

من رژیم نیستم،

آگاهانه غذا می خورم

راهنمای استفاده از توجه آگاهی برای کاهش وزن

## فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول: از رژیم تا آگاهانه خوردن.....	۲۳
فصل دوم: دستیابی به آگاهی.....	۳۱
فصل سوم: خوردن ناآگاهانه در برابر خوردن آگاهانه.....	۴۷
فصل چهارم: ریشه‌های رفتار خوردن.....	۶۵
فصل پنجم: رابطه با دیگران و ناآگاهانه خوردن.....	۷۵
فصل ششم: تن‌انگارهٔ محزون.....	۹۱
فصل هفتم: بدن بزرگ، عزت‌نفس کوچک.....	۱۰۹
فصل هشتم: قورت دادن احساسات.....	۱۲۳
فصل نهم: کلمهٔ چاق.....	۱۳۳
فصل دهم: فنون آگاهانه خوردن.....	۱۴۹
منابع.....	۱۶۹



اساس کتاب حاضر از کتاب Mindful Eating 101 نوشته دکتر سوزان آلبرز به فارسی برگردانده شده است و ضمن بومی‌سازی مطالب متناسب با فرهنگ مخاطب فارسی‌زبان، بخش‌هایی نیز به آن افزوده شد.

Albers, S. (2013). Mindful eating 101: A guide to healthy eating in college and beyond. Routledge.

همچنین از بخش‌هایی از کتاب Eating Mindfully نوشته دکتر سوزان آلبرز نیز استفاده شد.

Albers, S. (2012). Eating mindfully: How to end mindless eating and enjoy a balanced relationship with food. New Harbinger Publications.



## خواندن این کتاب برای چه کسانی مفید است؟

این سؤالی است که ممکن است بعد از دیدن اسم کتاب به ذهن شما رسیده باشد. کتاب را با کنجکاوی باز کرده‌اید و به آن نگاهی می‌اندازید تا ببینید آیا برای شما یا یکی از نزدیکانتان گزینه مناسبی است یا خیر. در چند صفحه پیش رو سعی شده است نگاه جامعی از محتوای این کتاب، مخاطبان آن و طرز مواجهه آن با مسئله کاهش وزن در اختیار شما خواننده محترم قرار گیرد. لطفاً چند دقیقه وقت بگذارید و بخش مقدمه را بخوانید.

### شما هم...؟

- آیا برای شما پیش می‌آید که آخر شب‌ها با وجود اینکه گرسنه نیستید، سراغ یخچال بروید و مشغول خوردن شوید؛ یا قبل از اتفاق‌های مهم یا در حین صحبت با دیگران مشغول خوردن شوید؛ یا به رژیم‌های سفت و سخت متوسل شوید؟
- آیا آرزو دارید کسی بود و به شما می‌گفت چی بخورید تا دیگر آن قدر نگران خورد و خوراکتان نباشید؟
- آیا نمی‌دانید چرا بعضی روزها غذاهای سالم می‌خورید و روزهای دیگر آن‌ها را آشغال؟
- آیا گرفتار یک چرخه دائمی رژیم گرفتن و تنبیه بدنتان با ورزش‌های فرساینده هستید؟
- آیا آن قدر سرتان شلوغ است که در آن واحد چندین کار را باهم انجام می‌دهید؟ آیا انجام همزمان چند کار باهم تبدیل به سبک زندگی‌تان شده است و به ندرت

حواستان به چیزی که می‌خورید، طرز خوردن، چرایی خوردن و مقدار آن هست؟

- آیا خوردن برای شما به موضوع مهمی تبدیل شده است. آیا میزان زیادی از وقت شما صرف فکر کردن به غذا، خواندن کالری‌ها، نگرانی درباره وزن و چک کردن نشانه‌های چاقی در آینه می‌شود؟
- آیا از تلاش برای رهایی از چرخه خوردن ناآگاهانه خسته‌اید؟ آیا قفسه کتاب شما پر از کتاب و دستورهای رژیم است؟ آیا رژیم می‌گیرید اما همیشه بعد از چند روز، به عادات خوردن ناآگاهانه‌تان برمی‌گردید؟ چرا در ابتدا به نظر می‌رسد که مدیریت وزن با دستورهای رژیمی خیلی آسان است اما بعد قضیه طور دیگری پیش می‌رود؟
- آیا وقتی دارید خوردنی‌های موردعلاقه‌تان را می‌خورید، به خاطر «شکستن» رژیمتان احساس گناه می‌کنید؟

اگر این موارد برای شما آشنا هستند، شما دارید با چالش‌های ناآگاهانه خوردن دست‌وپنجه نرم می‌کنید. و در کمال تأسف هر چه پاسخ‌های مثبت شما به سؤالات بالا بیشتر باشد، احتمالاً در ماجراهای عذاب‌آور با غذا و ناآگاهانه خوردن ید طولی‌تری دارید.

بین خیلی زیاد خوردن و خیلی کم خوردن مرز باریکی وجود دارد. بین دوست داشتن بدن و متنفر بودن از آن حتی مرز باریک‌تری وجود دارد. احتمالاً شما در زندگی بارها و بارها این مرز را رد کرده‌اید. تعداد قابل‌توجهی از افراد اولین قدم‌ها به سمت ناآگاهانه خوردن را در دوران کودکی برمی‌دارند. متأسفانه، این قدم‌های اولیه به‌سوی رفتار خوردن ناآگاهانه می‌توانند سال‌ها یا برای همه عمر به الگوهای خوردن و سلامت ما لطمه بزنند.

شاید هنوز هم دنبال یک رژیم جادویی می‌گردید که به طرز معجزه‌آسایی وزنتان را کم کرده و شما را شبیه یک مدل کند. اما وقت آن رسیده است که نگاه خود را نسبت به مقوله خوردن و وزن به شکل اساسی دگرگون سازید. اگر چنین تصمیمی دارید، این کتاب حتماً به شما کمک خواهد کرد.

## رفتار خوردن ناآگاهانه

فهرست زیر را بررسی کنید. در صورتی می‌شود گفت شما ناآگاهانه غذا می‌خورید که:

- نگران افزایش وزن هستید.
- آنقدر غذا می‌خورید که احساس می‌کنید دیگر جا ندارید.
- به خودتان می‌گویید آنقدر سرتان شلوغ است که فرصت خوردن چیزی را ندارید یا وعده‌های غذایی در اولویت برنامه‌هایتان نیست (صرف‌نظر کردن از غذا خوردن یا خوردن در حین راه رفتن یا انجام کار).
- در مواقعی که تحت فشار قرار دارید مشغول خوردن می‌شوید (مثلاً وقتی در حال انجام کاری هستید که باید آن را تا چهار ساعت دیگر تحویل دهید یک بسته چیپس می‌خورید).
- خیلی درباره غذا فکر می‌کنید.
- مطمئن نیستید که آیا واقعاً رابطه «سالمی» با غذا دارید یا خیر.
- رژیم‌های ناموفق داشته‌اید.
- تجربه بالا و پایین رفتن وزن را داشته‌اید.
- می‌گویید «احساس می‌کنم چاقم!».
- فکر می‌کنید اضافه‌وزن دارید.
- درباره تصویرتان در آینه اشتغال فکری دارید.

اگر پاسخ شما به یکی یا چند تا از این موارد «مثبت» است، این کتاب مناسب شما است، به خواندن ادامه دهید.

اینکه وقت بگذارید و کل کتاب را بخوانید و راه‌های سالمی برای جلوگیری از رفتار خوردن ناآگاهانه و مقابله با عادات خوردن مشکل‌آفرین یاد بگیرید قطعاً ارزشمند خواهد بود. باور کنید، هیچ سرمایه‌گذاری‌ای بهتر از این نیست که آموزش آگاهانه خوردن ببینید، هنر خوردن به شیوه‌ای آگاهانه، مقوی و ارضاء کننده. شاید شما در عادات خوردن سالم با موانعی روبرو باشید. عدم اعتماد به نفس، عزت‌نفس پایین، انتظارات غیرواقعی، کمال‌گرایی، نارضایتی بدنی، و مسائل خوردن تنها بخشی از موانع رفتار خوردن سالم و آگاهانه هستند.



به نظر می‌رسد که مغز ما طوری برنامه‌ریزی شده است که دربارهٔ بدنمان بر اساس ایده‌آل‌های جامعه قضاوت کند. ما به این فکر نمی‌کنیم که زیبایی اشکال و اندازه‌های مختلفی دارد و اینکه یکتایی هر فردی باید ارج نهاده شود. هیچ‌کس، حتی مدل‌ها هم نمی‌توانند احساسی دقیقاً مثل احساس ما داشته باشند. هرکسی می‌خواهد باهوش‌تر، پولدارتر، شادتر، جذاب‌تر و بیشتر از همه، لاغرتر باشد. شاید شما با خودتان بگویید «اگه فقط بتونم ده کیلو وزنم کم کنم، اونوقت اعتمادبه‌نفس بیشتری دارم و از خودم راضی‌ترم». گره زدن شادی به لاغری کار درستی نیست، اما بیشتر ما این کار را انجام می‌دهیم. به همین خاطر است که آن‌قدر آسان جذب رژیم‌های زودگذر می‌شویم. همهٔ ما می‌دانیم که شاد بودن، سالم بودن و مهربانی با خودمان، در هر وزنی که باشیم، مهم است. و البته چگونگی دستیابی به آن، موضوع دیگری است.

آگاهانه خوردن به ما کمک می‌کند تا بر مشکل «برتر بودن» در همهٔ زمینه‌ها غلبه کنیم. به ما یاد می‌دهد که چگونه درون‌نگر، غیر قضاوتی، و آگاه باشیم و خودمان را بپذیریم. ما از این مهارت‌ها استفاده می‌کنیم تا تصمیم‌های درست و سالمی در مورد تغذیه و خوردن بگیریم. ممکن است فکر کنید که رفتار خوردن آگاهانه باید کار آسانی باشد، اما تسلط پیدا کردن در آگاهانه خوردن کار بسیار سختی است. باید با چالش‌های آگاهانه خوردن روبرو شوید. بنابراین باید در حین یادگیری الگوها و عادت‌های جدید خوردن صبور باشید.

### **راهنمای خواندن این کتاب**

برای پیوستن به برنامهٔ ما باید ذهنتان را از همهٔ چیزهایی که کتاب‌ها و برنامه‌های رژیم‌ها به خوردتان داده‌اند پاک کنید. تفکر و نگرش رژیمی را که پر از محدودیت و ممنوعیت است کنار بگذارید و ذهنتان را باز نگه دارید. برای آگاهانه خوردن، دستورالعمل غذایی خاص یا پرهیز از غذاهای خاصی مثل کربوهیدرات‌ها یا چربی‌ها وجود ندارد. در واقع، حتی صحبت از این نیست که چی بخوریم و چی نخوریم. بلکه، قرار است به ذهنتان چگونگی فکر کردن در مورد «چرا» و «چطور» خوردن را یاد دهید. به همین خاطر، شاید این فنون برای شما عجیب و غریب به نظر برسند. هدف ما در آگاهانه خوردن فهم چرایی خوردن است. وقتی بدانیم چه عواملی باعث توقف یا

شروع خوردن می‌شوند، آن وقت می‌دانیم که چه چیزهایی ما را در برابر الگوهای خوردن ناآگاهانه آسیب‌پذیرتر می‌کنند. قصد آگاهانه خوردن این است که به ما احساس کنترل و آرامش بیشتری در هنگام غذا خوردن بدهد.

برنامه‌های رژیم‌های مختلف به این دلیل به شکست ختم می‌شوند که واقعاً مناسب سبک زندگی ما نیستند. وقتی عناصر اصلی برنامه غذایی شما برنج و نان باشند، نمی‌توانید مصرف کربوهیدرات را قطع کنید. وقتی مردم بدون منطبق کردن برنامه رژیم با سبک زندگی، فرهنگ یا غذاهای موردعلاقه خود، کورکورانه به برنامه‌های رژیم می‌چسبند، معلوم است که چیزی جز شکست نصیبشان نمی‌شود. برای افراد شاغلی که وقت کمی دارند غیرممکن است که ساعات زیادی را در آشپزخانه صرف آماده کردن وعده‌های رژیمی خاص کنند. بعضی از رژیم‌ها به غذاهای گران‌قیمت متکی هستند که هرکسی از عهده آنها برنمی‌آید. اگر غذاهای موجود در برنامه رژیم را دوست نداشته باشید چی؟ آیا داشتن یک انتخاب غذایی یکنواخت و تکراری خسته‌کننده نیست؟

شاید فکر می‌کنید که سالم غذا خوردن شما را از خوردنی‌های موردعلاقه‌تان دور می‌کند، اما این‌طور نیست. شما هنوز هم می‌توانید غذاهای موردعلاقه‌تان را داشته باشید. رژیم به شما می‌گوید «نخور»، اما آگاهانه خوردن به شما یاد می‌دهد که «چطور بخورید».

متأسفانه، برخی رژیم‌ها شروعی برای عادات خطرناک و بیمارگون هستند. بیشتر مردم بالاخره از برنامه‌های غذایی محدودکننده دست می‌کشند. اما بعضی‌ها هم که در این رژیم‌های غیرواقع‌بینانه پیشرفت خوبی دارند، در بلندمدت در معرض خطر اختلال‌های خوردن قرار می‌گیرند.

توصیه می‌کنیم که قبل از شروع سفر آگاهانه خوردن، اول این کتاب را به‌طور کامل بخوانید. توجه آگاهی تلاشی جدی است که می‌تواند باعث شود الگوهای خوردنتان را برای بقیه عمر تغییر دهید. زمانی را برای پردازش و جذب اطلاعات اختصاص دهید، فصل‌ها را دوباره بخوانید، و تکالیف مربوط به خودتان را بخوانید و در زندگی به کار ببندید.

یکی از مزایای این کتاب انعطاف‌پذیری آن است، به‌طوری‌که می‌توانید به‌آسانی آن را با سبک زندگی پرمشغله خود سازگار کنید. این کتاب ضرورتاً و به‌ناچار حالت یک

درمان کلی را دارد. همهٔ جزییات خوردن آگاهانه را نمی‌توان در یک کتاب گنجاند. یا نمی‌توان از یک کتاب انتظار داشت که به‌طور کامل با مشکلات خاص تک‌تک خوانندگان جور دربیاید و بتواند همهٔ آنها را پوشش دهد. ما در این کتاب، غذا تجویز نمی‌کنیم و نمی‌گوییم چه چیزهایی بخورید و چه چیزهایی نخورید. ما طرز فکر شما دربارهٔ غذا و خوردن را تغییر داده و طرز فکر بهتری را به شما یاد می‌دهیم.

### **من قبلاً سعی کردم آگاهانه‌تر غذا بخورم**

چه موانعی در مسیر آگاهانه خوردن وجود دارد؟ آدم‌ها غالباً دلایل و بهانه‌های زیادی برای عادات ناآگاهانه خوردن خود دارند. یکی از معمول‌ترین آنها، نداشتن وقت است. هرکسی در هر شغلی و در هر سنی خودش را گرفتارتر از آن می‌داند که بخواهد وقتی برای توجه به عادات خوردن بگذارد. خبر خوب برای این دسته از افراد این است که آگاهانه خوردن وقتی از شما نمی‌گیرد. پس، اگر مشغلهٔ زیاد بهانه شما است، این کتاب برای شما خوب است چون به دو ساعت عرق ریختن در باشگاه نیاز ندارد.

### **عادات آگاهانه خوردن خود را به اشتراک بگذارید**

شاید ارزشمندترین کاری که می‌توانید بکنید، در میان گذاشتن محتوای این کتاب با اطرافیان است. وقتی شروع به صحبت دربارهٔ موضوعات این کتاب می‌کنید، از تعداد افرادی که می‌گویند «آره، منم با ناآگاهانه خوردن مشکل دارم» تعجب می‌کنید. با کسانی که با خوردن و غذا و وزن مشکل دارند، عزت‌نفس پایینی دارند، تن‌انگارهٔ خوبی نسبت به خودشان ندارند دربارهٔ محتوای این کتاب صحبت کنید.

### **آگاهانه خوردن برای همه است**

سال‌ها، جامعه این باور غلط را داشت که تنها خانم‌ها نگران وزن و عادات خوردن ناآگاهانه هستند. این باور غلط مدت‌ها است که از بین رفته و به تاریخ پیوسته است. درست است که زنان بیشتر از مردان با مسائل خوردن درگیرند (نسبت ده به یک). با این حال تعداد مردانی که نگرانی‌های مربوط به خوردن دارند هم در حال افزایش است (اودا و آبراهام، ۲۰۰۲؛ جاکوبی، ۲۰۰۵). یا شاید مردان در گذشته هم مسائل مربوط به خوردن داشتند ولی از نظر پنهان بود و در عموم مورد بحث قرار نمی‌گرفت.

اما امروزه مشکلات خوردن مردان توجه بیشتری در بین عموم مردم و پژوهشگران پیدا کرده و در برنامه‌های درمانی به آن پرداخته می‌شود.

پس این کتاب برای هرکسی است که با خوردن مسئله دارد. مهم نیست که شما مرد هستید یا زن، نوجوان هستید یا میان‌سال، یا از چه قوم و نژادی هستید. هرکسی می‌تواند یاد بگیرد که آگاهانه‌تر غذا بخورد. در حقیقت، از آنجاکه خبری از منوهای غذایی نیست، شما می‌توانید این ایده‌ها را با غذاهایی که به‌طور معمول در زندگی خود می‌خورید هماهنگ کنید. شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه هر غذایی را به شکل آگاهانه بخورید.

درعین حال توجه داشته باشید که ممکن است مشکل خوردن شما از نوعی باشد که به توجه ویژه‌ای نیاز داشته باشد. تنها یک متخصص سلامت روان می‌تواند با انجام یک ارزیابی جامع و دقیق، مشخص کند که شما به چه کمکی نیاز دارید. یادتان باشد این کتاب جایگزین درمان نیست.

### **سؤال‌های متداول درباره رفتار خوردن آگاهانه**

مراجعات و کسانی که تازه با مفهوم آگاهانه خوردن آشنا شده‌اند سؤالات بسیار خوبی درباره آگاهانه خوردن به ذهنشان می‌رسد مثلاً «من عاشق بستنی هستم. می‌توانم شیرینی‌ها را هم آگاهانه بخورم؟» یا «بهترین کار برای شروع عادات خوردن سالم چیست؟». شاید این سؤالات برای شما هم مطرح باشند. بنابراین در این قسمت رایج‌ترین سؤال‌هایی که به ذهن مراجعات می‌رسد را مطرح کرده و به آنها پاسخ می‌دهیم.

#### **«اگر آگاهانه غذا بخورم، وزنم کم می‌شود؟»**

در مورد خیلی از آدم‌ها جواب این سؤال مثبت است، و احتمالاً شاهد کاهش وزن خواهیم بود. اما در اغلب مواقع ما می‌گوییم «بستگی دارد». اجازه دهید کمی بیشتر توضیح دهیم. وقتی شما در عالم عادات ناآگاهانه خوردن بسر می‌برید، به نیازهای بدنتان توجهی ندارید. ممکن است حجم غذایان بسیار زیاد باشد و وزن شما را زیاد کند. اما اگر شما رژیم باشید یا مصرف غذای خود را محدود کنید، در آن صورت غذای کافی نمی‌خورید. یعنی وزن‌تان کمتر از حد مورد انتظار بدن شما خواهد بود.

نکته اصلی این است که این کتاب سعی دارد عادات خوردن شما را بهبود بخشد و به شما کمک کند تا عادات خوردن سالم‌تری داشته باشید. وقتی شما این کار را انجام دهید، وزن کار خودش را خواهد کرد. توجه داشته باشید که این کتاب بانگ سر نمی‌دهد که «شما حتماً باید وزن کم کنید». بلکه تأکید ما به‌جای لاغر بودن یا کاهش وزن بر سالم بودن است. یعنی مواد مغذی مورد نیازتان را بخورید و بیشتر مواظب خودتان باشید. اما اگر شما به‌اندازه مورد نیاز بدنتان غذا بخورید، بدون اینکه افراط و تفریط کنید، قطعاً بدن شما در وزن طبیعی خود قرار می‌گیرد.

«آیا "آگاهانه خوردن" یک جور رژیم است؟ مگر رژیم چه اشکالی دارد؟»

احتمالاً شما قبلاً رژیم‌های مختلفی را امتحان کرده‌اید. هرچند قرار است این کتاب به شما کمک کند تا بهتر غذا بخورید و وزن‌تان را مدیریت کنید، اما اگر پی ببرید که در این کتاب خبری از رژیم‌های زودگذر نیست احتمالاً آسوده‌خاطر خواهید شد. رژیم‌های زودگذر مثل رژیم بدون شکر، رژیم کم‌چرب، رژیم کم کربوهیدرات عموماً می‌آیند و می‌روند. اما آگاهانه خوردن از اساس با رژیم فرق دارد. آگاهانه خوردن درباره کنار گذاشتن گروه‌های غذایی خاص یا گرسنگی دادن به خود نیست. آگاهانه خوردن کاری است که تبدیل به جزئی از زندگی‌تان می‌شود و همیشه با شما است نه اینکه بیاید و برود.

در رژیم یک سری قوانین و قواعد برای شما وضع می‌شود، توصیه‌هایی که از بیرون به شما منتقل می‌شود. اما آگاهانه خوردن چیزی را از بیرون به شما تحمیل نمی‌کند، بلکه به شما یاد می‌دهد که از دانش شهودی خود بهره بگیرید تا ببینید که چه چیزی مناسب حال شما است و در مورد شما جواب می‌دهد. مثلاً ممکن است یک دستورالعمل رژیمی به شما دیکته کند که شما نباید شکر بخورید. اما اگر روز تولدتان آمد و همسر و فرزندان‌تان برای شما یک کیک شکلاتی زیبا گرفتند، چه کار می‌کنید؟

یادتان باشد که داشتن یک برنامه غذایی مقوی و سالم که متخصص تغذیه تنظیم می‌کند با رژیم فرق دارد. متخصص تغذیه به شما کمک می‌کند تا یک برنامه غذایی مقوی و متوازن داشته باشید. متخصص، برنامه غذایی را متناسب با نیازهای بدن شما تنظیم می‌کند نه اینکه شما را با یک رژیم معین تنظیم کند. کمک گرفتن از متخصص تغذیه برای انتخاب مواد غذایی و بالا بردن دانش تغذیه‌ای ایده بسیار خوبی است.

رژیم می‌تواند به شما از لحاظ هیجانی، ذهنی و جسمانی شدیداً آسیب بزند. رژیم می‌تواند جلوی توانایی شما برای توجه به پیام‌ها و علائم بدن را بگیرد. سبک زندگی رژیمی شبیه این است که یک چاقو بردارید و ارتباط مغز و بدنتان را قطع کنید.

### «آگاهی چطور می‌تواند به من کمک کند تا بهتر غذا بخورم؟»

بیشتر پرخوری‌هایی که ما داریم به شکل اتوماتیک اتفاق می‌افتد. این پرخوری‌ها می‌توانند آن قدر روتین شوند که ما حتی از آنها آگاه هم نباشیم. وقتی شما توجه آگاه‌تر می‌شوید، می‌توانید رفتارهای ناآگاهانه‌ای را ببینید که پیش‌ازین متوجهشان نبودید. وقتی متوجه رفتارهای ناآگاهانه خود شدید، آن وقت می‌توانید آنها را تغییر دهید. اگر ندانید که وقتی عصبی هستید دهانتان به کار می‌افتد، همچنان به این الگو ادامه می‌دهید. آگاهی می‌تواند به طرق زیر به شما کمک کند:

- توجه آگاهی به شما یاد می‌دهد کمتر به استرس واکنش نشان دهید. در عوض، کمک می‌کند تا رفتار خوردن هیجانی خود را کاهش دهید. حذف رفتار خوردن هیجانی خودش به‌تنهایی می‌تواند تأثیر چشمگیری روی سلامت و وزن شما داشته باشد.
- وقتی با بدنتان هماهنگ هستید، هنگام سیری دست از خوردن می‌کشید و حجم غذایی معقولی خواهید داشت.
- وقتی آگاه باشید، رفتارهای اتوماتیک مانند ناخنک زدن یا ریزه‌خواری را کنار می‌گذارید. این رفتارها به‌طور ناهشیار منجر به افزایش وزن شما می‌شوند.
- وقتی آگاه باشید متوجه افکار و احساسات مشکل‌آفرین درباره غذا و اینکه آنها چگونه بر غذا خوردن شما تأثیر می‌گذارند می‌شوید (مثلاً روبرو شدن با احساس گناه و ولع پیدا کردن).

### «توجه آگاهی چگونه به افرادی با مشکلات خوردن مختلف کمک می‌کند؟»

به لحاظ شهودی، کاملاً منطقی است که آگاهانه خوردن به کسانی که پرخوری دارند کمک کند. آگاهانه خوردن سرعت غذا خوردن شما را پایین می‌آورد، شما را از حجم غذایی خود آگاه می‌کند و کمک می‌کند تا از چرخه منفی و اتوماتیکی که با غذا دارید

خارج شوید. اما آگاهانه خوردن چگونه به کسانی که کم غذا می‌خورند، یا کسانی که رفتار خوردن آشفته و بی‌نظم یا هیجانی دارند کمک می‌کند؟

می‌توان از آگاهانه خوردن برای درمان طیف گسترده‌ای از مشکلات خوردن استفاده کرد، از ناتوانی در کاهش یا افزایش وزن گرفته تا هر چیزی بین این دو حالت. آگاهانه خوردن از سه طریق به حل مشکلات مرتبط با غذا و بازیابی سلامت کمک می‌کند:

- آگاهانه خوردن ارتباط شما با علائم بدنتان را مجدداً برقرار می‌کند. چه پرخوری داشته باشید چه کم‌خوری، ارتباط شما با علائم سیری-گرسنگی قطع شده است. آگاهانه خوردن این ارتباط را مجدداً برقرار می‌کند و شما می‌دانید چه زمانی شروع به خوردن کنید و چه زمانی از خوردن دست بکشید.
- آگاه بودن باعث می‌شود بهتر بتوانید هیجانات خود را مدیریت کنید. گاهی اوقات آدم‌ها پرخوری می‌کنند یا چیزی نمی‌خورند تا بتوانند با احساسات منفی خود مقابله کنند. خوردن و نخوردن می‌تواند حواس شما را از نگرانی‌هایتان پرت کند. اما وقتی روش‌های سالم‌تری برای مقابله داشته باشید، مثل تنفس آگاهانه و رها کردن اضطراب، دیگر هیجانات خود را از طریق انتخاب غذا مدیریت نمی‌کنید. می‌توانید هیجاناتتان را تحمل کنید، هرچقدر هم که ناراحت‌کننده باشند، بدون اینکه آنها را کنار بگذارید یا آنها را با غذا خفه کنید.
- توجه آگاهی طرز فکر شما را تغییر می‌دهد. بجای واکنش نشان دادن به افکار مرتبط با غذا که شما را مجبور به پرخوری، کم‌خوری، خوردن هیجانی و غیره می‌کنند، به آنها پاسخ می‌دهید. شما می‌توانید این افکار را بشنوید بدون اینکه از آنها اطاعت کنید.

اینها مهارت‌های مفیدی برای تغییر هر نوعی از رفتار خوردن هستند.

**«آیا شواهدی وجود دارد که آگاهانه خوردن می‌تواند به من کمک کند؟»**

بله! در سال‌های اخیر مطالعات بالینی و پیشرفت‌های بسیار مهمی در این حوزه صورت گرفته است. مطالعات نشان داده‌اند که توجه‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با مشکلات

پزشکی مختلف نظیر درد مزمن و سرطان مقابله کنند (بائر، ۲۰۰۳؛ دیویدسون و همکاران، ۲۰۰۳). با توجه به موفقیت توجه‌آگاهی در مشکلات پزشکی، روان‌شناسان هم شروع به مطالعه کاربرد آن در مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب، افسردگی و بخصوص مشکلات خوردن کرده‌اند.

مطالعات اخیر نتایج زیر را در پی داشته‌اند. آگاهانه خوردن می‌تواند به شما کمک کند تا:

- پرخوری و پرخوری افراطی را کاهش دهید (کریستلر و وولور، ۲۰۱۱؛ بائر و همکاران، ۲۰۰۵؛ اسمیت و همکاران، ۲۰۰۶).
- وزنتان را کم کنید (تاپیر و همکاران، ۲۰۰۹؛ فرامسون و همکاران، ۲۰۰۹؛ دالن و همکاران، ۲۰۱۰، ساین و همکاران، ۲۰۰۸).
- با مشکلات خوردن مزمن نظیر پراشتهایی روانی<sup>۱</sup> [جوع] مقابله کنید، و افکار مضطرب‌کننده درباره غذا و بدنتان را کاهش دهید (پرولکس، ۲۰۰۸؛ راول و همکاران، ۲۰۰۹؛ هپورث، ۲۰۱۱؛ لاوندر، جردین و آندرسون، ۲۰۰۹).
- علائم دیابت نوع ۲ را بهبود بخشید (روزنویگ، ۲۰۰۷؛ فن‌سان و همکاران، ۲۰۱۱؛ فاد-لانگ و همکاران، ۲۰۱۰).

### **«آیا آگاهانه خوردن به این معناست که می‌توانم هرچیزی دلم خواست بخورم؟»**

بله! شما می‌توانید هرچیزی بخورید. هیچ محدودیت و ممنوعیتی وجود ندارد چراکه محدودیت موجب ولع می‌شود. برای مثال، اگر شما به خودتان بگویید که دیگر هرگز نباید بستنی بخورید، در کمال حیرت می‌بینید که خیلی بیشتر از قبل دلتان بستنی می‌خواهد.

**جهت اطلاع:** هرچند می‌توانید هرچیزی که خواستید بخورید، اما این احتمال وجود دارد که وقتی وارد مسیر آگاهانه خوردن شدید دیگر تصمیم بگیرید که هرچیزی نخورید. هرقدر از چیزی که می‌خورید و نحوه خوردن آن آگاه‌تر شوید، درباره اینکه چه چیزی بخورید نکته‌بین‌تر می‌شوید. یکی از مراجعان ما داستانی درباره چپس



سیب‌زمینی تعریف کرد. او قبلاً عاشق چیپس بود. یک روز قرار شد برای یک دور همی نسبتاً بزرگ تنقلات آماده کند. او چیپس زیادی درست کرد و بعد آنها را داخل پاکت ریخت. بعد از اینکه کارش تمام شد دید که دست‌هایش چقدر چرب شده‌اند. پوست دست‌ها کاملاً روغنی شده بود و به نظر می‌رسید نمی‌تواند به این راحتی‌ها تمیزشان کند. تا قبل از آن، هیچ‌وقت به احساس لمس کردن چیپس سیب‌زمینی توجه نکرده بود. اما بعد از آن روز، نگاه کاملاً متفاوتی نسبت به چیپس سیب‌زمینی پیدا کرد.

کسانی که آگاهانه غذا می‌خورند وقتی کاملاً آگاهی پیدا می‌کنند دیگر فست فود برایشان جذابیتهایی ندارد. آنها در کمال شگفتی متوجه می‌شوند که فست فود چقدر مزه روغن می‌دهد و چقدر مصنوعی به نظر می‌رسد. جوانه‌های چشایی این افراد حساس‌تر می‌شود و طعم و مزه خوراکی‌های مختلف را خیلی بهتر متوجه می‌شوند. همین‌طور شروع به بررسی مواد اولیه غذاها می‌کنند تا از موادی که سمی یا ناسالم هستند اجتناب کنند. بعد از خوردن چیزی که پر از مواد نگه‌دارنده یا سایر افزودنی‌ها است متوجه می‌شوند که بدنشان انرژی کافی ندارد. حبوبات و میوه به آنها انرژی می‌دهند و باعث می‌شوند احساس سلامتی کنند. این افراد هنوز هم هله‌هوله می‌خورند اما بسیار کمتر از قبل، به طوری که مقدار بسیار کمی شیرینی و چیپس به نظرشان بسیار زیاد می‌رسد. بنابراین، وقتی شما نسبت به غذا و خوردن آگاه‌تر شوید ذائقه غذایی شما احتمالاً کمی تغییر خواهد کرد.

### «توجه آگاهی با درمان شناختی رفتاری چه فرقی دارد؟»

بین این دو رویکرد درمانی تشابهاتی وجود دارد. هر دو می‌توانند به ما کمک کنند تا عادات خوردن خود را بهبود بخشیم. درمان شناختی رفتاری (مداخلاتی که رفتار و الگوهای فکری تحریف‌شده را هدف قرار می‌دهند) سال‌ها یکی از موفق‌ترین رویکردهای درمانی برای درمان مشکلات خوردن بود (زیندل و همکاران، ۲۰۰۱). بین نحوه‌ای که این دو رویکرد به مسائل مختلف می‌پردازند تفاوت اندکی وجود دارد. اجازه دهید تصور کنیم که شما فکری منفی درباره غذا دارید. به خودتان می‌گویید «یک شیرینی مرا چاق می‌کند». این یک فکر غیرمنطقی است. در رویکرد شناختی رفتاری شما این فکر را یک فکر منفی تشخیص می‌دهید و یک فکر مثبت و منطقی‌تر

مانند «یک شیرینی مرا چاق نمی‌کند» را جایگزین آن می‌کنید. در توجه آگاهی، شما این فکر را جایگزین نمی‌کنید یا سعی نمی‌کنید از شر آن خلاص شوید. بلکه در عوض، از این فکر آگاه می‌شوید و آن را همان‌گونه که هست می‌پذیرید. وقتی شما کشمکش با افکارتان را متوقف کنید، بدون اینکه با عملی به آنها واکنش نشان دهید، آنها از ذهن شما بیرون می‌روند.

### «آیا برای آگاهانه خوردن باید تمرینات عرفانی انجام دهم؟»

آگاهانه خوردن خیلی شبیه یوگا است. یوگا ریشه در آداب بودائی و مراقبه شرقی دارد. اما لزوماً یک تمرین عرفانی نیست. آگاهانه خوردن و یوگا از تمرینات تنفسی استفاده می‌کنند تا بدن را آرام و آسوده کنند. این یک فن است. برای خوردن آگاهانه، شما می‌توانید از اعمال آرامش‌بخش پیشینه مذهبی خود تبعیت کنید. اما ممکن است متوجه شوید که توجه آگاهی شما را آرام‌تر می‌کند. و این آرامش و هماهنگی درونی به نوبه خود می‌تواند معنویت شما را ارتقاء دهد.

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید به یک نفر یک ماهی بده و او برای یک روز غذا دارد، به او ماهیگیری یاد بده و او برای یک عمر غذا دارد. شکل مناسب این ضرب‌المثل در اینجا به این صورت است: به آدم‌ها یک کتاب رژیم بده و آنها برای یک هفته چربی و شیرینی کمتری می‌خورند. به آنها توجه آگاهی یاد بده و آنها یک عمر آگاهانه خوردن را یاد خواهند گرفت.



# فصل اول

## از رژیم تا

### آگاهانه خوردن

هدف ما این است که به شما یاد دهیم چطور رفتار خوردنتان، در مورد هر نوع خوراکی و غذا را تنظیم کنید. در واقع می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا برای داشتن یک زندگی سالم رفتارهای خوردن آگاهانه را در خودتان پرورش دهید. شما آهسته‌آهسته در راه آگاهانه خوردن گام برمی‌دارید و به تدریج آن‌قدر پیشرفت می‌کنید که آگاهانه خوردن جزئی از سبک زندگی شما می‌شود. اما شاید برای کسانی که به نگرش رژیمی خو گرفته‌اند و از رژیمی به رژیم دیگر می‌روند و هنوز به فلسفه رژیم باور دارند، تغییر نگاه رژیمی کار سختی باشد. شاید به نظر این افراد دستیابی به وزنی مطلوب بدون رژیم و تنها با خوردن آگاهانه کاری عجیب و غریب و محال باشد. بگذارید ابتدا کمی درباره مضرات رژیم صحبت کنیم.

#### رژیم چه ضررهایی دارد؟

خیلی از کسانی که بدون توجه کامل و ناآگاهانه غذا می‌خورند سعی می‌کنند با رژیم وزن کم کنند. بعضی از کسانی که رژیم می‌گیرند در کوتاه‌مدت وزن کم می‌کنند، بعضی اضافه‌وزن پیدا می‌کنند و وزن بعضی‌ها هم تغییری نمی‌کند. مشکل رژیم چیست؟ بیشتر آدم‌ها خیلی زود رژیم را رها می‌کنند، و رژیم نمی‌تواند باعث شود که افراد مهارت‌های خوردن آگاهانه و طولانی‌مدت را در خودشان پرورش دهند. در