

کتاب کارِ خوردنِ آگاهانه

تکنیک‌های توجه آگاهی برای غلبه بر خوردن هیجانی

دستیابی به انتخاب‌های سالم غذایی

و ایجاد احساس شادی و رضایت

(راهنمای عملی برای نوجوانان، والدین و متخصصان)

فهرست مطالب

- ۹..... معرفی کتاب
- ۱۲..... نامه‌ای به خواننده کتاب
- ۱۵..... نامه‌ای به والدین و متخصصان
- ۱۹..... توجه‌آگاهی چیست؟
- ۲۱..... تفاوت بین خوردن آگاهانه، خوردن ناآگاهانه و رژیم‌گرفتن
- ۲۳..... فواید خوردن آگاهانه
- ۲۶..... زمانی که به منابع کمکی بیشتری نیاز دارید
- ۲۷..... درباره نویسنده

بخش اول خوردن آگاهانه

- ۳۰..... تمرین ۱: چگونه از امروز توجه آگاهانه را شروع کنید
- ۳۵..... تمرین ۲: راز لذت‌بردن از غذا بدون احساس گناه
- ۴۰..... تمرین ۳: عادت خوردن ناآگاهانه را ترک کنید
- ۴۶..... تمرین ۴: سرعت خوردن تان را کم کنید
- ۵۱..... تمرین ۵: چگونه به کشمش تبدیل نشویم و آب بدن مان گرفته نشود
- ۵۵..... تمرین ۶: بدانید دقیقاً به چه مقدار غذا نیاز دارید
- ۵۹..... تمرین ۷: چقدر گرسنه‌ام؟
- ۶۳..... تمرین ۸: چطور زمانی که خواب‌آلوده هستید، اشتهای خود را مدیریت کنید
- ۶۸..... تمرین ۹: یکی از بزرگ‌ترین راه‌اندازهای پرخوری را متوقف کنید
- ۷۲..... تمرین ۱۰: نسبت به برچسب‌های غذایی، توجه آگاهانه داشته باشید
- ۷۷..... تمرین ۱۱: خوردن میان‌وعده با توجه آگاهانه

بخش دوم حال و هوای فکری و احساسی

- تمرین ۱۲: تفاوت‌های بین خوردن هیجانی و گرسنگی جسمی را تشخیص دهید..... ۸۲
- تمرین ۱۳: مقابله با هوس‌های غذایی ۸۹
- تمرین ۱۴: کاهش استرس به منظور جلوگیری از خوردنی که موجب آرامش می‌شود..... ۹۴
- تمرین ۱۵: راه‌های افزایش انرژی بدون کافئین ۱۰۰
- تمرین ۱۶: حال و هوای خود را با غذا خوب کنید ۱۰۶
- تمرین ۱۷: با استفاده از خودگویی‌های مثبت برای خود یک سپر بسازید ۱۱۱
- تمرین ۱۸: با کسانی که به‌زور به شما غذا تعارف می‌کنند، مقابله کنید..... ۱۱۷

بخش سوم طرز فکر

- تمرین ۱۹: چگونه اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید ۱۲۴
- تمرین ۲۰: دلیل شماره یک غمگینی را متوقف کنید ۱۲۸
- تمرین ۲۱: وقتی احساس چاقی می‌کنید، چه کاری انجام دهید..... ۱۳۳
- تمرین ۲۲: قبل از خوردن این یک کار را انجام دهید..... ۱۳۹
- تمرین ۲۳: تمرینات بدنی را با توجه آگاهانه انجام دهید ۱۴۳
- تمرین ۲۴: غذاهایی که در حفظ تمرکز به شما کمک می‌کنند..... ۱۴۶

بخش چهارم انگیزه

- تمرین ۲۵: مانترا و انگیزه‌دهنده‌های روزانه ۱۵۲
- تمرین ۲۶: مقابله با تفکر خشک و انعطاف‌ناپذیر ۱۵۶
- تمرین ۲۷: مبارزه با این تفکر که باید بی‌عیب و نقص باشم (مبارزه با کمال‌گرایی) ۱۶۱
- خلاصه ۱۶۷
- تعهدنامه خوردن آگاهانه ۱۶۸

تقدیم به بروکلین و جک،
عزیزان دلم که با توجه آگاهانه می خورند

معرفی کتاب

سوزان آلبرز برای نوجوانان یک کتاب راهنمای عالی نوشته که در آن اطلاعات و توصیه‌های علمی در مورد حال و هوای فکری و احساسی، غذا، و خوردن آگاهانه ارائه شده است. این کتاب عمیق شامل روش‌های خلاقانه و جذاب برای نوجوانان و هر کسی است که می‌خواهد خوردن آگاهانه را به‌درستی درک کند و درباره این موضوع مهم یاد بگیرد. اما مهم‌تر از همه این‌ها، این کتاب برای افرادی است که می‌خواهند جهت داشتن احساس بهتر در مورد غذا و بدن خودشان قدمی بردارند.

دکتر کارولین کوکر راس (MD, MPH)، سخنران، پیشگام استفاده از رویکرد پزشکی یکپارچه‌نگر برای اختلالات خوردن و اعتیاد، و نویسنده کتاب کار خوردن هیجانی.

کتاب جدید سوزان آلبرز، خوردن آگاهانه برای نوجوانان بهترین راه‌حل برای روبه‌رو شدن با چالش‌های خوردن هیجانی در نوجوانان است. من عاشق مطالب داستان‌گونه، تمرین‌های روزانه، پیشنهادهايش برای تغییر، و راهکارهای سالم دیگری هستم که در کتابش آن‌ها را مطرح نموده و برای نوجوانان در زمان‌هایی که به انرژی بیشتری نیاز دارند، یا در مواقعی که باید احساسات و هیجانات خود را آرام کنند، کمک‌کننده است. من قطعاً این کتاب را به دختر نوجوانم، مراجعانم، و مادرانی که با آن‌ها کار می‌کنم، معرفی خواهم کرد.

جسیکا دراموند (DCN, CNS, PT, NBC-HWC)، بنیان‌گذار و مدیر عامل مؤسسه یکپارچه‌نگر سلامت زنان

من از دریافت نسخه پیش‌از‌چاپ کتاب جدید سوزان آلبرز به وجد آمدم، چون مشاهده کردم یک بخش از کتاب را (تمرین ۸) به خواب اختصاص داده و در آن به‌درستی تأثیر خواب را روی خوردن آگاهانه شرح داده است. علاوه بر این، او تمرین‌هایی عالی برای نوجوانانی که تاحدیزادی از خواب محروم هستند طراحی کرده تا بتوانند این تمرین‌ها را فعالانه انجام دهند. این کتاب یک منبع عالی برای هر کسی است که با نوجوانان و در زمینه خوردن آگاهانه کار می‌کند.

دکتر مایکل بروس، دکترای تخصصی سلامت خواب و اختلالات آن

سال‌های نوجوانی از جهات مختلف مثل کشمکش با تصویر بدنی، روابط، و هیجانات می‌تواند

چالش برانگیز باشد. کتاب کار سوزان آلبرز عملاً روابط ناسالمی را که نوجوانان می‌توانند با غذا داشته باشند هدف قرار می‌دهد، و منبعی بسیار ضروری در این زمینه است. من شدیداً آن را به والدین و متخصصانی توصیه می‌کنم که قصد دارند به نوجوانان برای انتخاب‌های سالم غذایی راهکارهایی آموزش دهند که در تمام عمر آن‌ها ماندگار باشد و در عین حال، در طی این فرآیند موجب بهبود اعتماد به نفس، تاب‌آوری، و مهارت‌های مقابله‌ای آن‌ها شوند.

دکتر نیکول بورکنز، (PhD, CNS)، روان‌شناس دارای مجوز کار و متخصص تغذیه دارای تاییدیه

کتاب *خوردن آگاهانه برای نوجوانان* یک منبع ارزشمند هم برای والدین و هم برای متخصصان حیطة سلامت و بهداشت است تا به نوجوانان کمک کنند عادات‌های خوردن سودمندی اتخاذ کنند که در تمام عمر آن‌ها ادامه داشته باشد. این کتاب بدون آنکه نوجوانان را به رژیم‌های غذایی پُرب‌ت‌و‌تاب کوتاه‌مدت تشویق کند، به منظور دوری کردن از پرخوری و ایجاد انتخاب‌های غذایی سالم، تکنیک‌های عملی ارائه می‌دهد. سوزان آلبرز پیشگام استفاده از توجه‌آگاهی برای خوردن است و انقلاب خوردن آگاهانه را رهبری می‌کند.

جو تاتا، (DPT, CNS)، نویسنده کتاب *پرفروش «دردت را همین حالا التیام ببخش»*

خواندن کتابی که در آن به جای توصیه رژیم‌های غذایی کوتاه‌مدت و سریع‌الاث‌ر، رویکردی عاقلانه و خردمندانه به خوردن را آموزش می‌دهد، بسیار دلگرم‌کننده است. کتاب سوزان آلبرز، *خوردن آگاهانه برای نوجوانان* از تکنیک‌های مؤثر توجه‌آگاهی به عنوان روشی استفاده می‌کند که به نوجوانان کمک می‌کند در مسیر درستی قرار گیرند که رابطه سالمی با غذا داشته باشند و امیدوارانه برای تمام عمرشان ماندگار باشد.

لیزا ام شاب، (LCSW)، روان‌درمانگر نوجوانی با تخصص در زمینه اختلالات خوردن و اضطراب؛ و نویسنده کتاب *کار اضطراب برای نوجوانان*، کتاب کار عزت نفس برای نوجوانان، و فراتر از حزن و اندوه

برای نوجوانان و خوانندگان

در این سایت <http://www.eatingmindfully.com/teens> می‌توانید سه ویدئوی آموزشی را به راحتی دانلود کنید و روش‌های جالبی برای مدیریت استرس و احساس آشفتگی یاد بگیرید.

برای والدین و متخصصان حیطة سلامت و بهداشت

در این سایت <http://www.eatingmindfully.com/helpers> می‌توانید ویدئوی ارزشمند و درخوردیدن را دانلود کنید که شامل سه مورد از بهترین راهکارهایی است که نوجوانان را تشویق می‌کند با توجه آگاهانه بیشتر غذا بخوردند.

نامه‌ای به خواننده کتاب

خواننده عزیز،

از اینکه شروع به خواندن این کتاب کردید، ممنونم.

اولین قدم این سفر مهیج برای خوردن به شیوه‌ای کاملاً جدید را برداشتید. روشی که با استفاده از آن در مورد انتخاب غذاهایتان، احساس شادی و سرزندگی می‌کنید و به شما نشان می‌دهد چگونه به شیوه‌سالمی از غذا لذت ببرید.

بزرگترهایی که در زندگی شما هستند و حُسن نیت دارند - مثل مربیان بهداشت، مربیان تربیت بدنی، پزشکان، روان‌شناسان، والدین یا دوستان - ممکن است با شما در مورد تغذیه سالم صحبت کرده باشند. یا شاید در شبکه‌های اجتماعی مطالبی در مورد سالم‌ترین غذاها خوانده باشید یا تبلیغات آنلاینی را دیده باشید که به شما قول نتایج فوری می‌دهند:

«در ده روز با این فوت‌وفن خارق‌العاده لاغر شوید!». روش این کتاب کمی متفاوت است. اول از همه، به شما نمی‌گویم چه چیزی بخورید. نمی‌گویم، «شکر نخوردید» یا «سبزیجات بیشتری بخورید». به جای آن، در مورد اینکه چگونه بخورید صحبت خواهیم کرد: چگونه در مورد غذا تصمیم بگیرید - مثل انتخاب یک غذای سالم در مقابل خوراکی‌هایی با ارزش غذایی ناچیز (جانک فود)^۱ - و چه موقع خوردن را شروع و چه موقع آن را متوقف کنید. همچنین روش‌های این کتاب به سؤالات زیاد دیگری که ممکن است در مورد خوردن داشته باشید، پاسخ خواهد داد، مثل اینکه چگونه انتخاب‌های سالم غذایی داشته باشید، زمانی که دوستان‌تان چنین انتخاب‌های سالمی ندارند، و اینکه چگونه در یک روز استرس‌آمیز احساس بهتری داشته باشید.

دوم، این کتابی نیست که بنشینید و بی‌سروردا آن را بخوانید، این کتاب یک راهنمای تعاملی و دوجانبه است که به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چگونه سالم و تندرست بمانید، وزن‌تان را مدیریت کنید، احساس خوبی درباره بدن‌تان داشته باشید و سرزندگی را احساس کنید. این کتاب کار را به عنوان ابزاری در نظر بگیرید که با استفاده از آن می‌توانید دیدگاه مثبتی نسبت به بدن خود پیدا کنید، این کتاب به شما کمک می‌کند زمانی که سالم‌ترین نسخه شما در حال شکل‌گیری است، تمرکز کنید و در مسیر باقی بمانید.

این کتاب کار شامل چهار بخش است: بخش اول: خوردن آگاهانه، بخش دوم: حال‌وهوای فکری و احساسی^۲،

۱- Junk food که در فارسی هله هوله، مواد غذایی کم‌ارزش و خوراکی‌های آشغال ترجمه شده است، توصیفی است تحقیرآمیز برای خوراکی‌های مختلفی که حاوی سطوح بالایی از کالری، قند یا چربی و در عوض مقادیر ناچیزی فیبر، پروتئین خوراکی، ویتامین یا مواد معدنی هستند. مثل فست فودها، همبرگر، پیتزا و دسرهای سرخ‌شده. (مترجم)

۲- مود (mood) حالت احساسی یا فکری موقتی است که فرد آن را در هر لحظه تجربه می‌کند و بر نحوه نگاه کردن به دنیا و رفتار وی تأثیر می‌گذارد، بنابراین مود را می‌توان حال‌وهوای فکری و احساسی و یا حس‌وحال ترجمه کرد. (م)

بخش سوم: طرز فکرها^۱ و بخش چهارم: انگیزش^۲. این چهار چیز به شما کمک خواهد کرد، مسئولیت عادت‌های خوردن خود را از همین الان بر عهده بگیرید! باید بدانید که در این کتاب، بارها اصطلاح توجه‌آگاهی^۳ را خواهید دید. توجه‌آگاهی کلید شما برای برقراری ارتباطی جدید با غذاست. اساساً، توجه‌آگاهی به معنای بیشتر در زمان حال بودن و آگاه‌تر بودن از تجربه‌ای است که همین الان در حال وقوع است. این کتاب روی در زمان حال بودن، آگاه‌بودن از سبک خوردن و تعاملات شما با غذا تمرکز می‌کند. خوردن ناآگاهانه آسان است — به دلیل روزمرگی، عادت یا فقط برای اینکه غذا هر چه زودتر تمام شود. رویکرد توجه‌آگاهانه به خوردن، بررسی عمیقی است پیرامون چیزی که در حال خوردن آن هستید، و اینکه چگونه و چرا آن را می‌خورید، به طوری که انتخاب‌های شما چیزهایی باشد که واقعاً می‌خواهید. لازم نیست تصمیم در مورد غذا استرس‌آمیز، دشوار یا ترسناک باشد، این تصمیمات می‌توانند خیلی هم سرگرم‌کننده، سالم و برخی از فوق‌العاده‌ترین تصمیماتی باشند که در طول روز می‌گیرید.

زمانی که استفاده از این کتاب را شروع کنید، دیگر هرگز به همان شیوه قبل به خوردن نگاه نمی‌کنید. بهتر از همه، به شما کمک خواهیم کرد به عزت نفس، اطمینان به خود و احساس داشتن کنترل روی زندگی خود دست یابید که شاید هرگز فکرش را نمی‌کردید امکان‌پذیر باشد.

آماده‌اید که شروع کنیم؟

پس با شور و شوق حرکت کنیم!

باتوجه‌آگاهانه به شما^۴

سوزان

پی‌نوشت: اگر والد یا متخصص سلامتی دارید که با او کار می‌کنید، لطفاً این کتاب را به آن‌ها بدهید و از آن‌ها بخواهید نامه صفحه بعد را که برای آن‌ها نوشته‌ام، بخوانند.

1 - mindset

2 - motivation

۴- مایندفولنس (mindfulness) در فارسی به معادل‌های مختلفی ترجمه شده است، از جمله، توجه‌آگاهی، ذهن‌آگاهی، بهوشیاری، هشیاری فراگیر، هشیاری ذهن، حضور ذهن، بهوش‌مندی، غنی‌سازی ذهن، تفکر نظاره‌ای و حضور ذهن. به پیشنهاد دکتر حسن حمیدپور در مقاله‌ای با عنوان «نگاهی به معادل‌های فارسی مایندفولنس» معادل توجه‌آگاهی با عنایت به هدف مایندفولنس از دقت و صحت بیشتری برخوردار است. زیرا هدف اصلی از آموزش تکنیک‌های توجه‌آگاهی، جلوگیری از سرگردانی ذهن است تا ربابندگان توجه (مثل نگرانی، اندیشناکی، خیال‌پردازی، افکار خودآیند، افکار وسواسی) را از گردونه نظام شناختی فرد خارج کند. در این مقاله سه موضوع به‌طور مفصل بررسی شده است: ۱- سیر تاریخی و معنایی mindfulness، ۲- نقد و بررسی معادل‌های پیشنهادی برای mindfulness ۳- پیشنهاد معادل جدید. به منظور مطالعه این مقاله می‌توانید به نشریه بازتاب دانش، دوره ۴، پاییز ۱۳۸۸، شماره ۱۳ مراجعه کنید. (م)

۴- به نظر می‌رسد نویسنده با به‌کارگیری Mindfully yours قصد دارد از معنای تخصصی مایندفولنس (توجه‌آگاهی) استفاده کند. با مروری بر تعریف مایندفولنس مبنی بر توجه هدفمند، در زمان حال و تا حد امکان همراه با صبوری، بدون بروز واکنش خودکار و بدون قضاوت با خصلت‌هایی همچون همدردی، کنجکاری و پذیرش، احتمالاً نویسنده با این دیدگاه خوانندگان را مورد توجه قرار داده است، از این رو Mindfully yours. «باتوجه‌آگاهانه به شما» ترجمه شد. (م)

نامه‌ای به والدین و متخصصان

والدین و متخصصان عزیز،

از اینکه این کتاب را برای نوجوان یا مراجع خود خریدید، ممنونم. یادگیری مهارت‌های خوردن آگاهانه برای آن‌ها ابداً دیر نیست. خوردن آگاهانه به آن‌ها نشان خواهد داد که چطور از عهدۀ چالش‌های مهمی که هر روز با غذا دارند، برآیند — از انتخاب‌هایی که در حال حاضر دارند تا عادت‌های بلندمدتی که در پرتوی همین انتخاب‌های اکنون در سال‌های بعد شکل خواهند گرفت. این کتاب کار نوجوانان را در مسیری هدایت می‌کند تا یاد بگیرند چگونه از پرخوری اجتناب کنند و چطور بدون رژیم‌های غذایی پُرتب‌وتاب کوتاه‌مدت^۱، انتخاب‌های غذایی سالم‌تری داشته باشند. فعالیت‌های عملی این کتاب صحبت پیرامون موضوعاتی است نظیر اینکه چگونه برای ناهار مدرسه برنامه‌ریزی کنند، چگونه غذاهای بهتری انتخاب کنند، و نسبت به بدن خود احساس خوبی داشته باشند. مهارت‌های این کتاب مبتنی بر اصول بالینی اثبات‌شده درباره خوردن آگاهانه است.

اگر مشاوره هستید که با نوجوانان کار می‌کنید یا پدر و مادری هستید که فرزند نوجوان دارید، این کتاب کار، ضروری و مناسب است. این کتاب یک شالوده و پایه مستحکم به آن‌ها می‌دهد تا در دبیرستان و کالج به‌خوبی غذا بخورند. نمی‌توانید همیشه همراه فرزند خود باشید تا او را در انتخاب‌های غذایی‌اش راهنمایی کنید. و با وجود رسانه‌هایی که با بمباران مطالب خود، وسواس نسبت به بدن^۲ را اشاعه می‌دهند، برای نوجوانان کار ساده‌ای نیست که احساس خوبی به بدن خود داشته باشند. همچنین برای آن‌ها کار ساده‌ای نیست که در دنیای امروز ما که پُر است از فست‌فود و غذاهایی که به میزان زیادی فرآوری شده‌اند^۳، هوشمندانه غذا انتخاب کنند. پس چرا به آن‌ها راهکارهای

۱- رژیم‌های غذایی پُرتب‌وتاب کوتاه‌مدت (fad diets) با اعمال محدودیت‌های شدید غذایی، در طی زمان کوتاهی منجر به کاهش وزن می‌شوند. این قبیل رژیم‌ها، یک چرخه معیوب کاهش وزن، افزایش دوباره وزن و تکرار دوباره رژیم را ایجاد می‌کنند. (م)

۲- وسواس نسبت به بدن (body-obsessed) می‌تواند زمانی ایجاد شود که فرد از ناراضی‌شدن نسبت به بدنش رنج می‌برد. به این ترتیب افکار و احساسات فرد در مورد تصویر بدنی‌اش به‌صورت مشغله فکری وسواس‌گونه درمی‌آید که تصمیمات و فعالیت‌های او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. (م)

۳- غذاهایی که به میزان زیادی فرآوری شده‌اند (highly processed foods)، غذاهایی هستند که به منظور تغییر یا حفظ آن‌ها، یک سری عملیات شیمیایی و مکانیکی روی آن‌ها انجام می‌شود. غذاهای فرآوری‌شده معمولاً در یک جعبه یا کیسه قرار می‌گیرند و در لیست مواد تشکیل‌دهنده آن‌ها بیش از یک مورد وجود دارد. به عنوان مثال، پخت پاکت پفک نمکی نوشته شده: فرآورده حجیم‌شده بر پایه غلات با رنگ مصنوعی و طبیعی، ترکیبات: بلغور ذرت، آرد گندم، روغن گیاهی، پودر پنیر با رنگ مجاز سانس‌تیلو، پودر آب پنیر، شیر خشک، نمک تصفیه‌شده، رنگ پاپریکا. (م)

قدرتمندی ندهیم تا خودشان تصمیمات سالمی بگیرند؟ در حرفه‌ام به‌کرات دیده‌ام که نوجوانان به این مرحله می‌رسند! من روان‌شناسی هستم که بیش از ده سال، در یکی از پنج مؤسسه برتر مراقبت‌های سلامتی کار کرده‌ام. همچنین در مورد خوردن آگاهانه هشت کتاب نوشته‌ام. در دفترم هر روز نوجوانانی را می‌بینم که با تصویر بدنی^۱ و نحوه خوردن‌شان مبارزه می‌کنند. همچنین زنان و مردانی را ملاقات می‌کنم که آرزو می‌کنند زودتر در مورد نحوه بهتر غذا خوردن یاد می‌گرفتند. بنابراین چیزهای زیادی از مبارزات واقعی نوجوانان که هر روز با آن‌ها مواجه هستند، یاد گرفته‌ام. خود من مادر هستم، یک پسر در سن دبستان و یک دختر نوجوان دارم. ما از همان روزهای اول، یادگیری مهارت‌های خوردن آگاهانه را شروع کرده‌ایم. از این رو، این موضوعات عمیقاً مورد توجه من هستند، نه فقط در جایگاه یک متخصص، همچنین در جایگاه فردی که شخصاً این موضوعات را تجربه کرده است.

اخیراً با مادری ملاقات کردم که ماه‌ها تلاش کرده بود عادت‌های خوردن دختر نوجوانش را اصلاح کند. هر روز بعد از مدرسه دختر جلوی تلویزیون می‌نشست و میان‌وعده‌های ناسالم می‌خورد، بدون آنکه به پیامدهای منفی این سبک غذا خوردن توجه کند و سپس از خوردن یک شام سالم نیز اجتناب می‌کرد. در جلسه‌ای که با هم داشتیم، دختر حالت تدافعی به خود گرفته بود و زمانی که مادرش در مورد سبک غذایی او قضاوت می‌کرد، در واکنش به صحبت‌های مادر، مدام چشم‌هایش را به این طرف و آن طرف می‌چرخاند. روشن بود که تلاش‌های مادر برای اصلاح سبک غذایی دخترش با شکست مواجه شده بود. مادر که خیلی خسته و ناامید شده بود دست از تلاش و نصیحت برداشت و به جای آن، تعدادی جزوه رایگان که برای شروع و آشنایی با روند کار برای نوجوانان تدوین کرده‌ام، از من گرفت و بدون آنکه کلمه‌ای بگوید، آن‌ها را در اتاق دخترش گذاشت. در طی چند روز، او متوجه شد دخترش به جای آنکه با بی‌فکری و بدون هدف در آشپزخانه پرسه بزند، شروع کرده انتخاب‌های هوشیارانه‌تری داشته باشد. مادر از رویکرد من خیلی خوشش آمد و خودش و دخترش را در برنامه آنلاین من ثبت نام کرد که می‌توانستند از طریق تلفن‌هایشان به آن دسترسی داشته باشند و شما نیز می‌توانید این برنامه را در سایت زیر ببینید:

<http://www.eatingmindfully.com>

من خوردن آگاهانه را مستقیماً در کار با مراجعانم درک کرده‌ام، اما این کتاب کار بیشتر مبتنی بر شواهد و تجربه‌هایی است که شخصاً در تمرینات خودم به دست آورده‌ام. در طول ده سال گذشته، حجم وسیعی از پژوهش‌ها در مورد خوردن آگاهانه انجام شده‌اند، اخیراً ۲۱ مقاله که از مداخلات

۱- تصویر بدنی (body image) ادراک فرد از خود بدنی و افکار و احساساتی است که در نتیجه این ادراک به دست می‌آید. این تصویر می‌تواند مثبت، منفی، یا هر دو باشد و تحت تأثیر عوامل فردی و محیطی قرار گیرد. (م)

مبتنی بر توجه‌آگاهی^۱ برای اختلال بینج ایتینگ^۲، خوردن هیجانی^۳، خوردن بیرونی^۴ و میزان غذا و کالری مصرف شده در طول روز استفاده کردند، بررسی شده‌اند. نتایج نشان داد که ۸۶ درصد از این مطالعات بهبودی و اصلاح در رفتارهای خوردن را گزارش دادند. عالی است! این‌ها خبرهای خوبی است!

اگر متخصص حیطه سلامت و بهداشت هستید، این کتاب در کار با نوجوانان به شما راهکارهای عینی می‌دهد. لطفاً این کتاب کار را به مراجعان خود معرفی کنید. آن‌ها زمانی بیشترین بهره را از این کتاب می‌برند که هر فعالیت را خودشان انجام دهند. این کتاب شامل یکسری تکالیف و فعالیت‌های روزانه است که شما می‌توانید برای یادگیری این مفاهیم آن‌ها را با یکدیگر تمرین کنید.

باز هم ممنونم به خاطر اینکه به نوجوان یا مراجع‌تان کمک می‌کنید تا ارتباط سالمی با غذا داشته باشد! و لطفاً به وب‌سایت من سَری بزنید تا در مورد اینکه چگونه خوردن آگاهانه به بزرگسالان نیز کمک می‌کند، مطالب بیشتری یاد بگیرید. راهکارهای رایگان بسیاری دارم که به شما نشان می‌دهد چگونه الگویی شگفت‌آور باشید.

باتوجه آگاهانه به شما

سوزان آلبرز، دکترای روان‌شناسی

1 - mindfulness-based interventions

۲- بینج ایتینگ (binge eating) خوردن مقدار زیادی غذا در یک بازه زمانی کوتاه، مثلاً در عرض ۲ ساعت است، که در آن معمولاً فرد احساس می‌کند بر رفتار خوردن خود کنترلی ندارد و معمولاً بعد از این پرخوری زیاد از خودش بدش می‌آید، به شدت غمگین و ناراحت می‌شود و احساس عذاب وجدان می‌کند. (م)

۳- خوردن هیجانی (emotional eating) به معنای خوردن در پاسخ به استرس است. مثلاً ممکن است هر چقدر به زمان اعلام نتایج کنکور نزدیک‌تر می‌شوید، رفتارهای پرخوری شما افزایش یابد. (م)

۴- خوردن بیرونی (external eating) به معنای خوردن در پاسخ به نشانه‌های بیرونی غذا است. مثلاً وقتی در خیابان در حال قدم زدن هستید و بوی پیتزا به مشامتان می‌رسد، یا وقتی که در اینستاگرام تصویر غذاهای خوش‌رنگ و لعاب را می‌بینید. (م)

توجه آگاهی چیست؟

اولین سؤالی که ممکن است به ذهن‌تان رسیده باشد، این است که توجه آگاهی دقیقاً چیست؟ به زبان ساده، توجه آگاهی به معنای آگاهی فعال، توانایی زندگی کردن در لحظه، بدون حواسپرتی افکار و بدون قضاوت درباره گذشته یا آینده است. اساساً توجه آگاهی تمرکز به چیزی است که همین الان در حال وقوع است.

اکثر آدم‌ها زندگی‌شان را با عجله و شتاب از یک فعالیت به فعالیت دیگر می‌گذرانند، بدون آنکه حتی لحظه‌ای به اینجا و اکنون توجه کنند. برای مثال تصور کنید مادران در حال رانندگی است تا شما را به تمرین فوتبال برساند و شما به جای لذت بردن از منظره بیرون، حس کردن باد خنکی که از کولر ماشین به پوست‌تان می‌خورد و گوش دادن عمیق به موسیقی‌ای که از رادیو در حال پخش شدن است، فکرتان مشغول و نگران امتحان ریاضی فرداست، دارید به این فکر می‌کنید که اگر در مسابقه امسال به تیم رقیب ببازید چه می‌شود و درباره دعوایی که با دوست‌تان موقع ناهار داشتید، احساس بدی دارید. این‌ها، همان چیزهایی است که متضاد توجه آگاهی هستند، با این حال افراد زیادی زندگی‌شان را با این اضطراب و شتابزدگی سپری می‌کنند تا حدی که آنقدر با افکارشان حواسپرت می‌شوند که واقعاً متوجه نمی‌شوند در حال انجام چه کاری هستند. خطر این بی‌توجهی و حواسپرتی آن است که کارها را بدون فکر کردن یا بدون لذت بردن از آن‌ها انجام می‌دهید.

از طرفی دیگر، هنگامی که با توجه آگاهانه با محیط ارتباط برقرار می‌کنید، توجه‌تان را بدون قضاوت به لحظه اکنون متمرکز می‌کنید — همین جا، همین الان. توجه آگاهی یعنی توانایی شما در اینکه فقط به لحظه حاضر و فعلی توجه کنید. توجه آگاهانه به شما فرصت می‌دهد به زمان حال تمرکز کنید، فرقی نمی‌کند در حال انجام چه کاری هستید: در حال مطالعه کردن، در حال انجام دادن کارهای عادی و روزمره، یا در حال وقت‌گذرانی با دوستان.

برای اینکه احساس بهتری نسبت به نحوه انجام توجه آگاهی داشته باشید، این تمرین را امتحان کنید. یک نفس عمیق بکشید، دم را با بینی بگیرید و بازدم را با دهان خارج کنید. نگاه‌تان را از روی کتاب بردارید و دقت کنید در اطراف‌تان چه چیزهایی می‌بینید. حداقل ۵ شیء را انتخاب کنید تا توجه‌تان را روی آن‌ها متمرکز کنید. برای مثال، اگر در اتاق‌تان چهار زانو روی تخت نشسته‌اید، ممکن است لیوان، صندلی، موبایل، لپ‌تاپ و کیف‌تان را ببینید. هر کدام از آن‌ها را با چشم‌هایتان واری و در ذهن‌تان

شناسایی کنید. با خودتان چیزهایی بگویید که حاکی از دقت و توجه شما به هر یک از آن اشیاست:
دارم به لیوانم نگاه می‌کنم، ترکیبی از رنگ‌های گرمی و قهوه‌ای تیره و سطحی براق دارد، طرح روی آن دانه‌های قهوه هستند.

(مکث)

دارم به موبایلم نگاه می‌کنم، طرح قاب آن، یک گل قاصدک با گلبرگ‌های رها شده در زمینه‌ای آبی‌رنگ است. محافظ صفحه آن در قسمت بالا، گوشه سمت راست چند ترک کوچک برداشته است.

(مکث)

دارم به لپ‌تاپم نگاه می‌کنم، روی آن را سطح نازکی از گردوغبار گرفته و جای انگشت‌های دستم را روی صفحه نمایش آن می‌توانم ببینم.

همانطور که این کار را انجام می‌دهید، متوجه می‌شوید که چطور تنفس‌تان آرام می‌شود و چگونه آشنایی که انتخاب کردید ناگهان با جزئیات و واضح دیده می‌شوند. این توجه‌آگاهی است! آگاهی تمام و کمال به یک شیء، شخص یا احساس. برای یک لحظه آن تنها چیزی است که در ذهن شما وجود دارد. در واقع، در حین تمرین توجه‌آگاهی، متوجه می‌شوید به چیزها به گونه‌ای توجه می‌کنید که هرگز قبلاً به این شکل توجه نمی‌کردید.

یک سوراخ کوچک کفِ صندلی چرخانِ سیاه من وجود دارد. قبلاً هیچ‌وقت متوجه آن نشده بودم. با خودم فکر می‌کنم که آیا کار گریه بوده. یا: واقعاً هیچ‌وقت اینطور کنجکاوانه به آسمان نگاه نکرده بودم. ابرها فوق‌العاده هستند. معمولاً در راه مدرسه فقط تندتند راه می‌رفتم، خیره به جلو نگاه می‌کردم و به تکالیف خانگی‌ام فکر می‌کردم.

در اصل، شعار توجه‌آگاهی این است: «همین جا، همین الان.»

حالا، ممکن است این سؤال برایتان پیش آمده باشد که توجه‌آگاهی چگونه برای خوردن به کار می‌رود. عموماً مردم در غذا خوردن الگوهای متفاوتی دارند و هر کدام به نحوی به یک الگوی خاص می‌چسبند. شما می‌توانید یک بشقاب پُر غذا بخورید و حتی مزه یک ذره از آن را نچشید. شاید غذایی را تا آجایی که ممکن است سریع بخورید در حالی که دارید شبکه‌های اجتماعی‌تان را چک می‌کنید، یا غرق تماشای فیلم مورد علاقه‌تان هستید. ممکن است در آغاز برایتان عجیب باشد که آرام غذا بخورید و نسبت به خوردن آگاه باشید. به هر حال، خوردن با توجه‌آگاهانه به شما فرصت می‌دهد غذا خوردن را خیلی عمیق‌تر و رضایت‌بخش‌تر تجربه کنید.

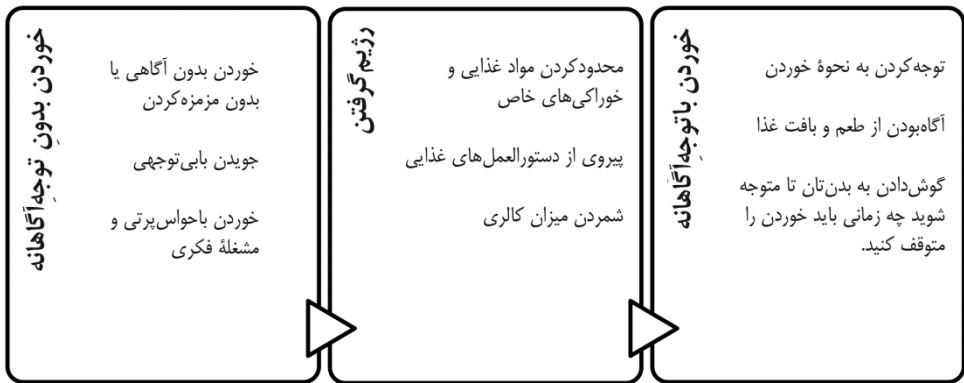
تفاوت بین خوردن آگاهانه، خوردن ناآگاهانه و رژیم گرفتن

بگذارید نگاهی به تفاوت‌های این سه اصطلاح بیندازیم.

خوردن ناآگاهانه: خوردن از روی عادت و بابت توجهی و حواسپرتی است. خوردن پاپ‌کورن (پُفیلا) زمانی که در سینما مشغول دیدن فیلم هستید، مثال خوبی است. گاهی اوقات حتی واقعاً طعم آن را هم نمی‌چشید، و با گذشت زمان ناگهان متوجه می‌شوید که پاپ‌کورن‌ها تمام شده است.

رژیم‌گرفتن: اغلب شامل کم کردن یا حذف برخی مواد غذایی (مثل کربوهیدرات‌ها)، مصرف بیشتر مواد غذایی دیگر (مثل گوشت و سبزیجات) و گاهی محدود کردن خود به ترکیبات غذایی خاص است. در کل، رژیم غذایی می‌تواند شامل کنترل افراطی و شمردن میزان کالری باشد و حتی احساسی مثل اینکه دارید به خودتان گرسنگی می‌دهید. مهم نیست در مورد رژیم‌های غذایی پُرتب‌وتاب کوتاه‌مدت چه چیزهایی شنیده یا خوانده باشید. این قبیل رژیم‌ها روش سالمی برای مدیریت وزن‌تان نیستند. چرا؟ ما به همهٔ مواد غذایی به میزان متعادلی نیاز داریم تا طیف وسیع و متنوعی از مواد مغذی را دریافت کنیم.

خوردن آگاهانه: شامل برقراری تعادل بین نحوهٔ خوردن و چه چیزی خوردن است. خوردن آگاهانه یک رژیم غذایی نیست و هیچ منو (فهرست غذا) و دستور العملی ندارد. خوردن آگاهانه یعنی وقتی در حال خوردن هستید، کاملاً آگاه باشید. یعنی توجه کردن به طعم، بافت و مقدار غذایی که در حال خوردن آن هستید و این بدان معناست که حقیقتاً دارید از غذا لذت می‌برید. در نتیجه آهسته‌تر غذا می‌خورید و تشخیص می‌دهید چه زمانی نیاز به غذا ندارید و سیر شده‌اید. این کار به شما در مورد مقدار غذایی که می‌خورید، احساس مسئولیت و تعهد می‌دهد و باعث می‌شود هوشیارانه غذا انتخاب کنید به جای اینکه طبق عادت عمل کنید.



شکل ۱ مقایسه بین خوردن ناآگاهانه، رژیم گرفتن و خوردن آگاهانه

باور کنید یا نه، حواسپرتی و ازدست دادن تمرکز خیلی رایج است. هجوم دائم اطلاعات دریافت شده از اخبار تلویزیون، شبکه‌های اجتماعی و موبایل به سادگی می‌تواند مغز شما را غرق در اندیشه کند. خواه این موضوع را درک کنید و خواه درک نکنید، زمانی که در خوردن ناآگاهانه گرفتار می‌شوید (یا هر گونه فعالیت دیگری مثل پیاده‌روی، نوشتن، دوچرخه‌سواری، یا رانندگی)، مغز بی‌نوا می‌شود (یا هر می‌کند یک استراحت کوچک بگیرد! وقتی با توجه آگاهانه غذا می‌خورید، با تمرکز روی یک چیز در یک زمان، نه تنها به مغزتان استراحت می‌دهید، بلکه عملاً می‌توانید از غذایان لذت ببرید.

فواید خوردن آگاهانه

دلایل زیادی وجود دارد که باتوجه آگاهانه غذا بخورید.

دلیل ۱: مستلزم گرفتن هیچ‌گونه رژیم نیست. یکی از بهترین چیزها در مورد خوردن آگاهانه این است که مجبور نیستید رژیم بگیرید. نه محدودیت، نه شمردن کالری، نه اندازه‌گرفتن و نه احساس گناه. وقتی رژیم نیستید، پس لغزشی هم ندارید — مهم نیست چه چیزی می‌خورید! می‌توانید از همه غذاها لذت ببرید.

دلیل ۲: ترسناک نیست. هر روز اطلاعات زیادی را به‌صورت آنلاین، از مجلات، و از والدین و دوستان می‌گیرید که به شما می‌گویند چه چیزی بخورید، چه چیزی نخورید و چند بار فلان چیز را بخورید که خیلی تعارض‌برانگیز و سردرگم‌کننده است و به‌طورکلی می‌تواند شما را نسبت به غذایی که می‌خورید دلواپس و مضطرب کند، و همچنین باعث شود نسبت به بدنتان احساس عدم‌اطمینان داشته باشید. خوردن آگاهانه ترسناک نیست. هیچ قانون سختی ندارد و می‌توانید با همان سرعتی که برایتان راحت است به مسیر ادامه دهید.

دلیل ۳: مهربان است. خوردن آگاهانه بر پذیرش خود تأکید دارد و شما را تشویق می‌کند باشفقت و دلسوزی با خودتان رفتار کنید. به شما کمک می‌کند به خودتان سخت‌گیرید یا خودتان را با القاب بد صدا نکنید.

دلیل ۴: باعث می‌شود احساس خوبی نسبت به بدنتان پیدا کنید. رازش این است: خوردن آگاهانه به شما یاد می‌دهد چگونه در همان لحظه حاضر نسبت به بدنتان احساس خوبی داشته باشید و شما را در مسیری نگه می‌دارد که به بدنتان اهمیت دهید.

دلیل ۵: شامل فعالیت‌هایی است که همگی آسان انجام می‌شوند. هنگام خوردن آگاهانه، صرفاً به چیزهایی که هر روز به‌طورمعمول می‌خورید، تمرکز می‌کنید. همین! هیچ‌گونه دستورالعمل سردرگم‌کننده‌ای ندارد، و مجبور نیستید فعالیت دیگری به کاری که هم‌اکنون مشغول آن هستید، اضافه کنید.

دلیل ۶: یک رویکرد همه‌جانبه دارد. خوردن آگاهانه روی همه جنبه‌های تجربه شما با غذا تمرکز می‌کند (ذهن، بدن، افکار، و احساسات). این بدان معناست که هنگام خوردن آگاهانه، همه این جنبه‌ها کاوش می‌شوند.

دلیل ۷: به معنای واقعی کلمه، هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد. چه دانش‌آموز راهنمایی و دبیرستان باشید و چه دانشجوی کالج، دختر یا پسر باشید، فردی باشید که بابت توجهی غذا می‌خورد، بیشتر از اندازه یا کمتر از اندازه غذا می‌خورد، یا رژیم‌های درهم‌وبرهمی می‌گیرد — فرقی نمی‌کند. مطلقاً و بدون قید و شرط هر کسی می‌تواند از خوردن آگاهانه استفاده کند — و این شامل حال شما هم می‌شود!

دلیل ۸: جواب می‌دهد و اثربخش است. شواهد علمی و پژوهشی نشان داده‌اند که خوردن آگاهانه به شما کمک می‌کند مسئولیت عادت‌های خوردن خود را بر عهده بگیرید.

دلیل ۹: ماندگار و بادوام است. از آنجایی که یاد می‌گیرید نسبت به عادات غذایی خود تعهد و مسئولیت بیشتری داشته باشید، خوردن آگاهانه یک راه طولانی‌مدت عالی برای غذا خوردن است.

حالا احتمالاً دارید از خودتان می‌پرسید، قضیه پشت پرده و راز و رمز این روش عالی چیست؟ سؤال خوبی است.

و جواب این است: هیچ راز و رمز و قضیه پشت پرده‌ای وجود ندارد. به شما ثابت خواهیم کرد. شروع کنید، این کتاب را زمین بگذارید و غذای مورد علاقه خود را در این دنیا پیدا کنید. چه یک برش پیتزا، چه یک قطعه کیک شکلاتی، و یا یک شکلات باشد. فقط آن را سریع پیدا کنید.

غذای مورد علاقه‌تان را گرفتید؟ عالی است!

حالا می‌رسیم به کارهایی که باید انجام دهید:

به آن نگاه کنید. برای مثال، اگر یک قطعه شکلات برداشته‌اید. خیلی سریع آن را در دهان‌تان نگذارید. اول، به شکل شکلات نگاه کنید. گرد است یا مربع‌شکل؟ چه رنگی است؟ سطح آن براق است یا مات؟ سپس به این توجه کنید که وزن آن را چگونه در دست‌تان حس می‌کنید. چه چیز دیگری در مورد آن متوجه می‌شوید؟ چند ثانیه‌ای وقت صرف کنید تا واقعاً به‌دقت شکلات را نگاه کنید (یا هر خوراکی دیگری که در دست دارید).

آن را بو کنید. قطعه‌ای از شکلات را به بینی خود نزدیک کنید و آن را به آرامی بو بکشید. عطر و بوی خوش آن را حس کنید. کمی بیشتر آن را بو بکشید. با این کار احساس می‌کنید دهان‌تان در پاسخ به این خوراکی خوشمزه آب‌افتاده است. حداقل برای ۱۵ ثانیه این کار را انجام دهید.

طعم و مزه آن را بچشید. یک تکه کوچک از شکلات را گاز بزنید و به آرامی آن را بجوید. به سرعت آن را نخورید یا یکدفعه همه آن را قورت ندهید (هر چند در این مرحله ممکن است خیلی به این کار تمایل داشته باشید). بگذارید طعم و مزه آن روی زبان‌تان پخش شود. به طعم و بافت آن توجه کنید.

آن را بجوید. ممکن است بپرسید: حالا بجوم؟! من که در حال جویدن بوده‌ام! بله، می‌دانم. در اینجا جویدن را به عنوان یک گام مجزاء قرار دادم زیرا بسیاری از افراد بدون آنکه لقمه داخل دهان‌شان تمام شود، لقمه دوم و یا حتی سوم را نیز می‌گیرند. به همین دلیل توصیه می‌کنم اولین لقمه را به‌دقت بجوید، قبل از اینکه گاز بعدی را بزیند.

آن را قورت دهید: وقتی جویدن‌تان تمام شد، بگذارید لقمه به‌آرامی از گلویتان پایین رود (الان در حال خندیدن هستید؟ نه؟).

حالا، با تکرار کردن قدم‌های بالا، از بقیه شکلات‌تان لذت ببرید.

در حالی که خوردن یک قطعه کوچک شکلات با این سبک و سیاق و با طی کردن این گام‌ها، ممکن است کمی خنده‌دار به نظر برسد اما هدفمند است. در نهایت بدون فکر کردن به گام‌های آن، قادر خواهید شد این کار را به‌صورت خودکار انجام دهید، و اصلاً عجیب و غریب به نظر نخواهد رسید.

با کامل کردن این تمرین، تازه یک‌کمی مزه خوردن آگاهانه را چشیده‌اید.

نکته کلیدی در خوردن آگاهانه این است که قضاوت نکنید. این را بارها و بارها در این کتاب دوباره خواهید شنید. درک می‌کنم که کار ساده‌ای نیست — اما قضاوت نکردن سنگ‌بنای خوردن آگاهانه است. به عبارت دیگر، یاد خواهید گرفت در مقابل انتقادهایی که خودتان به انتخاب‌های غذایی‌تان می‌کنید، چگونه پاسخ دهید. ذهن اغلب غرق در افکار منفی درباره کارهای شماست: چطور می‌توانی اینقدر احمق باشی! چرا آن را خوردی؟! یا نه، نه، نه — نباید آن را بخوری! همانطور که شروع می‌کنید با توجه آگاهانه غذا بخورید، یاد خواهید گرفت در مقابل این انتقادات سکوت کنید.

در مورد اولین تجربه خوردن آگاهانه چه احساسی دارید؟ آیا با سایر تجربه‌های خوردن که تا به حال داشته‌اید متفاوت بود؟

امیدوارم متوجه شده باشید که حساسیت و توجه عمیق به آنچه در حال خوردن آن هستید و کم کردن سرعت خوردن به شما کمک می‌کند از تجربه خوردن لذت بیشتری ببرید و همچنین نسبت به تمام تجربه آگاه‌تر باشید.

زمانی که به منابع کمکی بیشتری نیاز دارید

اگر احساس می‌کنید روی خوردن‌تان کنترل ندارید، یا از خوردن هراس دارید، یا هر نوع نگرانی و ناامیدی در مورد غذا، وزن یا بدن‌تان دارید، ضروری است که با والدین‌تان، کسی که از شما مراقبت می‌کند، پزشک، درمانگر یا مشاورتان صحبت کنید. ممکن است حمایت بیشتری نیاز داشته باشید، اگر

- احساس می‌کنید از کنترل خارج شده‌اید.
- احساس شرم یا گناه دارید.
- احساس می‌کنید به بن‌بست رسیده‌اید.
- به خاطر سبک خوردن‌تان دچار مشکلات جسمی شده‌اید.
- اختلال خوردن یا مشکلات خوردن دیگری دارید که جدی هستند.
- احساس افسردگی یا اضطراب دارید.
- در مورد آسیب‌رساندن به خودتان فکر کرده‌اید.
- بعد از اتمام این کتاب، به نظر نمی‌رسد خوردن آگاهانه را به کار ببرید.

قبل از مشورت با بزرگسال معتمد، مشکلاتی را که بیشتر از همه موجب نگرانی شما شده است در زیر بنویسید و در مورد آن‌ها با وی صحبت کنید یا به‌سادگی بگویید، من به خاطر عادت‌های خوردنم نگرانم، می‌توانید به من کمک کنید؟

لطفاً هنگام جستجو در اینترنت برای کسب اطلاعات یا راهنمایی احتیاط کنید. برخی وب‌سایت‌ها مفید هستند در حالی که برخی دیگر با اطلاعات نادرست و توصیه‌های ناسالمی که دارند، می‌توانند مضر باشند. بهتر است به منظور دریافت کمک به یک متخصص قابل‌اعتماد مراجعه کنید.

درباره نویسنده

اجازه دهید خودم را معرفی کنم. من دکتر سوزان آبرز هستم، و بیش از پانزده سال به عنوان روان‌شناس کار کرده‌ام. در جایگاه نویسنده هشت کتاب، به هزاران نفر کمک کرده‌ام تا با توجه آگاهانه‌تری غذا بخورند. در طول این مدت، در چهار کالج کار کرده‌ام، و اخیراً به‌طور خصوصی کار می‌کنم و دانش‌آموزان و دانشجویان زیادی را می‌بینم (و کسانی را که نمی‌توانند به‌طور حضوری به دفتر من مراجعه کنند، به‌صورت آنلاین ملاقات می‌کنم).

اما ماجرای تجربه‌های من فقط این‌ها نیست، زمانی که جوان‌تر بودم، چیزهایی را تجربه کردم که امروزه بسیاری از نوجوانان با آن‌ها مواجه هستند: فقدان اطلاعات سالم و معتبر و توصیه‌هایی درباره خوردن و مواد غذایی. در طول سال‌های دبیرستانم، هیچ‌گونه آموزشی در مورد خوردن سالم دریافت نکردم — نه کلاس‌های تغذیه و نه دستورالعمل‌هایی برای آن. تا اینکه به کالج رفتم. آنجا من فقط چیزهایی را می‌خوردم که از والدینم یاد گرفته بودم، بدون اینکه کمی در مورد آن سبک غذایی فکر کنم. تنها من نبودم. دوستی داشتم که علاقه‌مند بود کیک‌های نعنایی بخرد و آن‌ها در میلک‌شیک^۱ شکلاتی مخلوط کند و بخورد. هر بعد از ظهر هم که خودمان را با کوهی از شیرینی منفجر می‌کردیم! دوستان دیگر هم به مدت شش ماه خودشان را به یک غذای تکراری مثل پیتزا می‌بستند!

به‌طور واضح به خاطر دارم که روز اول در سالن بزرگ غذاخوری کالج و وستر راه می‌رفتم و با تنوع غذاها گیج شده بودم: میز سالاد، میز غذاهای گرم، میز گیاه‌خواری، ساندویچ‌های سرد و میز دسر. هیچ نقشه یا نظری که از کجا باید شروع کنم، نداشتم. خوشبختانه، در طی سال‌ها چیزهای زیادی آموختم. به آن زمان که برمی‌گردم آرزو می‌کنم که ای کاش از همان روز اول به راهکارهای مفیدی مجهز بودم.

بسیاری از مراجعان قبلی‌ام در طول دوران کالج یا بعد از آن، باز هم به من مراجعه می‌کنند و از من به خاطر راهکارهایی که به آن‌ها دادم، تشکر می‌کنند. راهکارهایی که آن‌ها را در این کتاب و کتاب‌های دیگرم پیدا خواهید کرد. قدردان این موضوع هستم که روش‌های من متفاوت و جدید هستند. این مراجعان درک کردند که چقدر ارزشمند است بدانند چگونه غذا بخورند، مخصوصاً زمانی که باید بدون کمک گرفتن از دیگران خودشان تصمیم بگیرند.

۱- milkshake. مخلوط شیر و شربت و بستنی

علاوه بر معرفی خودم، مایلیم برخی از افرادی را که در این کتاب آن‌ها را ملاقات خواهید کرد به شما معرفی کنم. این افراد هویت واقعی دارند، آن‌ها را می‌شناسم و در دفترم با من کار کرده‌اند. معرفی آن‌ها به شما نشان خواهد داد که هر روز با چه نوع افرادی کار می‌کنم.

(توجه: به منظور حفظ رازداری و حریم شخصی، نام همه شخصیت‌های معرفی شده در این کتاب، تغییر یافته است.)

لیست زیر را بخوانید و در این باره فکر کنید که موقعیت کدام یک از این افراد به موقعیت شما شباهت بیشتری دارد:

- استیسی: ۱۴ ساله، مثل مادرش، همیشه در حال رژیم‌گرفتن است.
- راشل: ۱۷ ساله، احساس می‌کند اوضاع از کنترل وی خارج شده، گاهی اوقات پُرخوری می‌کند، و گاهی اوقات چیز زیادی نمی‌خورد. برای خلاصی از کالری تمرینات ورزشی انجام می‌دهد ولی واقعاً از آن لذت نمی‌برد.
- ترزا: ۱۸ ساله، سالم غذا می‌خورد اما از بدنش متنفر است و احساس بدی به قسمت‌های خاصی از بدنش مثل پاها و شکمش دارد.
- جیدن، ۱۶ ساله: دل‌نگرانی‌هایی در مورد بدنش دارد، بدنش را دوست ندارد و احساس آشفتگی می‌کند. به خودش مطمئن نیست و معمولاً احساس چاقی می‌کند.
- مارکو، ۱۵ ساله: دل‌نگرانی‌هایی در مورد بدنش دارد و احساس می‌کند بدنش عضلانی نیست. نگران است دیگران بدن وی را جذاب نبینند.
- اما، ۱۶ ساله، احساس می‌کند تحت فشار قرار دارد تا مثل خواهر و دوستانش باشد.
- کلویی، ۱۵ ساله: یک آدم بدغذاست^۱ که فقط هله‌هوله می‌خورد و بابت توجهی و بی‌احتیاطی غذا می‌خورد.
- تالیا، ۱۸ ساله، در پاسخ به استرس^۲ و زمانی که کسل و بی‌حوصله است، غذا می‌خورد.

اگر موقعیت یک یا چند نفر از این افراد، شبیه شماست، این کتاب احساسات شما را دُرُست خواهد کرد و به شما کمک می‌کند تا به رابطه‌ی ناسالم خود با غذا پایان دهید.

۱- آدم بدغذا (picky eater) یعنی فردی که هر غذایی را نمی‌خورد و نسبت به غذا مشکل‌پسند و بهانه‌گیر است. مثلاً از گشنیز یا پیاز بدش می‌آید و حتی اگر مقدار کمی گشنیز یا پیاز در غذا باشد به آن لب نمی‌زند. این افراد علاقه‌ای ندارند که غذاهای جدید و متنوعی را تجربه کنند. (م)

۲- خوردن در پاسخ به استرس (stress eating)، خوردن غذا در پاسخ به احساسات شماست، مخصوصاً هنگامی که گرسنه نیستید. خوردن استرسی گاهی اوقات، خوردن هیجانی (emotional eating) هم نامیده می‌شود زیرا هیجانات شما - نه بدن‌تان - مشخص می‌کند چه هنگام و چه مقدار غذا بخورید. (م)

بخش اول

خوردن آگاهانه

خوردن آگاهانه در تصمیم‌گیری دربارهٔ این که چه مقدار غذا فقط برای شخص شما کافی است — نه هیچ‌کس دیگر — به شما کمک می‌کند. متأسفانه در مورد اینکه چه چیزی بخورید و چه چیزی نخورید، هیچ قانون و جوابی که برای همهٔ افراد مناسب باشد، وجود ندارد. هر چند کتاب‌های رژیمی در هر صورت قصد دارند شما را متقاعد کنند که یک راه مناسب برای همه وجود دارد. در حقیقت، همه چیز بستگی به این دارد که نیازهای بدن‌تان را بشناسید و بتوانید برای آن احترام قائل شوید. خبر خوب این است که خوردن آگاهانه روشی است که به شما کمک می‌کند گرسنگی‌تان را به‌طوردرونی درک کنید.

تمرین ۱: چگونه از امروز توجه آگاهانه را شروع کنید

ترزا: ترم اول من در کالج خیلی سخت و پُرمشقت بود، نمی‌توانستم روی هیچ چیزی تمرکز کنم. در فکر این بودم که انصراف دهم. هنگامی که تمرینات توجه‌آگاهی را شروع کردم و فقط در یک زمان، روی یک چیز تمرکز کردم، نه تنها نمره‌هایم خوب شدند، بلکه دوستانم نیز متوجه شدند که تغییرات مثبتی پیدا کرده‌ام. درباره هر چیزی بهتر تصمیم می‌گرفتم — از دوستانی که با آن‌ها بیرون می‌رفتم گرفته تا غذایی که می‌خوردم.

مطلبی برای دانستن

زمانی که آگاهانه به چیزی توجه می‌کنید، ۱۰۰ درصد به آن تمرکز می‌کنید، مثلاً به سخنرانی‌ای که در حال گوش دادن به آن هستید، به دوستی که در حال صحبت با وی هستید، یا به غذایی که در حال خوردن آن هستید. بدون آنکه اجازه دهید افکار دیگری به ذهن شما بیایند. اما این بدان معنا نیست که گاهی اوقات افکار دیگری سروکله‌شان پیدا نمی‌شود. مغزهای ما زنبورهای کوچک شلوغی هستند که در هر جهت ممکن پرسه می‌زنند. اگر متوجه شدید حواس‌تان از کاری که در حال انجام آن هستید، پرت شده (و خواهد شد)، فقط با مهربانی توجه‌تان را به سمت لحظه اکنون برگردانید. به صدای تنفس‌تان گوش دهید و به میزان سرعت ضربان قلب‌تان توجه کنید.

کارهایی برای انجام دادن

در اینجا چند راه دیگر وجود دارد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید توجه‌آگاهی را در طی چند روز آینده تمرین کنید.

به یک دوست گوش دهید

استیون کاوی، نویسنده کتاب *هفت عادت آدم‌های خیلی مؤثر* جمله معروفی دارد: «اکثر آدم‌ها با قصد فهمیدن گوش نمی‌دهند، بلکه آن‌ها با قصد جواب‌دادن گوش می‌دهند». جمله درستی است. تا به حال شده با دوستان‌تان صحبتی داشته باشید، اما واقعاً به حرف‌هایی که می‌زدند، گوش نداده باشید؟ مغز شما آنقدر به جوابی که قصد داشتید بدهید، مشغول بوده که چیز مهمی را از دست داده‌اید، جواب شما ربطی به صحبت‌های آن‌ها نداشته و با یک سکوت ناخوشایند همراه شده است؟ اگر برای شما این اتفاق افتاده، نگران نباشید! این اتفاق خیلی رایج است. اما یک راه خوب وجود دارد تا با استفاده از آن از این قبیل اشتباهات دوری کنید و تعاملات معنادارتری با دوستان‌تان داشته باشید. به‌سادگی با انجام کارهای زیر می‌توانید توجه‌آگاهی را در طول مکالمات خود به‌کار ببرید:

- کاری را که در حال انجام آن هستید، متوقف کنید، موبایل یا تکلیفی را که مشغول انجام آن هستید، کنار بگذارید.
- به حرف‌های دوستان‌تان به‌دقت توجه کنید و به چشم‌هایش نگاه کنید.
- به حالات چهره‌اش توجه کنید.
- به تَن صدایش گوش دهید.
- به زبان بدنش توجه کنید، دست‌هایش را دور قفسه سینه‌اش حلقه زده، یا پاهایش را با بی‌قراری تکان می‌دهد؟

وقتی شروع می‌کنید با توجه‌آگاهانه به دوستان‌تان گوش دهید، از اینکه چیزهای زیادی را به دست می‌آورید، شگفت‌زده خواهید شد و درک خواهید کرد قبلاً چه چیزهای مهمی را از دست داده‌اید. و یکی از فواید عالی توجه‌آگاهی در روابط‌تان این است که شما به عنوان یک سرمشق این روش را آموزش خواهید داد. سرانجام آدم‌های اطراف شما شروع خواهند کرد به همان روش شما عمل کنند و با توجه‌آگاهانه‌تری با شما ارتباط برقرار کنند.