

# راه حل بک برای کاهش وزن

ذهن خود را چنان تربیت کنید  
که بتوانید مانند فردی لاغر بیندیشید  
(جلد دوم)

تألیف

دکتر جودیت س. بک

مؤسسه شناخت‌درمانی و شناخت‌پژوهی بک

با دیباچه‌ای از

آرون ت. بک

ترجمه

ندا گلچین

سهیلا حسین پور

ویراستار

سامان نونهال

دانشجوی دکترای روان‌شناسی سلامت

دانشگاه خوارزمی



## فهرست

۷	.....قدردانی
۹	.....پیش‌گفتار
۱۳	.....مقدمه

### قابلیت شناخت‌درمانی برای کاهش وزن

۱۹	.....فصل ۱: رمز موفقیت
۲۸	.....فصل ۲: چه چیزی شما را به خوردن تحریک می‌کند؟
۳۵	.....فصل ۳: افراد لاغر چه‌گونه می‌اندیشند
۴۶	.....فصل ۴: چه‌گونه از راه حل بک برای کاهش وزن استفاده کنیم

### برنامه کاهش وزن بک

۵۵	.....فصل ۵: هفته ۱- خود را آماده کنید: مقدمات را بچینید
۱۰۱	.....فصل ۶: هفته ۲- برای رژیم گرفتن آماده شوید
۱۴۷	.....فصل ۷: هفته ۳- رژیم‌تان را شروع کنید
۱۸۷	.....فصل ۸: هفته ۴- به افکار مخرب پاسخ دندان‌شکنی بدهید
۲۱۷	.....فصل ۹: هفته ۵- چالش‌های (موانع) پیش رو را از سر راه بردارید
۲۵۴	.....فصل ۱۰: هفته ۶- مهارت‌های جدید خود را به دقت تنظیم کنید

### پیشروی

۲۹۳	.....فصل ۱۱: چه زمانی از کاهش وزن دست بکشید و به حفظ وزنِ کاهش‌یافته رو آورید
۳۰۲	.....فصل ۱۲: چه‌گونه وزن جدید خود را حفظ کنید



## قدردانی

تشکر ویژه‌ای دارم از فیلیس بک و نیومی دنک. این دو عزیز با تشویق‌ها، پندها، و حمایت‌های مداومشان کمک کردند تا این کتاب را بنویسم. همچنین تشکر ویژه‌ای دارم از دبی بوسیس، کسی که یاری‌ام کرد تا این برنامه را تدوین و اجرا کنم. افزون بر اینها، از ریچارد بوسیس و آلیس بک به سبب ویرایش دقیق و پیشنهادهای مفیدشان بی‌نهایت سپاسگزارم.

از تمام کسانی که به گونه‌ای در تهیه و چاپ این اثر نقش داشتند، سپاسگزارم. برخی از آنان عبارت‌اند از: سارا بوسیس، روت هانو، لوییس ویتمن، باربارا ویتمن، جودی بک، جین هوزنر، برایان کارناهان، بت گراسمن، ماری گاردینو، میکی استانکار، و اعضای مؤسسه بک.

از آلیسا باومن، سرویراستار، که به من کمک کرد تا ساختار نگارش این کتاب را در ذهنم شکل دهم و آن را روی کاغذ بیاورم، بی‌نهایت متشکرم. از دבורا یوست نیز بی‌نهایت متشکرم که کمک کرد آنچه را نوشته‌ام شخم بزنم تا حاصل کار روان و قابل فهم شود. همچنین، جا دارد از استفانی تاده، ناظر بی‌نظیرم، به دلیل حسن توجه به نسخه اولیه کتاب و کمک‌های بی‌دریغ در تمام مراحل آماده‌سازی کتاب، بسیار تشکر کنم.

افزون بر اینها، از تمام رژیم‌گیرندگانی که من و دبی بوسیس عهده‌دار درمانشان بودیم و از آنان نکته‌ها آموختیم، سپاسگزاری می‌کنم. در نهایت، از پدرم، آرون بک، کسی که شناخت‌درمانی را بنیان نهاد و انقلابی را در حوزه سلامت روان برپا کرد، بی‌نهایت سپاسگزارم. ایشان مایه افتخار بنده هستند.



## پیش‌گفتار

### کاربرد جدید شناخت‌درمانی

بحران سلامت، در ایالات متحده، جدی و رو به افزایش است. تقریباً دوسوم بزرگسالان و عدهٔ بیشماری از کودکان و نوجوانان، اضافه وزن دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که اضافه وزن زیادی دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های جسمانی هستند. همچنین، نشان می‌دهد اغلب کسانی که با رژیم گرفتن، وزن کم کرده‌اند، ظرف مدت یک سال دوباره به وزن قبلی خود بازگشته‌اند. برای گشایش این مسأله، درمان‌های پزشکی مختلفی تدوین شده است که کم‌وکاستی‌هایی نیز دارند. درمان دارویی در کوتاه‌مدت ممکن است مؤثر واقع شود، اما عوارض جانبی نامطلوبی به همراه دارد. همچنین، افرادی که پس از کاهش وزن دست از مصرف دارو می‌کشند، دوباره چاق می‌شوند. هرگونه عمل جراحی که برای درمان چاقی شدید صورت بگیرد با خطرهایی همراه است و افراد جراحی‌شده باید همواره بسیار اندک غذا بخورند (معمولاً چند قاشق غذاخوری در هر وعده) تا دوباره چاق نشوند.

راه حل یک برای کاهش وزن بدین دلیل تدوین شده است که به افراد در رهایی از معضلی به نام چاقی یاری رساند. این درمان واجد عنصری است که در سایر درمان‌های کاهش وزن وجود ندارد. شناخت‌درمانی کاهش وزن به شما یاد می‌دهد طرز فکرتان را چنان تغییر دهید که بتوانید رفتار خوردن خود را عوض کنید- البته نه برای کوتاه‌مدت بلکه برای همیشه.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد می‌توانند یاد بگیرند رفتارشان را تغییر دهند و مهم‌تر از آن اینکه تغییر ایجاد شده را حفظ کنند. برای مثال، زوج‌هایی که پیوسته با هم مشاجره می‌کنند می‌توانند نحوهٔ ارتباط مؤثر با یکدیگر را یاد بگیرند. افراد خجالتی می‌توانند یاد بگیرند جرأت‌ورزانه‌تر رفتار کنند. اما اگر افکارشان را تغییر ندهند دیر یا زود به عادت‌های قبلی خود برمی‌گردند. همین برگشت در مورد رژیم گرفتن نیز صدق می‌کند. مادامی که افکارتان را تغییر ندهید قادر نخواهید بود عادت‌های غذایی جدید را حفظ کنید.

دکتر جودیت بک برنامه گام به گام جدیدی را پایه‌ریزی کرده است که هم تغییر رفتار را آماج قرار می‌دهد و هم تغییر افکار را. اغلب رژیم‌گیرندگان می‌دانند که باید تغذیه سالمی داشته باشند، به صورت تدریجی وزن کم کنند، رژیم غذایی را در اولویت قرار دهند، از عادت‌های غذایی مطلوب استفاده کنند، در برابر افرادی که به زور غذا تعارف می‌کنند پاسخ جرأت‌ورزانه‌ای بدهند، در برابر گرسنگی و ولع خوددار باشند، ورزش کنند، از خوردن به دلایل هیجانی امتناع ورزند، و پیوسته خود را انگیزه‌مند نمایند. اما یا نمی‌دانند چه‌گونه این کارها را انجام دهند یا نمی‌دانند چه‌گونه خود را همواره به اجرای این کارها مجاب کنند.

شناخت‌درمانی را وقتی برای درمان افسردگی طراحی کردم، فکرش را هم نمی‌کردم که روزی بسیاری از روان‌شناسان و روان‌پزشکان نسل جدید، از آن برای بهبود دامنه وسیعی از اختلال‌های روان‌پزشکی و مسائل روان‌شناختی و رفتاری استفاده کنند. اگرچه بسته به مسائل مختلف، تکنیک‌های مختلفی به کار برده می‌شود، آنچه در تمام آنها مشترک است این است که به بیماران کمک شود افکار و باورهای خودشان را تغییر دهند. افراد وقتی یاد می‌گیرند منطقی بیندیشند، احساس بهتری پیدا می‌کنند و می‌توانند به هدف‌های واقع‌بینانه خود دست یابند. برای مثال، مبتلایان به افسردگی، درباره خود، جهان، و آینده‌شان افکار منفی دارند. این افکار نه تنها سبب می‌شود احساس بسیار بد و رنج‌آوری پیدا کنند، بلکه در زندگی روزمره‌شان نیز خلل ایجاد می‌کنند. مبتلایان به اختلال‌های اضطرابی نیز در موقعیت‌های مختلف خطر را بیش‌برآورد می‌کنند، بنابراین، اغلب اوقات مضطرب‌اند. دکتر جودیت بک تحریف‌های اصلی در تفکر رژیم‌گیرندگان، همچنین، «افکار مخربشان» را شناسایی کرده است. تحریف‌های مزبور مانع دستیابی آنان به وزن دلخواه و حفظ آن می‌شود. برخی از افکار مخرب رژیم‌گیرندگان عبارت است از دلیل‌تراشی (اشکالی ندارد اگر این را بفورم بپون...); کم‌برآورد کردن پی‌آمدها (اگر این را بفورم مشکلی پیش نخواهد آمد); افکار خودفریب (پون کمی تقلب کرده‌ام، پس بهتر است باقی روز هر آنچه را دم می‌فواهد بفورم); قواعد مستبدانه (نمی‌توانم غذا را دور بریزم); ذهن‌خوانی (اگر کیکی را که دوستم درست کرده بفورم، پیش خود فکر می‌کند آدم بی‌ادبی هستم); و اغراق (نمی‌توانم در برابر گرسنگی طاقت بیاورم).

دکتر جودیت بک به درمانجویان خود می‌آموزد چه‌گونه این تحریف‌ها را اصلاح کنند، چه‌گونه مسائل مربوط به رژیم گرفتن و سایر مسائل را حل نمایند، و چه‌گونه به سبک مفیدی غذا بخورند. موارد اخیر وجه تمایز درمان ایشان با سایر درمان‌های چاقی است. او بر مبنای تجارب خود و آنچه از بیمارانش آموخته، راه حل بک برای کاهش وزن را در طول دو دهه گذشته تدوین کرده است. برای بنده جای بسی مباهات است که با تمام وجود از این کتاب حمایت کنم. جودیت چون دخترم است این مباهات، هم شخصی است و هم شغلی. با این حال، قطع نظر از نسبتی که با وی دارم، باید بگویم نه تنها مهارت فراوانی در شناخت‌درمانی دارد بلکه درمانگر، ناظر، و معلم برجسته‌ای

است. علاوه بر نوشتن بیش از ۵۰ مقاله و فصلی از کتاب، در زمینه کاربردهای شناخت‌درمانی، چندین کتاب نیز نوشته است؛ از جمله درسنامه‌ای که به ۱۸ زبان زنده دنیا ترجمه شده است و در سرتاسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. او تاکنون صدها کارگاه آموزشی برگزار کرده و به هزاران نفر، هم در داخل کشور و هم در خارج از کشور، شناخت‌درمانی آموزش داده است. پیش‌بینی من این است که تازه‌ترین کار او در زمینه شناخت‌درمانی - یعنی، راه حل بک برای کاهش وزن - به کسانی که مایل به کاهش وزن هستند، کمک فزاینده‌ای خواهد کرد.

**آرون ت. بک**

**استاد دانشگاه روان‌پزشکی پنسیلوانیا**

**دانشکده پزشکی**





## مقدمه

از اینکه راه حل بک برای کاهش وزن را انتخاب کردید تا به شما در کاهش وزن و حفظ همیشگی آن کمک کند، بسیار خوشحال‌ام. من این برنامه را در طول سال‌هایی که در مقام شناخت‌درمانگر کار کرده‌ام، طراحی نموده‌ام.

کار با رژیم‌گیرندگان، در طول ۲۰ سال گذشته، برای من فوق‌العاده بوده است. از اینکه می‌بینم پس از درمان، زندگی‌شان بهبود یافته، اعتماد به نفس‌شان افزایش یافته، و افزایش اعتماد به نفس باعث شده است تا روابط تازه‌ای برقرار کنند، شغل بهتری بیابند، و به فعالیت‌های ارزشمندتری بپردازند، بسیار خوشحال‌ام. همچنین بسیار خوشحال‌ام وقتی می‌بینم کاهش وزن به آنان کمک کرده است تا تندرستی - شان افزایش یابد، نسبت به بدن خود احساس بهتری پیدا کنند، و کیفیت زندگی‌شان به مراتب بهتر شود. اگرچه هر یک از آنان، سرگذشت نسبتاً متفاوتی داشتند، همگی مدت‌ها بود که با مسأله کاهش وزن دست به گریبان بودند؛ معضلی که برای برخی از سنین نوجوانی شروع شده بود. همگی سابقه کاهش وزن را آن هم به میزان کم داشتند، اما بخش اعظم آن دوباره برگشته بود که البته ناشی از تلاش اندک آنان نبود. به راستی دلیل موفق نبودن چنین افرادی چه بوده است؟

آنان بر این گمان بودند که چون آدم ضعیفی هستند یا اراده کافی ندارند نمی‌توانند وزن خود را کم کنند یا کاهش وزن حاصله را حفظ نمایند. اما این تبیین‌ها کاملاً غلط بود. علت اصلی این بود که راه و رسمش را بلد نبودند. نمی‌دانستند چه گونه پیوسته خود را انگیزه‌مند کنند. نمی‌دانستند هنگامی که به تقلب در رژیم، و سوسه می‌شوند چه کنند. نمی‌دانستند چه گونه لغزش‌هایشان را موقتی ببینند نه نشانه شکستن رژیم. نمی‌دانستند هنگامی که احساس درماندگی و یأس می‌کنند یا توان ادامه دادن ندارند، چه کنند. حتی به این موضوع پی نبرده بودند که می‌توانستند راه و رسم رژیم‌تربخش را فرا گیرند؛ درست مثل زمانی که رانندگی یا کار با کامپیوتر را فرا گرفتند.

همچنین نمی‌دانستند که مسیر رژیم گرفتن، پر از فراز و نشیب‌های طبیعی است. برای خیلی‌ها رژیم گرفتن، در ابتدا، نسبتاً آسان است اما همین‌که مدتی می‌گذرد، با اولین مسائل روبه‌رو می‌شوند و باعث می‌شود که آن را امر دشواری بیابند. این مسأله برای تمام رژیم‌گیرندگان اتفاق می‌افتد. با این حال، درمانجویان من از زمانی که یاد گرفتند احتمال بدهند که چنین لحظات سختی روی خواهد داد و برای آنها از پیش برنامه‌ریزی کنند، توانستند ایستادگی نمایند و این موانع موقتی را پشت سر بگذارند. من

رژیم‌گیرندگان را قبل از اینکه رژیم بگیرند، با آزمایش‌ها و مهارت‌های مقدماتی تجهیز می‌کنم. این آمادگی به آنان یاد می‌دهد زمانی که رژیم گرفتن سخت می‌شود، چه کنند.

راه حل بک برای کاهش وزن شما را به همین طریق آماده می‌کند. با استفاده از راه‌نمایی‌های آن قادر خواهید شد با مسائل سربرآورده، با اعتماد به نفس روبه‌رو شوید؛ چون دیگر دقیقاً می‌دانید چه‌گونه آنها را از سر راه بردارید. و یادتان باشد که هر بار چنین کنید، رژیم گرفتن آسان و آسانتر خواهد شد. به مجرد اینکه سالم غذا خوردن، بخشی از سبک زندگی‌تان بشود، سختی و فراوانی این مسائل به تدریج کاهش خواهد یافت.

دوست دارم برنامه رژیمتان را با کمی درایت شروع کنید، درست مانند کسانی که با مواقع سخت رژیم مواجه شده و آنها را پشت سر گذاشته‌اند. اخیراً از درمانجویانم خواسته‌ام از آنچه اکنون درباره رژیم گرفتن می‌دانند فهرستی تهیه کنند؛ منظورم نکاتی است که می‌گفتند ای کاش سال‌ها قبل می‌دانستیم آنچه گفته‌اند به قرار زیر است:

اکنون می‌دانم ...

- اگر آنچه را لازم است انجام دهم، از قبل برنامه‌ریزی کنم و اگر آنچه را باید بارها به خودم بگویم تمرین کنم، می‌توانم خوردنم را کنترل کنم.
- هروقت به خوردن آنچه نباید بخورم وسوسه می‌شوم لازم است فهرست دلایل کاهش وزنم را مرور کنم.
- گرسنه بودن لزوماً به این معنی نیست که باید چیزی بخورم.
- ولع‌ها همیشه از بین می‌روند و می‌توانم کاری کنم که سریع‌تر از بین بروند. نباید تسلیم آنها بشوم.
- خوردن صبحانه یا ناهار مناسب مهم است، از این جهت که برای شام زیاده‌روی نکنم.
- اگر از رژیم غذایی مناسب پیروی نکنم، احتمال بیشتری وجود دارد که تقلب کنم.
- باید برای رژیم گرفتن و ورزش، وقت صرف کنم.
- باید از پیش برای مقابله با افکار مخرب آماده شوم.
- به هنگام غذا خوردن باید بنشینم، به آرامی غذا بخورم، و به هر لقمه‌ای که در دهان می‌گذارم توجه کنم.
- اگر چیزی را که نباید می‌خوردم بخورم، فقط اشتباه کوچکی مرتکب شده‌ام و نباید ناامید شوم یا فکر کنم آدم بدی هستم. از طرفی، نباید با ادامه دادن به خوردن هر آنچه دلم می‌خواهد بخورم، اشتباهم را بزرگتر کنم.
- باید گاهی اوقات نیازهایم را در اولویت قرار دهم.
- نه گفتن به کسانی که به من غذا تعارف می‌کنند اشکالی ندارد.

- باید مراقب باشم خودم را گول نزنم. هر بار که لقمه‌ای در دهانم می‌گذارم مهم است به این موضوع توجه کنم.
- بابت هر بار اجرای رفتاری که باید انجام بدهم لازم است به خودم پاداش بدهم.
- اگر به وزن قبلی‌ام برگشتم می‌توانم از مهارت‌هایی که برای کاهش وزن یاد گرفته‌ام دوباره استفاده کنم.
- می‌توانم! چون اکنون مهارت‌های لازم را دارم. اکنون می‌دانم چه‌گونه رژیم بگیرم و از این مهارت‌ها در مواقع لازم استفاده کنم.

اگر در جلسات اول به درمانجویانم می‌گفتم که یک روزی چنین افکاری در ذهنشان نقش خواهد بست، هرگز باور نمی‌کردند. ممکن است شما هم در ابتدا باور نکنید، اما به زودی زود به این باور خواهید رسید. راه حل یک برای کاهش وزن به تدریج و گام به گام اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد. این برنامه شش هفته‌ای را وقتی به اتمام رساندید، دوباره به این صفحه رجوع کنید و به فهرست مذکور نگاهی بیندازید. پی خواهید برد که با تمام موارد آن موافق هستید و این بار وزنی که کم کرده‌اید، دست نخورده و افزایش نیافته است.



# قابلیت شناخت درمانی برای کاهش وزن



# فصل ۱

## رمز موفقیت

چنانچه وزن کم کردن برایتان دشوار است یا وزن کم کرده‌اید اما دوباره به سر جای اولش بازگشته است، آیا شده خود (من آدم فیلی ضعیفی هستم ... انگیزه لازم برای این کار را ندارم)، بدن (یک پای کار می‌کنم ... اصلاً نمیتوانم وزن کم کنم)، یا رژیم غذایی‌تان (این برنامه غذایی اصلاً به در من نمی‌فورد) را سرزنش کرده باشید؟ مایه بسی خوشحالی است که بگویم علت اینکه چرا موفق نبوده‌اید چیز دیگری است. شما دقیقاً نمی‌دانستید که باید چه گونه رژیم بگیرید. همین که بفهمید چه گونه رژیم بگیرید، ترازو هفته به هفته عدد کوچکتری را نشان خواهد داد. ساین لباس‌تان کاهش پیدا خواهد کرد. تمام فوایدی را که محصول بدن لاغرتر و ترکه‌ای‌تر است، تجربه خواهید نمود؛ یعنی انرژی‌تان بیشتر خواهد شد، اعتماد به نفس‌تان بالاتر خواهد رفت، تندرستی و عزت نفس‌تان بیشتر خواهد شد، و مکافات کمتری خواهید کشید. می‌توانید تمام فواید مزبور را به دست آورید و برای همیشه در اختیار داشته باشید. کاهش وزنی که این گونه حاصل می‌کنید مانند گذشته، از دست نخواهد رفت. و به مدد مهارت‌هایی که یاد می‌گیرید می‌توانید به چرخه کاهش - برگشت وزن، برای همیشه خاتمه دهید.

به مجرد اینکه بیاموزید چه گونه رژیم غذایی خود را ادامه دهید، از پس اجرای موارد بالا برخوردار خواهید آمد. راه حل بک برای کاهش وزن به شما می‌آموزد چه گونه از تقلب کردن در رژیم بپرهیزید؛ چه گونه در برابر غذاهای وسوسه‌انگیز مقاومت کنید - حتی اگر درست مقابل دیدگانتان باشد؛ و چه گونه با گرسنگی، ولع‌ها، استرس، و هیجان‌های منفی شدید مقابله کنید، آن هم بدون اینکه برای آرام ساختن خود به غذا روی آورید. همچنین یاد می‌گیرید چه گونه خود را به ورزش وا دارید، حتی اگر حال و حوصله آن را نداشته باشید. با مطالعه این کتاب خواهید آموخت که چه گونه با تغییر طرز تفکر‌تان، رژیم موفقیت‌آمیزی بگیرید. بسیاری از درمانجویانم سال‌ها به طور جسته و گریخته و نامنظم رژیم گرفته‌اند. وجه اشتراک همه آنان این است که نمی‌دانند چه گونه به سان فردی لاغر ببندیشند. افرادی که با مسأله کاهش وزن دست و پنجه نرم می‌کنند باورهایی دارند که تلاش‌هایشان را تخریب می‌کند. برای مثال:



- می‌دانم نباید آن را بفورم، اما به درک.
- اگر فقط همین یک بار این غذا را بفورم، اشکالی ندارد.
- روز سفتی داشتم، برای همین حق دارم این غذا را بفورم.
- نمی‌توانم در برابر این غذا جلوی فودم را بگیرم.
- اعصابم فور است، باید یک پیزی بفورم.
- پیزی فورم که نباید می‌فورم. به همین دلیل، بهتر است باقی روز هم رژیم را رعایت نکنم.
- این برنامه غذایی، خیلی سفت است. دیگر نمی‌فواهم رعایتش کنم.
- به هیچ‌وجه وزن کم نفواهم کرد.

چنانچه این افکار به نظرتان آشنا می‌آید، بهترین گزینه برای راه حل بک برای کاهش وزن هستید. این برنامه به شما یاد می‌دهد که چه‌گونه در برابر افکار مخرب، قاطعانه بایستید. وقتی می‌شنوید صدایی از ته چاه ذهنتان می‌گوید، همین‌الآن آن را بخور... اشکالی ندارد، قادر خواهید بود به خود بگویید نخیر، مهم است... می‌خواهم لاغر شوم... اگر هر بار چیزی بخورم که نباید بخورم، احتمال اینکه باز هم چنین کنم وجود دارد... تک تک لحظه‌ها مهم‌اند... فقط دارم سعی می‌کنم خودم را فریب بدهم... اگر آن را بخورم، فقط چند لحظه لذت خواهم برد، اما بعدش احساس بدی پیدا خواهم کرد... می‌توانم جلوی خودم را بگیرم... دلم می‌خواهد وزن کم کنم نه اینکه فقط چند لحظه خوش باشم.

## «قلب» دیگر هرگز

به جای کلمهٔ قلب، از کلمات خوردن بی‌برنامه و خوردن افراطی استفاده کرده‌ام. این کلمات، معنای منفی کمتری در خود مستتر دارد. افرادی که از این کلمات استفاده می‌کنند، خوش‌بین‌تر خواهند شد و به خودشان خواهند گفت، بسیار حُب، پس چیزی خورده‌ام که نباید می‌خوردم یا چیزی را بیش از اندازه خوردم. اما می‌توانند بعد از آن، این گزاره را اضافه کنند که فقط یک اشتباه بود، خیلی نخوردم... مابقی روز را به همان روال قبلی، ادامه خواهم داد.

کلمهٔ قلب را خارج از این کادر دیگر نخواهید دید. من عمداً آن را حذف کرده‌ام، چون اغلب رژیم‌گیرندگان ناموفق، دربارهٔ غذا خوردن تفکر همه یا هیچ دارند: یا درست‌درمان رژیم می‌گیرم یا قلب می‌کنم... اگر قلب کنم، زحماتم بر باد می‌رود- به علاوه، ممکن است باقی [روز/ماه/سال] نیز قلب کنم. متوجه شده‌ام کسانی که خود را متقلب تلقی می‌کنند، معمولاً احساس یأس یا حتی احساس بدی پیدا می‌کنند و این معضل، رژیم گرفتن را برایشان دشوارتر می‌نماید.

## پرا وزن برای همه موم است

اگر در حال حاضر ۵ کیلو اضافه وزن دارید و برای کاهش آن هیچ کاری انجام نمی‌دهید، یک سال بعد ممکن است ۶ یا ۷ کیلو اضافه وزن پیدا کنید ... یک سال بعد از آن ممکن است ۷ یا ۸ کیلو اضافه وزن پیدا کنید ... و به همین ترتیب وضع ادامه پیدا خواهد کرد. اما به جای اضافه وزن می‌توانید وزنتان را کاهش دهید و آن را با تمرین اصولی که در این کتاب یاد می‌گیرید، حفظ کنید.

چنانچه مردد هستید که آیا راه حل بک برای کاهش وزن را شروع کنید یا خیر، در نظر داشته باشید که عده بسیاری، هر ساله به این دلیل که سوخت‌وساز بدنشان به طور طبیعی کاهش پیدا می‌کند. چند کیلو وزن اضافه می‌کنند. دلیل این کاهش، افزایش سن است. در واقع، فقط ۲۰ کالری یا بیشتر در روز، کافی است تا در یک سال، ۱ کیلو بر وزنتان اضافه شود. آنچه گفته شد بدین معناست که

### اگر باورهای درستی داشته باشید، هر برنامه غذایی معقولی برایتان کارساز خواهد بود.

راه حل بک برای کاهش وزن برنامه روان‌شناختی است نه برنامه غذایی. به شما نمی‌گویم چه چیزی بخورید و چه چیزی نخورید - از این رو، می‌توانید هر برنامه غذایی که دلتان می‌خواهد، انتخاب کنید. اگر باورهای درستی داشته باشید، هر برنامه غذایی معقولی برایتان کارساز خواهد بود. راه حل بک برای کاهش وزن، یاد می‌دهد که چه‌گونه خود را وا دارید. تا بر طبق برنامه خاصی، غذا بخورید. همچنین، یاد می‌دهد که چه‌گونه بتوانید به صداهای ذهنتان مثل *دیگر نمی‌فواهم ادامه دهم، مبهور نیستم ادامه دهم، یا نمی‌توانم، پاسخ دهید.*

برای انتخاب غذاهای مناسب و غذا خوردن به سبکی سالم باید بیاموزید که چه‌گونه تغییرات پایداری را در طرز فکرتان ایجاد کنید. با به کارگیری برنامه جامع و گام به گام این کتاب، می‌توانید رژیم غذایی خود را حفظ کنید، وزنتان را کاهش دهید، و کاهش وزن حاصله را برای همیشه حفظ نمایید.

## قابلیت شناخت‌درمانی

راه حل بک برای کاهش وزن مبتنی بر اصول شناخت‌درمانی است. شناخت‌درمانی رفتاردرمانی شناختی یا CBT نیز نامیده می‌شود. پژوهش‌های بسیاری درباره این درمان صورت گرفته است. این درمان در سرتاسر دنیا، شکل اثربخش درمان مبتنی بر گفت‌وگوست. پدرم، آرون بک، در اواخر دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰، با به چالش کشاندن نظریات زیگموند فروید، انقلابی حوزه سلامت روان به پا کرد. فروید و پیروانش معتقد بودند که آبخخور افسردگی و سایر بیماری‌های روانی، ترس‌ها و تعارض‌های

سرکوب شده هستند. آنان بیماران خود را هر روز و برای چند سال ملاقات می کردند. اما پدرم دریافت که، اغلب، طی فقط ۱۰ تا ۱۲ جلسه می توان مبتلایان به افسردگی را خیلی سریع درمان کرد. وقتی به بیمارانش کمک نمود تا هدف‌هایی را تنظیم کنند، مسأله‌گشایی نمایند، و افکار افسرده‌زای خود را تغییر دهند، افسردگی‌شان به سرعت برق و باد کاهش یافت. ایشان درمان خود را به این دلیل «شناخت‌درمانی» نامید که تمرکز اصلی آن، اصلاح افکار تحریف شده بود. کلمه «شناخت» به تفکر اشاره دارد.

در گذر سال‌ها، پدرم و پژوهشگران سرتاسر جهان، شناخت‌درمانی را برای بسیاری از مسائل و اختلال‌های روانی انطباق داده‌اند. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که شناخت‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا بسیاری از مسائل خود از جمله افسردگی، اضطراب، اختلال‌های خوردوخوراک، چاقی، سیگار کشیدن، و اعتیاد را حل و فصل نمایند. مهم‌تر از آن اینکه نه تنها به افراد کمک می‌کند تا بهبود یابند، بلکه کمک می‌کند بهبود حاصله پایدار بماند. درمانجویان در پی شناخت‌درمانی یاد می‌گیرند چه‌گونه افکار نادرست و ناکارآمد خود را تغییر دهند تا احساس بهتری پیدا کنند و برای رسیدن به هدف‌هایشان، به نحو سازنده‌تری رفتار نمایند.

پژوهش اخیر که در سوئد انجام شد بر اثربخشی شناخت‌درمانی برای کاهش وزن مهر تأیید زد. شرکت‌کنندگان این مطالعه، طی ۱۰ هفته درمان، به طور میانگین ۹ کیلو وزن کم کردند (در حالی که افراد فهرست انتظار، وزنی کم نکردند). اما بخش جالب توجه این پژوهش، آن است که وقتی شرکت‌کنندگان، یک سال و نیم بعد، ارزیابی شدند، تقریباً همه آنان (۹۲ درصد) نه تنها وزن کاهش یافته را حفظ کرده بودند، بلکه وزن بیشتری کم کرده بودند. این قابلیت، همان چیزی است که شناخت‌درمانی را از سایر درمان‌ها و برنامه‌های کاهش وزن متمایز می‌کند.

یافته‌های مذکور را با افرادی که رژیم می‌گیرند اما درصدد شناخت‌درمانی بر نمی‌آیند، مقایسه کنید. نتایج پژوهشی که در دانشگاه تافتس انجام شد، نشان داد بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کسانی که یکی از چهار رژیم متداول را شروع می‌کنند نمی‌توانند آن را به مدت یک سال ادامه دهند و از وزن خود بکاهند. حتی ناامیدکننده‌تر از این، نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد اغلب کسانی که با گرفتن رژیم معین وزن کم می‌کنند، ظرف یک سال، تقریباً به وزن قبلی خود بازمی‌گردند.

### شناخت‌درمانی چه‌گونه مؤثر واقع می‌شود

شناخت‌درمانی مبتنی بر این اصل است که نحوه تفکر افراد بر احساسات و اعمالشان اثر می‌گذارد. برای مثال، در نظر بگیرید که فکری با این محتوا به ذهنتان خطور می‌کند: گشتم است. اگر در پی خطور این فکر، افکار مخربی به ذهنتان راه یابد - مثلاً خیلی بد است ... تحملش را ندارم ... باید یک چیزی بخورم! - عصبی خواهید شد و فوراً غذایی خواهید خورد. از سوی دیگر، اگر «پاسخ‌های مؤثری» به این فکر (گشتم است) بدهید - مثلاً باشه ... قرار است چند ساعت دیگر غذا بخورم ... می‌توانم تا آن موقع

صبر کنم- احساس کنترل خواهید کرد و خود را با فعالیتی مشغول خواهید نمود. شناخت‌درمانی به شما کمک می‌کند تا افکار مخربتان را شناسایی کنید و به آنها پاسخ مؤثری بدهید. در این صورت، احساس بهتری پیدا خواهید کرد و می‌توانید رفتار کارآمدی از خود نشان دهید.

*شناخت‌درمانی به شما کمک می‌کند  
افکار مخربتان را شناسایی کنید و به آنها پاسخ مؤثری بدهید.  
در این صورت، احساس بهتری پیدا خواهید کرد و  
می‌توانید رفتارهای کارآمدی از خود نشان دهید.*

شناخت‌درمانی یاد می‌دهد چه‌گونه مسأله‌گشایی کنید. رژیم‌گیرندگان ممکن است مسائل عدیده‌ای داشته باشند. برای مثال، تاکنون پیش آمده که به دلایل زیر، از رژیم گرفتن طفره رفته باشید:

- غذای داخل بشقاب را تا ته خوردید، اما احساس کردید هنوز سیر نشدید.
- ناراحت بودید و فکر کردید خوردن باعث می‌شود آرام شوید.
- هنگام خرید، در سوپرمارکت، با دیدن خوراکی‌ها خیلی وسوسه شدید.
- آن‌قدر خسته بودید که نای غذا درست کردن نداشتید و ترجیح دادید به جای آن، ساندویچ بخورید.
- خیلی بد می‌شده است اگر دسری را که دوست‌تان درست کرده بود نمی‌خوردید.
- در مهمانی بودید و احساس کردید دوست دارید از خودتان پذیرایی کنید.

برای اینکه بتوانید با موفقیت، وزن کم کنید و آن را حفظ نمایید، لازم است این مسائل عملی را حل کنید. همچنین، لازم است برخی از مسائل روان‌شناختی خود را حل نمایید. برای مثال:

- به سبب شرایط رژیم‌تان، احساس پریشانی می‌کنید
- احساس می‌کنید بی‌نصیب می‌مانید
- وزنتان وقتی به طور مداوم کم نمی‌شود یا به وزن دلخواه خود نمی‌رسید، ناامید می‌شوید
- به سبب سایر مسائل زندگی دچار استرس می‌شوید

شناخت‌درمانی به شما کمک می‌کند تا مسائل عملی و روان‌شناختی خود را بگشایید و مهارت‌های لازم و تفکر کارآمد را یاد بگیرید. با به کارگیری راهبردهای جدید نه تنها بر مسائل فعلی‌تان غلبه خواهید کرد، بلکه خواهید آموخت چه‌گونه از آنها استفاده کنید تا بر مسائل آینده، چیره شوید.

## آیا مثل سو هستتید؟

بیش از ۲۰ سال است که از شناخت‌درمانی بهره می‌گیرم تا به درمانجویان کمک کنم مسائل مختلفشان

را (از قبیل کاهش وزن) حل نمایند. سو یکی از آنان است. از دوره نوجوانی تا قبل از اینکه برای درمان نزد من بیاید، جسته و گریخته، رژیم‌های مختلفی را امتحان کرده بود و در هر بار، اتفاق مشابهی برایش رخ داده بود: در نخستین هفته‌ها یا ماه‌ها، جسورانه وزن کم می‌کرد و احساس می‌نمود که افسار امور را در دست دارد، اما سرانجام مسأله‌ای باعث می‌شد که از مسیر مورد نظرش منحرف شود.

دلایل این رخداد مختلف بود. یک روز کارفرمایش از او خواست اضافه‌کاری بماند و همین «باعث شده بود» که در راه بازگشت به خانه، پیتزا بخرد. مرتبه دیگر با همسرش جروبحث کرده بود و از این رو ناراحت بود. ناراحتی او به قدری بود که یک آن به خود آمده بود و «دیده بود» که دارد بستنی شکلاتی می‌خورد. با این حال، مرتبه دیگر در یک مهمانی «کنترل خود را از دست داده بود»، چون بر روی میز غذا، انواع و اقسام غذاهای وسوسه‌انگیز قرار داشت.

هر زمان که به سبب شکستن رژیم خود را توجیه می‌کرد، اراده‌اش به سرعت کم می‌شد. در نتیجه، به خوردن افسارگسیخته ادامه می‌داد. سپس احساس می‌کرد آدم ضعیفی است و هرگز نمی‌تواند وزنش را کم کند. این مسائل دست به دست هم می‌داد تا به کلی از رژیم گرفتن صرف‌نظر کند و سرانجام به وزن قبلی و گاهی بیشتر از آن بازگردد.

پس از اولین جلسه با من، رژیم دیگری را شروع کرد. دو یا سه هفته اول بی‌دردسر سپری شد اما بعد از آن با مانعی دیگر مواجه گردید. در محیط کارش مسأله‌ای پیش آمده بود که او را سخت ناراحت کرده بود و باعث شده بود «هر چیزی که دم دستش بود، بخورد». خوشبختانه، فردای آن روز نزد من آمد. وقتی آنچه را خورده بود، با هم بررسی کردیم، مشخص شد که رژیمش را «کاملاً شکسته بود». به او کمک کردم تا به این دید برسد که چنانچه پس از لغزش رژیم خود را ادامه دهد، ظرف یک هفته، حداکثر ۲۵۰ گرم به وزنش اضافه می‌شود؛ در نتیجه، مانع بزرگی پیش رو ندارد که باعث شود امید و انگیزه خود را به کلی از دست بدهد. با تغییر دادن افکارش از آدم ضعیفی هستم ... امکان ندارد بتوانم وزنم را کم کنم، به می‌توانم از همین الآن دوباره شروع کنم، توانست به مسیر مورد نظر برگردد.

سو در این مسیر چند مانع کوچک پیش رو داشت، اما یاد گرفت چه‌گونه آنها را به درستی بررسی کند. همچنین یاد گرفت که چه‌گونه برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌آور آماده شود. به جایی رسید که توانست قطع نظر از آنچه در زندگی‌اش پیش می‌آمد، با قاطعیت برنامه‌اش را دنبال کند. او رژیم نامنظم را کنار گذاشت، بیش از ۲۷ کیلو وزن کم کرد، و بیش از ۱۲ سال آن را حفظ نمود.

حکایت سو حکایت اغلب رژیم‌گیرندگانی است که سال‌هاست به درمانشان مشغول‌ام. ممکن است حکایت شما هم مانند حکایت سو باشد.

افسرده باشید یا نباشید، والد فانه‌دار باشید یا والد شاغل، آدمی باشید که همیشه پرفوری می‌کند یا فقط در مفاصل اجتماعی دست به پرفوری می‌زند، رژیم‌گیرنده مبتدی باشید یا باتجربه، راه حل بک برای کاهش وزن می‌تواند به شما کمک کند.

## راه حل بک برای کاهش وزن در هر صورت مؤثر واقع می‌شود

راه حل بک برای کاهش وزن مبتنی بر همان برنامه‌ای است که برای درمانجویانم به کار می‌گیرم؛ درمانجویانی که می‌خواهند وزن کم کنند. خلق و خو، سبک زندگی، و شرایط خانوادگی تان هر چه باشد، کارساز واقع می‌شود. افسرده باشید یا نباشید، والد خانه‌دار باشید یا والد شاغل، آدمی باشید که همیشه پرخوری می‌کند یا فقط در محافل اجتماعی دست به پرخوری می‌زند، رژیم‌گیرنده مبتدی باشید یا باتجربه، این برنامه می‌تواند به شما کمک کند.

ممکن است، در گذشته، تغییرات کوتاه‌مدتی را در عادات‌های خوردنتان ایجاد کرده باشید که به کاهش وزن‌تان کمک کرده باشد؛ اما به تدریج که شرایط دشوار می‌شده است، از آن تغییرات دست برداشدید، چون نمی‌دانستید چه‌گونه به افکار مخربی مانند افکار زیر پاسخ دهید:

- رژیم گرفتن خیلی سفت است.
- باید آن را بفورم. دست فورم نیست.
- نمی‌فواهم دلش را بشکنم، بنابراین چیزی را که درست کرده، می‌فورم.
- وقتی دچار استرس می‌شوم نمی‌توانم رژیم بگیرم.

راهبردهای روان‌شناختی این کتاب به طُرُق گوناگونی به شما کمک خواهند کرد. یاد می‌گیرید هنگام مواجهه با گرسنگی، ولع‌ها، استرس، فشارهای اجتماعی، و سایر مسائل، چه‌گونه در برابر میل شدید به (کشانه) پرخوری مقاومت کنید. یاد می‌گیرید که در هر شرایطی، از برنامه غذایی و تمرینی تان پیروی کنید. همچنین یاد می‌گیرید که چه‌گونه به سان فردی لاغر بیندیشید. این راهبردها نیاز به تمرین دارند، اما به تدریج خودآیند خواهند شد.

## حکایت من

اگرچه چالش‌هایی را که رژیم‌گیرندگان با آن روبه‌رو می‌شوند، درک می‌کنم، اثربخشی شناخت‌درمانی را نیز برای مقابله با آنها تصدیق می‌نمایم. نوجوان که بودم رژیم گرفتن را شروع کردم و سال‌ها به طور جسته و گریخته رژیم گرفتم. من هم افکار مخرب بسیاری داشتم، از قبیل:

- باید تا هر امکان کم غذا بفورم.
- اگر دیگران نپینند که دارم غذا می‌فورم، دیگر فوردم مسموب نمی‌شود.
- اگر تسلیم وسوسه‌ام شوم به این خاطر است که آدم ضعیفی هستم.
- اگر چیزی بفورم که نباید می‌فوردم، ممکن است دیگر نتوانم در ادامه روز برنامه غذایی‌ام را رعایت کنم.

با این اوصاف، چه‌گونه سرانجام توانستم وزنم را کم کنم و آن را حفظ نمایم؟ از بیمارانم یاد گرفتم. یکی از نخستین افرادی که در اولین روزهای درمانگری‌ام مراجعه کرد، زنی مبتلا به افسردگی و اضطراب بود. پس از چند هفته درمان، به تدریج احساس بهتری پیدا کرد و به من گفت هدف جدیدی در سر دارد:

«می‌خواهم وزن کم کنم». خوب، برای من آسان بود بفهمم افکار او هنگامی که به خوردن و رژیم گرفتن می‌پردازد، چه قدر دور از واقعیت و نادرست هستند. همچنین می‌توانستم به راحتی بفهمم که برای تغییر طرز تفکرش چه باید کند تا بتواند تغییراتی را در سبک غذا خوردن خویش ایجاد نماید. از او و بیماران بعدی‌ام که می‌خواستند وزن کم کنند، نکات بسیاری آموختم. سپس آنچه را یاد گرفتم برای خودم به کار بستم و حدود ۸ کیلو وزن کم کردم، و سال‌هاست که آن را حفظ نموده‌ام.

در طول ۲۰ سال گذشته، با آزمون و خطا یاد گرفتم که چه چیزی کارساز است و چه چیزی کارساز نیست. در طول این مدت، به نکات مهمی پی بردم. برای مثال، دریافتم برای کاهش وزن و حفظ آن لازم است فعالیت‌های زیر انجام شود:

- انتخاب رژیم غذایی مناسب.
- صرف زمان و انرژی برای رژیم گرفتن.
- برنامه‌ریزی برای نوع ماده خوراکی و زمان خوردن.
- حمایت جویی.
- مقابله با یأس و دلسردی.
- پرخوری را مسأله موقتی و حل‌شدنی انگاشتن.
- مقابله با احساس گرسنگی و ولع‌ها.
- کاهش خوردن به دلایل هیجانی.
- پاداش دادن به خویشتن.

در حال حاضر احتمالاً نمی‌دانید که چه‌گونه همه این کارها را انجام دهید یا چه‌گونه خود را پیوسته به اجرای آنها ترغیب کنید. با این حال، نگران نباشید، به مرور یاد خواهید گرفت. به کمک راه حل بک برای کاهش وزن هر روز یک مهارت جدید یاد می‌گیرید. تا پایان هفته ششم همه آنچه را برای پیروی از برنامه کاهش وزن و حفظ همیشگی آن لازم دارید، یاد خواهید گرفت.

به جایی می‌رسید که  
هنگام مشاهده غذای ممنوعه  
پاسخ متفاوتی خواهید داد.

### فرد جدیدی می‌شوید

با کمک راه حل بک برای کاهش وزن درمی‌یابید که رژیم گرفتن و کاهش وزن، چرخه پیش‌بینی‌پذیری را دنبال می‌کنند: در طول هفته اول یا دوم ممکن است رژیم گرفتن را امر نسبتاً آسانی بیابید. اما پس از آن ممکن است شرایط تاحدودی دشوارتر شود. سروکله ولع‌ها پیدا می‌شود یا شدت می‌یابند. برایتان