

لذتِ خوردنِ نصفِ کلوچه

کاربرد ذهن آگاهی در کاهش وزن و پایان کشمکش با غذا

تألیف

جین کریستلر

خالق آموزش آگاهی از تغذیه مبتنی بر ذهن آگاهی
از بنیان‌گذاران مرکز خوردن ذهن آگاهانه

آلیسا بومن

ترجمه

دکتر منا جاسمی زرگانی

دکترای روان‌شناسی سلامت

ساینا مولایی بیرگانی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

ویراستار

سیاوش مولایی بیرگانی

فهرست

درباره نویسدگان	۷
یادداشت مترجم اول	۹
بخش اول: علم خوردن ذهن آگاهانه	۱۱
فصل اول: مقدمه‌ای بر خوردن ذهن آگاهانه	۱۳
فصل دوم: پرورش عادت غذا خوردن ذهن آگاهانه	۲۷
فصل سوم: ارتباط با گرسنگی واقعی	۳۸
فصل چهارم: پُر از غذا، خالی از رضایت	۵۲
فصل پنجم: پرورش خرد بیرونی	۶۷
بخش دوم: تمرین خوردن ذهن آگاهانه	۷۷
فصل ششم: مقدمات کار	۷۹
فصل هفتم: ذهن آگاهی	۹۱
فصل هشتم: احساس گرسنگی واقعی	۱۰۸
فصل نهم: پرورش خوراک‌شناس درونی خود	۱۲۰
فصل دهم: خوردن فقط به مقدار مناسب	۱۳۳
فصل یازدهم: کالری‌ها: خاموش کردن دکمه وحشت و اضطراب	۱۴۵
فصل دوازدهم: اعمال قدرت انتخابتان	۱۶۲
فصل سیزدهم: ایجاد تعادل در خوردن هیجانی	۱۷۷
فصل چهاردهم: تعمیق رابطه جدیدتان با غذا خوردن و خودتان	۱۹۱
منابع و مآخذ به تفکیک فصل‌های کتاب	۲۰۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۰۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۰۷

بخش اول



علم خوردن ذهن آگاهانه

فصل اول

مقدمه‌ای بر خوردن ذهن آگاهانه

سناریویی را تصور کنید که در آن کاهش وزن مستلزم تحمل سختی یا چشم‌پوشی از غذاهای موردعلاقه‌تان نباشد. تصور کنید که از لیوانی نوشیدنی، نان شامی گرم، برشی از پیتزا یا تکه‌ای شکلات لذت می‌برید، بدون آنکه تضاد درونی بین میل و قدرت اراده‌تان را تجربه کنید. تصور کنید که چقدر احساس آزادی می‌کنید اگر واقعاً بتوانید غذای خوشمزه‌ای را بدون احساس گناه بچشید و نگران این هم نباشید که وقتی شروع کردید دیگر نتوانید دست از خوردن بکشید.

آیا این هدف دست‌یافتنی است؟ آیا ممکن است به واقعیت شما تبدیل شود؟ بله می‌شود. خوردن ذهن آگاهانه^۱ راه را به شما نشان می‌دهد.

قبل از آمدنم به کارگاه‌های خوردن ذهن آگاهانه، اکثریت زنان و مردان از چند گرم تا ۲۳ کیلوگرم یا حتی بیشتر کاهش وزن را در موارد متعدد تجربه کرده بودند. این کاهش وزن تحت تأثیر جثه و رژیم غذایی خاصی بود که انتخاب کرده بودند. برخی از آنها برنامه‌هایی را دنبال می‌کردند که شامل شمارش کالری یا نمره می‌شد، وقتی به کالری موردنظر خود که اغلب ۱۲۰۰ کالری یا حتی کمتر از ۵۰۰ کالری بود، می‌رسیدند، احساس موفقیت می‌کردند و صرف‌نظر از آنکه میزان کالری کم یا هزاران کالری بوده باشد (هرچند در آن مقطع زمانی، شمارش کالری را هم متوقف می‌کردند)، در هر صورت، وقتی نمی‌توانستند به این هدف کاهش کالری دست یابند، ناامید می‌شدند. برخی از افراد فقط می‌توانستند مدت کوتاهی به این رویکرد محدودکننده غذای خوب- غذای بد پایبند باشند؛ اما برخی دیگر حداقل تا مدتی موفق می‌شدند.

بالین حال، در برهه‌ای خاص، آنها به نقطه شکست رسیدند و دیگر تحمل زندگی به این شیوه را نداشتند. به تدریج، عادات غذایی قبلی‌شان دوباره ظاهر شد و وزنشان افزایش یافت. بسیاری از افراد بارها در این وضعیت قرار گرفتند. آنها بیشتر اوقات نیاز به انضباط یا عزم بیشتر را ابراز می‌کردند. شرکت‌کننده‌ای خاص از بقیه متمایز بود. او در روز اول به من اعتماد کرد و گفت: «من در نه گفتن عالی هستم. بسیاری از چیزها را رد می‌کنم، اما گاهی اوقات، میل دارم که بدون محدودیت در همه‌چیز افراط کنم و این دقیقاً همان کاری است که انجام می‌دهم. در عوض، می‌خواهم با پذیرفتن کلمه بله

1. mindful eating

مثبت‌اندیشی برتر باشم. می‌خواهم با غذا رابطه مثبت برقرار کنم.»
با گذشت زمان، او توانست به این هدف دست یابد و اکنون، قصد دارم از طریق کتاب *لذت خوردن نصفِ کلوجه*، شما را در انجام همین کار راهنمایی کنم.

به لذت‌ها «بله» بگویید

آیا بر این باور هستید که افراط در مصرف غذاهای ممنوعه مانند دسرها، غذاهای لذیذ سرخ‌شده، چیپس تنقلات و کلوجه‌ها، ترکیبی غیرقابل مقاومت از شیرینی، چربی و یا شوری را در پی دارد که مصرف متعادل آنها را غیرممکن می‌کند؟ با فرض اینکه بیش‌ازحد گرسنه نیستید، آیا می‌توانید فقط از نصفِ کلوجه، مستی چیپس ذرت یا چند قاشق بستنی لذت ببرید و بقیه را برای بعد نگه دارید؟ آیا می‌توانید نصف یک تخته شکلات را در کشوی میز خود قرار دهید و در مقابل وسوسه همیشگی کمی بیشتر خوردن آن مقاومت کنید؟

وقتی این مطالب را می‌خوانید، شاید فکر کنید، «این امر غیرقابل تصور است. هیچ‌کس نمی‌تواند فقط به چند تا چیپس یا چند تکه از دسر بسنده کند.» باین حال، پس از پایان این کتاب، بعد از آنکه زمانی را به تمرینات توضیح داده شده در بخش دوم کتاب *لذت خوردن نصفِ کلوجه* اختصاص دادید، مطمئنم که امکان‌پذیری آن را درک خواهید کرد، زیرا شما شخصاً رهایی را تجربه کرده‌اید. مهم نیست که در حال حاضر چه میزان احساس احتمالی عدم کنترل در مورد برخی غذاها دارید، می‌توانید رها شوید. واقعاً می‌توانید.

دلیل آن این است که این برنامه با برنامه‌های دیگری که قبلاً امتحان کرده‌اید متفاوت است. وقتی در این برنامه شرکت می‌کنید، صرفاً از یک رژیم غذایی پیروی نمی‌کنید، بلکه در حال ایجاد روشی جدید برای تعامل با غذا، غذا خوردن، خود و بدنتان هستید.

براساس برنامه موفق آموزش آگاهی از خوردن مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ که من آن را با بودجه مؤسسه ملی بهداشت^۲ توسعه دادم و با کارگاه‌های آموزشی کوتاه‌تری که در سرتاسر جهان تدریس می‌کنم، منطبق کردم، *لذت خوردن نصفِ کلوجه* در مورد استفاده از تمرین ذهن‌آگاهانه است تا به خود اجازه دهید از غذاهایی که دوست دارید لذت ببرید، غذاهای لذیذ را انتخاب کنید و اگر دیگر میل به خوردن یا حوصله غذا را ندارید، آن را در بشقاب خود رها کنید (۱). *لذت خوردن نصفِ کلوجه* بر مراقبت از خود، تغذیه خود، خودپذیری، مهربانی، کاوش و کنجکاوی تأکید دارد و هدف آن، نه جنگیدن با مأمور اجرای قانون درونتان، بلکه پرورش خوراک‌شناس^۳ درونتان است.

بیش از سی سال تجربه و تحقیق به توسعه این روش به‌منظور کمک به افراد در دستیابی به

1. Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT)

2. National Institutes of Health (NIH)

3. gourmet

رابطه‌ای متعادل با غذا از طریقِ همسو کردن آگاهی آنها با هوس‌هایشان کمک کرده است. این رویکرد سال‌ها پیش با تمرکز بر ارتباط بین ذهن و بدن ما، علی‌رغم تأثیرات خارجی که ما را به سمتی متفاوت سوق می‌دهند پی‌ریزی شد. همچنین براساس سال‌ها تحقیق انجام‌شده توسط خود من و تعدادی از مربیان و همکاران برجسته‌ای است که خرد خود را به اشتراک گذاشته‌اند و من سعی کرده‌ام از مشارکت آنها در این کتاب تقدیر کنم. وقتی امکان تمرین مراقبه برای همه فراهم باشد، می‌توانیم از خرد درونی خود برای هدایت تصمیمات پیچیده استفاده کنیم، نه اینکه مانند بسیاری از رژیم‌های غذایی، آنها را بیش‌ازحد ساده کنیم.

غذا خوردن ذهن آگاهانه شامل دیدگاهی منحصر به فرد در رابطه ما با غذا و خوردن است و دیدگاه‌های علمی مختلف در مورد نحوه عملکرد بدن و ذهن ما را در برمی‌گیرد. بر قدرت اراده یا خودکنترلی سفت و سخت تکیه نمی‌کند، بلکه بر تعادل از طریق خودپایی^۱ و خودتنظیمی^۲ تأکید می‌کند؛ اما تفاوت در چیست؟ قدرت اراده یا خودکنترلی شامل مجبور کردن خود به دست کشیدن از غذا خوردن است، درحالی‌که خودتنظیمی شامل ارزیابی آگاهانه سطح گرسنگی و لذت بردن از غذا قبل از تصمیم به دست کشیدن از غذا خوردن است. تقلا یا کشمکشی در میان نیست. شما می‌توانید تجارب بیشتری داشته باشید و به‌طور واقعی از خوردن لذت ببرید.

عناصر اساسی تشکیل‌دهنده آموزش آگاهی از خوردن مبتنی بر ذهن آگاهی طی چندین سال به تدریج جمع‌آوری شدند، از زمان تحصیلات تکمیلی من شروع شد و همچنان در حال گسترش است. این برنامه اکنون شامل چهارعنصر اصلی است:

- ۱- مراقبه و ذهن آگاهی
- ۲- قدرت گوش دادن دقیق به بدن و ذهن
- ۳- پذیرش ارزش مثبت غذا به جای جنگ و کشمکش با آن
- ۴- قدرت علم در نشان دادن نحوه اثرگذاری متفاوت این عناصر

هر یک از این عناصر با تجربیات و تلاش‌های شخصی من در طول سالیان متمادی ترکیب شدند. این فصل داستان نحوه گرد هم آمدن تدریجی این عناصر تشکیل‌دهنده برای ظهور آموزش آگاهی از خوردن مبتنی بر ذهن آگاهی و اکنون، لذت خوردن نصفِ کلوچه را به اشتراک می‌گذارد.

کشمکشی شخصی و مأموریتی علمی

در طول سال‌های نوجوانی و دانشجویی، روزها مبارزه‌ای مداوم با محرومیت شخصی را تجربه

1. self-care

2. self-regulation

می‌کردم و تقریباً هر شب با پُرخوری همراه با احساس گناه و شرم شدید که این چرخه را تداوم می‌بخشید دنبال می‌شد. علی‌رغم تلاشم، نه تنها نتوانستم به کاهش وزن موردنظرم دست‌یابم، بلکه بر آن‌هم افزودم. این روایت بسیار آشنا است.

پس از فراگیری مراقبه متعالی و سپس تحصیل در خارج از کشور در ژاپن، شیفته رشته نوظهور علم ذهن و بدن شدم. مدتی بعد، به یک گروه تحقیقاتی پیشرفته در دانشگاه ویسکانسین که در حال بررسی تأثیر زی‌بازخورد^۱ بر توانایی افراد جهت تنظیم ضربان قلب برای مدیریت استرس بود پیوستم. من مراقبه را به عنوان روشی جایگزین پیشنهاد دادم و در عین ناباوری‌مان، متوجه شدیم که مراقبه، به همان اندازه زی‌بازخورد، یا حتی مؤثرتر از آن، به افراد در کاهش ضربان قلبشان کمک می‌کند (۲). من حتی بیشتر به این موضوع علاقه‌مند شدم که چگونه مراقبه، درست مانند زی‌بازخورد، می‌تواند به پیوند ذهن و بدن کمک کند.

من هنوز با غذا خوردن و وزن خودم دست‌وپنجه نرم می‌کردم، از کربوهیدرات‌ها پرهیز می‌کردم، سعی می‌کردم روش‌های درمانی شناختی‌رفتاری جدید را هم برای خودم و هم برای مراجعه‌کنندگان به کار ببرم، اما واقعاً موفق نشدم. با این حال، در طی سفر دیگری به آسیا، درک عمیق‌تری از لذت بردن واقعی از وعده‌های غذایی‌ام (علی‌رغم محتوای کربوهیدرات بالای آنها)، مصرف وعده‌های کوچک‌تر و در کمال تعجب، بدون زحمت به کاهش وزن دست‌یافتم. پس از بازگشت به ایالات متحده برای ادامه تحصیلات بیشتر در دانشگاه ییل، به سرعت به عادات غذایی قبلی خود بازگشتم و دوباره وزنم را به دست آوردم. در دانشگاه ییل، دوباره شروع به تحقیق در مورد ارتباطات ذهن و بدن کردم، همچنین با استفاده از زی‌بازخورد و مراقبه، اما از یک مدل آرامش‌بخش ساده مراقبه فراتر رفتم. در عوض، گروه ما روشی به نام خودتنظیمی را اتخاذ کرد که هدف آن افزایش توانایی‌های درمانی ذاتی بدن به جای تمرکز صرف بر کاهش علائم بود (۳). ما این سؤال را مطرح کردیم که چگونه می‌توانیم به افراد در برقراری مجدد هماهنگی طبیعی بین بدن و ذهنشان کمک کنیم؟

درست به همان اندازه هم فرصت همکاری با پژوهشگرانی که در مورد نحوه برقراری ارتباط افراد با خوردن و غذا مطالعه می‌کردند و اینکه چگونه افرادی که از نظر غذا خوردن «عادی» در نظر گرفته می‌شوند، می‌توانند به دلیل تأثیرات اجتماعی یا سایر محرک‌های غذا خوردن، از احساس گرسنگی و سیری جسمی خود جدا شوند هیجان‌انگیز بود (۴). علاوه بر این، این محققان در حال بررسی سازکارهای اساسی درک چشایی و چگونگی تأثیر آن توسط عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی از جمله گرسنگی و حواس‌پرتی بودند (۵).

من به این مسئله فکر کردم که آیا ادغام نظریه خودتنظیمی و درک تجربه خوردن ممکن است

برای افرادی که با مشکلات خوردن و وزن دست‌وپنجه نرم می‌کنند مفید باشد؟ ما نمی‌توانستیم از الکتروود برای انجام زی‌بازخورد برای گرسنگی و سیری استفاده کنیم؛ اما به‌جای اینکه به مراجعه‌کنندگان که با اختلالات خوردن سروکار داشتند بگویم از رژیم غذایی متفاوتی استفاده کنند، همه آن چیزهایی را که می‌خورند دنبال کنند یا فقط به دنبال محرک‌هایی برای خوردن غیرقابل‌کنترل باشند، به آنها توصیه کردم که بر گرسنگی جسمی خود تمرکز کنند، استرس را با آرام کردن ذهن و بدن خود مدیریت کنند، آنچه را که واقعاً دوست دارند بخورند و وقتی به‌اندازه کافی سیر شدند دست از خوردن بکشند. علاوه بر این، خواندن کتاب تأثیرگذار سوزی اورباخ، چاقی مسئله‌ای فمینیستی^۱ است، به‌ویژه، فصل «تجربه گرسنگی برای غذاخور اجباری»^۲ را پیشنهاد کردم (۶).

بعد به این موضوع فکر کردم که خودم این عمل را امتحان کنم. اگر در اوایل روز که گرسنه نبودم، غذاهایی را که دوست داشتم می‌خوردم، آیا جوانه‌های چشایی‌ام^۳ خسته می‌شدند و به من اجازه می‌دادند صرفاً با مقدار معقولی غذا احساس سیری کنم؟ و اگر واقعاً به این تجربیات توجه می‌کردم، اگر سرعت خوردنم را کم می‌کردم و از چیزی که می‌خوردم لذت می‌بردم، آیا از غذا نیز رضایت بیشتری حاصل می‌شد؟

به مدت یک هفته به خودم اجازه دادم هر غذای پُرشکر، چرب، پُرکالری و شیرینی را که می‌خواهم برای ناهار بخورم. روز اول، مستقیماً به سمت یک دستگاه فروش خودکار مواد غذایی رفتم. وسوسه‌انگیزترین دکمه‌ها را فشار دادم. چیپس‌ها و کوکی‌های شکلاتی پایین آمدند. آنها طعم بسیار خوبی داشتند و من بقیه روز را بدون فکر کردن به غذا یا گرسنگی پشت سر گذاشتم. شام معمولی و معقولم را خوردم و در کمال تعجب، دیگر نمی‌خواستم آن شب چیزی بخورم.

روز دوم، دوباره به سمت دستگاه فروش خودکار مواد غذایی برگشتم، انتخاب‌های متفاوتی انجام دادم و هنوز نمی‌خواستم بعداز شام به سمت گنجینه مواد غذایی‌ام حمله‌ور شوم. در روز سوم، دستگاه فروش خودکار مواد غذایی دیگر جذاب به نظر نمی‌رسید. چیز دل‌پذیرتری می‌خواستم. به یک نانواپی رفتم و برای خودم یک نان کروسان بزرگ و تکه‌ای کیک شکلاتی فاج تیره گرفتم. واقعاً خارق‌العاده بود! اما متوجه نکته بسیار مهمی شدم: طعم چند لقمه آخر کیک، درست همان‌طور که تحقیقات درباره طعم پیش‌بینی می‌کرد، به‌خوبی چند لقمه اول نبود.

روز چهارم، آن‌قدر مشغله داشتم که نمی‌توانستم به نانواپی بروم و از طرف دیگر، هیچ‌یک از مواد غذایی موجود در دستگاه فروش خودکار مواد غذایی نیز جلب‌توجه نمی‌کردند؛ بنابراین، به یک پیترزافروشی نزدیک رفتم، دو برش از غذای موردعلاقه‌ام را سفارش دادم، نشستم و از هر لقمه آن لذت

1. Fat Is a Feminist Issue

2. The Experience of Hunger for the Compulsive Eater

۳. جوانه‌های چشایی یا پرزهای چشایی (Taste buds) حاوی سلول‌های گیرنده مزه هستند که به سلول‌های چشایی نیز معروف هستند.

بردم و دوباره در طول بعدازظهر احساس سیری داشتم، اما کمی هم عصبی بودم. ناهار، شیرینی نخورده بودم. آیا بعداز غروب، بازهم هوس می‌کنم قفسه شیرینی را خالی کنم؟ در کمال تعجب من این کار را نکردم.

تا پایان هفته، پیام واضح بود. وقتی به خودم اجازه دادم غذاهای موردعلاقه‌ام را که قبلاً ممنوع بودند بدون احساس گناه بخورم، شب‌ها، بدون هیچ مشکلی، خیلی کمتر از حد معمول می‌خوردم و در کمال تعجب دریافتم که بیشتر از آنها لذت می‌برم، اما کمتر هوس می‌کردم و نمی‌خواستم بی‌وقفه آنها را بخورم. به‌زودی این غذاها- آنهایی را که در موردشان فکر می‌کردم هرگز قدرت اراده یا خودکنترلی لازم را برای مقاومت در برابرشان پیدا نمی‌کنم- جذابیت خود را از دست دادند. این عاملی بزرگ بود که چشمانم را بر روی حقیقت باز کرد. من به استفاده از این تکنیک با بیماران ادامه دادم، اما چندین سال طول کشید تا قطعات پازل را کنار هم بگذارم تا برنامه‌ای مبتنی بر ذهن‌آگاهی ایجاد کنم.

چندین سال بعد، مراقبه به‌طور فزاینده‌ای به‌عنوان بخشی از درمان پذیرفته و محبوب شد. من این شانس را داشتم که جنبه‌های مختلف برنامه‌ای را که ایجاد می‌کردم در مکان‌های مختلف که هرکدام دیدگاه‌های جدیدی را ارائه می‌کردند آزمایش کنم. کار با مراقبه در یک گروه کاهش وزن در کارخانه‌ای در نیوهمپتون، کانکتیکات، به من اطمینان داد که افراد با پیشینه‌های مختلف می‌توانند برنامه‌ای متمرکز بر مراقبه را بپذیرند. انطباق این برنامه برای استفاده در خدمات مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه براون باور مرا در مورد اثربخشی غذا خوردن ذهن‌آگاهانه برای رسیدگی به مشکلات وزن تأیید کرد. استفاده از آن در بخش روان‌پزشکی در بیمارستان کمبریج، وابسته به دانشکده پزشکی هاروارد، نگرانی‌های مرا در مورد پیامدهای روان‌پزشکی بالقوه مراقبه کاهش داد. زمانی که در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست در ووستر که در ادغام عناصر ذهن و بدن در خدمات پزشکی در طول دهه ۱۹۸۰ پیش‌گام بود، عضو هیئت‌علمی شدم، قطعات پایانی پازل جایگذاری شدند. در کنار سایر وظایف، همکاری‌ام را در برنامه نوآورانه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ جان کابات‌زین شروع کردم و در تحقیقات آنها مشارکت داشتم (۷). این همکاری مرا به چیزی که اکنون خوردن مبتنی بر ذهن‌آگاهی شناخته می‌شود، نزدیک کرد، برنامه‌ای مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای افرادی که با مشکلات غذا خوردن و وزن دست‌وپنجه نرم می‌کنند و کشف کردم که ترکیب برخی از اجزای کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی اثربخشی آن را افزایش می‌دهد.

اما برای انجام تحقیقات با این برنامه، می‌خواستم به بخش روان‌شناسی دانشگاه برگردم. مدت کوتاهی پس از شروع تدریس در دانشگاه ایالتی ایندیانا، یکی از دانشجویان دکتری ما به نام برندان هالت درخواست کرد که به گروه ملحق شود و ما تأثیرات این برنامه را بر روی ۱۸ زن بین ۲۵ تا ۶۲

سال که با اختلال پُرخوری و وزن دست‌وپنجه نرم می‌کردند به‌طور سامانمند ارزیابی کردیم. هیچ‌یک از آنها قبلاً مراقبه نکرده بود. نتایج این مطالعه کوچک بسیار هیجان‌انگیز بود و تجربه بالینی‌ام را تا آن مرحله تأیید کرد: فراوانی و اندازه پُرخوری‌ها در عرض چند هفته بیش از نصف کاهش یافت و شرکت‌کنندگان به‌طور قابل‌توجهی کشمکش کلی خود را با خوردن کاهش دادند. احساس افسردگی و اضطراب نیز کاهش یافت. علاوه بر این، هر چه این زنان بیشتر از تمرینات ذهن‌آگاهانه با غذا خوردن استفاده می‌کردند، پیشرفت‌های قوی‌تری را نیز تجربه می‌کردند.

من و همکارانم با تشویق ناشی از این نتایج مطلوب، پروژه‌های تحقیقاتی با بودجه مؤسسه ملی بهداشت را آغاز کردیم. اولین مورد معاینه گسترده‌ای بود که شامل مردان و زنان مبتلا به اختلال پُرخوری، با مشارکت ارزشمند دکتر روث وولور از دانشگاه دوک بود (۹). ما موفق شدیم یافته‌های مطالعه اولیه و محدودتر را بازتولید کنیم. باین‌حال، در پیش‌بینی اینکه چه کسی به کاهش وزن دست می‌یابد، با چالش‌هایی مواجه شدیم. درحالی‌که برخی از افراد تنها در چند ماه تا ۱۱/۳۴ کیلوگرم وزن کم کردند، برخی دیگر احتمالاً به دلیل احساس رهایی برای افراط در خوردن نامحدود، افزایش وزن را تجربه کردند. بازهم یک پیش‌بینی‌کننده واضح موفقیت این بود که واقعاً چقدر از تمرین ذهن‌آگاهی استفاده می‌کردند.

بنابراین، در مطالعه بعدی مؤسسه ملی بهداشت، تصمیم گرفتیم آنچه را که به بخش اصلی برنامه خوردن مبتنی بر ذهن‌آگاهی تبدیل شده است اضافه کنیم: یادگیری ذهن‌آگاهانه برای تنظیم کالری، نیازهای تغذیه‌ای و انتخاب‌های غذایی سالم‌تر که از آن به‌عنوان پرورش خرد بیرونی^۱ یاد می‌کنیم. ما همچنین تصمیم گرفتیم این برنامه را برای افراد مبتلا و نامبتلا به پُرخوری طراحی کنیم. نتایج قابل‌توجه بود. در پایان برنامه ده‌هفته‌ای که این کتاب براساس آن نوشته شده است، شرکت‌کنندگان در مطالعه به‌طور متوسط ۴۵۰ گرم در هفته از وزن خود کم می‌کردند و پس از پایان برنامه، آن را به‌خوبی حفظ می‌کردند. باگذشت زمان، شرکت‌کنندگان دریافتند که در انتخاب مواد غذایی و با تلاش بسیار کمتری از «خودداری سالم»^۲ استفاده کنند (۱۰). در چند سال گذشته، در مطالعات انجام شده با بودجه مؤسسه ملی بهداشت که برنامه خوردن مبتنی بر ذهن‌آگاهی را برای افراد مبتلا به دیابت و افراد دارای سطح مشکلات وزنی کمتر سازگار کرده‌اند نتایج مشابهی را پیدا کرده‌ایم (۱۱).

شرکت‌کنندگان طیف وسیعی از نتایج کاهش وزن را نشان می‌دهند. درحالی‌که برخی در ماه‌های اولیه ۹ کیلوگرم یا ۱۱ کیلوگرم وزن کم می‌کنند، برخی دیگر ممکن است پیشرفت فوری نداشته باشند؛ اما سرانجام پس از اتمام برنامه، بیش از ۴۵ کیلوگرم وزن کم می‌کنند. برخی از افراد ممکن است کاهش وزن قابل‌توجهی را تجربه نکنند، اما متوجه می‌شوند که کشمکش درونی آنها با غذا به

1. outer wisdom
2. healthy restraint