رهایی از اضافه‌وزن

در پایان هر فصل، خلاصه‌ای از مطالب همان فصل را که پیرامون مهارت‌های اساسی کاهش وزن است می‌آوریم. اگر زمان و تلاشتان را صرف یادگیری مهارت‌های روان‌شناسی کنید، پیاده کردن آن اصول در زندگی به تدریج راحت‌تر می‌شود.