

۲۰۷۷۵۷۱

لحم سليم
ن ۱۰

رهایی از اضافه وزن

چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی کردن را آغاز کنیم

دکتر راس هریس / جوزف سیاروچی / آن بیلی

با مقدمه

دکتر سید محسن فاطمی

فوق دکترای روانشناسی دانشگاه هاروارد آمریکا
عضوی هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد
مدیر میز آمریکای شمالی دانشگاه فردوسی مشهد
Adjunct Faculty دانشگاه York کانادا

سحر محمدی

کارشناسی ارشد روانشناسی
دارنده گواهینامه واقعیت درمانی از
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

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

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 جاقی یا 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 - Harris, Russ

شناسه افزوده: بیلی، آن Bailey, Ann

شناسه افزوده: ز، سحر، ۱۳۶۴ - Mohammadi, Sahar

رده بندی کنگره: ۲۲۲/۲ RM

رده بندی دیویی: ۲۵/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۰۷۳۷۹



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

صفحه آرای: ع. خرمشاهی - ویرایش ادبی: مریم حیدری / الهام اثنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

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

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۱، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: 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.

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



رہائی از اضافہ وزن

فصل ۱۰ - رفع گرسنگی واقعی ۲۵۵

فصل ۱۱ - زندگی تان را بهبود دهید ۲۸۱

فصل ۱۲ - یافتن شہامت و ایمان ۲۹۳

ہفت ہفتہ تمرین مہارت‌ها و آموزش فنونِ رہائی از اضافہ وزن ۳۰۳

پیوست ۳۴۵

رہنمای ارزش غذایی ۳۴۵

یادداشت ۳۶۷

نمایہ ۳۹۵



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 سیر طریقه طبعیت و حتمیت، امکان سنجی گزینه‌ها بی‌معنا می‌شود. وقتی اطمینان را رجوع را فراموش می‌گیرد و حتمیت امکان رویت گزینه‌های دیگر را غیرممکن می‌سازد، نگاه خلاق کنار می‌رود و اسارت در زندان ذهن تشدید می‌شود.

اسیر چنین زندانی تشخیص نمی‌دهد که به حتمیت پذیرفته شده چگونه محدودکننده می‌شود و این تحدید، قدرت توجه به گزینه‌ها برای پرش بر فراز محدودیت‌ها را سلب می‌کند. یکی از این اسارت‌ها در دوره‌هایی که از سلامت داریم آشکار می‌شود. نگاه صرفاً پزشکی به سلامت موانع بررسی را رای 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 ما باوریم که پزشکان این امور را بهتر درک می‌کنند).

شکستن حصارهای ذهنی و پرسشگری از حتمیت و قطعیتی که از مسلمات 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 بن را رصیه می‌کند:

محدیش میندیش که اندیشه‌گری‌ها	چون نفطند بسوزند ز هریخ‌تری‌ها
خف باش حرف باش زمستی و ز حیرت	که تا جمله نیستان نماید شکری‌ها
جنونست شداعت میندیش و درانداز	چو شیران و چو مردان گذرکن ز غری‌ها
که اندیشه چه دست را ایشار حرامست	چرا باید حیلست پی لقمه‌بری‌ها
ره لقمه چو بس ره بر بسته برستی	و گر حرص بنالد بگیریم کری‌ها

(کلیات شمس تبریزی، غزل ۹۳)



فروید می‌گوید قوانین و قواعد اولیه‌ای که در تلاش برای فهم جهان به کار می‌گیریم، در ادامه نگاهی آغشته به خیالات در می‌کنند؛ زیرا آن‌چنان از قواعد و قوانین به دست آمده از کشفیات خود تأسی می‌کنند 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 فضاها، ساخته شده قبلی ذهن بیشتر صورت گیرد، قلّت حضور در لحظه حال بیشتر ترمی شود 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.

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

تعبیر زیبایی 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 بستر ساز 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 رپرهیز 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 به مرکز در لحظه حال مورد بررسی قرار دهند. فراست بر سه مرحله به لحظه حال، هشیاری ملهم از اتصال به حضور خلاق و پویا در زمان حال و زندگی مرتبط با کشف ارزش‌ها و معنا در امتداد این حضور نقش ویژه‌ای در فرایند سلامت همه جانبه ایفا می‌کنند.

دکتر سید محسن فاطمی

ری دکتراي روان‌شناسی دانشگاه هاروارد آمریکا

عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد

مدیر امریکای شمالی دانشگاه فردوسی مشهد

Adjunc. Fac. دانشگاه York کانادا