

کتاب کار رویکردهای مبتنی بر پذیرش  
برای مسائل مربوط به وزن:  
خود را بپذیر!

# کتاب کار رویکردهای مبتنی بر پذیرش برای مسائل مربوط به وزن<sup>۱</sup>

این کتاب شامل سه بخش برای مراجعانی است که به مشکلات مربوط به کاهش وزن دچار هستند. بخش اول به بررسی تلاش‌های قبلی مراجع برای کنترل وزن و تغییر تصویر بدنی وی می‌پردازد و همچنین پژوهش‌هایی را برای کمک به مراجعان بررسی می‌کند تا دلیل ناکارآمدی کاهش وزن در گذشته مشخص شود. بخش دوم حاوی اطلاعات و تمرین‌هایی برای کمک به مراجع با هدف دستیابی به پذیرش جدیدی از بدن و ارتباطش با غذا به همراه ابزارهایی برای ایجاد ذهن‌آگاهی و خوددلسوزی است. بخش سوم هم به مراجع در شناسایی، بررسی و تعهد به ارزش‌های مرتبط با غذا، ظاهر و دیگر حوزه‌های مهم زندگی و نیز گذر از ناراحتی ذهنی و موانع این مسیر کمک خواهد کرد.

# فهرست مطالب

مقدمه: مخاطب کتاب و نحوه استفاده از آن .....	۹
بخش ۱: وزن شما، بدن شما: می توانید کنترلش کنید؟ (چرا نمی توانید؟).....	۱۵
۱: چالش بدن شما: ارزیابی پیشرفت شما تا کنون .....	۱۷
۲: حقیقت شگفت‌انگیز درباره کاهش وزن .....	۲۹
۳: عصای جادویی .....	۳۹
بخش ۲: پذیرش بدن.....	۶۱
۴: تعدیل برنامه‌ریزی متناسب با بدن شما .....	۶۲
۵: از ذهن آگاهی تا پذیرش خود.....	۸۲
۶: برنامه‌ریزی خودتان را تهیه کنید .....	۹۲
بخش ۳: آیا می توانید با بدن فعلی، آن گونه که همیشه می خواستید زندگی کنید؟ ..	۱۰۱
۷: ارزش تغذیه خودتان .....	۱۰۲
۸: نهادینه کردن ارزش‌هایتان .....	۱۱۹
۹: بودن با بدن خود در زندگی‌ای که واقعاً می خواهید .....	۱۳۲
منابع .....	۱۴۶
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۴۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۵۱

## مقدمه: مخاطب کتاب و نحوه استفاده از آن

اگر از بدن و ظاهرتان متنفرید؛ اگر تلاش‌های شما در گذشته برای آزمودن رژیم‌های متعدد و دیگر اقدامات برای تغییر بدنتان شکست خورده است؛ اگر تصویر بدنی‌تان حس بدی درباره خودتان به شما می‌دهد و موجب افسردگی یا ارتباط ناسالم با غذا شده است، این کتاب برایتان مناسب است. اگر از راهبردهای ناکارآمد برای ایجاد حس خوب درباره بدنتان ناامید و خسته شده‌اید، این کتاب برایتان مناسب است. تا کنون فهمیده‌اید که به مسیر جدیدی برای رسیدن به تندرستی و پذیرش خود نیاز دارید. این کتاب این مسیر را به شما نشان می‌دهد. به کمک پژوهش‌ها، مطالب، تمرین‌های تعاملی و تجربه‌ای نهفته در این کتاب، دلیل ناموفق بودن در کاهش وزن را خواهید فهمید و بابت این حقیقت خود را خواهید بخشید. درخواهید یافت که چگونه مشاجرات بیهوده را درباره کاهش وزن و تصویر بدن متوقف کنید و پذیرش واقعی و تندرستی حقیقی بدنتان را در لحظه تجربه خواهید کرد. به کمک این کتاب، ارتباط جدیدی با فعالیت بدنی، غذا و ظاهرتان ایجاد خواهید کرد که به جای شرم و گناه، به شما حس ماجراجویی و شادی می‌دهد. در نهایت بدون لحظه‌ای انتظار برای تغییر بدن و ذهنتان، به مسیر جدید و قدرتمندی برای رسیدن به رؤیایها و هدف‌هایتان دست خواهید یافت.

### نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب نوعی تجربه است، زیرا کمکتان می‌کند که در آن غرق شوید. هر فصل ماجراجویی جدیدی را برایتان به همراه دارد که می‌توانید در رختخواب و با قلم و کاغذ آن را انجام دهید؛ درست همان‌گونه که در دنیای واقعی ماجراجویی می‌کنید. برخی از این ماجراجویی‌ها، شما را از قلمروی تاریک و دشوار عبور خواهند داد (مثل دوروتی در قلمرو جادوگر شهر اوز که هر جا دلش می‌خواست، می‌رفت)؛ باید از این مسیر تغییر

بگذرید، با افراد جالب ملاقات کنید و با تجارب هیجان‌انگیزی مواجه شوید؛ ولی با تردید، خشم، فقدان، شکست و ناراحتی هم در طول این مسیر مواجه خواهید شد. همه این تجارب دشوار و جالب، شما را به مقصد نزدیک‌تر خواهند کرد؛ یعنی به زندگی خوب، پر از پذیرش خود و مسائلی بسیار مهم خواهید رسید. همچنین ضمن نوشتن در این کتاب و تعامل با آن، به نقطه عطف زندگی خود خواهید رسید؛ یعنی دورانی که به خودبیزاری و کشمکش بی‌ثمر با ذهن و بدن خود پایان دهید و زندگی متعهدانه به آرزوها و رؤیاهایتان را آغاز کنید. مشارکت شما برای این کار ضروری است!

این کتاب سه بخش دارد: در بخش نخست، تلاش‌های قبلی برای کنترل وزن و تغییر تصویر بدن را بررسی خواهید کرد و نیز مطالب بیشتری درباره پژوهش‌هایی خواهید آموخت که این فرایند را برای دیگران کارآمد دانسته‌اند و درخواهید یافت که چرا این فرایند در حد انتظارتان موفق نبوده است. در بخش دوم، فرایند رسیدن به خودپذیرش بدن به همراه ارتباطی سالم با غذا را آغاز خواهید کرد و راهبردهای قدرتمند خودپذیرش عاطفی را خواهید آموخت که درباره تصویر بدنی منفی یا عواطف ناخوشایند مناسب است و قدرت رسیدن به زندگی مدنظرتان را به شما می‌دهد. در نهایت در بخش سوم به شناسایی، بررسی و تعهد به ارزش‌های مرتبط با غذا، ظاهر و زندگی کلی خواهید پرداخت و موانع عملی و ذهنی ناخوشایند این مسیر را کنار خواهید زد. در این بخش از کتاب، همان‌گونه که به بدن و ذهنتان اجازه می‌دهید تا شما را به زندگی دلخواهتان برسانند، زندگی سرشار از ارزش‌ها، آرزوها و رؤیایها شکل خواهد گرفت.

## هرگز نمی‌توانم بدنم را با این وزن بپذیرم: آیا این کتاب برایم مناسب است؟

این کتاب نوعی ماجراجویی است و فرصت زندگی در بدنتان را به روشی بسیار متفاوت با تصورات گذشته فراهم می‌کند؛ پس امتحانش کنید! در این کتاب، خودپذیرش (و این کتاب) رویکردی خوب معرفی می‌شود؛ این متن بر همین اساس شما را هدایت می‌کند و با گزینه‌های بهتری هم‌آشنایتان خواهد کرد. این رویکرد برای همه مناسب نیست. به هنگام بررسی مقدمه و بخش نخست، متوجه خواهید شد ک

این کتاب برایتان مناسب است یا نه.

## دیدگاه شما

هنگامی که در آینه به بدنتان می‌نگرید، آن را چگونه خطاب کرده و توصیفش می‌کنید؟ در این کتاب مطالب زیادی درباره اهمیت زبان می‌آموزیم: چه زبانی به ما و اهدافمان کمک می‌کند. زبان جنبه‌ای تاریک هم دارد و ممکن است سبب مشکلات و لطمات شود. یکی از اهداف این کتاب، تمرین و تجربه زبان غیرقضاوتی درباره تصویر بدن است؛ توجه کنید که می‌گوییم «تمرین و تجربه»، نه «تغییر»؛ همچنین می‌گوییم «زبان غیرقضاوتی»، نه «افکار غیرقضاوتی». تغییر یا کنترل افکارتان تقریباً غیرممکن است. در واقع تلاش برای رهایی از افکار ناخوشایند به‌طور کلی آنها را بزرگ‌تر و سخت‌تر خواهد کرد! ولی زبانی را که در مورد بدنمان در مقابل دیگران و در برابر آینه انتخاب می‌کنیم، به راحتی می‌توان بررسی کرد و می‌توان کلمات ناآشنایی را تمرین کرد تا تأثیر آن را بر خود مشاهده کنیم.

تمرین زبان غیرقضاوتی در مورد بدنمان چه معنایی دارد؟ یکی از معانی آن، استفاده از زبان غیرقضاوتی درباره شکل و اندازه بدن است. برای مثال در این کتاب از کاربرد کلماتی همچون «چاقی»، «چاق» یا «اضافه‌وزن» اجتناب کرده‌ام. این کلمات گاهی در حین بررسی یافته‌های پژوهشی یا طبقه‌بندی مراکز کنترل بیماری برای شاخص توده بدنی<sup>۱</sup> (BMI) به کار رفته‌اند، زیرا سیستم طبقه‌بندی از این کلمات برای توصیف ترکیب‌های مختلف وزنی و قدی استفاده می‌کند. با این حال، از این کلمات به‌جز بخش خلاصه پژوهش، در جای دیگری از این کتاب استفاده نکردم. زیرا کلمه «چاقی» مشکل‌ساز است، زیرا وزن را لحاظ می‌کند و این امر، خود نوعی مشکل است. انجمن پزشکی آمریکا در رأی‌گیری سال ۲۰۱۳، چاقی را جزو بیماری‌ها طبقه‌بندی کرد تا بازپرداخت شرکت بیمه برای درمان‌های چاقی را افزایش دهد. با این حال، شورای علوم و سلامت عمومی که بودجه مطالعه این مسئله و معرفی پیشنهادها را فراهم کرده، نظر متفاوتی دارد و از این‌رو تصمیم‌گیری درباره بیماری بودن چاقی هنوز محل مناقشه است (استونر و کورنوال، ۲۰۱۴). بسیاری از افرادی که براساس

---

1. Body Mass Index

طبقه‌بندی فعلی شاخص توده بدنی (BMI)، چاق هستند، از نظر متابولیکی (و غیره) سالم‌اند؛ پس استفاده از واژه چاق برای توصیف اندازه بدن، نامناسب است. کلمه چاقی برای افرادی که جثه بزرگ‌تری دارند و سالم نیستند هم مناسب نیست، زیرا این مفهوم را به همراه دارد که وزنشان سبب بیماری آنها شده است. به همین صورت، واژه «اضافه‌وزن» هم مختص افرادی است که وزنشان بیشتر از وزن بهینه و سالم است. همان‌گونه که در فصل دوم مشاهده خواهید کرد، دانش محدودی درباره وزن بهینه و سالم برای افراد وجود دارد.

اگر با تصویر بدنتان درگیرید، ولی بدنتان بزرگ‌تر از حد متوسط نیست چه باید کرد؟ افراد با هر وزنی درباره افکار قضاوتی و زبان بدنشان درگیری دارند. زنان در هر وزن و اندازه‌ای خود را چاق می‌دانند یا دیگران را چاق می‌نامند. من از عبارت «وزن متوسط» برای توصیف اندازه بدنی استفاده می‌کنم که نزدیک به میانگین عددی آمریکا یعنی شاخص توده بدنی (BMI) ۲۷ برای زنان و مردان است. کلماتی مانند چاق یا بزرگ‌جثه که برای اندازه بدنی بزرگ‌تر از متوسط به‌کار می‌روند، دقیق نیستند و زبانی غیرقضاوتی برای افرادی در وزن متوسط هستند؛ بنابراین اگر وزن متوسطی دارید، تشویقتان می‌کنم که از عبارت «وزن متوسط» به‌جای واژه‌های دیگر استفاده کنید. اگر کمی یا خیلی کمتر از میانگین قرار دارید، می‌توانید خود را «باریک‌اندام» یا «قلمی» بنامید که عبارت‌هایی غیرقضاوتی هستند. اگر وزن متوسط یا کمتر از متوسط دارید، نباید از کلمات «چاق» یا «درشت» برای توصیف بدنتان استفاده کنید، زیرا این کلمات برای توصیف شما مناسب نیستند و حاوی قضاوت‌های منفی برای بدن‌های بزرگ‌تر از متوسط هستند. پس استانداردهای بدنی و وزنی غیرواقع‌بینانه از خود نسازید. این اظهار نظرهای شما سبب رنجش افراد بزرگ‌جثه می‌شود، زیرا آنها شما را دارای اندازه متوسط یا کوچک‌تر از خودشان می‌دانند، در حالی که شما این اندازه طبیعی را نامقبول می‌دانید. اگر اندازه شما نامقبول است، به‌طور تلویحی از هر فرد بزرگ‌تر از خود انتقاد می‌کنید. فارغ از اندازه خود، از زبانی دقیق و غیرقضاوتی استفاده کنید که تمرین آغازین خوبی برای پذیرش خود است.

از کدام واژگان دقیق و غیرقضاوتی می‌توانید برای توصیف بدنتان استفاده کنید؟ (چاق، بزرگ‌جثه، متوسط، باریک‌اندام؟) آنها را بنویسید و از آنها در حین صحبت از بدنتان استفاده کنید. درباره تغییر افکار قضاوتی خود نگران نشوید. در صورت گرفتار

شدن در چنین فکری از این کلمات استفاده کنید و احساسات خود را بررسی کنید. همچنین در میان جمع برای توصیف خود در مقابل دیگران از این کلمات استفاده کنید.

---

---

---

---

---

کلمات قضاوتی مثبت برای توصیف بدن‌تان کدام‌اند؟ (خوش‌تراش، تپل‌میل، خوش‌هیکل، توپر، سبک، جذاب، زیبا، خوشگل؟)

---

---

---

---

---

این کلمات چه حسی دارند؟ می‌توانید به‌طور مرتب از این کلمات استفاده کنید؛ به‌ویژه اگر هیچ‌گاه بدن‌تان را با عباراتی مثبت توصیف نکرده‌اید یا این توصیف‌ها را نشنیده‌اید. هدف از کاربرد این کلمات، متقاعد کردن خودتان درباره‌ی این است که ایدئال هستید یا نه. اینها قضاوت‌اند و واقعیت ندارند. آنها نادرست یا درست نیستند. در عوض، هدفمان مشاهده‌ی احساسات حاصل از آنها و سایر تأثیرات آنهاست و کاربرد کلمات غیرقضاوتی را بیشتر از کلمات قضاوتی مثبت پیشنهاد می‌کنم، زیرا وزن و شکل، واقعیت‌هایی خشتی درباره‌ی شما هستند. تجربه‌ی کلمات مثبت و سپس مشاهده‌ی رویدادهای حاصل از آنها هم مثبت است.

حالا کتاب ماجراجویی شما آماده است. قلم به دست بگیرید و کتاب را تکمیل کنید. شما از کلماتی در این مسیر استفاده می‌کنید. آماده‌ی لذت بردن از این سفر هستید! شروع می‌کنیم.



## بخش ۱

وزن شما، بدن شما: می‌توانید کنترلش کنید؟  
(چرا نمی‌توانید؟)

## چالش بدن شما: ارزیابی پیشرفت شما تا کنون

اگر این مطالب را مطالعه می‌کنید، احتمالاً زمانی (هفته‌ها؟ ماه‌ها؟ سال‌ها؟ دهه‌ها؟) را برای مبارزه با بدنتان صرف کرده‌اید. احتمالاً این کتاب نخستین فرصتی نیست که برای حس بهتر در مورد وزن، شکل و ظاهرتان تجربه می‌کنید. اگر قرار باشد که این کتاب، زندگی و ارتباط شما را با غذا و بدنتان تغییر دهد، باید از تکرار اشتباهات قبلی اجتناب ورزید. پس در این فصل از شما خواسته می‌شود که نگاه دقیقی به چالش‌های خود بیندازید. قبلاً چه کاری برای حل این مشکلات کرده‌اید و بعداً چه کاری باید انجام دهید. بسیاری از افراد درباره حل این مشکلات دچار ناامیدی می‌شوند، زیرا با فهرستی طولانی از راهبردهایی مواجه می‌شوند که قبلاً امیدوارشان کرده بود، ولی آرمان‌هایشان را تأمین نکرده بود. پس اگر تکمیل این فصل برایتان به لحاظ عاطفی دردناک است، چندان تعجب نکنید. با ارزیابی صادقانه اقدامات پیشین خود و اثرهای آنها به مسیر جدیدی برسید. مبارزه شما دردناک است. این کتاب مسیر جدید و بسیار متفاوتی را به سمت رؤیاهایتان ترسیم می‌کند. در ابتدا مسیر قبلی شما را بررسی می‌کنیم.

### این مبارزه برایتان چقدر هزینه داشته است؟

یکی از ارزش‌ها برای آغاز بررسی این مشکل، نامیدن آن است؛ بدین ترتیب به کلمات و عباراتی می‌رسیم که طرز فکر شما درباره این مشکل را نشان می‌دهد. سوزان که از کودکی با [مشکل] وزن و خوردن درگیر بود، بی‌اشتهایی روانی، انجمن پرخوران گمنام، دیدبان‌های وزن، تناسب اندام با مربی شخصی و رژیم‌های گوناگون را تجربه

کرد و در نهایت دو جراحی کاهش وزن انجام داد و دوباره همین مسیر را طی کرد؛ او مشکلش را «سردرگم بودن» نامید. شما می‌توانید آن را «وزن من» یا «پراشتهایی من» یا هر چیز دیگری بنامید. لحظه‌ای چشمتان را ببندید و به عمق ذهن خود و به مرکز مشکل رجوع کنید. چه چیزی در آنجاست؟ آن را چه می‌نامید؟ این مشکل را چه می‌نامید؟ آن را در ادامه در بالای کاربرگی با نام «این مشکل چقدر برایتان هزینه داشته؟» بنویسید.

اکنون این مشکل نامی دارد؛ لحظه‌ای صبر کنید و همه روش‌های هزینه‌بردار این مشکل را در نظر بگیرید. این مشکل چگونه به شما لطمه زده است؟ چه فرصت‌هایی را در زندگی شما نابود کرده است؟ آیا هزینه مالی برایتان داشته است؟ به لحاظ روابط، کار، تصویر ذهنی مثبت و دیگر مقوله‌های مثبت زندگی چقدر برایتان هزینه داشته است؟ همه این هزینه‌ها و زیان‌ها را فهرست کنید. چیزی را جا نیندازید. (اگر یک برگه کافی نیست، برگه دیگری هم بردارید.)

در حین تهیه این فهرست ممکن است متوجه اشک‌ها، خشم یا اضطراب شوید. از این احساسات استقبال کنید. این مشکل ممکن است هزینه زیادی برایتان داشته باشد. این همان جایی است که می‌توانید برای این زیان‌ها در زندگی سوگواری کنید. همه چیز را بنویسید.

### این مشکل چقدر برایتان هزینه داشته است؟

مشکل: -----

هزینه‌ها:

- ●
- ●
- ●
- ●
- ●

