

آگاهانه خوردن

راهنمای ترک عادت‌های غذایی ناسالم
و لذت بردن از غذا

تألیف:
سوزان آلبرز

ترجمه:
بیژان کریمی



کتاب ارجمند

سوزان آلبرز

آگاهانه خوردن: راهنمای ترک عادت‌های

غذایی ناسالم و لذت بردن از غذا

ترجمه: پیوند جلالی، تینا کریمی

فره‌روست ۱۵۴۷

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سحر هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: سمرانگ

چاپ اول، تیر ۱۳۹۹، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۰۰۶-۱

این اثر، مشمول تنه‌ن حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان است. وب ۱۱۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.dpu.ac.ir

سرشناسه: آلبرز، سوزان؛ Albers, Susan

عنوان و نام پدیدآور: آگاهانه خوردن: راهنمای ترک

عادت‌های غذایی ناسالم و لذت بردن از غذا / تالیف

سوزان آلبرز؛ ترجمه پیوند جلالی، تینا کریمی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ صفحه، قطع: رقعی.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۰۰۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: Eating mindfully: how to end

mindless eating and enjoy a balanced relationship with food, 2nd ed, 2012.

موضوع: عادت‌های غذایی - جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Food habits-- Psychological aspects

موضوع: Eating (Philosophy)؛ غذا خوردن؛

موضوع: خودآگاهی

موضوع: (Awareness) Self-consciousness

شناسه افزوده: جلالی، پیوند، ۱۳۶۶ -، مترجم

شناسه افزوده: کریمی، تینا، ۱۳۶۵ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: TX۳۵۷

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۰۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۶۸۲۲۶

کتاب پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین آرگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ پیر، انتشارات جد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه سعدی، تلفن: ۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۲۲۲۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۳۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیری:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۲۶	چهار ستون توجه آگاهی
۳۳	به کدام گروه از افراد بی توجه تعلق دارید؟
۴۳	بخش ۱ - آگاهی از ذهن
۴۵	۱- آگاهی: بیدار کردن ذهن
۴۹	۲- مشاهده ذهن
۵۲	۳- خوردن لحظه به لحظه
۵۶	۴- ایجاد تعادل بین چه خوردن و چطور خوردن
۵۹	و عده ای آگاهانه: تأمل بر غذا
۶۲	۶- رجه به نحوه غذا خوردن
۶۴	دستبندی هیجانی
۶۸	۸- همراه بدن یا رد
۷۱	۹- زندگی در لحظه حال
۷۳	۱۰- آنچه در هیئت است، در بشقابتان!
۷۵	۱۱- ذهن مشفق
۷۷	۱۲- برخورد آگاهانه با حال بدن
۸۰	۱۳- آگاهانه «رها کردن»
۸۲	۱۴- رها کردن رژیم
۸۵	۱۵- حس ششم
۸۷	۱۶- استفاده از حس بویایی
۸۹	۱۷- توجه به بدن
۹۲	۱۸- توجه به «کمترین تفاوت محسوس»
۹۵	بخش ۲ - آگاهی از بدن
۹۷	۱۹- مراقبه: مطالعه آگاهانه پیامهای بدن
۹۹	۲۰- رهاسازی تنش با تنفس آگاهانه
۱۰۱	۲۱- حرکت دادن آگاهانه بدن
۱۰۴	۲۲- حرکات آگاهانه
۱۰۸	۲۳- پذیرش آگاهانه پیامها
۱۱۰	۲۴- بدن گذشته یا آینده خود را رها کنید
۱۱۲	۲۵- آگاهی از آینه ها
۱۱۴	۲۶- لباس پوشیدن آگاهانه
۱۱۶	۲۷- گرسنگی: گوش دادن آگاهانه به بدن
۱۲۰	۲۸- وزن روانی شما چقدر است؟

۲۹- ولع آگاهانه	۱۲۵
۳۰- راه رفتن یا دویدن در «راه میانه»	۱۲۷
۳۱- آیا باید بشقابتان را خالی کنید؟	۱۳۰
۳۲- میزان سازی ذائقه	۱۳۲
بخش ۳ - آگاهی از احساسات	۱۳۵
۳۳- مقابله آگاهانه با پرخوری هیجانی	۱۳۷
۳۴- مدارا با خلق پایین	۱۳۹
۳۵- استعاره‌های آگاهانه: جسمیت دادن به احساسات	۱۴۲
۳۶- یک نفس آگاهانه بکشید	۱۴۴
۳۷- آگاهی، خورش و روابط	۱۴۵
۳۸- ربع دار - برابر ولع تن	۱۴۶
۳۹- آینه خورده‌ها و جشن‌ها و مهمانی‌ها	۱۴۸
۴۰- بیرون غذا خوردن	۱۵۱
۴۱- زن خود را لذت ببرید	۱۵۵
۴۲- تغییر تله‌های ناآگاهانه خوردن	۱۵۸
۴۳- پُر کردن جاهای خالی	۱۶۰
۴۴- آینه توجه آگاهی	۱۶۲
بخش ۴ - آگاهی از افکار	۱۶۳
۴۵- تأمل آگاهانه و ناآگاهانه	۱۶۵
۴۶- تغییر سبک فکری ناآگاهانه	۱۶۷
۴۷- افکار بی طرف	۱۷۰
۴۸- تصویرسازی آگاهانه	۱۷۲
۴۹- واقع گرایی آگاهانه	۱۷۵
۵۰- وعده‌های آگاهانه را جدی بگیرید	۱۷۷
۵۱- صدای منتقد درونتان را بشنوید	۱۸۰
۵۲- حافظه غذایی خود را تقویت کنید	۱۸۳
۵۳- به ساتی‌مترها توجه کنید	۱۸۵
۵۴- رسیدگی به نگرانی‌ها	۱۸۷
۵۵- تمرین آگاهانه	۱۸۹
بخش ۵ - انگیزه‌هایی برای آگاهانه خوردن	۱۹۱
فهرستی برای غلبه بر پرخوری هیجانی	۱۹۳
حملات قصار آگاهانه خوردن	۲۱۱
ده نکته انگیزه‌بخش توجه آگاهی	۲۱۳
وقتی به کمک بیشتری نیاز دارید	۲۱۹
راه‌حلی برای سناریوهای مختلف ناآگاهانه خوردن	۲۲۱
منابع	۲۲۸

ما چقدر به غذا خوردن ناآگاهانه، بی توجه و بدون کنترل خو گرفته ایم؟ اگر ت به حال بعد از سیر شدن به ریزه خواری ادامه داده باشید، با وجود گرسنگی غذای کم کالری خورده باشید یا خوردن یا نخوردن از احساس گناه شما نشأت گرفته باشد، می توان گفت ناآگاهانه خوردن را تجربه کرده اید. بله، این واقعیت دارد! تصمیم گیری برای اینکه چه بخوریم کار آسانی نیست. آنقدر سخت است که در آمریکا نگرانی از خوردن و حساسیت زیاد به وزن پدیده ای همه گیر شده و برای بیشتر مردم تبات روانی، بهداشتی و اقتصادی زیادی به دنبال داشته است. ما به شدت نیازمند راه حل های تازه ای برای این معضل هستیم - و آگاهانه خوردن می تواند یکی از این راه ها باشد.

آگاهانه خوردن یعنی چه؟ چند هفته پیش با نمونه ای عالی از آگاهانه خوردن مواجه شدم. بهترین تجربه زندگی با یک شکلاتی مغزدار بود. شاید فکر کنید در کتابی با موضوع مدیریت وزن و اندیشه سالم چه جای صحبت از یک شکلاتی است؟ اگر می خواهید بدانید چرا، به خواست مناسبت دهید. همانطور که خواهید دید، آگاهانه خوردن یعنی با هوشیاری و به قدر کفایت غذا خوردن - نه خیلی کم و نه خیلی زیاد. به نظر آسان می آید، اما اگر یک بار آن را امتحان کرده باشید حتماً متوجه شده اید که گفتنش آسان تر از انجام دادنش است. باین حال، این مهارت از ارکان اساسی مدیریت وزن است.

آن روز به همراه دوست صمیمی ام، که از قضا اسم او هم سوزان است، به یکی از رستوران های مورد علاقه مان رفته بودیم. رستوران کوچکی است که من به آن با تغییر فصل تغییر می کند. وقتی پیشخدمت آمد، سوزان اول از دسر مخصوص پرسید. او عاشق دسر مخصوص این رستوران بود: کیک گرم با مغز شکلات مایع. سوزان می خواست بداند هنوز این دسر در منو هست یا نه، چرا که بود و نبودش بر اینکه چه

غذایی انتخاب کند تأثیر می گذاشت. اگر کیک موجود بود، او فقط پیش غذا و دسر سفارش می داد، و گرنه فقط غذای اصلی سفارش می داد. «می خوام برای دسر چا ننگه دارم. نه اینکه چا پیدا کنم.» دانستن اینکه دسر موجود است به او کمک کرد تا غذایش را عاقلانه تر انتخاب کند. به این ترتیب هنگام خوردن دسر احساس نمی کرد جا ندارد. کیک، گرم و نرم بود و شکلات داغ همچون رودی در دل آن جاری بود.

آگاهانه خوردن هم چیزی شبیه این مثال است - اینکه یاد بگیریم غذایی را که دوست داریم، عاقلانه تر بخوریم. آگاهانه خوردن یعنی شکستن عادات های قدیمی. یعنی به قدر اشتهايمان را بسنجیم؛ فقط وقتی گرسنه هستیم غذا بخوریم و درست زمانی که سیر شدیم از خوردن دست بکشیم. این مهارتی است که به ما کمک می کند به وزن سالم برسیم. در این کتاب می آموزید چطور تغییراتی به همین کوچکی می تواند تغییرات بزرگی را در وزن و سلامتی تان رقم بزند.

همچنین شاید بپرسید به پیزی یک فعالیت عادی روزمره مثل غذا خوردن را به چنن فرایند پیچیده ای تبدیل می کند؟ بالطبع پاسخ این سؤال هم آسان نیست. در جای جای کتاب از منظره های مختلف به این پرسش پاسخ خواهیم داد، اما پاسخ اصلی این است: با انتخاب هوشمندانانه سال برای خوردن، ذهن و بدنتان با هم هماهنگ می شوند تا به شما پیغام دهند که به چیزی را احتیاج دارید یا دوست دارید بخورید. این پیغام ها به شما می گوید چه چیزی بخورید و چقدر بخورید. فرستنده های حسی و جسمی که پیام سیری، گرسنگی یا این حس که دلتان یک غذای خوشمزه می خواهد را مخابره می کنند، ترکیب پیام های از احساسات بدنی و هیجانی هستند. اگر به این پیام ها توجه کنید و به آنها پاسخ دهید، سالم تر و حساب شده تر غذا می خورید.

در این کتاب می آموزید که چطور بی توجهی غذا خوردنتان را خراب می کند و مشکلات تغذیه ای فراوانی به بار می آورد. همچنین متوجه می شوید چرا توجه گاهی، قطب مخالف بی توجهی^۱، به شما مهارت های ارزشمندی برای کنترل نحوه غذا خوردنتان عرضه می کند.

1. mindfulness
2. mindlessness