

افکار و باورهای اشتباه
در باره ی
کاهش وزن و چاقی

نویسندگان:

دکتر محمد قهرمانی

دکتر مریم فولادوند

مهندس مریم رجب

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی کاهش وزن و چاقی/
نویسندگان محمد قهرمانی، مریم فولادوند، مریم رجب.
مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۸۵-۳-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: کم کردن وزن -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Weight loss -- Psychological aspects
موضوع: چاقی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Obesity -- Psychological aspects
موضوع: رژیم‌های غذایی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Reducing diets -- Psychological aspects
شناسه افزوده: فولادوند، مریم، ۱۳۶۴-
شناسه افزوده: fouladvand, Marziyam
شناسه افزوده: رجب، مریم، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره: RM222 ۲/۴ ۱۳۹۸
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۲۱۲۳۸



عنوان کتاب: افکار و باورهای اشتباه در کاهش وزن و چاقی
نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، دکتر مریم فولادوند، مهندس مریم رجب
ویراستار و داستان نویس: فائزه زاهدی
طراح جلد: بهداد شریفی مطلق
تصویرگر جلد: علی پاک نهاد
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول، بهار ۹۸
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۸۵-۳-۵
انتشارات: ندای کادح
قیمت: ۳۴۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:

تهران: ۰۲۱-۳۳۷۸۳۰۰۹

- ۱۱
- ۱۵ بخش اول: آموزش اصول کاهش وزن
- ۱۶ مقدمه ای بر تغذیه
- ۱۷ روش های تشخیص اضافه وزن و چاقی
- ۲۰ انواع چاقی
- ۲۳ تغذیه ی سالم
- ۲۶ دلایل چاقی
- ۳۱ آسیب های چاقی و اضافه وزن
- ۳۷ روش های کاهش وزن
- ۴۲ هدف از درمان اضافه وزن و چاقی
- ۴۲ پیگیری روند درمان
- ۴۲ مراحل رویارویی با اضافه وزن و چاقی
- ۴۴ دلیل واکنش متفاوت افراد به اضافه وزن و چاق
- ۴۵ رابطه ی افکار با احساسات و رفتار
- ۴۶ انواع تفکر
- ۴۷ انواع باورهای غیر منطقی
- ۵۰ انواع تفکر اشتباه
- ۵۶ اصلاح افکار و باورهای اشتباه
- ۵۸ تغییر عادات و رفتارهای اشتباه
- ۵۹ مدل مراحل تغییر
- ۶۵ آگاهی از نقش «حالات شخصیت» در کاهش وزن
- ۸۰ پرسش نامه ی افکار و باورهای اشتباه درباره ی کاهش وزن و لاغری
- ۸۵ بخش دوم: افکار و باورهای اشتباه افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی
- ۸۶ ۱- هر وقت که پول کافی به دستم برسد، برای کاهش وزن اقدام خواهم کرد.
- ۸۹ ۲. بدون مصرف دارو نمی توانم وزنم را کاهش دهم.

۹۲ ۳. استخوان بندی بدنم درشت است پس هر چه وزن کم کنم، به چشم کسی نمی آید و فایده ندارد.

۹۵ ۴. او بسیار از من تعریف و تمجید کرد تا بعد از آن به من بگوید که چاق ام!

۹۸ ۵. طوری من را نگاه می کند که معلوم است چون چاق ام از من خوشش نمی آید.

۱۰۱ ۶. تقصیر دیگران است که من دچار پر خوری عصبی می شوم، زیرا من اعصابی می کنند.

۱۰۴ ۷. علت چاق شدنم این است که پدر و مادرم در کودکی ام مراقب تغذیه ی من نبودند.

۱۰۶ ۸. ای اش دودک، و نوجوانی پر خوری نمی کردم!

۱۰۹ ۹. اگر خوش شانس بودم، استعداد چاقی نداشتم یا حداقل می توانستم لاغر شوم!

۱۱۲ ۱۰. با اینکه دوبار زایمان کردم، اندازه ی دور کمرم از دور کمر دخترم کمتر است!

۱۱۵ ۱۱. وزن من کم نمی شود زیرا میزان سوخت و ساز بدنم کم است.

۱۱۷ ۱۲. کاهش وزن فایده ای ندارد چون دوباره دوباره وزنم بالا می رود و منم خواهم شد.

۱۱۹ ۱۳. من بی اراده و بی عرضه ام پس هیچ وقت نمی توانم وزنم را کاهش بدهم.

۱۲۳ ۱۴. وقتی که دوستانم دوباره ی تناسب اندام حرف می زنند، منطورشان این است که من نامتناسب و تنبلم.

۱۲۶ ۱۵. نمی توانم کم بخورم. کنترل اشتهایم دست خودم نیست!

۱۲۹ ۱۶. نمی توانم از غذایی که دیگران برایم می پزند کم بخورم چون نمی خواهم دلشان را بشکنم.

۱۳۱ ۱۷. دیگر انگیزه ای برای ورزش کردن ندارم چون دیگران من را مسخره می کنند.

۱۳۴ ۱۸. رژیم گرفتن باعث ریزش مو و چروک شدن پوست می شود.

۱۳۷ ۱۹. باید هر روز وزنم کمتر شود!

۱۴۰ ۲۰. اگر وزنم را کاهش دهم، راحت می شوم!

۲۲. رژیم لاغری من را سیر نمی‌کند! ۱۴۵
۲۳. با یک بار بستنی خوردن اتفاقی نمی‌افتد چون به هر حال من چاق‌ام و نمی‌توانم لاغر شوم! ۱۴۹
۲۴. من فقط یک وعده در روز غذا می‌خورم اما لاغر نمی‌شوم! ۱۵۲
۲۵. اگر کمی خارج از برنامه‌ام غذا بخورم، نمی‌توانم رژیم غذایی‌ام را ادامه دهم، پس چاق خواهم شد و بی‌اراده به نظر خواهم رسید. ۱۵۵
۲۶. من دور از چشم دیگران غذا می‌خورم تا سرزنش نکنند! ۱۵۹
۲۷. من هرگز به یک اندازه غذا می‌خوریم ولی فقط من چاق می‌شوم! ۱۶۲
۲۸. مواد غذایی رژیمی چاق‌کننده نیستند. ۱۶۴
۲۹. اگر غذای حریب رژیم منسر و فرزندانم به غذا لب نمی‌زنند! ۱۶۶
۳۰. دوست دارم وزنم را کاهش دهم اما چون قبلاً موفق به کاهش وزنم نشدم، پس هرگز موفق نخواهم شد. ۱۶۸
۳۱. رژیم غذایی‌ام را از سسه آخر خواهم کرد پس تا آن روز هر غذایی را به هر میزانی که بخوام می‌خورم. ۱۷۲
۳۲. من یا وزنم را کاهش نمی‌دهم یا باید مازاد وزن‌ها شوم. من باید از همه‌ی کسانی که می‌شناسم لاغرتر باشم. ۱۷۵
۳۳. رژیم لاغری و ورزش باعث ضعف بدن و بیماری می‌شود! ۱۷۹
۳۴. مهمانی و سفر هر روز پیش نمی‌آید پس هر چه بخورم می‌خورم. برای لاغر شدن همیشه وقت هست. ۱۸۲
۳۵. من برای رژیم گرفتن و ورزش کردن وقت ندارم و از غذاهای خوشمزه بدم می‌آید! ۱۸۵
۳۶. من با آب خوردن هم چاق می‌شوم! ۱۸۷
۳۷. من نیاز به کاهش وزن ندارم چون همسرم دوست دارد که من چاق باشم! ۱۹۰
۳۸. طبع من سرد است. وقتی که رژیم می‌گیرم سردی‌ام می‌شود! ۱۹۳

www.ketab.ir

مقدمه

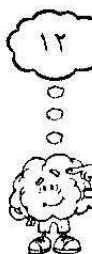
بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، امروزه بسیاری از افراد در جهان مبتلا به اضافه وزن و چاقی‌اند. از آنجایی که پیشرفت علم و صنعتی شدن جوامع، میزان تحرک افراد کاهش یافته است، هر روز به تعداد افراد چاق در جهان اضافه می‌شود. چاقی سبب ایجاد بسیاری از بیماری‌هاست و یا کنترل و درمان آنها، دشوار می‌سازد. این مسئله باعث نگرانی خانواده‌ها شده است و هزینه‌ی بالایی را بر دوش آنها و سیستم بهداشت و درمان کشورهای مختلف گذاشته است. از سویی دیگر، افزایش روز افزون داروها، وسایل کاهش وزن و روش‌های درمان چاقی سبب سردرگمی مردم شده است. در چنین شرایطی افراد معمولاً پس از اولین شکست در کاهش وزن، تلاش خود را متوقف می‌کنند و دچار اضافه وزن، اضطراب، ناامیدی و افسردگی می‌شوند.

به همین دلایل پس از اینکه کتاب ۴۰ فکر رسمی، نوشته‌ی دکتر لازاروس و همکارانش را خواندم، تصمیم گرفتم که با

الهام گرفتن از آن و با کمک متخصصان زمینه‌های گوناگون، کتاب‌هایی در قالب افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی موضوعاتی مانند کاهش وزن و چاقی و... بنویسم.

کتابی که در دست دارید دومین کتاب از مجموعه‌ی افکار و باورهای اشتباه در زمینه‌ی کاهش وزن و چاقی است. این کتاب با کمک دو نفر از همکارانم - خانم دکتر فولادوند، متخصص روانشناسی سلامت در کاهش وزن و سرکار خانم مهندس رجب، کارشناس صنایع غذایی و تغذیه - که سال‌ها در زمینه مشاوره و روان‌درمانی کاهش وزن و تغذیه‌ی سالم فعالیت می‌کنند، تألیف شده است. کتاب را در دو بخش آموزش اصول کاهش وزن و تحلیل افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی کاهش وزن و چاقی تألیف نموده‌ایم و امیدواریم که مورد پسند و مفید واقع شود.

ما برای نگارش این کتاب ابتدا فهرستی از افکار و باورهای اشتباه در کاهش وزن و چاقی را تهیه کردیم و آن را به متخصصان فعال در زمینه‌ی تغذیه و کاهش وزن، پزشکان، متخصصان تغذیه و ورزش، روان‌شناسان و روان‌پزشکان دادیم. با توجه به اینکه نگارش این کتاب بر اساس افکار و باورهای اشتباه مراجعان ماست، نویسندگان برای حفظ اصل رازداری در مشاوره و روان‌درمانی، تمام نام‌ها را تغییر داده‌اند. پس از هر اتفاق، افکار و باورهایی در ذهن ما شکل می‌گیرد که گاه مثبت و گاه منفی است. افکار و باورهای نادرست و منفی



برای فرد ایجاد می‌کند. ما در این کتاب درستی یا نادرستی افکار و باورهای منفی که نسبت به کاهش وزن وجود دارد را تحلیل کرده‌ایم، سپس برای رهایی از آنها راهکارهایی را ارائه داده‌ایم و در پایان، افکار یا باورهای مثبت را با آنها جایگزین نموده‌ایم. پس از نگارش کتاب برای اطمینان از درستی تحلیل و پیشنهادات، از نظرات متخصصان فعال در زمینه‌ی کاهش وزن و چاقی بهره‌مند شدیم. در پایان برای بازنویسی متن و ویرایش ادبی آن از خانم فائزه زاهدی که نویسنده‌ای توانا هستند، کمک گرفته شد تا متن، روان و دلنشین شود.

بر خلاف بیشتر کتاب‌های موجود در زمینه‌ی کاهش وزن و چاقی، این کتاب پیش از شروع به کاهش وزن به شما آموزش می‌دهد که برای کاهش وزن به تنها به ورزش روزانه، تغذیه‌ی سالم، اندازه‌گیری وزن نیاز دارید، بلکه به حمایت‌های روانی مانند آگاهی و اصلاح افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی کاهش وزن نیز احتیاج خواهید داشت.

افکار و باورهای نادرست باعث مشکلاتی مانند ناامیدی، رها کردن برنامه‌ی کاهش وزن، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس، پرخاشگری و مشکلات ارتباطی مانند انزوای طلبی می‌شود. پس لازم است که پیش از هرگونه اقدام، افکار و باورهای نادرست خود را بشناسید و آنها را اصلاح کنید. سپس با تغییر شیوه‌ی زندگی خود، تعهد و پشتکار و برنامه‌ریزی به کاهش وزن ادامه



دهید. همچنین، لغزش در رعایت اصول کاهش وزن و بازگشت اضافه وزن را طبیعی بدانید و بدون ناامیدی دوباره شروع کنید تا سلامتی خود را به دست آورید.

در پایان از همه‌ی کسانی که ما را در مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند، به ویژه جناب آقای دکتر رجب (مؤسس و رئیس انجمن دیابت ایران)، جناب آقای دکتر کلانتری (متخصص نودکان، تغذیه و رشد، دانشیار گروه تغذیه جامعه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو هیئت مدیره انجمن دیابت ایران) جناب آقای شاه محمدی (کارشناس تربیت بدنی و مربی ورزش و آموزشگر انجمن دیابت ایران) سرکار خانم سائمی (مدیر انتشارات ندای کادح) و همه‌ی مراجعان و افرادی که ما را تشویق به نگارش این کتاب نموده‌اند تشکر می‌کنیم.

از همه‌ی صاحب نظران و خوانندگان محترم خواهشمندیم که برای رفع نواقص احتمالی این کتاب، نظرات خود را از راه‌های ارتباطی زیر با ما در میان بگذارند.
تلفن دفتر مشاوره: ۸۸۵۰۰۴۵۷

پست الکترونیک: Ghahremani.m.1358@gmail.com
Maryam.fouladvand@yahoo.com
Maryamrajab@yahoo.com

وب سایت: WWW.DrMohammadGhahremani.com

دکتر محمد قهرمانی خرم (متخصص روان شناسی)

دکتر مریم فولادوند (متخصص روان شناسی سلامت)

مهندس مریم رجبی (کارشناس تغذیه و سلامت)

