

۴

به نام خدا

کنترل وزن با قدرت کلمات

استفاده از خودگویی برای تحول رابطه با غذا و بدن

کارن آر. کوئنیگ

www.ketab.ir

ترجمه‌ی

امیر دانا

امیرحسین فتوحی

سرشناسه	: کونینگ، کارن آر، ۱۹۴۷ - م. Koenig, Karen R., 1947-
عنوان و نام پدیدآور	: کنترل وزن با قدرت کلمات: استفاده از خودگویی برای تحول رابطه با غذا و بدن/ کارن آر. کونینگ؛ ترجمه، امیر دانا، امیرحسین فتوحی.
مشخصات نشر	: گرگان: ویراست، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: 978-622-5675-57-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Words to eat by using the power of self-talk to transform your relationship with food and your body
عنوان دیگر	: استفاده از خودگویی برای تحول رابطه با غذا و بدن.
موضوع	: مکالمه با خود Self-talk تحول (روانشناسی) (Change Psychology)
شناسه افزوده	: دانا، امیر، ۱۳۵۶ - ، مترجم
شناسه افزوده	: فتوحی، امیرحسین، ۱۳۷۲ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۵/۶۹۷BF
رده بندی دیویی	: ۱۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۰۵۰۹۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

کنترل وزن با قدرت کلمات: استفاده از خودگویی برای تحول رابطه با غذا و بدن

نویسنده	: کارن آر. کونینگ
مترجمان	: امیر دانا - امیرحسین فتوحی
ناشر	: ویراست
طراح جلد	: الیورا میامی
قطع	: رقعی
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ صفحه
چاپ و صحافی	: بهمن
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۱
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۵-۵۷-۵
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
قیمت	: ۶۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ویراست محفوظ است.
و هرگونه سوءاستفاده و کپی‌برداری پیگرد قانونی دارد

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۲۵۷۵۵۵

virastpub ۳۲۳۵۸۵۵۵

فهرست

۹.....	تقدیر و تشکر.....
۱۰.....	مقدمه.....
۱۵.....	مقدمه مترجمان.....
۱۷.....	فصل ۱: قدرت خودگویی برای تغذیه، سلامت و مراقبت بهتر از خود.....
۱۹.....	آیا خودگویی چیزی غیر از صحبت با خود است؟.....
۲۰.....	افکار در نظر شما چگونه است؟ زباله یا یک گنج؟.....
۲۲.....	چگونه خودگویی را یاد می‌گیریم؟.....
۲۷.....	چرا آنچه به خود می‌گوییم بر آنچه می‌خوریم تأثیر دارد؟.....
۲۸.....	در مجموع، مشکل خودگویی من چیست؟.....
۳۳.....	مطالعه موردی: جیلیان.....
۳۵.....	فصل ۲: چگونه خودگویی ما را در مورد عذل، تناسب‌اندام و مراقبت از خود به دردسر می‌اندازد.....
۳۶.....	آیا در مورد خودگویی خودمان نیز خودگویی داریم؟.....
۳۸.....	غذا و تغذیه.....
۳۹.....	وزن/اندازه بدن.....
۴۰.....	تغییر.....
۴۱.....	احساس نقص.....
۴۲.....	احساسات.....
۴۳.....	فعالیت/ورزش.....
۴۵.....	ذهنیت "تحکم‌آمیز" چیست و چگونه آن را آموختیم؟.....
۴۶.....	آیا کلماتی هست که اصلاً نباید در خودگویی ما بیایند؟.....
۵۰.....	مطالعه موردی: سو بث.....
۵۳.....	فصل ۳: اصول خودگویی هوشمندانه.....
۵۴.....	خودگویی سازنده و هوشمندانه چیست؟.....
۵۵.....	توانمندکننده.....

۵۶	امیدوار کننده
۵۶	محبت آمیز
۵۷	چالش برانگیز
۵۸	الهام بخش
۵۹	ارادی
۶۰	آیا خودگویی هوشمندانه مؤلفه های دیگری هم دارد؟
۶۰	مهربانی با خود
۶۱	از مسئولیت هراس دارید
۶۲	بر این باور هستید که در صورت انجام کارهای بد، انسان بدی خواهید بود
۶۲	بر این باورید که نابرده رنج، گنج میسر نمی شود
۶۳	نمی خواهید قربانی شوید
۶۴	پذیرش خود
۶۵	تأیید خود
۶۸	ارزش قائل شدن و عشق ورزیدن به خود
۶۸	ارزش
۶۹	لیاقت داشتن
۷۱	عشق ورزیدن به خود
۷۳	چه می شود اگر چیزهایی که به خودم می گویم را باور نکنم؟
۷۶	مطالعه موردی: آرت
۷۹	فصل ۴: خودگویی هوشمندانه درباره زمان، چیستی، چرایی و چگونگی تغذیه
۷۹	انتخاب شماره ۱: فکر غذا
۸۱	انتخاب شماره ۲: هوس/انتخاب غذا
۸۲	انتخاب شماره ۳: خوردن آگاهانه
۸۳	انتخاب شماره ۴: پایان خوردن
۸۵	انتخاب شماره ۵: مرحله پس از خوردن
۸۷	چکار کنم که مغزم به خودگویی هوشمندانه عادت کند؟
۸۸	آیا تمرین واقعاً باعث پیشرفت می شود؟
۸۹	نکات بیشتر در مورد بهبود خودگویی
۹۱	مطالعه موردی: لوز

فصل ۵: خودگویی هوشمندانه برای جلوگیری و مدیریت پرخوری و بهبود پس از آن

۹۳.....

۹۴..... منظور تان این است که با پای خودم به سمت پرخوری می‌روم؟

۹۷..... برای پیشگیری از پرخوری.....

۹۸..... برای توقف پرخوری.....

۹۹..... برای داشتن احساس بهتر بعد از پرخوری.....

۱۰۱..... مطالعه موردی: گیل.....

فصل ۶: خودگویی هوشمندانه برای مراقبت از خود..... ۱۰۳

۱۰۴..... چرا مهم است که از چه چیزی مراقبت می‌کنیم؟

۱۰۶..... برای مدیریت احساسات ناخوشایند چه می‌توانم بگویم؟

۱۰۸..... برای دوست داشتن و احترام به خودم چه بگویم؟

۱۰۹..... چه بگویم که سالم و تندرست بمانم؟

۱۱۱..... برای ایجاد تصویر دوست‌داشتنی از من چه بگویم؟

۱۱۳..... آیا تصاویری وجود دارد که از خودگویی هوشمندانه من پشتیبانی کند؟

۱۱۶..... مطالعه موردی: پاتریک.....

فصل ۷: خودگویی هوشمندانه برای هم‌سفرگی..... ۱۱۹

۱۲۰..... چرا موقعیت‌های اجتماعی و تغذیه گروهی برای افرادی که در تغذیه مشکل دارند سخت است؟

۱۲۱..... وقتی با دوستانم غذا می‌خورم چه مشکلی پیش می‌آید؟

۱۲۲..... افرادی که با آن‌ها غذا می‌خوریم چه تأثیری بر خودگویی ما دارند؟

۱۲۵..... وقتی شیوه تغذیه خانواده‌ام دچار مشکل است چگونه می‌توانم خودگویی را سالم نگه دارم؟

۱۲۹..... بهترین دستور برای روابط عاشقانه افرادی که دچار مشکلات تغذیه هستند.....

۱۳۴..... آیا واقعاً می‌توانم در مهمانی یک تغذیه‌کننده «طبیعی» باشم؟

۱۳۸..... مطالعه موردی: سارا.....

فصل ۸: با افتخار فکر کن، با افتخار حرف بزن، با افتخار عمل کن، مفتخر باش. ۱۴۱

۱۴۲..... احساس شرم چه اشکالی دارد؟

۱۴۵..... چرا غرور این قدر مهم است؟

۱۴۶..... آیا انگیزه‌های مختلفی وجود دارد؟

۱۵۰..... از غرور استفاده کنید تا با انگیزه بمانید.....

۱۵۳..... فقط کاری که باعث افتخار شماست را انجام ندهید، بلکه از احساس عالی بودن لذت ببرید.....

مقدمه

زمانی که دختر بچه‌ای تنها بودم، دوستی خیالی به نام جین^۱ داشتم. او صدای درونی و راهنمای من در جهان بزرگ و پنهان بود. چرا به او جین می‌گفتم؟ خوب نمی‌دانم. اما جین مانند یک انسان واقعی با من سخن می‌گفت، نه اینکه صرفاً یک شخصیت خیالی ابداع شده توسط من باشد. او با احساسی تزلزل‌ناپذیر نسبت به درست و غلط، مهربانی در برابر چهل و ضعف و صبر بی‌نهایتش در برابر سؤالاتم، وظیفه خود می‌دانست که من به بهترین شرایط در زندگی دست یابم و در تک‌تک دقائق زندگی مربی من بود.

اگر بخواهم بیشتر مسئله را بشکافم باید بگویم دیدگاه من نسبت به جین اصلاً یک همراه یا همبازی نبود. من دو دوست خیالی داشتم که اغلب من را در امور روزمره همراهی می‌کردند، اما این داستان دیگری است. جین، خردمند و گهگاه پرمدعا بود که وقتی می‌خواستم در مسیر درست قرار بگیرم به کمک می‌آمد، چراکه دانشی نسبت به جهان داشت که من فاقد آن بودم. او بهترین مادر، پدر، خواهر، برادر، معلم، دوست، مربی و سرپرست من بود، درمانگر درونی من که مدت‌ها قبل از اینکه بدانم اصلاً درمانگر چیست، به کمکم آمده بود. هر زمان به او نیاز داشتم، بدون هیچ قید و شرطی در کنارم بود و در هر سن و سالی که بودم یا در هر شرایطی که قرار می‌گرفتم بهترین پیشنهادها را به من عرضه می‌داشت.

صدای جین خواب‌آور^۲ بود، مخصوصاً در شرایطی که با صدایی یکنواخت می‌گفت "این کار را نکن، آن کار را نکن". من را سرزنش می‌کرد و چیزی شبیه به این می‌گفت "اوه، بیخیال، واقعاً که آن را باور نداری، داری؟ من را بهتر می‌شناسی". همچنین، زمان‌هایی بود که جین مانند یک کودک وحشت‌زده در گوشم زمزمه می‌کرد "بیا برویم، مثل اینکه چیزی درست نیست" و این را با چنان اصراری می‌گفت که جرات نداشتم به مخالفت با او برخیزم. خیلی پیش می‌آمد که در دوران نوجوانی والدینم من را در حال انجام کاری که نباید انجام می‌دادم، می‌دیدند. در آن لحظات قهقهه‌زنان می‌گفت "اوه اوه، گیر افتادی، به مشکل بزرگی برخوردی، ای بدبخت!" از زمانی به بعد، آن صدای آرامش‌بخش جین کمتر به سراغم می‌آمد. افکارم بالغ شده بودند و خود را بهتر احساس می‌کردم. وقتی ابهام افکارم برطرف شد و شکلی منطقی به خود گرفت، جین تصمیم به ترک من گرفت. او مانند هر معلم خردمند دیگر کارش را به‌خوبی انجام داده

^۱ Jane^۲ Hypnotic

بود و می‌دانست چه زمان با من خداحافظی کند. در آن موقع بود که صدای او با افکار من در هم آمیخت.

ما به این نوع افکار، یعنی سوالات کاوشگرانه، نظرات دلسوزانه و آن پیچ‌های جین، خودگویی^۱ می‌گوییم. از داشتن او خیلی خوشبخت بودم، چراکه باورم به او آن قدر قوی بود که هرگز به گفته‌هایش شک نکردم. هرگز به صدای خودم به عنوان یک دختر بچه یا حتی یک نوجوان آن قدر باور نداشتم. خودم را بیش از حد خطاکار می‌دانستم (و همین‌طور هم بود) و در مقابل، به جین، آن صدای خردمند درون ذهنم، کاملاً اطمینان داشتم.

در اینجا به برخی گفته‌های او اشاره می‌کنم:

- "اوه، عزیزم، می‌دانم که دردناک است، اما خوب خواهی شد."
- "من کنارت هستم. تنها نیستی و تنها نخواهی بود."
- "شایسته آن برخورد نبودی"
- "می‌دانم آن را می‌خواهی، اما برایت خوب نیست."
- "خیلی خوب، بیا از اینجا بیرون برویم."
- "فقط گریه کن، حالت بهتر می‌شود"
- "قول می‌دهم، خودت خواهی دید، اوضاع خوب خواهد شد"
- "تو خوبی، تو خوبی تو خوبی"

هنوز هم از خرد او در شگفتم. خواندن کلماتش اشک به چشمانم می‌آورد. همیشه به خردمندی او گوش نمی‌کردم، اما این تقصیر او نبود؛ او همیشه در تلاش بود زندگی من در بهترین مسیر قرار بگیرد. در نیمه اول عمرم، آن زمان که با غذا، و زندگی، کشمکش داشتم، دوست داشتم که خانم جین باهوش بیشتر دستم را می‌گرفت و هدایت می‌کرد. پیشنهادات مبهم او را می‌شنیدم، اما همیشه آن قدر قدرتمند نبودند که من را از وسواس دیوانه‌وار و ناخوشایند نسبت به غذا باز دارند. بستنی، که هنوز باز نشده و در فریز خانه قرار دارد، می‌تواند با فریاد اعلام کند "من را همین الان بخور!"، آن‌هم با صدایی که بلندتر از تمام صداهای داخل اتاق است. حتی یک تکه کوچک پیتزا که روی ظرف باقی‌مانده چنان آشوبی در شما ایجاد می‌کند که باعث می‌شود صدای ناله‌های شکم یادکرده خود را نشنویم. می‌دانم که منظورم را می‌فهمید.

امیدوارم که این کتاب بتواند پایانی بر کشمکش شما با غذا و بدن باشد و بتوانید از جین (یا

^۱ Self-Talk

جان^۱) درون سر خود کلماتی بشنوید که در نهایت به افکار و خودگویی شما مبدل می‌شود. در کتاب‌های قبلی، در مورد یادگیری و پیروی از قوانین برای تغذیه طبیعی، حل تعارضات درونی در مورد تغذیه و بدن، یادگیری مهارت‌های مؤثر زندگی، مدیریت عواطف و توسعه صفات شخصیتی سالم صحبت کردم. در این کتاب تمام این موارد با پیدا کردن ریشه مشکلات تغذیه و مراقبت از خود^۲ تکمیل می‌شوند: هر روز به خود چه می‌گویید؟

می‌دانم وقتی مراجعین یا مخاطبین کتاب عنوان می‌کنند صدای من را در سر خود می‌شنوند که می‌گویم سیر شده‌اند و باید دست از غذا خوردن بکشند، روی ترازو نروند، از شروع رژیم دیگر پشیمان خواهند شد، نیازی به گشت‌وگذار در سرزمین خاطرات دردناک ندارند و یا نرسیدن به حد کمال ایرادی ندارد، همه این‌ها برای من پیشرفت محسوب می‌شود. شنیدن کلماتم در سر شما شروع خوبی برای بهبود خودگویی خواهد بود. این کار آن قدر تکرار می‌شود تا صدای خودتان را به شکلی بلند، شفاف، خردمند و تزلزل‌ناپذیر بشنوید.

به کلمات این کتاب این‌گونه گوش دهید که انگار خود من کنار شما نشستم و آن چیزی که برای شما بهتر است را در تمام لحظات و در وضعیت‌هایی که شامل غذا، تناسب‌اندام و اندازه بدن است، در گوشتان زمزمه می‌کنم. من منافع شما را در نظر دارم و شما را عمیقاً می‌شناسم چراکه خود من هم یکی مثل شما بودم. من به خودم همان چیزی را می‌گفتم که شما به خود می‌گویید و در مورد غذا خودتان را به دردسر می‌اندازید. سپس یاد گرفتم که به خودم چیزی بگویم تا پایانی بر این کشمکش‌ها باشد و آرامش به ارمغان آورد.

آن‌هایی که تغذیه نامنظم دارند^۳ و نمی‌توانند بفهمند که چه زمانی سیر شده‌اند، معمولاً عبارات نادرستی به خود می‌گویند که رابطه آن‌ها با غذا و بدنشان را دچار اختلال می‌کند. وقتی اختلال تغذیه^۴ میکروفون را به دست گرفته و از روی سکو شروع به سروصدا می‌کند و صدای خردمند ذهن شما کنار زده می‌شود، به لغت‌نامه‌ای جدید و زبانی جدید برای مراقبت از خود و مهربانی با خود نیاز خواهید داشت. هدف من در این کتاب این است که خودتان آن صدای درون ذهنتان باشید، دقیقاً آن چیزی را بگویید که باید گفته شود تا به‌زودی کلماتی که ذهن و بدن شما را در مسیر سالم قرار می‌دهد به خودتان بگویید.

¹ John

² Self-Caring

³ Dysregulated Eater

⁴ Eating Disorder