

از سری مکالمات استاد و مبتدی

روان‌شناسی کاهش وزن

دکتر احمد حلت

شامل مؤثرترین راهکارهای عملی رویکردهای نوین روان‌شناسی
برای غلبه بر عادات، هیجانات و رفتارهای مخرب رژیم‌های لاغری

نویسندگان:

دکتر احمد حلت

فرامرز کوثری

حمید کوثری



سرشناسه : دکتر احمد، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی کاهش وزن دکتر احمد حلت شامل مؤثرترین راهکارهای عملی رویکردهای نوین روانشناسی...

نویسندگان احمد حلت، فاطمه زکریا حمید کوثری.

مشخصات نشر : تهران، پیام سخن، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۲۲۸ ص.

فروبت : از سری مکالمات استاد و استدی

شابک : ۷-۸-۱۵۳۸۲-۶۰۰-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه

موضوع : کم کردن وزن -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : رژیم لاغری -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده : کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -

شناسه افزوده : کوثری، حمید، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۹۸۰ ح ۲ / ۲۲۲ RM

رده بندی دیویی : ۱۶۳ / ۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۲۰۵۰۱

نوبت چاپ : اول / پاییز ۹۴

قیمت : ۱۵۰/۰۰۰ ریال

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

ناظر چاپ : مهدی صادقی

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	فصل اول: روان‌شناسی لاغری = تکنیک‌های روان‌شناسی + قوانین بیوشیمی بدن
۳۷	فصل دوم: تغییر نگاه به لاغری
۶۹	فصل سوم: چتر بزرگ روان‌شناسی لاغری حلت
۸۱	فصل چهارم: رژیم‌های کم‌دوام و پرخطر! بررسی موردی رژیم‌های پروتئین
۱۰۱	فصل پنجم: بازی یافتن فکر جایگزین!
۱۳۵	فصل ششم: مدیریت و تنظیم هیجان مخرب!
۱۵۳	فصل هفتم: کنترل حس‌های بدنی مخرب کاهش وزن با تلفیق حس‌گاہی و بیوفیدبک
۱۶۵	فصل هشتم: مدیریت عادات مخرب کاهش وزن با فعال‌سازی رفتاری و انتخاب رفتار درست
۱۷۵	منابع

■ مقدمه

دکتر احمد حلب

پرخوری و چاقی بلای قرن کنونی شده است. بیش از هر زمان دیگری در تاریخ بشریت، چاقی و اضافه وزن قربانی می‌گیرد. بیش‌تر از نود درصد رژیم‌های لاغری شکست می‌خورند و یا دوباره به صورت اضافه وزن بیش‌تر می‌گردند. هر سال میلیاردها دلار در صنعت لاغری هزینه می‌شود و نتیجه آن چاقو زدن و اضافه‌تر شدن وزن کودکان و جوانان شده است. هیچ‌کس نمی‌داند راه درست را. چربی‌های اضافی چیست! هزاران عنوان کتاب در خصوص رژیم‌های لاغری هر روز بازار می‌شود. هرکس در حد و توان خویش سعی می‌کند راز کاهش وزن را برملا کند. با وجود همه این تلاش‌ها، چربی‌ها گرم به گرم به بدن‌ها اضافه می‌شوند، روان‌ها هر روز پریشان‌تر و ذهن‌ها هر ساعت آشفته‌تر می‌گردند. ترس از بی‌ریختی حاصل از چاقی جزو ترس‌ها و اضطراب‌های دائمی نسل جدید به شمار می‌رود، به خصوص به مشغله ذهنی دختران جوان و زنان تبدیل شده است. امروز هر رسانه‌ای برای یافتن مخاطب، حداقل یک مطلب در مورد خواص لاغری میوه‌ها و روش‌های جدید و کهنه کاهش وزن چاپ می‌کند. در

فروشگاه‌های بزرگ، تعداد کتاب‌های مربوط به رژیم غذایی بیش‌تر از هر بخش دیگری است. کافی است در وب‌سایت آمازون کلمه رژیم غذایی (diet) را جست‌وجو کنید. از تعداد بی‌شمار کتاب‌های جدید در این خصوص حیرت خواهید کرد.

به راستی وقتی این همه دانش، اطلاعات و فناوری در مورد چاقی و روش‌های کاهش وزن وجود دارد، چرا تنها عده انگشت‌شماری موفق به کاهش وزن و از همه مهم‌تر حفظ وزن مناسب خود، برای مدتی طولانی می‌شوند؟

پاسخ در چند لایه بودن و پیچیدگی منحصر به فرد فرآیند کاهش وزن نهفته است. پرخوری یک رفتار، شمار می‌آید و هر چند به ظاهر برای درمان آن، یک تغییر اصلاحی در عادات خوراک به نظر می‌رسد اما وقتی فرد وارد فرآیند تغییر رفتار می‌شود، با انواع مؤلفه‌های فکری، هیجانی و حسی بازدارنده روبه‌رو می‌گردد که امکان هر نوع دگرگونی در رفتار خود، را غنیمت محسوب می‌نماید.

در این کتاب ما از منظر دیدگاه موضوع رژیم‌های لاغری و کاهش وزن پرداخته‌ایم و در آن فرآیند کاهش وزن را با دیدگاهی همه‌جانبه، به صورت یک مشکل چند لایه (روانی، ذهنی، هیجانی، حسی، بدنی، رفتاری) و شکلی یکپارچه نگاه کرده‌ایم و برای خنثی‌سازی اثر تخریبی تک‌تک این لایه‌های ناهم‌گام در موفقیت رژیم کاهش وزن، راه کارهای روان‌شناسانه و عملی ارائه نموده‌ایم. این امر باعث می‌شود که در یک کتاب، موضوع کاهش وزن با چنین شیوه جامع و یکپارچه علمی و درمانی، امکان کاربردی مورد تحلیل و پردازش قرار می‌گیرد.

من و دوستانی که این کتاب را نوشته‌ایم، تک‌تک توصیه‌هایمان را به طور شخصی در زندگی به کاربرده‌ایم و نتیجه گرفته‌ایم. آن‌چه در این کتاب آمده است، در زندگی بسیاری از افراد موفق جواب داده و تقریباً همه آن‌ها توانسته‌اند با تغییر سبک زندگی، به وزن پایدار و ایده‌آل خود در درازمدت دست یابند.

با این‌که هر کدام از مفاهیم تشریحی کتاب، عصاره مدرن‌ترین رویکردهای روان‌درمانی سه دهه اخیر محسوب می‌شوند ولی به مدد بیان ساده استاد و مبتدی، روش‌های پیشنهادی این کتاب برای همه افراد قابل استفاده است.

اگر خودتان یا یکی از عزیزان‌تان مشکل اضافه وزن دارد (که به احتمال زیاد چنین است) توصیه می‌کنم قبل از هر گونه اقدامی برای کاهش وزن، ابتدا این کتاب را بخوانید. علت شکست بیش از ۹۰ درصد رژیم‌های لاغری، عدم اطلاع رژیم‌گیرنده‌ها از آموزه‌های این کتاب است. در فصل پایانی این کتاب تاکید شده است که چاقی در نهایت چیزی جز یک انتخاب نیست! و من به شما قول می‌دهم که بعد از خواندن این کتاب، چاقی دیگر انتخاب شما نخواهد بود.

دوستدار شما
دکتر احمد حلت

+X

■ مقدمه

فرامرز کوثری

زمانی در محضر استادی شاگردی می‌کردم. موضوع درس سخت و دشوار بود و به زحمت درک می‌شد. استاد چندین جلسه تلاش کرد تا درس را به شکل‌های مختلف توضیح دهد اما در هر جلسه فقط اندکی از زوایای در یک درس آشکار می‌شد. سرانجام استاد گفت: «فقط یک راه باقی مانده است! باید آموزه‌های این درس را، به صورت عملی، برای حل یک مشکل واقعی در زندگی‌تان به کار ببرید. برای همین آن را در عمل به شما خواهم آموخت».

استاد چنین کرد و بعد از چند جلسه تمرین عملی، تک تک شاگردان به شکلی کامل و عالی درس را فهمیدند. کتابی که اکنون پیش روی شما قرار دارد، برای من شبیه یکی از همان پروژه عملی است که با درگیر شدن در آن، پاسخ صدها سوال بی‌جواب، به یکباره آشکار گردید.

پس از مطالعه کتاب متوجه خواهید شد کاهش وزن فقط کم کردن کالری غذای روزانه نیست، مشکلی بسیار پیچیده است که حل آن چندین مهارت هم‌زمان می‌طلبد که هر

کدام از آن‌ها برای مقابله با مسائل جنبی متفاوت است. از اجتماع همه این مهارت‌ها در کنار هم و البته همراه با یک اراده قوی فردی برای تغییر رفتار، کاهش وزن پیچیدگی خود را از دست می‌دهد و دیگر یک مشکل حل نشدنی نیست.

در واقع این جزو مهارت‌های شخصیتی و دوست‌داشتنی دکتر حلت است که مفاهیم پیچیده را که دیگران با آن رُست نبوغ می‌گیرند، به زبانی بسیار ساده و قابل فهم برای عموم بیان می‌کند. بدون شک از خواندن این کتاب لذت خواهید برد.

www.ketab.ir

مقدمه

حمید کوثری

اگر در کلاس نظریه‌های روان‌شناسی استاد از من می‌پرسید یک مثال کاربردی بیان کن که در آن برای حل یک مشکل روان‌شناختی، سه نظریه‌ها، رویکردها و فرآیندهای درمانی مدرن روز، با هم و به طور هم‌زمان و یکپارچه به کار گرفته شوند، جوابی برای این سوال نداشتیم.

اما وقتی این کتاب نوشته شد، احساس کردم بهترین و مناسب‌ترین نمونه برای جواب سوال فوق را در اختیار دارم. در این کتاب شما می‌بینید زیر نظر دقیق‌ترین رویکرد درمان رفتاری موج سوم یعنی درمان پذیرش و تعهد یا «آکت»، کردهای دیگری نظیر درمان شناختی رفتاری (سی بی تی)، درمان رفتاری دیالکتیکی (دی بی تی)، فرآیند تنظیم هیجان، بیوفیدبک درمانی و فعال‌سازی رفتار، در کنار واقعیت‌درمانی و نظریه انتخاب، گرد هم جمع شده‌اند تا برای یکی از دشوارترین مسائل روان‌شناسی قرن، یعنی مشکل کاهش وزن، پاسخی عملی و کاربردی فراهم سازند.

برای آن دسته از مسائل و مشکلاتی که هر کس باید راه حل شخصی خودش را به

کار ببرد، «رسیدن به مدل و الگوی یافتن پاسخ» مهم‌تر از رسیدن به پاسخ‌های احتمالی است. در این کتاب شما با مجموعه‌ای از مدل‌های کاربردی برای مدیریت بخش‌های مختلف یک مسئله پیچیده آشنا می‌شوید. در هر فصل کتاب چندین مثال کاربردی و عملی نیز تشریح شده است. در نهایت، یک مدل چند لایه حل مسئله چیزی است که در پایان کتاب نصیب شما می‌شود که بسیار ارزشمندتر از چند راه حل کلیشه‌ای و قالبی است! شما در انتهای کتاب روش حل مسئله کاهش وزن را مستقل از فرد یاد می‌گیرید و این همان چیزی است که بین این کتاب و کتاب‌های دیگر تفاوت عظیمی ایجاد می‌کند.