

کاهش وزن به شیوهٔ توجه آگاهی (MB-EAT)

دستورالعمل و منابع دوازده جلسهٔ درمانی

راهنمای درمانگر

ترجمه و تدوین

دکتر محسن کجویی

نماینده روان‌شناسی سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه علم و فرهنگ

کاهش وزن به شیوه توجه آگاهی (MB-EAT)

دستورالعمل و منابع دوازده جلسه درمانی

راهنمای درمانگر

ترجمه و تدوین: دکتر محسن کجویی

فروست: ۱۵۴۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید نانکشلو

چاپ و صحافی: س. نینزار

چاپ اول، دی ۱۳۹۰، ۱۱۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰-۸۹۱-۶

این اثر، مشمول وزن ثابت، برهان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ ات، هر یک تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، پخش کننده یا عرضه کننده مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandp.com

سرشناسه: کجویی، محسن، ۱۳۶۶-

عنوان و نام پدیدآور: کاهش وزن به شیوه توجه آگاهی (MB-EAT)

دستورالعمل و منابع دوازده جلسه درمانی راهنمای درمانگر/

ترجمه و تدوین: محسن کجویی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۴۳۲ ص وزیري

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۹۱-۶

عنوان دیگر: دستورالعمل و منابع دوازده جلسه درمانی راهنمای

درمانگر.

موضوع: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، Mindfulness-

روان شناسی، Based Cognitive Therapy، کم کردن وزن-- جنبه های

غذایی-- جنبه های روان شناسی، Food habits--Psychological

Aspects، رژیم لاغری، Reducing Diets

رده بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۶۱۹۷۴

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، پلاک ۱۶، آذر، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه، عضد، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، سفین، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱۸۰۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پست پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰

بها: ۵۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

مقدمه ۷

بخش اول : دستورالعمل جلسات ۱۱

- جلسه اول: خرد درونی، خرد بیرونی، مراقبه توجه آگاهی، مراقبه کشمش ۱۹
- جلسه دوم: مراقبه کوتاه، آگاهانه خوردن مواد غذایی پرچرب، خرد بیرونی ۵۴
- جلسه سوم: آگاهی از گرسنگی، خوردن هیجانی و آگاهی از بدن ۸۰
- جلسه چهارم: قابلیت بدنی، رضایت از طعم، خودلمسی شفابخش ۱۰۸
- جلسه پنجم: آگاهی از بدن، انتخابهای آگاهانه، بخشش ۱۴۱
- جلسه ششم: ادغام خرد درونی و بیرونی ۱۷۰
- جلسه هفتم: خوردن آگاهانه، انتخاب آگاهانه، غذای اشتراکی ۲۰۰
- جلسه هشتم: حرکت آگاهانه، ولع خوردن بیرونی ۲۲۰
- جلسه نهم: استرس، پریشانی، خوردن و ارزش ها ۲۵۶
- جلسه دهم: قطع کردن زنجیره، برقراری ارتباط با دلخیزی از خود ۲۷۶
- جلسه یازدهم (پیگیری یک ماهه): ادامه تغییر، تقویت خودپنداری ۲۹۴
- جلسه دوازدهم (آخرین پیگیری): پرورش خرد درونی ۳۰۹

بخش دوم: منابع جلسات ۳۲۳

- جلسه اول: تمرین خانگی ۳۲۵
- جزوات و کاربرگ های جلسه اول ۳۲۷
- جلسه دوم: تمرین خانگی ۳۳۴
- جزوات و کاربرگ های جلسه دوم ۳۳۷
- جلسه سوم: تمرین خانگی ۳۵۴
- جزوات و کاربرگ های جلسه سوم ۳۵۷
- جلسه چهارم: تمرین خانگی ۳۶۳
- جزوات و کاربرگ های جلسه چهارم ۳۶۶

۳۷۶.....	جلسه پنجم: تمرین خانگی.....
۳۸۰.....	جزوات و کاربرگ‌های جلسه پنجم.....
۳۸۵.....	جلسه ششم: تمرین خانگی.....
۳۸۹.....	جزوات و کاربرگ‌های جلسه ششم.....
۳۹۲.....	جلسه هفتم: تمرین خانگی.....
۳۹۵.....	جلسه هشتم: تمرین خانگی.....
۳۹۸.....	جزوات و کاربرگ‌های جلسه هشتم.....
۴۱۰.....	جلسه نهم: تمرین خانگی.....
۴۱۳.....	جزوات و کاربرگ‌های جلسه نهم.....
۴۱۴.....	جلسه دهم: تمرین خانگی.....
۴۱۷.....	یادداشت‌نویسی.....
۴۲۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۴۳۱.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۴۳۲.....	درباره طراح دوره MB-EAT.....

همان‌طور که شواهد پژوهشی نشان می‌دهند چاقی و اضافه‌وزن پدیده‌ای چندوجهی است و در نتیجه برای مداخله در آن نیز باید از دستوری چندوجهی تبعیت کرد. در سال‌های اخیر در کشورهای مختلف دنیا و ازجمله ایران، به جنبه روان‌شناختی چاقی و کاهش وزن توجه بیشتری شده است. این توجه، حاصل تلاش روان‌شناسانی است که با انجام پژوهش‌های مختلف به بررسی عوامل روان‌شناختی پیدایش چاقی، همبسته‌های آن، طراحی بسته‌های مداخلاتی و تعیین اثربخشی رویکردهای مختلف درمانی پرداخته‌اند. ایران، روان‌شناسان به‌تدریج در پژوهش‌ها و کلینیک‌های چاقی خصوصی و دولتی ورود پیدا می‌کنند. اما شواهد میدانی حکایت از آن دارد که بخش قابل‌توجهی از روان‌شناسان شاغل در مراکز درمانی رویکرد درمانی خاصی در زمینه کاهش وزن تسلط ندارند، و به‌طورکلی از جهت محتوای درمان با کمبود مواجه هستیم.

یکی از مداخلات روان‌شناختی در حوزه کاهش وزن که امروزه توجه بسیاری را به خود جلب کرده، برنامه «آموزش آگاهی در خوردن مبتنی بر توجه‌آگاهی»^۱ (MB-EAT) است، که توسط دکتر جین کریستلر طراحی شده است. چهار کتاب اطلاعات بیشتر در مورد مبانی نظری این برنامه می‌توانید به مقالاتی که در انتهای این مناسمه آورده شده‌اند رجوع کنید. به‌طور مختصر، دکتر کریستلر ایده اصلی برنامه درمانی خود را بر دو محور «خرد درونی» و «خرد بیرونی» استوار کرده است. بخش خرد درونی عمدتاً بر مباحث روان‌شناختی و توجه‌آگاهی و بخش خرد بیرونی عمدتاً بر مباحث دانش تغذیه و فعالیت بدنی متمرکز است. این دو بخش در کنار هم به نام MB-EAT را به یک برنامه درمانی جامع برای کاهش وزن مبدل می‌کنند.

کتاب حاضر حاصل شرکت نگارنده در دوره آموزشی MB-EAT است به‌واسطه تمرکز پژوهشی و درمانی در حوزه چاقی و رفتارهای خوردن به شرکت در این دوره اختصاص داده شد. پس از اتمام دوره، احساس کردم مجموعه مطالب ارائه‌شده قابلیت تبدیل شدن به یک کتاب کامل را دارند. خوشبختانه با همراهی آقای دکتر ارجمند مدیر فرزانه انتشارات ارجمند، این ایده به عمل درآمد. در این مسیر، مطالب مختلف این دوره را ترجمه و نهایتاً به شکل یک کتاب سازمان‌دهی کردم. برای سهولت در استفاده، کتاب به دو بخش تقسیم شد. بخش اول شامل دستورالعمل اجرای جلسات است و بخش دوم به جزوات آموزشی و تمرین‌های خانگی هر جلسه اختصاص داده شده است. امید است منابعی مانند این کتاب و کتاب‌های بیشتری که به امید خدا در آینده منتشر می‌شوند، بتوانند چشم‌انداز درمانی روان‌درمانگران را وسعت بخشند.

در مورد استفاده از این برنامه درمانی ذکر دو نکته ضروری به نظر می‌رسد. نکته اول به مواد غذایی معرفی شده در این برنامه مربوط می‌شود. در قسمت‌های مختلف این برنامه، هم در تمرین‌ها و هم در بخش‌های مربوط به اطلاعات تغذیه‌ای، از مواد غذایی خاصی استفاده شده که مخصوص فرهنگ آمریکایی هستند. با وجود مشورت‌های اولیه با دو متخصص تغذیه جهت تغییر این مواد غذایی و جایگزینی آنها با معادل‌های ایرانی، نهایتاً تصمیم گرفتم که متن دست‌اول این برنامه در اختیار خواننده قرار گیرد. لذا خوانندگان محترم می‌توانند ضمن مشورت با متخصصین تغذیه اقدام به معادل‌گزینی برای مواد غذایی معرفی شده در این برنامه کنند. نکته دوم به صلاحیت افراد برای استفاده از این برنامه مربوط می‌شود. با توجه به ماهیت چندبعدی پدیده چاقی، بیم آن می‌رود که این برنامه توسط افرادی مورد استفاده قرار گیرد که تخصصی در رشته روان‌شناسی ندارند. باید تأکید کرد که مطالعه این دستورالعمل به هیچ‌وجه به منزله صلاحیت افراد برای استفاده از آن نیست. اجرای این برنامه باید بر عهده متخصصان روان‌شناسی نهاده شود. لازم است روان‌شناسانی که قصد استفاده از این دستورالعمل را دارند، در سه حوزه بنیادی، توجه‌آگاهی و گروه‌درمانی از دانش، تخصص و مهارت کافی برخوردار باشند. برای مثال، در حین اجرای گروه، شرکت‌کنندگان همواره سؤالاتی را در مورد توجه‌آگاهی مطرح می‌کنند که اگر درمانگر با آنها به مطالب مطرح‌شده در این کتاب اکتفا کند مطمئناً توانایی ارائه پاسخی قانع‌کننده را نخواهد داشت. لذا سابقه حضور در دوره‌های عملی توجه‌آگاهی، انجام منظم تمرین مراقبه، و تسلط بر مبانی نظری توجه‌آگاهی از جمله پیش‌شرط‌های ضروری یک درمانگر MB-EAT است. از سوی دیگر، پویایی گروهی طلبد که درمانگر از توانایی و مهارت کافی برای مدیریت گروه برخوردار باشد. به جهت احتیاط، از ضمیمه کردن فایل‌های صوتی در کتاب پرهیز شده است. بدیهی است پس از تأیید صلاحیت فرد متقاضی، این فایل‌ها در اختیار وی قرار خواهد گرفت.

در پایان، لازم می‌دانم از سرکار خانم شیوا صادقی که همانگی‌های لازم جهت شرکت بنده در این دوره را انجام دادند، خانم دکتر زهره انوشه به جهت کمک بسیار در برگزاری اولین دوره MB-EAT خانم فرزانه جهانگیر، کارشناس ارشد تغذیه به جهت مشاوره در زمینه بخش‌های تغذیه‌ای و خانم نیلوفر شیرین‌فر که نمونه‌خوانی اثر را با دقت تمام انجام دادند، کمال قدردانی را داشته باشم. همچنین از همراهی همیشگی آقای دکتر ارجمند و همکاران محترم انتشارات ارجمند سپاسگزارم. از خوانندگان محترم، تقاضا می‌شود بنده را از نظرات راهگشای خویش بهره‌مند سازند. نظرات شما بزرگواران، موجب کمال سپاسگزاری خواهد بود.

دکتر محسن کچویی

Kachooei.m@gmail.com