

چرا نمی‌توانیم
لاغر شویم یا لاغر بمانیم؟
درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی
پاسخ و راهکار مؤثر می‌دهد

تقدیم به دوست ارجمندم

علی فیضی

به پاس کمک‌های علمی مستقیم و غیرمستقیم‌اش

سامان نونهال

تقدیم به مادرم

به دلیل حمایت‌ها و تشویق‌های بی‌دریغش در این مسیر

جیسون لیلیس

تقدیم به نوه نورسیده‌ام میلدرد

عزیزم شاید نگرش شفقت‌ورزی به خود که زیربنای این کتاب است،
دستی‌ست که تو را در سفر بی‌نظیر زندگی - همانکه تازه آغاز کرده‌ای -

یاری خواهد کرد

جوآن دال

تقدیم با عشق به خانواده‌ام: مادر، پدر، رابرت، و جپ

ساندرا وینلند

معرفی نویسندگان

دکتر جیسون لیلیس استادیار پژوهشی دانشکده پزشکی آلپرت در دانشگاه برون است. در بیمارستان مریتم شهر پروونس نیز روان‌شناس بالینی است. پروونس یکی از شهرهای ایالت رودآیلنت است. او یکی از نویسندگان کتاب *درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی* است. همچنین، پژوهشگر پیشگام اکت برای کاهش وزن است.

دکتر جوآن دال استاد روان‌شناسی دانشگاه اوپسالا در سوئد است. روان‌شناس بالینی است و در حوزه طب رفتار تخصص دارد. او یکی از نویسندگان کتاب *هنر و علم پرداختن به ارزش‌ها در روان‌درمانی، درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی برای درد مزمن، زیستن فراتر از درد خود، و اکت و نظریه چارچوب ارتباطی در روابط* است.

دکتر ساندر وینلند که دکترای روان‌شناسی (PsyD) نیز دارد روان‌شناس بالینی در دانشگاه لینکوپین سوئد است. متخصص در روان‌درمانی است و پژوهش‌های وی بر ارزیابی اکت برای افراد چاق متمرکز شده است. هدف او از این پژوهش‌ها آن است که به شرکت‌کنندگان کمک کند شفقت‌ورزی به خود را پرورش دهند و برای کامل و آگاه‌زیستن انرژی صرف کنند.

فهرست

- یادداشتی از مترجم..... ۱۱
- مقدمه ۱۵
- ۱ مسألهٔ برنامهٔ کاهش وزن است..... ۱۹
- ۲ کاهش وزن از نوع شفقت‌ورزی به خود..... ۴۵
- ۳ افکار خود را تغییر ندهید رفتار خود را تغییر دهید..... ۶۹
- ۴ حتا زمانی که سالم‌زیستن دشوار است، آن را انتخاب کنید..... ۹۷
- ۵ از ارزش‌های خود استفاده کنید تا عادت‌های سالم ایجاد نمایید..... ۱۲۹
- ۶ جمع‌بندی..... ۱۶۵
- ۷ دانش فنی کاهش وزن..... ۱۸۱
- منابع..... ۱۹۷

یادداشتی از مترجم

جای خالی‌ای در سکوها باقی نمانده بود. کیپ تا کیپ جمعیت نشسته بود. نزدیک به دو سه هزار نفری را روی سکوها می‌دیدم. داشتند کف‌زنان و سوت‌زنان مرا تشویق می‌کردند. نیازی نبود به خودم چک بزنم یا خودم را نیشکون (ویشگون) بگیرم؛ چون خواب نمی‌دیدم و عین واقعیت بود. آخر مسابقه پرورش‌اندام استانی بود و با اختلاف زیادی از رقبای اول شده بودم. شاید اغراق نباشد اگر بگویم ستاره آن مسابقه بودم. تماشاگران روی سکوهایی همان سالنی نشسته بودند که حدود ۷ ماه قبل عده‌ای داشتند مرا و در واقع، بدنم را مسخره می‌کردند. فاصله بین مسخره شدن و تشویق شدن حدود ۷ ماه بود. در عرض این مدت، نه تنها تقریباً ۱۵ کیلو وزن کم کرده بودم بلکه بدن ورزیده‌ای نیز ساخته بودم. بگذریم از اینکه در همان ایام، جزو مدعیان مسابقات کشوری نیز بودم.

بله، من نیز دستی بر آتش کاهش وزن دارم و آن را با گوشت و پوست و استخوان خود تجربه کردم. در سالن بدنسازی افراد چاق و مبتلا به اضافه‌وزن زیادی را می‌بینم که خیلی تلاش می‌کنند و عرق‌ها می‌ریزند تا وزن کم کنند. عده‌ای از آنان موفق می‌شوند و این موفقیت، در مواردی بسیار چشمگیر است اما عده‌ای اصلاً تکان نمی‌خورند. جالب است که به یاد ندارم فردی یا افرادی را دیده باشم که وزن کم کرده و آن را تقریباً حفظ یا حتی وزن بیشتری کم کرده باشند. همگی یا دوباره چاق شدند یا چاق‌تر! از شما چه پنهان، این مسأله برای خودم نیز بارها پیش آمده است! از این رو، برایم همیشه سؤال بوده است که چرا کاهش وزنی در کار نیست و اگر هم هست، تداوم ندارد. چرا برای مثال، شکم و پهلوی برآمده، صاف می‌شود اما پس از مدتی، بدن II یا V شکل، دوباره شبیه عدد ۵ می‌شود یا با گلابی مو نمی‌زند؟

پاسخ این سؤالات را رفته رفته حین تحصیل در رشته روان‌شناسی یافتم. در مقطع کارشناسی ارشد متوجه شدم که برای چاقی، روان‌درمانی وجود دارد. به عبارت دیگر،

متوجه شدم پازل کاهش وزن فقط با دو قطعه رژیم غذایی و فعالیت بدنی کامل نمی‌شود، بلکه قطعات دیگری نیز لازم است. یکی از این قطعات، راهکارهای روانی‌ست.

برای تدوین راهکارهای روانی در خصوص کاهش وزن یا حفظ وزن کاهش یافته تاکنون پژوهش‌های بسیاری صورت گرفته است. محض نمونه، برخی از پژوهشگران روی عوامل روانی‌ای تمرکز کردند که در حفظ وزن کاهش یافته نقش دارند. یافته‌های این پژوهشگران، حاکی از آن است که افرادی که قادر نیستند وزن کاهش یافته را حفظ کنند مهارت‌های کنار آمدن (مقابله) کارآمدی ندارند. این افراد، وقتی تحت استرس قرار می‌گیرند یا هیجانانگیز منفی را احساس می‌کنند، معمولاً از سبک‌های مقابله اجتنابی یا تکانشی (نسنجیده، شتاب‌زده) استفاده می‌نمایند و مخصوصاً در پاسخ به هیجانانگیز به خوردن رو می‌آورند.

کتاب حاضر یکی از محصولات همین پژوهش‌هاست. این کتاب نگاه متفاوتی به مقوله کاهش وزن دارد و به همین دلیل، شاید در حین مطالعه‌اش، برای شما سؤال ایجاد شود که این مطالب، چه ربطی به کاهش وزن دارد. اما خیالتان راحت باشد؛ نه تنها به کاهش وزن بلکه به تمام ابعاد مهم زندگی شما ربط دارد. در واقع، با یک تیر چند نشان می‌زند. کتاب حاضر کمک می‌کند که ارزشمند زندگی کنید. از این رو، کتاب را به دقت و بارها بخوانید و تمریناتش را مو به مو اجرا کنید. موفق باشید.

عنوان اصلی کتاب، *The Diet Trap* است که ترجمه آن می‌شود *تله رژیم*. با این حال، ترجیح دادم آن را *چرا نمی‌توانیم لاغر شویم یا لاغر بمانیم؟* بگذارم تا برای مخاطب ایرانی در نگاه اول، مفهوم‌تر باشد. چون مخاطبان کتاب، عموم مردم هستند، در ترجمه کلمه، عبارت، جمله، و پاراگراف سعی کردم به گونه‌ای عمل کنم که برای آنان قابل فهم باشد. در ضبط اسامی نیز از دو منبع استفاده کردم: (۱) بخش تلفظ واژگان گوگل ترنسلیت و (۲) فرهنگ تلفظ نام‌های خاص (فریبرز مجیدی، انتشارات فرهنگ معاصر).

از دوست و همکار ارجمند جناب آقای امیر اعتمادی (دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت- دانشگاه خوارزمی تهران) که در درک معنای پاره‌ای از عبارات و

جمالات بنده را یاری کردند، بی‌نهایت سپاسگزارم. در فصلنامه مترجم و بعدها جلد دوم کتاب/از پست و بلند تجربه، مصاحبه‌ای از زنده‌یاد کریم امامی - یکی از استادان ترجمه - چاپ و منتشر شده است. ایشان در انتهای مصاحبه فرمودند: «مترجم خوب و پروسواس تا آخرِ عمرش طلبه باقی می‌ماند و هیچ‌وقت از آموختن دست نمی‌کشد». امیدوارم طلبگی من تاکنون باعث شده باشد بیشتر آموخته باشم و در نتیجه، خطاهای هرچه کمتری به این ترجمه راه پیدا کرده باشند.

سامان نونها

پاییز ۹۷

مقدمه

ممکن است از آن دسته افرادی باشید که قبلاً سعی کرده‌اند از وزن خود بکاهند و به هر دری زده‌اند تا آن را کاهش دهند یا پایین نگه دارند. اگر هستید، این کتاب، یک جورایی راسته‌کارتان است. ممکن است خود را تُف و لعنت کرده، بابت ورزش نکردن یا تعلل در ورزش کردن شماتت نموده، یا بابت تقلب در رژیم سرزنش کرده باشید. یا ممکن است فقط دست و پا زده باشید تا در عادت‌های سالمی که سعی می‌کردید ایجاد کنید، معنا و سرزندگی بیابید. در این صورت، پیشنهادی (راه چاره‌ای) داریم. این کتاب، مسیر متفاوتی را برای کاهش وزن معرفی می‌کند. همچنین، می‌آموزاند که با تکنیک‌های مؤثر تغییر رفتار، در کل، سالم‌تر زندگی کنید. این تکنیک‌ها به درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی (هیز، استروسال، و ویلسون، ۱۹۹۹) تعلق دارند.

رویکرد در درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی (ACT)، در قالب یک واژه تلفظ می‌شود [یعنی، اکت] از نوع مشفقانه است. به شما خواهیم آموخت که چه‌گونه عادت‌های خود را انسان‌گونه تغییر دهید. در این رهگذر، تمرکز ما بر این است که بگوییم چه‌گونه سالم بودن با زندگی‌ای که واقعاً می‌خواهید داشته باشید جور است. ابزارهایی را در اختیارتان قرار خواهیم داد تا به گونه‌ی متفاوتی با افکار و احساسات مشکل‌آفرین ارتباط برقرار کنید. همچنین، به جای پیروی از قواعد انعطاف‌ناپذیر (نامنعطف)، بر فعالیت‌هایی تمرکز خواهیم کرد که مؤثراند. از شما می‌خواهیم همین‌طور که تغییراتی ایجاد می‌کنید، خود را دوست بدارید. خواهیم آموخت که چه‌گونه این کار را انجام دهید. کتاب‌های رژیم، اغلب، برنامه‌فداکاری می‌فروشند. این برنامه، علی‌الظاهر، سرانجام، همان زندگی‌ای را عطا می‌کند که می‌خواهید. اما ما کالای دیگری می‌فروشیم: در حالی که عادت‌های سالم‌تری را به تدریج ایجاد می‌کنید می‌توانید زندگی‌ای را که می‌خواهید، همین‌الآن داشته باشید.

یک هشدار: ممکن است تاکنون سعی نکرده باشید که وزن خود را کم کنید. در این صورت، منابع جامع‌تر دیگری وجود دارد که می‌توانند کمک کنند تا دانشی را که برای کاهش وزن نیاز دارید، کسب نمایید. در کتاب حاضر، فرض ما بر این است که درباره راه و رسم کاهش وزن، اطلاعات خوبی دارید. همچنین، خیلی تلاش می‌کنید تا آنها را به کار گیرید یا تغییرات ایجادشده را حفظ کنید. ما روش‌های خود را به کار می‌بریم تا پیام‌زانی موانعی را که نمی‌گذارند این دانش فنی را به کار گیرید، از سر راه بردارید.

می‌خواهیم پیش از آنکه کتاب را بخوانید بدانید این اثر، مملو از توصیه‌های گوناگون درباره رژیم گرفتن، دستورالعمل‌های گام به گام درباره بهتر ورزش کردن، و مانند اینها نیست. در خواهید یافت که از طرز تهیه غذا خبری نیست و درباره تغذیه، مطلب چندانی بیان نشده است. همچنین، به موضوعاتی مانند ارزش غذایی نسبی کره گیاهی در برابر کره حیوانی اشاره نخواهیم کرد. اگر دنبال چنین اطلاعاتی می‌گردید منابع فراوانی وجود دارد که به آنها می‌پردازند. به علاوه، بسیاری از این منابع، خیلی مفیداند. در این کتاب، فصلی داریم که مبانی کاهش وزن را شرح می‌دهد. البته، در انتهای کتاب واقع شده است. چرا؟ چون تصورمان بر این است که اجرای قواعد (قوانین) کاهش وزن کمک نمی‌کند، مگر اینکه نخست دیدگاه و نحوه زیستن خود را از بیخ و بن (از پایه و اساس) تغییر دهید.

غالب فصل‌ها با مطالب مختصری از وضعیت یک درمانجو آغاز می‌گردد و سپس، به یافته‌های پژوهشی و رویکرد اکت که مرتبط با موضوعات هر فصل است اشاره آسان‌فهمی می‌شود. پس از آن، تمریناتی تدارک می‌بینیم: برخی از فعالیت‌ها لازم است فوراً انجام شوند و برخی دیگر به تدریج. رویکرد اکت، تجربه‌ای است. برای اینکه مهارت‌ها را بیاموزید باید فعالیت‌های فوق را واقعاً انجام دهید. درک مفاهیم، با تجربه آنها زمین تا آسمان تفاوت دارد. از همین رو، برای اینکه رویکرد اکت واقعاً مؤثر واقع شود باید فعالیت‌های فوق را انجام دهید و از تجارب خود درس بگیرید.

همچنین، در حین مطالعه کتاب حاضر، لازم است دفترچه‌ای را همراه خود داشته باشید. بسیاری از فعالیت‌های این کتاب نیازمند آن‌اند که دست به قلم شوید. به همین دلیل، معمولاً خواهیم خواست که از دفترچه‌تان استفاده کنید. اگر برای شما بهتر است

که از رایانه استفاده کنید مانعی ندارد. البته، گاه بهتر از دفترچه خوب و سنتی نیست؛ مخصوصاً به این دلیل که هرکجا کتاب را می‌برید می‌توانید دفترچه را نیز با خود ببرید. درس‌هایی که در این کتاب گنجانده شده‌اند مکمل و مبنای (زیربنای / شالوده) همدیگراند. ممکن است بخواهید کتاب را سریع بخوانید؛ اما اگر چنین کنید بسیاری از فعالیت‌ها را اجرا نکرده، رد خواهید کرد. اگر می‌خواهید همه مطالب آن را بخوانید تا کل ماجرا دست‌تان بیاید، بسم الله. برنامه‌ای بریزید تا این کتاب را بخوانید و فعالیت‌های کوچکی را که در حین خواندن، به آنها برمی‌خورید انجام دهید. وقتی کتاب تمام شد، آن را دوباره بخوانید و مطمئن شوید که حتی یک فعالیت را هم از قلم نمی‌اندازید. البته می‌توانید فصل به فصل پیش روید. این روش، مفیدتر خواهد بود؛ چون مهارت‌هایی که یاد می‌گیرید، خود به خود پروبال خواهند گرفت و شالوده‌ای برای مهارت‌های دیگر خواهند شد. همچنین، می‌توانید آن را به کرات استفاده کنید. ممکن است خواندن چندباره‌اش را مفید بیابید. اگر ناگهان متوجه شدید که درست پیش نمی‌روید، به کتاب حاضر مراجعه کنید و برخی از فعالیت‌های مهم را انجام دهید تا مهارت‌های بنیادین را خوب بیاموزید و دوباره به راه بیفتید.

برخی از این فعالیت‌ها را «تمرینات فعالیت طولانی» نامیدیم. آنها همان چیزی هستند که به نظر می‌رسند: فعالیت‌هایی که معروف‌اند به اینکه در مدت طولانی‌تری - چند هفته یا حتی بیشتر - انجام می‌شوند. برنامه‌ای بریزید تا تعدادی از آنها را پیوسته انجام دهید و وقتی آمادگی دارید، سراغ تعدادی دیگر بروید.

به مسیر پیشنهادی ما خوش آمدید! از اینکه انتخاب کرده‌اید تا کتاب حاضر را بخوانید و مطالبش را به کار بگیرید، در پوست خود نمی‌گنجیم. قول می‌دهیم که در کل مسیر، راهنماهای صادق و مشفق باشیم. خب بیایید شروع کنیم.

مسأله برنامه کاهش وزن است

چون دارید این کتاب را می‌خوانید فرض ما بر این است که از بابت وزن خود احساس ناکامی می‌کنید. احتمالاً می‌دانید (آگاه‌اید) که باید جور دیگری غذا بخورید یا شاید فعال‌تر شوید (باشید). ممکن است تقریباً بدانید که باید چه قدر کالری مصرف کنید تا از وزنتان بکاهید، چه غذاهایی بخورید، و چه گونه پیشرفت خود را بررسی کنید. با وجود همه اینها، هنوز هم متوجه می‌شوید که خیلی تلاش می‌کنید تا از وزن خود بکاهید - تلاشی که موفقیت چندان در بر ندارد.

شاید سعی کرده‌اید که کمتر بخورید. یا شاید بر غذاهای کم‌چرب یا پروتئین‌تمرکز نموده یا بر غذاهای بسته‌بندی شده تکیه زده‌اید. این غذاها احتمالاً منطقی به نظر می‌رسیدند. شاید سعی کردید که این سبک غذا خوردن را به تنهایی یا همراه با نامزد/همسر یا دوست‌تان در پیش بگیرید. یا شاید در جلسات گروهی شرکت کردید. شاید به سالن بدنسازی رفتید یا مربی خصوصی گرفتید. یا شاید فایل‌های تصویری ورزش یا وسایل (تجهیزات) ورزشی خانگی خریدید. اگر قرار بود از تمام زحماتی که کشیده‌اید تا وزنتان را کم کنید فهرستی تهیه نمایید احتمالاً می‌دیدید که در زمان‌هایی، موفق شدید وزن خود را کم کنید. در واقع، تمام این تجارب ممکن است شما را به متخصصی در زمینه کاهش وزن تبدیل کرده باشد. اما هنوز هم متوجه می‌شوید که خیلی تلاش می‌کنید تا از وزن خود بکاهید - تلاشی که موفقیت چندان در بر ندارد.

در هر صورت، خبرهای خوبی برایتان داریم. اگر می‌خواهید رویکرد جدید و متفاوتی را برای کاهش وزن، در پیش بگیرید این کتاب، گزینه‌ای پیشنهاد می‌کند که

مبتنی بر شواهد علمی است. این گزینه، کمک خواهد کرد تا دیدگاه متفاوتی را نسبت به زندگی اتخاذ کنید. در واقع، کمک خواهد کرد تبحری را که در کاهش وزن دارید، با یکی از مدل‌های روان‌درمانی تحت عنوان درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی تلفیق کنید. چندین و چند پژوهش علمی نشان داده‌اند که این درمان کمک می‌کند تا فرد از وزن خود بکاهد (برای مثال، لیلیس و همکاران، ۲۰۰۹) و ورزش کند (برای مثال، بیچرن و همکاران، ۲۰۱۱). اکت می‌تواند کمک کند تا عادت‌های سالمی را در خود بپرورانید؛ عادت‌هایی که برایتان ضروری و ارضاکنده‌اند. این درمان روش کاملاً جدیدی را برای اداره (گردانش / ساماندهی) وزن معرفی می‌کند و معتقدیم که می‌تواند دست شما را بگیرد.

البته، خبرهای بدی هم برایتان داریم: این کتاب، قرص (دارو/ دوی) لاغری نیست. آیا شده به این فکر کنید که اگر می‌توانستید درست و حسابی انگیزه پیدا کنید، موفق می‌بودید؟ یا شاید به این فکر کرده‌اید که اگر برنامه غذایی درستی پیدا می‌کردید، کمی بیشتر وقت می‌داشتید، بهترین راه ورزش را یاد می‌گرفتید، یا می‌فهمیدید چرا این‌قدر عاشق غذا هستید، می‌دانستید باید چه کنید. در واقع، انتخاب این کتاب ممکن است به همین دلایل باشد. ممکن است پیش خود بگویید ما که این کتاب را نوشتیم قلقش را فهمیده‌ایم.

راحتتان کنیم، هیچ‌گونه شعبده‌بازی یا ترفند ساده‌ای در این کتاب وجود ندارد. با این حال، می‌توانیم جایگزینی را برای زیستن، به شما پیشنهاد کنیم. این جایگزین، فقط روش کاهش وزن نیست بلکه روشی برای زندگی کردن است - زندگی‌ای که هدفمند، سرزنده، و تمام‌عیار است و فرد واجد آن، روابط بین فردی غنی‌ای دارد. راه‌نمای شما در این زندگی، قطب‌نمای درونی‌تان است. به علاوه، عادت‌های سالم در این زندگی، انتخابی‌ست نه اجباری. و، بله، اگر برای شما واقعاً بسیار مهم باشد، زندگی‌ای‌ست که کنترل وزن را در بر می‌گیرد.

اگر این زندگی، شبیه زندگی‌ای‌ست که تمایل دارید بررسی کنید، پس دعوت‌تان می‌کنیم تا در کل مسیر فوق، به ما بپیوندید. درخواست‌مان این است که در کل مسیر،

ما را همراهی کنید؛ چون از آن مسیرهایی نیست که بتوانید به اجزاء کوچک تقسیم کنید. کل آن، مهم‌تر از مجموع اجزایش است. به‌علاوه، بدانید و آگاه باشید که این رویکرد، رویکرد کاملاً متفاوتی است. بنابراین، گاهی اوقات ممکن است احساس سردرگمی کنید یا مردد شوید، یا برایتان سؤال پیش آید که این رویکرد دارد کجا می‌رود. اگر چنین شد، بدانید و آگاه باشید که این احساسات، طبیعی هستند و اطمینان داشته باشید که رویکرد فوق، مؤثر واقع خواهد شد. در واقع، بیایید این‌گونه شروع کنیم که برای احساسات فوق، در درون خود فضایی قابل شویم و آنها را دعوت نماییم که بروز پیدا کنند. تصور کنید سوار قطار شهر بازی می‌شوید و این احساسات نیز کنار شما خواهند نشست. بهتر است آنها را نیز دعوت کنید؛ چون به هر صورت احتمالاً سر و کله‌شان پیدا خواهد شد!

علم درباره اضافه‌وزن و چاقی چه می‌گوید؟

پیش از شروع، به نظرم مهم است مسیری را که تاکنون در پیش گرفتید محترم بشماریم. اگر به خودتان خیلی سخت می‌گیرید، بدانید و آگاه باشید که فقط به دنیای پیرامونی، آن‌گونه که هست، پاسخ می‌دهید. کنترل وزن در جامعه کنونی دیگر هنجار نیست. دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، از چاقی آشکارا حمایت می‌کند. نتایج بسیاری از پژوهش‌های علمی نشان داده که مطلب اخیر، درست است (فرنچ، استری، و جفری، ۲۰۰۱؛ هیل و پیترز، ۱۹۹۸). اگرچه هر سه از دستداران علم هستیم قول می‌دهیم که با حجم زیادی از مطالب علمی، حوصله شما را سر نبریم. اما بر این گمان‌ایم که بهتر است چند موضوع مهم (نکته) را بدانید.

نخست اینکه افراد، غذا را رضایت‌بخش و لذت‌بخش احساس می‌کنند و برخی افراد در این خصوص، گوی سبقت را از بقیه ربوده‌اند. هنگامی که خود را از غذاهای خاصی محروم می‌کنید ممکن است واقعاً رضایت‌بخش‌تر بشوند (سایالنس و اپستاین، ۱۹۹۶). اگر بیسکوئیت‌های شکلاتی را واقعاً دوست دارید - یعنی، بیشتر از اغلب

افراد- پس از سه ماه نخوردن، خوشمزه‌تر احساس خواهید کرد. منصفانه نیست! این مسأله در پرتو نکته بعدی ما خیلی جدی‌ست.

غذای خوشمزه ناسالم گران نیست و تهیه آن، راحت است. صنایع غذایی غذا را اغلب این‌گونه فرآوری می‌کنند که مواد سالمش را تجزیه می‌نمایند و سپس، به آن شکر، روغن، و نمک اضافه می‌کنند تا خوشمزه‌تر شود. آنها آنچه را به شما گفتیم، می‌دانند. یعنی، می‌دانند که افراد غذا را رضایت‌بخش احساس می‌کنند و ای‌وای، می‌خواهند تمام سعی خود را بکنند تا این رضایت را به حداکثر برسانند! همچنین، دقیقاً می‌دانند که چه غذاهایی را رضایت‌بخش‌ترین احساس می‌کنیم؛ یعنی، غذاهایی که ما را به نکته سوم می‌رساند.

خوردن چربی و مواد قندی، ترکیبات شیمیایی مغز را تغییر می‌دهد؛ به گونه‌ای که دلتان چربی و مواد قندی بیشتری می‌خواهد. سر این موضوع، بحث‌هایی هست؛ اما نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که خوردن غذاهای چرب و چیل و شیرین، ترکیبات شیمیایی مغز را تغییر می‌دهد و این تغییر، به همان شیوه‌ای ایجاد می‌شود که داروهای اعتیادآور ایجاد می‌کنند (ولکو و وایز، ۲۰۰۵). بدون شک خوردن پیتزا تأثیرهای ناتوان‌ساز یا خطرهای شدیدی را که مصرف کوکاکین دارد، ندارد؛ اما احتمالاً موجب می‌شود که در آینده بیشتر پیتزا بخورید.

پس گفتیم که اگر غذای خوشمزه ناسالم بخورید مغز شما از آن غذا بیشتر می‌خواهد. همچنین، گفتیم که اگر از خوردن چنین غذایی، پرهیز کنید بعدها آن را حتی خوشمزه‌تر احساس خواهید کرد. این وضعیت، باخت- باخت به نظر می‌رسد، نه!

البته، آنچه گفته شد نمایش ساده‌ واقعیت‌هاست و مسائل مهم دیگر را از قلم می‌اندازد. برخی از این مسائل، عبارت‌اند از بیرون غذا خوردن، میزان غذای مصرفی در هر وعده، طراحی شهری ضعیف، و سبک زندگی کم‌تحرک. در هر صورت، مهم‌ترین مطلبی که باید در نظر داشت این است که دنیای پیرامونی ما اکنون به گونه‌ای طراحی می‌شود که از افزایش مداوم وزن حمایت می‌کند. یگانه جرم شما این است که انسان و

در دنیایی به دنیا آمده‌اید که غذا فراوان است و فعالیت بدنی بیش از پیش از پیش غیر ضروری است.

تمرین: برنامه کاهش وزن نشدنی را بررسی کنید

به نظرمان عامل دیگری مهم است. عامل مذکور به آموخته‌های شما در این باره مربوط می‌شود که بهترین راه برای کاهش وزن چیست. بیاید این مسأله را کمی بررسی کنیم. نخست، از میان گزینه‌های زیر، دور گزینه‌ای دایره بکشید که نشان می‌دهد چندبار سعی کرده‌اید وزن کم کنید؛ حتی اگر کوتاه بوده است:

- ۵-۰ بار، ۵-۱۰ بار، ۱۰-۲۰ بار، از حساب خارج است!

همچنین، از میان گزینه‌های زیر، دور گزینه‌ای دایره بکشید که نشان می‌دهد چندبار وزن کم کرده‌اید اما حداقل نیمی از آن، برگشته است:

- ۵-۰ بار، ۵-۱۰ بار، ۱۰-۲۰ بار، از حساب خارج است!

حالا از شما می‌خواهیم دفترچه خود را بردارید و دست به قلم شوید. اولین بار است که قرار است چنین کنید. پس اگر دفترچه‌ای دم دست ندارید مطالعه را متوقف کنید و یک دفترچه تهیه نمایید! البته، یک تکه کاغذ برای الآن کافی خواهد بود اما در تهیه دفترچه خیلی درنگ نکنید. تصور کنید دوستی دارید که سعی می‌کند وزن خود را کم کند. چه توصیه‌ای به او می‌کنید؟ به او می‌گویید چه کاری انجام دهد؟ بالای یکی از صفحات دفترچه خود بنویسید «توصیه به دوست». سپس، زیر آن تا جایی که می‌توانید توصیه‌های خود را که درباره کاهش وزن است بنویسید.

نوشتید؟ فرض ما بر این است که توصیه‌های بسیار معقول و مفیدی نوشتید. اما آیا آنها همان توصیه‌هایی نیستند که به خود شما شده است؟ آیا حداقل برخی از آنها همان توصیه‌هایی نیستند که شاید بارها و بارها امتحان کرده‌اید یا به خود گفته‌اید که انجام دهید؟ تقریباً شبیه آهنگی که روی تکرار است: حواست به کالری‌هایی که دریافت می‌کنی باشه. کمتر بخور. در خانه بیسکوئیت نگه ندار. در محافل اجتماعی چیزی نخور. طرز تهیه غذاهایی را پیدا کن که خوشمزه اما کم‌چرب‌اند. بیشتر ورزش کن. از

خانواده و دوستان بخواه که حمایت کنند. به برنامه‌ات ادامه بده. تسلیم نشو (پا پس نکش)!

این واقعیت که هیچ‌یک از رویکردهای فوق مؤثر واقع نشده ممکن است چنین تصویری را در شما ایجاد کند که عیب و ایرادی دارید (یک چیزتان هست). اما مسأله به شما مربوط نمی‌شود. این نوع توصیه‌ها دردِ اغلب افراد را دوا نمی‌کند. به نظرمان راه حلی را پذیرفته‌اید که خیرخواهانه است اما در نهایت نامناسب. این راه حل که پیشنهاد شرکت‌های رژیم، رسانه‌های جمعی، و مربیان است، دقیقاً بر وزن شما متمرکز است و زندگی‌تان را تقریباً به طور کامل بر تکلیف کاهش وزن معطوف می‌کند - یعنی، تمام انرژی و توجه شما را بر آن متمرکز می‌نماید. توصیه‌ای که مدام تکرار می‌شود این است: «متعهد شو، خود را فدای کاهش وزن کن، و پا پس نکش!» اما ما توصیه‌ی افراط‌گونه‌ای داریم: شاید خود برنامه کاهش وزن، بخشی از مسأله است.

قواعد و توصیه‌های معمول در ابتدای امر به نظر می‌رسد که برای کاهش وزن مفیداند اما در درازمدت مؤثر واقع نمی‌شوند. تمرکز دقیق بر وزن به مرور زمان اصلاً کمکی به اغلب افراد نمی‌کند. چند لحظه به این نظر (انگاره) توجه کنید: شاید تمرکز دقیق و فوق‌العاده به کاهش وزن، تقریباً بعید باشد نتایج درازمدتی را به ارمغان آورد که خواهان آن‌اید. همچنین، وقتی هر اقدامی که تصور می‌کنید لازم است انجام دهید، فقط و فقط در لوای (به نام) کاهش وزن انجام می‌شود، بخشی از برنامه‌ای است که در نهایت به در بسته می‌خورد. ممکن است احمقانه به نظر برسد اما به تجربه خود نگاه کنید - نه به قواعد یا باورهایتان، نه به آنچه در کتاب‌ها خوانده‌اید، یا نه به آنچه از رسانه‌ها، دهان پزشکان، یا سایر افراد شنیده‌اید. فقط به تجربه خود نگاه کنید. به تعبیر دقیق‌تری، آیا تجربه شما می‌گوید که این نظر احتمالاً درست است؟

اکنون سؤال این است: آیا تمایل دارید برخی از مفروضه‌های قدیمی (دیرین) خود را که درباره نحوه کاهش وزن است کنار بگذارید و پذیرای رویکرد جدیدی شوید؛ رویکردی که می‌تواند بیاموزاند چه‌گونه زندگی کنید؟ روشی که این رویکرد به کار می‌گیرد، سرزنده‌تر است و با آنچه برایتان مهم است ارتباط دارد. اگر تمایل دارید، بقیه

مطالب این کتاب را بخوانید. در بخش‌های بعدی، شماری از تصویرهای غلط (خیال‌های باطل) درباره کاهش وزن را بررسی خواهیم کرد و خواهیم گفت که چرا رویکرد اکت احتمالاً مؤثرتر از راه‌بردهای قدیمی کاهش وزن است. منظورمان از راه‌بردهای قدیمی، راه‌بردهایی است که از آزمون کاهش وزن، سرافکننده بیرون آمده‌اند.

اصل را ول کردن و فرع را چسبیدن

به این مطلب توجه کنید: احتمالاً می‌خواهید وزن، در زندگی‌تان مسأله نباشد. در حال حاضر ممکن است متوجه شده باشید که وزن شما بر خلق، روابط، و عزت نفس‌تان اثر می‌گذارد. شاید بی‌صبرانه منتظر روزی هستید که خیلی به وزن خود فکر نکنید. اما از قرار معلوم پاسخ به کاهش وزن ... تمرکز بیشتر بر وزن شماست! آیا واقعاً ممکن است این‌گونه باشد که مجبوراید زندگی خود را وقف وزن‌تان بکنید تا وزن، دیگر در زندگی شما مسأله نباشد؟ چیزی این وسط، مشکوک می‌زند.

کاهش وزن و حفظ سبک زندگی سالم، دو مقوله کاملاً متفاوت‌اند. چنانچه تمرکز زیادی بر عدد روی ترازو و نیروی اراده بکنید می‌توانید در کوتاه‌مدت از وزن خود بکاهید. تصور کنید با مشت‌های گره کرده، به مسأله کاهش وزن یورش می‌برید و تا جایی که می‌توانید درد ناشی از آن را تحمل می‌کنید. می‌توانید چند راهکار جدید را امتحان کنید، رژیم غذایی بسیار سختی (کنترل‌شده‌ای) را رعایت نمایید، یا به شدت ورزش کنید. اما افراد معمولاً به عادت‌های غذایی دیرین خود برمی‌گردند، برنامه‌های ورزشی را ول می‌کنند، و تمرکزشان را بر خواسته‌های دیگر زندگی، جا به جا (معطوف) می‌نمایند. بدتر خرابتر، تلاش‌های افراطی در مسیر کاهش وزن ممکن است سرزندگی را از زندگی بگیرد. آیا شده از بابت ماه‌ها رژیم گرفتن، احساس کنید از پا درآمده و درب‌وداغان شده‌اید؟ این مسأله، ما را به نخستین تصور غلطی می‌رساند که دوست داریم خرد و خاکشیر کنیم.

تصور غلط ۱: برای اینکه کاهش وزن پایداری باشد باید به بهای صرف نظر کردن از سایر اولویت‌ها، بر تکلیف کاهش وزن تمرکز کنید و این کار را تا زمانی انجام دهید که به وزن مورد نظر خود برسید.

خدا و کیلی، تمرکز موشکافانه بر کاهش وزن، برای عده قلیلی مؤثر واقع می‌شود. آنان زندگی خود را وقف کنترل وزن می‌کنند و تلاش‌هایشان موفقیت‌آمیز است. اما به نظر نمی‌رسد که چنین تمرکزی، برای اکثریت مؤثر واقع شود. همچنین، درست است که برای کاهش وزن باید اطلاعاتی در این باره داشته باشید که وزن خود را چه‌گونه تحت تأثیر قرار دهید. اما فرض می‌کنیم که اطلاعات فوق را در چنته دارید. (اگر ندارید، اطلاعات بنیادی درباره آن را در فصل ۷ در اختیار شما قرار خواهیم داد.) با این حال، معتقدیم که تمرکز موشکافانه بر کاهش وزن، در واقع، بخشی از مسأله است. و پیشنهاد می‌کنیم تمرین زیر را اجرا کنید و از این طریق، تجربه خود را در نظر بگیرید.

تمرین: تلاش‌های مسأله‌ساز برای کاهش وزن را شناسایی کنید

دفترچه خود را دوباره باز کنید و بالای یکی از صفحات آن بنویسید «تلاش‌های مسأله‌ساز برای کاهش وزن». سپس، از تمام کارهایی فهرست تهیه کنید که به نام کاهش وزن انجام داده‌اید اما به نظر رسیده زندگی‌تان را محدود کرده یا سرزندگی را از آن گرفته است. همین‌الآن دست به کار شوید و فهرست فوق را تهیه کنید.

با بررسی فهرست خود ممکن است متوجه شوید مورد بسیار مهمی تباه می‌شود. در واقع، وقتی فقط بر وزن و دستوراتی تمرکز می‌کنید که باید رعایت نمایند تا وزن کاهش یابد «زندگی‌تان!» تباه می‌شود. این دستورات محدودکننده، زندگی شما را محدود می‌سازند: این کار را نکن. اجازه ندادی آن کار را بکنی. اصلاً طرفش نرو. باید از آن فاصله بگیری! این دستورات، مایه زندگی رضایت‌بخش و سرزنده یا مسیر قابل ادامه برای سالم‌زیستن، نیستند.

سؤال مهم‌تر این است که می‌خواهید چه جور آدمی باشید؟ چه چیزی برای شما مهم است؟ برای دنبال کردن آنچه برایتان بیشترین اهمیت را دارد، در زندگی چه

می‌کنید؟ این سؤالات، کلید قفل سالم‌زیستن هستند. بنابراین، اگر تصور می‌کنید با دلمردگی زندگی می‌نمایید و از دستورات و قیدوبندهایی پیروی می‌کنید که زندگی شما را بهتر نمی‌کنند، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که بر وسعت دید خود بیفزایید و به آنچه برایتان مهم است نگاهی بیندازید. همچنین، ببینید برای اینکه ارزش‌های خود را در زندگی روزمره دنبال کنید- صرف نظر از میزان وزنتان- بهترین راه چیست.

تله اصلاح کن

دومین دلیل مهم در این باره که چرا برنامه کاهش وزن محدودساز اغلب، مؤثر واقع نمی‌شود پدیده‌ای است که به آن «تله اصلاح کن» می‌گوییم. وقتی به این در و آن در می‌زنید تا وزنتان را کاهش دهید آیا خود را ناکام می‌یابید؟ تکرار می‌کنیم، احتمالاً می‌دانید که برای کاهش وزن، چه کنید. بنابراین، اگر می‌دانید چه کنید، چرا موفق نمی‌شوید؟ مطلب اخیر، اغلب به سؤال عمیق‌تری می‌انجامد: «چه عیب و ایرادی دارم؟ (چمه؟)»

این سؤال دردناکی است که همگی گاه با آن برخورد می‌کنیم. هنگامی که این سؤال را می‌کنیم معمولاً دنبال موردی در درون خود می‌گردیم که از بنیاد معیوب است. ممکن است چنین افکاری به ذهن‌تان خطور کرده باشند که به اراده بیشتری نیاز دارید، انگیزه کافی ندارید، اعتماد به نفس ندارید، بیش از حد غذا دوست دارید، یا به شدت تحت استرس، غمگین، یا مضطرب هستید.

تمرین: ببینید که ذهن شما می‌گوید چه عیب و ایرادی دارید

وقتی از خود پرسیدید «چه عیب و ایرادی دارم؟» چه پاسخی را از ذهن‌تان دریافت کردید؟ لطفاً همین حالا ببینید چه پاسخی داده است. بالای یکی از برگه‌های دفترچه خود بنویسید «ذهنم می‌گوید چه عیب و ایرادی دارم». اکنون پاسخی را بنویسید که ذهن‌تان به این سؤال داده است- یعنی، پاسخی که درباره تلاش‌های شما در زمینه کاهش وزن داده است.

ذهن انسان در پاسخ به سؤال «چه عیب و ایرادی دارم؟» معمولاً پاسخ‌های موثق (و اغلب، کاملاً تنگ‌نظرانه) می‌دهد. این پاسخ‌ها تقریباً همیشه نادرست‌اند یا شاید بخش بسیار کوچکی از مسأله بسیار بزرگی هستند؛ با این حال، واقعی و درست به نظر می‌رسند. احتمالاً زمان‌هایی بوده است که به این تبیین‌ها برای رفتار خود، اعتقاد داشتید.

اما معتقدایم مهم است گرایشی (جهت‌گیری‌ای) که در دل این سؤال نهفته است بررسی شود. اگر گمان می‌کنید عیب و ایرادی دارید احتمالاً معتقداید که باید اصلاح شود. بخش آخر، خیلی مهم است. ذهن علاوه بر مسأله، راه حل نیز می‌دهد: اگر قوی‌تر بودم، اعتماد به نفس بیشتر بود، انگیزه‌ام بیشتر بود، کمتر مجذوب غذا می‌شدم، بهتر می‌توانستم استرس را کنترل کنم، و شادتر، آرام‌تر، و ... بودم. چنانکه احتمالاً مشهود است، معنای ضمنی آن این است که اگر مسأله حل می‌شد، همه چیز فرق می‌کرد: موفق می‌بودم. زندگی بهتر می‌بود. خیلی تنها نبودم ... مطلب اخیر همان پدیده‌ای است که تله اصلاح‌کن می‌نامیم و مهم‌ترین بخش تصور غلط دوم است.

تصور غلط ۲: عیب و ایرادی دارید و هروقت آن را اصلاح کنید زندگی‌تان بهتر خواهد شد.

تله اصلاح‌کن می‌تواند چوب لای چرخ کاهش وزن کند و مهم‌تر اینکه نگذارد زندگی سرزننده و رضایت‌بخشی داشته باشید. هنگامی که در این تله می‌افتید ممکن است دکمه مکث زندگی را فشار دهید. ممکن است به خود بگویید: واقعاً باید هر چیزی که دستم است، بگذارم زمین و به جای آن، روی اصلاح عیب و ایرادم تمرکز کنم. بعد از اینکه آن را اصلاح کنم، می‌توانم کاری را که مهم است، انجام دهم.

آیا تاکنون شده به خود بگویید اگر خیلی نگران نبودید که دیگران چه فکری درباره شما می‌کنند، به سالن بدنسازی می‌رفتید؟ یا اگر تصور می‌کردید شهوت‌انگیزاید، با همسران رابطه جنسی برقرار می‌کردید؟ یا اگر احساس نمی‌کردید که خیلی محروم شده‌اید، غذای سالم می‌خوردید؟ یا شده به خود بگویید اگر یک درصد هم احتمال