

شناخت درمانگری بک
برای کاهش وزن:
کتاب کار

شناخت درمانگری بک برای کاهش وزن: کتاب کار

برنامه شش هفته‌ای برای آموزش به مغز شما تا مانند یک فرد لاغر فکر کنید

تألیف

جو دیت س. بک

مؤسسه درمانگری و پژوهش بک

دانشیار بالینی روان‌شناسی در بخش روان‌پزشکی

دانشگاه پنسیلوانیا

ترجمه

دکتر مژگان آگاه‌هریس

دکتر احمد علی‌پور

دکتر مسعود جان‌بزرگی

ندا گلچین



<p>سرشناسه: بک، جودیت Beck, Judith S عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کاهش وزن بک: برنامه ۶ هفته‌ای برای آموزش مغز شما تا مانند یک فرد لاغر بیندیشید / جودیت س. بک؛ مترجمان مژگان آگاه هریس... [و دیگران]. مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص: قطع: وزیری. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۱-۰ یادداشت: عنوان اصلی: Beck Diet Solution Weight Loss Workbook: the 6-week Plan to Train your Brain to Think like a Thin Person یادداشت: مترجمان مژگان آگاه هریس، احمد علی پور، مسعود جان بزرگی، ندا گلچین. موضوع: رژیم لاغری، جنبه‌های روان‌شناسی، کم کردن وزن، جنبه‌های روان‌شناسی شناسه افزوده: آگاه هریس، مژگان، مترجم رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ر ۸۲ ب ۲۲۲/۲ RM رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵ شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۰۷۱۸۶</p>	<p>جودیت س. بک شناخت درمانگری بک برای کاهش وزن: کتاب کار ترجمه: دکتر مژگان آگاه هریس، دکتر احمد علی پور، دکتر مسعود جان بزرگی، ندا گلچین فروست: ۱۱۳ ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند صفحه‌آرا: آیدا روستا مدیر هنری: احسان ارجمند سرپرست تولید: پروین عبدی ناظر چاپ: سعید خانکشلو چاپ: سامان، صحافی: روشنگر چاپ دوم، فروردین ۱۳۹۵، ۱۱۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۱-۰ این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. www.arjmandpub.com</p>
---	---

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۲۸

بها: ۱۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

.....	سخن مترجمان	۸
.....	مقدمه‌ای بر راه‌حل رژیم بک	۱۰
.....	فصل ۱: چگونه درمانگری شناختی به شما کمک می‌کند تا به کاهش وزن همیشگی دست یابید	۱۳
.....	فصل ۲: آماده شدن برای شروع برنامه	۱۹
.....	فصل ۳: پرسشنامه راه‌حل رژیم بک	۲۷
.....	فصل ۴: چگونه در خودتان انگیزه ایجاد کنید	۳۴

برنامه

.....	اصول پایه	۳۸
-------	-----------	----

فصل ۵

هفته ۱: ایجاد پایه‌ای برای موفقیت در رژیم غذایی ۴۱

.....	روز ۱: مزایای رژیم گرفتن را مرور کنید	۴۲
.....	روز ۲: متعهد شدن نسبت به برنامه رژیم غذایی	۴۵
.....	روز ۳: برای غذا خوردن بنشینید	۴۷
.....	روز ۴: در خودتان اطمینان ایجاد کنید	۴۹
.....	روز ۵: سرعت غذا خوردنتان را کم کنید و با توجه کامل غذا بخورید	۵۲
.....	روز ۶: مربی رژیم غذایی‌تان را ملاقات کنید	۵۴
.....	روز ۷: محیط خود را سازماندهی کنید	۵۶

فصل ۶

هفته ۲: برای رژیم گرفتن آماده شوید ۵۹

.....	روز ۸: وقت گذاشتن	۶۰
.....	روز ۹: شروع کن به حرکت کردن و انجام فعالیت بدنی	۶۷

اهداف قابل دستیابی را تنظیم کنید.....	۷۰	روز ۱۰:
تفاوت میان گرسنگی، تمایل و ولع‌ها را یاد بگیرید.....	۷۳	روز ۱۱:
به خودتان ثابت کنید که می‌توانید گرسنگی و ولع‌ها را تحمل کنید.....	۷۸	روز ۱۲:
گرسنگی و ولع‌ها را کاهش دهید.....	۸۴	روز ۱۳:
برای فردا آماده شوید.....	۹۰	روز ۱۴:

فصل ۷

هفته ۳: بیا بید رژیم غذایی را شروع کنیم! ۹۵

رژیم غذایی‌تان را شروع کنید.....	۹۷	روز ۱۵:
به خودتان بگویید هیچ حق انتخابی برای خوردن غذای برنامه‌ریزی نشده ندارید.....	۱۰۴	روز ۱۶:
یاد بگیرید پرخوری را متوقف کنید.....	۱۰۹	روز ۱۷:
سیری را مجدداً تعریف کنید.....	۱۱۵	روز ۱۸:
خودت را فریب نده.....	۱۲۰	روز ۱۹:
این لحظه را از سر بگیرید (دوباره شروع کنید).....	۱۲۷	روز ۲۰:
خودتان را برای روبرو شدن با ترازو آماده کنید.....	۱۳۲	روز ۲۱:

فصل ۸

هفته ۴: با ایده‌هایی که شما را متزلزل می‌کنند، بجنگید ۱۳۷

قدرت گفتن "آه، خوب" را یاد بگیرید.....	۱۳۸	روز ۲۲:
به احساسهای بی‌عدالتی غلبه کنید.....	۱۴۶	روز ۲۳:
کم کردن دلسردی.....	۱۵۲	روز ۲۴:
به فکرهایتان توجه کنید.....	۱۵۷	روز ۲۵:
شناسایی و تصحیح خطاهای فکر.....	۱۶۲	روز ۲۶:
به افکار مخرب پاسخ دهید.....	۱۶۹	روز ۲۷:
برای اینکه دوباره خودتان را وزن کنید، آماده شوید.....	۱۷۵	روز ۲۸:

فصل ۹

هفته ۵: حل مسئله‌های واقعی ۱۸۱

به افراد سمج برای غذا خوردن، نه بگویید.....	۱۸۲	روز ۲۹:
---	-----	---------

روز ۳۰:	به راحتی بیرون از خانه غذا بخورید.....	۱۸۹
روز ۳۱:	مصرف نوشابه‌ها یا ترک آن‌ها	۱۹۶
روز ۳۲:	مسافرت.....	۲۰۲
روز ۳۳:	هیجان‌هایتان را بدون متوسل شدن به غذا، آرام کنید.....	۲۰۹
روز ۳۴:	حل مسئله کنید.....	۲۱۵
روز ۳۵:	برای وزن کردن تان با ترازو آماده شوید.....	۲۲۲

فصل ۱۰

هفته ۶: روی مهارت‌های جدیدتان تسلط پیدا کنید ۲۲۷

روز ۳۶:	به خودتان ایمان داشته باشید.....	۲۲۸
روز ۳۷:	خودتان را از استرس رها کنید.....	۲۳۴
روز ۳۸:	تثبیت وزن را مدیریت کنید.....	۲۴۱
روز ۳۹:	به ابقای برنامه زمان‌بندی ورزش کردن‌تان بپردازید.....	۲۴۶
روز ۴۰:	افق دیدتان را گسترش دهید.....	۲۵۳
روز ۴۱:	برای انجام مهارت‌هایتان آماده باشید و آن‌ها را به روز کنید.....	۲۶۱
روز ۴۲:	برای آینده آماده شوید.....	۲۶۷

درباره گذار از کاهش وزن به ابقای آن چه فکری می‌کنید

شما تغییر کرده‌اید!..... ۲۷۴

فصل ۱۱: گذار به بقیه دوران زندگی..... ۲۷۵

فصل ۱۲: به وزنی متناسب و سلامت برسید و آن را حفظ کنید..... ۲۷۷

کارت‌های پاسخ..... ۲۸۱

به نام یگانه هستی بخش

سخن مترجمان

اضافه وزن و چاقی تهدیدی جدی برای سلامتی محسوب می‌شوند. از آنجا که شیوع اضافه وزن و چاقی در دنیا روز به روز در حال افزایش است، سازمان بهداشت جهانی، شیوع این پدیده را به صورت یک اپیدمی جهانی در نظر گرفته است. کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست، به گونه‌ای که بر اساس پژوهش‌های اخیر در ایران شیوع چاقی در افراد بالاتر از ۱۸ سال ۲۱/۵٪ گزارش شده است که این میزان ۲۷/۳٪ برای زنان در مقابل ۱۳/۷٪ برای مردان است^۱. همچنین افزایش شاخص جرم بدنی (BMI)^۲ عامل خطر ساز و مهم ابتلا به بیماری‌های راجعه و کاهش طول عمر تلقی می‌شوند. به این معنا که چاقی باعث ایجاد عوارض جسمی نظیر بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، آسیب‌دیدگی مفاصل، کمردرد، انواع سرطان، پرفشاری خون و افزایش میزان مرگ و میر می‌شود و پیامدهای روان‌شناختی آن نیز شامل کاهش سطوح حرمت خود، ضعف تصویر خود، کاهش کیفیت زندگی، افزایش امکان ابتلا به اختلال‌های افسردگی، دو قطبی، حمله وحشت‌زدگی و بازارهراسی است. از این رو، پژوهشگران متقاعد شده‌اند که باید چاقی را به عنوان یک بیماری مزمن در نظر گرفت و منابع بزرگتری را برای درمان آن متمرکز کرد.

از علل چاقی می‌توان به سبک زندگی‌های مدرن (نظیر کاهش فعالیت بدنی، دسترسی بیشتر به غذا، محبوبیت غذاهای پرکالری و تغییر ساختارهای اجتماعی مرتبط با غذا خوردن)، عوامل روان‌شناختی، اجتماعی (نظیر پایگاه اقتصادی - اجتماعی)، محیطی و فیزیولوژیکی اشاره کرد که با ایجاد عدم تعادل در انرژی به چاقی منتهی می‌شوند. عوامل ژنتیکی نیز بخشی از علل چاقی را تشکیل می‌دهند. با این حال از دیدگاه بسیاری از افراد ایجاد تغییر در رفتار غذا خوردن، از نظر روان‌شناختی و هیجانی بیش از آنچه که تاکنون مورد نظر بوده است، پیچیده است.

آنچه در بالا ذکر شد، نشان می‌دهد که در درمان چاقی، باید اصلاح رفتارهای غذا خوردن را مد نظر داشت و در برنامه‌ریزی درمان؛ عوامل اجتماعی، روان‌شناختی و فرهنگی را باید لحاظ کرد.

۱- به پژوهش میرزازاده، صادقی‌راد، حق‌دوست و همکاران (۲۰۰۹) مراجعه کنید.

2- body mass index

شما می‌توانید با استفاده از کتاب حاضر که متکی بر پشتوانه‌های تجربی و علمی وسیعی است و با به‌کارگیری تمرین‌ها و اصول شناختی- رفتاری ارائه شده در آن راه خود را برای مدیریت اضافه‌وزن‌تان پیدا کنید. مترجم اصول ارائه شده توسط خانم جودیت بک را برای ده‌ها نفر از افرادی که از گرفتن رژیم‌های غذایی متعدد و بازگشت‌های نوسانی وزن یا شکست‌های پی در پی در نگهداری وزن کاهش یافته‌شان خسته و ناامید شده بودند به کار برده است. آنان، اکنون ادعان دارند که شیوه‌ای بسیار متفاوت را تجربه کرده‌اند، به بیش از ۴۰-۲۰ کیلوگرم کاهش وزن دست یافته‌اند و پس از گذشت دو سال و اندکی همچنان یا در حال ادامه این مسیر هستند و یا کاهش وزن بدست آمده خود را تاکنون حفظ کرده‌اند.^۱ این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه می‌توانید اضافه‌وزن خود را مدیریت کنید، چگونه می‌توانید به خودتان انگیزه کافی بدهید که در طول مسیر خود ناامید نشوید، و چگونه می‌توانید به مغزتان آموزش دهید که به گونه‌ای متفاوت در لحظه کنونی‌تان فکر کند و راه‌حلی برای یک عمر در کنترل و مهارگری اضافه‌وزن‌تان برایتان ارائه دهد؟ درمانگری شناختی اضافه‌وزن و چاقی برای لحظه به لحظه زندگی شما طراحی شده تا با کمک آن به هنگام احساس خستگی، استرس، تحت فشار بودن، حضور در موقعیت‌های اجتماعی (نظیر میهمانی و مسافرت) به جای احساس محرومیت و مهارگیختگی؛ با تصمیم‌گیری آگاهانه از زندگی لذت ببرید، به کاهش وزن دست یابید و این کاهش وزن را با قدرت کنترل و مهارگیری که یاد می‌گیرید برای یک عمر حفظ کنید. من و همکارانم آماده‌ایم تا در این سفر با شما همراه شویم و تجربه چندین سال کار با افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی را به شما هدیه کنیم. شما می‌توانید در صورت نیاز به کسب هرگونه اطلاعات بیشتر با مرکز خدمات مشاوره و روان‌شناسی ره سلامت^۲ با آدرس الکترونیکی www.rahesalamat.com، یا شماره تلفن‌های ۰۲۱۲۲۵۷۲۲۷۴ یا ۰۹۳۷۳۶۹۱۹۵۶ و یا ایمیل شخصی اینجانب agah.mojgan@yahoo.com تماس یا مکاتبه داشته باشید. پیشاپیش از دریافت پاسخورندها و نظرات شما در مورد این کتاب و سایر کتاب‌هایی که زیر چاپ هستند، مراتب قدردانی خود را اعلام می‌دارم.

مژگان آگاه‌هریس

دکترای روان‌شناسی سلامت

۱- نتایج پژوهش‌های اینجانب در این حوزه، در قالب مقاله‌های علمی، پایان‌نامه دوره دکتری و طرح‌های پژوهشی متعدد که با حمایت مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده‌اند، در وبگاه‌های علمی کشور قابل مشاهده و دستیابی هستند. م

۲- آدرس: تهران، چهارراه پاسداران، خیابان شهید کلاهدوز (دولت)، چهارراه دلبخواه، خیابان اختیاریه جنوبی به سمت شمال، کوچه نگار، ساختمان نگار (پلاک ۲)، طبقه سوم، واحد ۱۲

مقدمه‌ای بر راه‌حل رژیم بک

راه‌حل رژیم بک، برنامه‌ای شش هفته‌ای است که به شما مهارت‌های روان‌شناختی مختلف را برای کمک به دستیابی به اهداف کاهش وزن به طور روزانه آموزش می‌دهد. هم کتاب اصلی "راه‌حل رژیم بک" و هم این کتاب کار متفاوت با هر کتاب دیگری هستند که آن‌ها را در حوزه‌های مرتبط با رژیم تاکنون مطالعه کرده‌اید. برای افرادی که قصد شروع رژیم دارند، این برنامه شامل طرح رژیم غذایی نمی‌شود! همچنین، به آن‌ها گفته نمی‌شود که چه چیزی بخورند یا حتی چه موقع غذا بخورند. به جای این کار، برنامه راه‌حل رژیم بک همه مهارت‌هایی را که نیاز دارید آموزش می‌دهد تا بتوانید از یک برنامه رژیم غذایی به انتخاب خودتان پیروی کنید، وزن اضافی‌تان را کاهش دهید و این کاهش وزن را برای بقیه عمرتان حفظ کنید.

این مهارت‌ها براساس اصول درمانگری شناختی بنا شده‌اند که یکی از رایج‌ترین - و توانمندترین - روان‌درمانگری‌های عصر حاضر در سراسر دنیا تلقی می‌شود. در صدها مطالعه پژوهشی، اثربخشی این درمانگری برای مشکلات روان‌شناختی مختلف نشان داده شده است و درمانگری شناختی به شما کمک می‌کند تا شیوه فکر کردن‌تان را تغییر دهید تا بتوانید تغییرات رفتاری‌تان را در طول عمرتان حفظ کنید.

چرا در گذشته موفق نشده‌اید رژیم بگیرید؟ اگر شما مانند بسیاری از افرادی باشید که فکر می‌کنید تنها آمادگی که برای رژیم گرفتن لازم دارید، پیروی از یک برنامه رژیم غذایی است - و شما برای شروع کردن آن آماده هستید. واقعاً، رژیم گرفتن در شروع کار برایتان کاملاً آسان به نظر خواهد رسید چون انگیزه زیادی دارید و می‌توانید به طور موقت برای کاهش وزن تغییراتی در عادت‌های غذا خوردنتان بدون تحمل دردسر زیاد ایجاد کنید. بعد از یک یا دو هفته، احساس موفقیت خواهید کرد و احساس خواهید کرد که شرایط تحت کنترل شماست. در حال کاهش وزن هستید و خوشحالید.

اما وقتتان را تلف کرده‌اید.

از آنجا که چند روز اول یا هفته‌های اول رژیم غذایی نسبتاً آسانی دارید، به طور طبیعی فکر می‌کنید که غذای کمتری می‌خورید، در برابر ولع‌ها مقاومت می‌کنید، و مدیریت گرسنگی همیشه آسان به نظر می‌رسد. اما این اشتباه است! دیر یا زود، تبعیت از برنامه غذایی‌تان و نه گفتن به برخی از غذاهایی که دوست دارید، برایتان دشوارتر می‌شود. "فکر

مخربی^{۱۱} نظیر "مشکلی نیست اگر این غذا را بخورم [که قبلاً قرار گذاشته بودم آن را نخورم] چون ... " (شما می‌توانید در این جای خالی یک دوجین بهانه را جای دهید) خواهید داشت. بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ تسلیم می‌شوید و قبل از آنکه متوجه شوید، وزنی که کم کرده بودید، دوباره افزایش می‌یابد. اما لازم نیست همیشه اینطور باشد! این کتاب کار به شما آموزش می‌دهد تا دقیقاً چه چیزی به خودتان بگویید و دقیقاً برای بازگشت فوری به برنامه رژیم غذایی‌تان چه کار کنید.

مؤلفه‌های اصلی راه‌حل رژیم بک

صحبت کردن درباره افکار مخرب برای موفقیت در کاهش وزن ضروری است. به احتمال زیاد فکریهای زیادی از این دست در راه دستیابی به اهدافتان خواهید داشت. به عنوان مثال، تصور کنید وقتی فهرست زیر از ویژگی‌های مهم برنامه راه‌حل رژیم بک را می‌خوانید، چه فکریهایی به ذهنتان خطور می‌کند:

- اتخاذ یک رژیم غذایی و یک برنامه ورزشی معتدل
- برنامه‌ریزی و نظارت‌گری برای نوشتن آنچه که می‌خورید
- استفاده از عاداتهای غذایی خوب تا به هر لقمه کاملاً توجه کنید و از آن لذت ببرید.
- حل مسئله‌های مرتبط با ورزش کردن و رژیم گرفتن
- انتقال به ورزش کردن و غذا خوردن در بقیه دوران زندگی‌تان

آیا افکاری نظیر "نمی‌خواهم این کار را انجام دهم"، یا "مجبور نیستم این کار را انجام دهم" دارید؟، این دقیقاً همان چیزی است که جزء انواع افکاری محسوب می‌شود که یاد خواهید گرفت چگونه به طور مؤثر به آن پاسخ دهید، به طوری که برای انجام آنچه برای کاهش وزن و حفظ آن لازم است، انگیزه پیدا خواهید کرد. با شما شرط می‌بندم که تاکنون هیچ‌کس به شما یاد نداده که چگونه همه این موارد را انجام دهید. تعجب‌آور نیست که رژیم گرفتن برای شما دشوار بوده است. چون همه این مهارت‌های ضروری را نداشتید.

یادگیری رژیم گرفتن مانند یادگیری بازی تنیس است

اگر هنوز متقاعد نشده‌اید به مهارتهایی برای کاهش وزن نیاز دارید و فقط به یک برنامه رژیم نیاز دارید، ممکن است قیاس زیر برایتان مفید واقع شود: بیایید فکر کنیم که تصمیم گرفته‌اید تا بازی تنیس را شروع کنید. نمی‌توانید انتظار داشته باشید که فقط یک راکت تنیس بردارید و

1-sabotaging thought

در بازی برنده شوید. شما نیاز به یک مربی دارید، کسی که به شما آموزش دهد تا دقیقاً چکار کنید. همچنین داشتن یک مجموعه ذهنی درست نیز مهم است. باید بدانید که این کار مستلزم صرف زمان، انرژی و تلاش برای کامل شدن مهارت‌های بازی تنیس در شما است، مجبورید که بارها و بارها این مهارت‌ها را تمرین کنید تا اینکه با گذشت زمان این کار برایتان آسان و آسانتر شود. اما باز نمی‌توانید انتظار داشته باشید که در هر مسابقه‌ای برنده شوید. حتی اگر یک بازیکن خوب باشید، روزهایی خواهد آمد که مرتکب اشتباهاتی خواهید شد. دانستن این نکته از قبل به شما کمک می‌کند تا مدیریت ناامیدی‌هایتان به هنگام شکست در بازی برایتان آسانتر شود.

تصور کنید اگر انتظارات غیرواقع‌گرایانه‌ای نظیر این موارد داشته باشید: اگر واقعاً معتقد باشید که می‌توانید بفهمید که چگونه خاص خودتان بازی کنید، اگر فکر کنید که دستورالعمل و تمرین مهم نیست، اگر از خودتان انتظار داشته باشید که هر روز به طور استثنایی به خوبی بازی کنید- و اینکه اگر مشکلی داشتید، یک عیبی در کارتتان وجود داشت، غمگین شوید و فکر کنید، "فکر می‌کردم می‌توانم تنیس بازی کنم" ... "حدس می‌زنم که اشتباه کردم" ... "نمی‌توانم". در این صورت، ممکن است کلاً از بازی کردن تنیس منصرف شوید.

همین اصول برای رژیم گرفتن صدق می‌کنند. احتمالاً می‌توانید یک برنامه رژیم غذایی انتخاب کنید و پیروی از آن را به طور درست شروع کنید و مقداری هم وزن کم کنید. اما از یک جایی، ادامه دادن آن دشوارتر می‌شود و در صورتی که ندانید چه کار باید بکنید، احتمالاً پشیمان خواهید شد، تسلیم می‌شوید و دوباره افزایش وزن خواهید داشت. این کتاب کار شما را برای این مواقع دشوار آماده می‌کند. این کتاب به شما دقیقاً می‌گوید که چه چیزی به خودتان بگویید و چه کاری انجام دهید تا این بار بتوانید به کاهش وزن اضافی‌تان ادامه دهید و آن را در ادامه زندگی حفظ کنید.

اگر کتاب *راه‌حل رژیم غذایی بک* را خوانده باشید، فکر کردن به این مقدمه و فصول ۴-۱ این کتاب کار باعث ایجاد تجدید قوای زیادی در این دوره و این برنامه برایتان خواهد شد. از این قسمت‌ها صرف‌نظر نکنید. مطالب جدید زیادی وجود دارد و یک پرسشنامه کاهش وزن ارائه شده است که روشن می‌کند چرا با مشکلات رژیم گرفتن روبرو می‌شوید. اگر کتاب اصلی را نخوانده‌اید، می‌خواهم بدانید که خواندن آن کمک‌کننده است، اما ضروری نیست. ممکن است که از ایده‌ها، فنون و نمودارهای روزانه با همکاری تعاملی سود ببرید. وقتی که با این کتاب کار پیش می‌روید، راهبردهای کاهش وزن هیجان‌انگیزی را یاد خواهید گرفت. از اینکه نمی‌دانستید چگونه می‌توانید کاهش وزن داشته باشید و آن را حفظ کنید متعجب می‌شوید. اما حالا این فرصت برای یادگیری فراهم شده است و بسیار خرسندم که تصمیم گرفتید در این سفر با من همراه شوید.

فصل ۱

چگونه درمانگری شناختی به شما کمک می کند تا به کاهش وزن همیشگی دست یابید

راه حل رژیم بک براساس اصول درمانگری شناختی^۱ (CT) بنا شده است. "شناخت"^۲ به "فکر کردن"^۳ اشاره دارد. در اواخر دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰، پیدرم، آرون تی بک^۴، پزشک، این شکل از "گفتگو درمانگری"^۵ را در نتیجه آزمایش های علمی زیادی که انجام داده بود، گسترش داد. او متوجه شد که وقتی به بیماران افسرده کمک می کرد تا مشکلات فعلی شان را حل کنند و افکار غیرواقعی و افسرده شان را اصلاح کنند، احساس آن ها بهتر می شد و به شیوه مفیدتری رفتار می کردند. به جای سال ها وقت صرف کردن برای صحبت درباره تجارب کودکی شان روی کاناپه، او از بیمارانش می خواست که روی صندلی بنشینند، اهداف درمانی را تنظیم می کرد و مهارت های تغییر رفتار و فکر کردن را به آن ها یاد می داد. بیماران به سرعت و اغلب فقط بعد از ۱۰ تا ۱۲ جلسه درمانگری، بهتر می شدند. بیش از ۴۰۰ مطالعه پژوهشی نشان داده اند که CT برای دامنه گسترده ای از مشکلات و اختلالات مؤثر واقع می شود. در مطالعه ای که اخیراً در سوئد انجام شده است، اثربخشی CT در کاهش وزن نشان داده شده است. پژوهشگران نتایج افرادی که رژیم غذایی گرفته بودند و در برنامه ۱۰ هفته ای درمان گروهی CT شرکت کرده بودند و به مدت ۱۸ ماه بعد

1-Cognitive therapy
4-Aaron T. Beck

2-Cognitive
5-Talk therapy

3-thinking

از پایان درمان پیگیری شده بودند را گزارش کردند. این افراد از زمان شروع رژیم غذایی به طور متوسط ۱۸ پوند (معادل ۹ کیلوگرم) کاهش وزن داشتند. تا یک سال و نیم بعد، کاهش وزن آن‌ها تا چند کیلوی دیگر ادامه داشت (گروه دیگری که CT دریافت نکرده بودند، در طی همین مدت زمان، دچار افزایش مجدد وزن شده بودند). این نتایج واقعاً تأثیرگذار هستند.

چرا برنامه CT موفقیت زیادی کسب کرد؟ روی هم رفته، آزمون‌های آماری نشان می‌دهد که حتی با وجود کاهش وزن، اکثر افراد در طی یک سال مجدداً با افزایش وزن مواجه می‌شوند. عامل کلیدی همه درمان‌های CT، تأکید روی کمک به افراد برای تغییر دادن فکرشان است تا بتوانند کنش‌هایشان را تغییر دهند. ویژگی اصلی این کتاب کار، تأکید روی آموزش دادن به منظور چگونگی شناسایی و پاسخ قدرتمند به افکار غیرمفیدی است که باعث تخریب تلاش‌های رژیم گرفتن می‌شوند. شما یاد خواهید گرفت تا از ابزاری که برای انجام هر کاری که برای کاهش وزن اضافی و حفظ آن لازم است، استفاده کنید.

چگونه فکر شما می‌تواند به سردرگمیتان منتهی شود

به آخرین باری که از یک رژیم غذایی سرپیچی کردید، یعنی وقتی چیزی را می‌خوردید که می‌دانستید قرار بوده آن را نخورید، فکر کنید. آیا آن چیز، نوعی هله‌هوله بود که در برنامه رژیم غذایی اجازه مصرف آن داده نشده بود؟ یا اینکه غذای مجازی را خوردید، اما مقدار آن بیشتر از اندازه اجازه داده شده بود؟ جالب است که چقدر ذهن ما می‌تواند وقتی واقعاً می‌خواهیم کاری را که نباید انجام دهیم؛ انجام دهیم؛ خلاقیت به خرج می‌دهد؟ این موقعیت‌ها مانند این افکار هستند که، "مشکلی ندارد این غذا را بخورم، چون ... استرس دارم / گرسنه هستم / الان به آن اهمیتی نمی‌دهم (برایم مهم نیست) / واقعاً آن را می‌خواهم / هر کس دیگری هم بود، این غذا را می‌خورد / خیلی خوب به نظر می‌رسد / نمی‌توانم در برابر آن مقاومت کنم / اهمیتی ندارد / از فردا رژیم غذایی‌ام را دوباره شروع خواهم کرد / این غذا آزاد است / هیچ‌کس نگاه نمی‌کند / دارم جشن می‌گیرم".

احتمالاً حالا متوجه می‌شوید که این نوع فکر کردن چقدر اشتباه است. متوجه می‌شوید که اگر قرار است وزنتان کم شود، در این مواقع غذا خوردن درست نیست. اما افکار تخریب‌کننده می‌توانند وقتی کاملاً در حال فکر کردن به آن‌ها هستید، به شما تحمیل شوند.

خوشبختانه، ابزار قدرتمندی وجود دارد که می‌توانید با این افکار غیرمفید مخالف‌ورزی کنید.

چرا به نظر می‌رسد که غذا خوردن اتوماتیک است - اما این طور نیست؟

آیا معتقدید که گاهی اوقات غذا خوردنتان غیرارادی است، به طوری که وقتی غذایی در دهانتان می‌گذارید، به هیچ چیز فکر نمی‌کنید؟ به عنوان نمونه، آیا وقتی دچار استرس هستید، هرگز اتفاق افتاده که یک ظرف پر از بستنی را حتی بدون توجه به آن بخورید؟ ممکن است این نوع غذا خوردن غیرارادی و اتوماتیک به نظر برسد، اما این طور نیست. کنش‌وری‌های زیست‌شناختی - نظیر ضربان قلبتان و هضم شدن غذا - اتوماتیک هستند. اما غذا خوردن این طور نیست. شما همیشه تصمیم می‌گیرید که غذا بخورید یا نخورید، به غذا خوردن ادامه دهید یا غذا خوردن را متوقف کنید.

در اینجا شیوه دیگری از نگاه کردن به این مسئله را ارائه می‌کنم: بیایید بینیم وقتی در حال تماشای یک فیلم DVD در خانه یک دوست بودید و جلوی روی شما روی میز قهوه‌خوری یک بشقاب بزرگ کلوچه، تعدادی دستمال و چند زیر لیوانی گرد وجود داشت و شما برنامه‌ریزی کرده بودید که فقط وقتی در حال تماشای فیلم هستید، فقط یک عدد کلوچه بخورید. اما قبل از اینکه متوجه شوید، سه عدد کلوچه خوردید، آیا غذا خوردنتان اتوماتیک بود، اول به آن فکر کردید. با این همه، اگر فکر می‌کنید غذا خوردن اتوماتیک است و در آن لحظه هیچ نیازی به فکر کردن نداشتید؛ چرا زیر لیوانی‌هایی که آنجا بودند و به اندازه همان کلوچه‌ها بودند را برنداشتید و آن‌ها را نخوردید؟ نه، شما برای برداشتن هر کلوچه فکر کردید، حتی اگر در آن زمان به طور کامل از افکارتان آگاهی نداشتید.

دلیل آن این است که گاهی اوقات به نظر می‌رسد غذا خوردن اتوماتیک است، به این معنا که شما در آن زمان به سایر چیزها توجه بیشتری داشته‌اید. گاهی اوقات، این فقدان تمرکز، غیر عمدی است؛ حواس شما با مکالمه یا سایر محرک‌های محیطی پرت می‌شود. در سایر مواقع، ممکن است به طور عمدی سعی کنید متوجه نشوید که چقدر دارید، غذا می‌خورید. اما حواستان هر بار به طور کامل پرت نمی‌شود. تا حدودی، می‌دانید که همچنان در حال گذاشتن غذا در دهانتان هستید. خدا را شکر! اگر غذا خوردن واقعاً اتوماتیک بود، نمی‌توانستید هیچ کاری برای آن بکنید.

به راه‌اندازنده‌ها و فرایند غذا خوردن

افکاری که راجع به غذا خوردن دارید، از ناکجا سر بر نیاورده‌اند. همیشه یک به راه‌اندازنده وجود دارد که قبل از افکار شما ایجاد شده است. به عنوان مثال، وقتی در حال برداشتن چیزی از کابینت هستید، یک پاکت چوب‌شور می‌بینید. دیدن چوب‌شورها یک به راه‌اندازنده به شمار می‌رود. بعد شما فکری از این قبیل دارید که /این‌ها خوب به نظر می‌رسند... فکر می‌کنم بهتر است کمی از آن را بخورم. بعد پاکت را لمس می‌کنید و آن را برمی‌دارید، پاکت را باز می‌کنید و چوب‌شورها را در دهانتان می‌گذارید، اما به راه‌اندازنده‌ها به طور اتوماتیک به غذا خوردن منتهی نمی‌شوند. بلکه افکار شما تعیین می‌کنند که آیا واقعاً غذایی را بخورید یا خیر.

در زیر ۵ طبقه از به‌راه‌اندازنده‌ها ارائه شده‌اند. بررسی کنید کدامیک را تجربه کرده‌اید:

- **زیست‌شناختی:** فشارهای گرسنگی، تشنگی، ولع‌هایی که تحت تأثیر هورمون‌ها ایجاد می‌شوند یا سایر فرایندهای زیست‌شناختی
- **محیطی:** دیدن یا بوییدن غذا، تماشای برنامه آشپزی یا تبلیغ تجاری غذا
- **ذهنی:** فکر کردن به غذا (به عنوان مثال، فهمیدن اینکه تقریباً وقت ناهار است)، تصویرسازی ذهنی خوردن مقداری از غذای خوشمزه و فوق‌العاده، داشتن یک خاطره مثبت از غذای فوق‌العاده که در گذشته خورده بودید، یا یک خاطره منفی از گرسنگی یا محرومیت.
- **هیجانی:** تنش، اضطراب، ناراحتی، تنهایی، کسل بودن و سایر هیجان‌های منفی، همچنین هیجان‌های مثبتی نظیر شادی یا هیجان‌زدگی
- **اجتماعی:** دریافت پیشنهاد غذا خوردن یا بودن در حضور کسانی که مشغول غذا خوردن هستند.

برخی از به راه‌اندازنده‌های غذا خوردن مشخص هستند: از کنار یک پیتزا فروشی عبور می‌کنید و بوی خوش آن به مشامتان می‌خورد و برخی مشخص نیستند: ولع شکلات دارید و متوجه نمی‌شوید که به واسطه هورمون‌ها تحریک شده‌اید. خوشبختانه، توانایی شناسایی به راه‌اندازنده‌ایی که منتهی به غذا خوردن می‌شوند، خیلی مهم و حیاتی نیست. اما با این حال دانستن آن کمک‌کننده است که بتوانید پیش‌بینی کنید که چه چیزی احتمالاً برایتان به راه‌اندازنده محسوب می‌شود تا بتوانید به ویژه در شروع یک رژیم غذایی مواجه شدن با آن

را به حداقل ممکن برسانید. اما به راه‌اندازنده هر چیزی که باشد، مهم نیست چون باید از توالی یکسانی برای مقاومت در برابر تسلیم شدن در برابر غذایی که قرار نیست آن را بخورید، پیروی کنید.

فکر کردن افراد رژیم‌گیرنده در برابر فکر کردن افراد لاغر

آنچه باعث می‌شود که مقاومت در برابر هر نوع به راه‌اندازنده دشوار باشد، این است که فکرهای تخریب‌کننده‌ای دارید. تفاوت‌های بسیار جالبی در چگونگی فکر کردن رژیم‌گیرنده‌های ناموفق در مقایسه با آن‌هایی که با موفقیت کاهش وزنشان را از طریق برنامه راه‌حل رژیم بک حفظ کرده‌اند، وجود دارد. هر دو گروه به راه‌اندازنده‌های یکسانی را تجربه می‌کنند. اما رژیم‌گیرنده‌های ناموفق ویژگی‌ها و شیوه‌های فکر کردن خاصی دارند که همان‌گونه که در جدول نشان داده شده است می‌تواند به شکست در رژیم گرفتن منتهی شود.

شناسایی افکار

در این لحظه، ممکن است به فکری که درست قبل از غذا خوردن، دارید، آگاهی نداشته باشید. در واقع، اغلب آن‌ها فقط یک میلی‌ثانیه به طول می‌انجامد. ممکن است به سادگی این‌گونه فکر کنید که می‌خواهم آن غذا را بخورم. بعدها در این برنامه، چگونگی شناسایی افکارتان را یاد خواهید گرفت. اما اگر دوست داشته باشید، می‌توانید به تمرین این مهارت از همین حالا بپردازید. هر جایی که تمایل به غذا خوردن داشتید، از خودتان بپرسید، همین الان چه چیزی از ذهنم گذشت؟ به چه چیزی فکر می‌کنم؟

در صورتی که در شروع برای انجام این تکلیف با مشکل مواجه شدید، نگران نشوید. برای شما مثال‌های متعددی از افکار مخرب در سراسر این کتاب کار خواهم آورد تا مهارت‌های مبارزه با آن‌ها برایتان آسان و آسان‌تر شود.

جدول تفاوت‌های فکر کردن

فکر افراد موفق در ابقای کاهش وزن	فکر رژیم‌گیرنده‌های ناموفق	ویژگی‌های رژیم‌گیرنده‌های ناموفق
گرسنه نیستیم، فقط دچار ولع شده‌ام، نیازی به خوردن آن کلوچه‌ها ندارم.	درست یک ساعت و نیم پیش نهارم را خوردم، اما الان احساس گرسنگی می‌کنم! مجبورم که یک میان وعده بخورم.	سردرگمی میان گرسنگی و تمایل برای غذا خوردن
احساس گرسنگی کمی ناراحت‌کننده است، اما می‌توانم آن را تحمل کنم. اگر روی چیز دیگری تمرکز کنم، گرسنگی‌ام از بین خواهد رفت.	نمی‌توانم گرسنگی را تحمل کنم.	عدم تحمل گرسنگی
در صورتی که گرسنه شوم، مشکلی نیست ترجیح می‌دهم که کمی گرسنه باشم و همچنان لاغری‌ام را حفظ کنم تا اینکه زیاد بخورم و افزایش وزن داشته باشم.	اگر زیاد بخورم، رضایت بیشتری خواهم داشت و خطر گرسنه شدن هم وجود نخواهد داشت.	تمایل به سیر شدن به طور کامل
این مسئله اهمیت دارد. اگر آن را بخورم، عادت تسلیم شدن را در خودم تقویت خواهم کرد و این باعث خواهد شد که به احتمال بیشتری دفعه بعد و دفعات بعد و ... سرانجام تسلیم شوم.	اگر این غذای اضافی را هم بخورم، واقعاً هیچ مشکلی ایجاد نمی‌شود.	فریب دادن خود
اگر غذا بخورم، با دو مسئله مواجه خواهم شد: اول اینکه از اول ناراحت بودم و آن به جای خود باقی است و حالا هم اگر غذایی بخورم، احساسم در مورد خودم بد خواهد شد، چون در عرض چند دقیقه بعد از غذا خوردن بسیار متأسف خواهم شد.	غمگین هستم. اگر غذا بخورم، احساسم بهتر خواهد شد. استحقاق راضی کردن خودم را دارم.	غذا خوردن به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار
آه، بسیار خوب، وزنم کمی افزایش یافته است. این هفته بیشتر دقت خواهم کرد.	باور نمی‌کنم که وزنم افزایش یافته است! این وحشتناک است! نمی‌توانم وزنم را کم کنم! شاید باید تسلیم شوم.	یأس و ناامیدی از افزایش وزن
خیلی خوشحالم که مانند هیچ کس دیگری غذا نمی‌خورم. چون نسبتاً ... لاغرتر خواهم شد.	این بسیار غیرعادلانه است که دیگران هر آنچه که می‌خواهند را می‌توانند بخورند ولی من نه.	تمرکز روی بی‌عدالتی

فصل ۲

آماده شدن برای شروع برنامه

قبل از اینکه برنامه راه‌حل رژیم بک را شروع کنید، اول ترجیح می‌دهم که هر یک از این موارد را انجام دهید: یک مربی رژیم غذایی انتخاب کنید، یک برنامه غذایی سالم انتخاب کنید (در واقع دو برنامه غذایی خواهید داشت - علت آن را بعداً توضیح خواهم داد)، و یک برنامه ورزشی صوتی (تصویری) انتخاب کنید. اول، یک مربی حمایت‌کننده پیدا کنید تا بتواند در تصمیم‌گیری برای رژیم غذایی و انجام برنامه ورزشی کمکتان کند.

انتخاب مربی رژیم گرفتن

برخی از افراد به نزدیک شدن به کسی - به عنوان مثال اغلب دوستی معتمد یا عضوی از خانواده - برای اینکه مربی رژیم غذایی‌شان شود، تمایلی ندارند. امیدوارم شما مانند برخی از افراد رژیم گیرنده، از اینکه از فردی بخواهید مربی‌تان شود، خجالت نکشید. این واقعاً شگفت‌انگیز است که برای کاهش وزن اضافی‌تان تلاش می‌کنید، خجالت نکشید چون این کاری تحسین‌برانگیز است، نه شرم‌آور. امیدوارم نگران اینکه خود را به کس دیگری تحمیل کنید هم نباشید. افراد زیادی هستند که وقتی از آن‌ها کمک می‌خواهید، واقعاً احساس سربلندی می‌کنند، مربی رژیم بودن خیلی وقت‌گیر نیست. باید ترتیبی بدهید تا با مربی‌تان هفته‌ای یک‌بار تماس تلفنی (یا دیداری) داشته باشید و هر وقت به کمک فردی دیگر نیاز داشتید با او مکاتبه الکترونیکی یا تماس تلفنی برقرار کنید.

چه کسی را باید به عنوان مربی رژیمتان انتخاب کنید؟ او باید تجربه رژیم گرفتن را داشته باشد، فردی باشد که حمایت کننده باشد و حل مسئله را به خوبی بداند. در اینجا چند پیشنهاد ارائه شده است:

- انتخاب یک دوست، عضو خانواده، همکار یا یکی از اعضای محله تان
- انتخاب یک رژیم گیرنده عضو گروه سازمان یافته حمایت از رژیم گرفتن
- انتخاب یک متخصص رژیم غذایی
- انتخاب یک دوست اینترنتی حمایت کننده از رژیم غذایی

ترجیح می دهیم همین حالا یک مربی رژیم غذایی پیدا کنید. با این وجود، مشکلی نیست که طی چند روز اول یا هفته اول این برنامه، مربی نداشته باشید. بر اساس تجربه من، افرادی که رژیم می گیرند، به احتمال کمتری، در شروع کار وقتی با مشکل مواجه می شوند، برای کمک گرفتن از کسی اقدام کنند، بنابراین بهترین کار این است که آن شخص، فردی باشد که به طور منظم بتوانید با او صحبت کنید. از مربی تان برای انگیزه دادن به شما، ایجاد اعتماد به نفس و حل مسئله ها کمک خواهید خواست. می توانید با گزارش کردن هفتگی تغییرات وزنتان (حتی لازم نیست وزن واقعی تان را بگویید) به مربی تان روی خودتان حساب باز کنید.

انتخاب رژیم غذایی تان

با اینکه من هیچ برنامه رژیم غذایی خاصی را به شما پیشنهاد نمی کنم، اما قویاً معتقدم که باید رژیمی معقول و سالم انتخاب کنید که به شما مجال دهد تا بتوانید از انواع غذاهای

کامل و تازه (میوه جات، سبزیجات، غلات، پروتئین حاوی گوشت کم چرب و مقداری چربی غیراشباع) استفاده کنید؛ برایتان به اندازه کافی مواد غذایی را فراهم کند، و محدودیت کالری آن بیش از حد نباشد (بسیاری از متخصصان سلامت مصرف روزانه ۱۶۰۰-۱۲۰۰ کالری را تجویز می کنند). همچنین مهم

قبل از شروع:

با یک متخصص پزشکی مشورت کنید

هر فردی لازم است به محض اینکه رژیم غذایی خود را انتخاب کرد و قبل از شروع آن با یک متخصص مراقبت از سلامت مشورت کند تا اطمینان حاصل کند این رژیم برایش ضرری ندارد و از لحاظ تغذیه ای برای او مناسب است. همچنین باید متخصص سلامت برنامه ورزشی شما را از جهت ایمن بودن و کارآمدی آن تأیید کند.

است برنامه‌ای انتخاب کنید که وعده‌های غذایی آن مشخص باشد، بتوانید آن‌ها را به راحتی آماده کنید و آن‌ها را دوست داشته باشید.

رژیم‌های غذایی به دو نوع کلی تقسیم می‌شوند: (۱) برنامه‌های تنظیم شده (که به شما می‌گویند دقیقاً چه چیزی و چقدر بخورید و برنامه‌ای غذایی ارائه می‌دهند تا از آن پیروی کنید)؛ (۲) برنامه‌های رژیم غذایی بر اساس اندازه‌گیری (که در آن غذاهایی که می‌خورید را بر اساس یک سیستم اندازه‌گیری (کالری، تعداد، نقاط تعیین شده یا واحدها باید محاسبه کنید). در برخی از موارد هم ترکیبی از هر دو مورد ارائه می‌شود. رژیم غذایی که انتخاب می‌کنید، باید به گونه‌ای باشد که پیروی از آن نسبتاً آسان باشد (در طولانی مدت تبعیت از برنامه‌های غذایی پیچیده یا رژیم‌هایی که در آن‌ها لازم است غذاهای خاصی تهیه کنید یا مستلزم پیروی از دستورهای غذایی مبسوطی هستند احساس ناکام‌کننده زیادی ایجاد می‌کنند) و از همه مهم‌تر اینکه برنامه غذایی شما باید سالم باشد (رژیم‌های گریپ‌فروت و رژیم‌های سوپ کلم ممکن است برای چند روز اول کارایی داشته باشند، اما قطعاً برای طولانی مدت رژیم‌های سالمی نیستند و قابل استمرار نیستند).

مزایا و معایب روش‌های رژیم گرفتن

همه برنامه‌های رژیم غذایی جنبه‌های مثبت و منفی دارند. مرور این جنبه‌های مثبت و منفی قبل از تصمیم‌گیری درباره برنامه رژیم غذایی برایتان، ارزشمند خواهد بود.

<i>جدول روش‌های رژیم گرفتن</i>	
مزایا:	برنامه‌های تنظیم شده
<p>مزایا: منوی غذایی‌تان را خودتان تهیه می‌کنید و انتخاب‌های غذایی بیشتری دارید، بنابراین می‌توانید انواع غذاهایی که از آن‌ها لذت می‌برید را تهیه کنید. غذا خوردن بیرون از خانه راحت‌تر خواهد بود. می‌توانید غذاهای فروشی یا مسافرتی را خریداری کنید. بنابراین کارایی این نوع رژیم‌ها در صورتی که شما بودجه‌بندی کرده باشید یا بخواهید غذاهای تازه، فصلی و قابل حمل را بخورید، خوب است</p>	<p>مزایا: برای شما منوهای غذایی - و اغلب دستورهای تهیه غذا برای هر وعده غذایی تدارک دیده شده است. مجبور به تصمیم‌گیری زیادی در مورد غذاها نیستید و مجبور نیستید که به شمارش کالری‌ها یا واحدهای غذایی بپردازید. می‌دانید فهرست خریدتان چگونه است و می‌دانید که چگونه غذایتان را باید آماده کنید. مقدار و آنچه که در هر وعده غذایی باید بخورید، کاملاً برایتان مشخص شده است.</p>
مزایا:	برنامه‌های محاسبه‌ای (شمارشی)

<i>بدول روش‌های رژیم گرفتن</i>	
برنامه‌های تنظیم شده	برنامه‌های محاسبه‌ای (شمارشی)
<p>معايب:</p> <p>انتخاب‌های غذایی شما کمتر هستند. مجبورید آنگونه که برایتان تنظیم شده است، بخورید. اگر روی میزان دریافت غذایتان کنترل نداشته باشید (به عنوان مثال، چون در حال مسافرت هستید یا بیرون از خانه غذا بخورید)، گاهی اوقات مجبور می‌شوید که از برنامه‌تان سرپیچی کنید. ممکن است در برنامه‌تان، غذاهایی در نظر گرفته شده باشد که از خوردن آن‌ها هیچ لذتی نبردید.</p>	<p>معايب:</p> <p>باید در مورد ارزش غذایی آنچه که می‌خورید اطمینان حاصل کنید، ممکن است کالری‌های خود را صرف غذاهای غیرسالم کنید که می‌توانند باعث گرسنگی و ولع شدید در شما شوند. علاوه بر شمارش کالری‌ها، لازم است برای برنامه‌ریزی در مورد وعده‌های غذایی و انتخاب غذاهای مناسب با مواد تغذیه‌ای متعادل مدت زمان بیشتری صرف کنید.</p>

حفظ اندازه‌های مصرف پروتئین و کالری

با اینکه ممکن است در برنامه رژیم غذایی‌تان لازم نباشد که کالری‌ها را شمارش کنید، اما این نکته اهمیت دارد که از میزان دریافت کالری روزانه‌تان اطلاع داشته باشید. برای کاهش وزن، مجبورید که کالری کمتری نسبت به میزان کالری که می‌سوزانید، دریافت کنید. در صورتی که در برنامه غذایی استفاده از مقادیر نامحدودی از غذاهای خاصی مجاز باشد، می‌توانید از مقادیر زیادی پروتئین استفاده کنید و به جذب کالری‌های بیش از حد خاتمه دهید.

اصلاح برنامه رژیم غذایی شما

حالا، بیایید راجع به اینکه آیا واقعاً می‌توانید برای طولانی مدت از برنامه رژیم غذایی که انتخاب کرده‌اید استفاده کنید یا خیر، صحبت کنیم. اگر در رژیم غذایی شما غذاهای خاصی ممنوع شده باشد، آیا اینکه دیگر هرگز از آن‌ها استفاده نکنید، برایتان واقع‌گرایانه است؟ نمی‌خواهم که خودتان را برای شکست آماده کنید. می‌خواهم از حالا شروع کنید به فکر کردن در مورد اینکه چه تغییراتی باید در برنامه رژیم غذایی‌تان ایجاد کنید تا بتوانید در طولانی مدت از آن تبعیت کنید.

به‌عنوان مثال، ممکن است بخواهید هر روز از هله‌هوله‌ها به مقدار خیلی کم بخورید، همان‌طور که من این کار را می‌کنم. اگر هله‌هوله در برنامه غذایی شما نیست، ممکن است هنوز تصمیم داشته باشید که کمی از آن‌ها را بخورید. شما می‌توانید به محض اینکه مشخص کردید این مواد چه مقدار کالری دارند با کم کردن کالری آن‌ها از سایر غذاهایی که برایتان تعیین شده است، آن را بخورید. فقط دقت داشته باشید که از غذاهای سالم به طور مفرط استفاده نکنید چون ممکن است بدنتان نافرمانی کند و ادامه دادن به رژیم غذایی برایتان بسیار دشوار شود، پس دقیقاً مشخص کنید چه موقع از این

درمورد غذاهای از پیش بسته‌بندی شده چطور؟

یکی از برنامه‌های تنظیم شده عبارتند از غذاهایی که به صورت وعده‌های غذایی از قبل بسته‌بندی شده‌اند و می‌توانید آن‌ها را از مراکز تجاری کاهش وزن یا سوپرمارکت‌ها خریداری کنید. این کار می‌تواند کمک کند تا اندازه‌های متناسب را یاد بگیرید و این وعده‌های غذایی قطعاً زندگی را آسان‌تر می‌کنند. بنابراین استفاده از این روش خوب است (مگر اینکه دچار مشکلات پزشکی باشید که در آن استفاده از مواد افزودنی یا نمک محدود شده است).

جنبه منفی مصرف غذاهای از پیش بسته‌بندی شده این است که آن‌ها با سبک زندگی شما ممکن است تناسبی نداشته باشند (در صورتی که بعضی از وعده‌ها را خارج از خانه مصرف می‌کنید)؛ همچنین مصرف غذاهای تازه‌ای که مواد افزودنی ندارند محدود می‌شود و این کار صرفاً باعث به تعویق افتادن لزوم یادگیری غذا خوردن به طور "بهنجار" خوردن می‌شود، چون خوردن این نوع غذاها برای همیشه از لحاظ سلامتی (و اقتصادی) مناسب نیست.

آیا همچنان می‌توانم از فست‌فودها استفاده کنم؟

در نهایت، می‌خواهم به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشید، و هر آنچه که می‌خواهید، حتی فست‌فود را بخورید. لازم است از بعضی از غذاها به میزان کم- و با فراوانی کم- استفاده کنید، به ویژه در صورتی که این غذاها کالری زیادی داشته باشند و حاوی مواد مغذی زیادی هم نباشند یا اینکه شامل موادی باشند که برای سلامتی شما مفید نیستند. از این رو، به منظور شروع رژیم

غذایی تان، می‌توانید در صورتی که در برنامه غذایی تان مجاز باشد، فست‌فود هم بخورید. مواظب ولع‌های خود باشید. افراد زیادی هستند که با استشمام بوی سیب‌زمینی سرخ شده اراده خود را از دست می‌دهند و حتی با وجود اینکه در برنامه غذایی‌شان آن را قرار نداده‌اند، آن را می‌خورند. نمی‌خواهم وسوسه خیلی زیادی در شروع راه برایتان ایجاد کنم. این ولع‌ها بد نیستند- اما آن‌ها باعث سلب آرامش شما می‌شوند، بنابراین ترجیح می‌دهم هرکاری می‌توانید انجام دهید تا این موارد را به حداقل برسانید.

غذاهای محدود شده استفاده خواهید کرد. ممکن است تصمیم بگیرید فقط در میان وعده شبانه یا موقعی دیگر همان‌گونه که من این کار را می‌کنم- از آن‌ها استفاده کنید. نمی‌خواهم شما را وادار کنم تا مدت زمانی هم برای اصلاح رژیم غذایی تان صرف کنید، بلکه این فقط دستورات عملی برای پیشگیری از وقایع ناخوشایند است. اکنون، قبل از شروع کردن، به طور معتدانه تصمیم بگیرید و از مربی رژیم غذایی تان بخواهید که برای این کار به شما کمک کند.

ممکن است بخواهید تغییر دیگری در رژیم غذایی تان ایجاد کنید یعنی تعداد دفعاتی که در روز غذا می‌خورید را مشخص کنید، اما بدون توجه به آنچه در برنامه شما پیشنهاد شده است، بهترین کاری که می‌توانید بکنید، چیست؟ برای برخی از افراد خوردن سه وعده غذا بدون هیچ میان‌وعده‌ای بهتر است. برای بقیه افراد ممکن است بهتر باشد که سه وعده غذایی با کالری کمتر داشته باشند و یک، دو، یا سه میان‌وعده نیز برایشان در نظر گرفته شود. در صورت هر گونه تصمیم‌گیری فقط مطمئن شوید که وعده‌های غذایی اصلی صبحانه، نهار و شام حتی به مقدار حداقل در برنامه تان لحاظ شده است. شما نباید هیچ وعده غذایی اصلی را حذف کنید!

ارزشیابی برنامه رژیم غذایی تان

حالا که درباره انواع مختلف برنامه‌های غذایی اطلاعاتی کسب کرده‌اید، زمان آن فرا رسیده است که به بررسی گزینه‌هایتان بپردازید:

- به یک کتابخانه یا کتاب‌فروشی بروید.
- با متخصص مراقبت از سلامتی تان مشورت کنید.
- با سایر رژیم‌گیرنده‌های موفق، مشورت کنید.
- به جستجو و بررسی برنامه‌های کاهش وزن تجاری بپردازید.
- به بازبینی برنامه‌های غذایی مراکز محلی، ورزشی یا بیمارستان‌های محلی تان بپردازید.

- یک متخصص تغذیه پیدا کنید.
- در اینترنت به جستجو بپردازید.

هنگام ارزیابی رژیم‌های غذایی مختلف، لازم است آن‌ها را با دقت و به طور کامل مرور کنید. وقتی یک برنامه بالقوه را انتخاب کردید به سیاهه بازبینی زیر پاسخ دهید:

	بلی	خیر
آیا برایم یادگیری و تمرین روزانه آنچه که برای این رژیم غذایی لازم است (به عنوان مثال، آماده کردن وعده‌های غذایی خاص یا شمارش کالری‌ها) آسان است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا این رژیم غذایی، از لحاظ مواد مغذی کامل است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا این رژیم غذایی حداقل ۱۶۰۰-۱۲۰۰ کالری در روز دارد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا این رژیم غذایی به من اجازه می‌دهد تا غذاهایی که دوست دارم را انتخاب کنم؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا می‌توانم با این برنامه - یا با اصلاح آن - برای یک مدت طولانی سر کنم؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

در صورتی که پاسخ شما به تمامی این پرسش‌ها مثبت باشد، این رژیم غذایی ارزش تعقیب کردن و تبعیت را دارد. اما در صورتی که حتی به یک مورد از این پرسش‌ها پاسخ منفی داده باشید، این احتمال وجود دارد که بعد از مدتی برای ادامه دادن به این رژیم، دچار مشکل شوید.

بعد از اینکه رژیم غذایی‌تان را انتخاب کردید، باور داشته باشید یا نه من ترجیح می‌دهم رژیم دیگری هم انتخاب کنید. برخی از افراد رژیم‌گیرنده‌ای که با آن‌ها کار می‌کردم از برنامه اول رژیم غذایی‌شان خسته شدند و در صورتی که برنامه پشتیبان دیگری نداشتند، به آسانی ممکن بود که رژیم گرفتارشان را به طور کامل کنار بگذارند. بنابراین، ترجیح می‌دهم همین حالا تصمیم بگیرید اگر شما هم به سرنوشت آن‌ها دچار شوید، به کدام رژیم رو خواهید آورد.

برنامه ورزشی‌تان را انتخاب کنید

ورزش کردن باعث سوزاندن کالری‌ها می‌شود، به شما انرژی می‌دهد و باعث بهبود سلامت کلی شما می‌شود. ورزش بخش مهمی از برنامه کاهش وزن و ابقای کاهش وزن را تشکیل می‌دهد - تا آنجا که بخش ضروری سلامتی شما محسوب می‌شود. در گذشته،

ممکن بود ورزش کردن را به صورت گزینشی انتخاب کنید، اما حالا ترجیح می‌دهم به ورزش به صورت یک تکلیف جدی و ضروری نگاه کنید.

یک راه برای افزودن موفقیت‌آمیز ورزش به برنامه زمان‌بندی شده‌تان این است که ورزشی انتخاب کنید که آن را دوست دارید. این ورزش می‌تواند پیاده‌روی سریع، دویدن، بازی ژیمناستیک، انتخاب نوعی ورزش یا کلاس‌های هنرهای رزمی، بازی‌های توپی، تمرین با یک برنامه تلویزیونی یا ویدیویی، شنا کردن یا دوچرخه‌سواری باشد.

در صورتی که در حال حاضر ورزش نمی‌کنید، باید ورزشی را برای کل دوره زندگی‌تان انتخاب و سازماندهی کنید، نه اینکه فقط وقتی می‌توانید "به آن ورزش بپردازید". تنها راه ورزش کردن به طور مداوم، این است که برای آن برنامه زمان‌بندی شده داشته باشید. همچنین در صورتی که برای ورزش کردن در بیرون از خانه یا در شرایط آب‌وهوایی بد آمادگی ندارید، باید برنامه‌های پشتیبان طراحی کنید که در صورت لزوم از آن‌ها استفاده کنید.

در نهایت، علاوه بر برنامه طراحی شده‌تان، ترجیح می‌دهم به دنبال فرصت‌هایی برای انجام ورزش‌های خودجوش متناسب با آن روز و هر زمان که وقت دارید، باشید. در اینجا چند پیشنهاد ارائه شده است:

- استفاده منظم از پله‌ها به جای آسانسور
- پارک کردن اتومبیل دورتر از مقصد مورد نظرتان
- پیاده شدن از اتوبوس چند ایستگاه جلوتر
- طی کردن پله‌های ساختمان منزلتان چندین بار در روز
- پیاده‌روی با یک دوست
- گوش کردن به موسیقی مورد علاقه‌تان و انجام حرکات موزون
- گشتن در فروشگاه یا بازار قبل از خرید کردن

حالا که برخی اصول پایه در مورد انتخاب مربی رژیم، انتخاب رژیم‌های غذایی سالم، قرار دادن ورزش به عنوان یک اولویت را یاد گرفتید، به نظر می‌رسد برای یادگیری موارد بیشتر در مورد خودتان و عادت‌های غذا خوردنتان آماده شده‌اید.

فصل ۳

پرسشنامه راه‌حل رژیم بک

قبل از شروع برنامه رژیمتان، ترجیح می‌دهم این پرسشنامه را کامل کنید، این پرسشنامه، شکل اصلاح شده‌ای از پرسشنامه‌ای است که آن را به افرادی که رژیم می‌گیرند و برای مشاوره به مؤسسه شناخت درمانگری بک مراجعه می‌کنند، ارائه می‌دهم. مجدداً شش هفته بعد با یک خودکار رنگی دیگر به این پرسشنامه پاسخ خواهید داد. فکر می‌کنم متعجب خواهید شد که پاسخ‌های تان بعد از تبعیت از این برنامه تا چه حد متفاوت شده است.

این پرسشنامه برای اینکه به سابقه رژیم گرفتنتان، میزان انگیزه‌تان، عادت‌های غذا خوردنتان، واکنش‌های تان نسبت به رژیم گرفتن، پاسخ به گرسنگی و ولع‌ها و دلایل پرخوری فکر کنید، طراحی شده است. هنگام پاسخ دادن به هر سؤال، تمام سعی خود را به کار ببرید. اگر نسبت به پاسخ هر سؤال اطمینان ندارید، آن سؤال را علامت بزنید تا بعدها که آگاهی تان از افکار و رفتارهایتان بیشتر شد، بتوانید دوباره به آن رجوع کنید و در طی هفته‌های آتی به آن پاسخ دهید. به عنوان مثال، بسیاری از افراد در پاسخ دادن به این سؤال که هر چند وقت یکبار برای اجتناب از احساس گرسنگی یا ولع تلاش می‌کنید، با مشکل مواجه می‌شوید.

سابقه رژیم گرفتن

- تاکنون چند بار سعی کرده‌اید وزنتان را کاهش دهید؟
- تاکنون چند بار وزنتان را کم کرده‌اید؛ اما دوباره با افزایش وزن یا بازگشت مجدد کل وزنی که از دست داده بودید، مواجه شده‌اید؟
- از وزن فعلی تان چقدر رضایت دارید؟

اصلاً راضی نیستم کمی راضی‌ام به طور متوسط راضی‌ام به میزان زیادی راضی‌ام کاملاً راضی‌ام

دلیل اینکه این پرسش‌ها را از شما می‌پرسم، خاطرنشان کردن این فکر به شما است که هر کاری در گذشته انجام داده بودید، به اندازه کافی برای کاهش وزن و حفظ آن کمک‌کننده نبوده است. اگر برای حذف برخی از تکالیف این کتاب کار وسوسه می‌شوید، به خودتان یادآوری کنید که عدم یادگیری، تمرین و استفاده از این فنون در گذشته بوده است که باعث شده به آنچه می‌خواهید نرسید.

میزان انگیزه

- تا چه حد برای تغییر دادن عادت‌های غذا خوردن و ورزش کردن اراده دارید؟
اصلاً کمی به میزان متوسط زیاد کاملاً زیاد
 - تا چه حد اراده دارید که به اطرافیانتان بگویید در حال تغییر دادن شیوه غذا خوردنتان هستید؟
اصلاً کمی به میزان متوسط زیاد کاملاً زیاد
 - تا چه حد اراده دارید که برای ورزش کردن، خرید غذاهای فهرست شده در برنامه رژیم غذایی‌تان و آماده کردن غذاهای سالم وقت صرف کنید؟
اصلاً کمی به میزان متوسط زیاد کاملاً زیاد
- اگر برای موارد فوق اراده کامل نکرده‌اید، لازم است یاد بگیرید که چگونه انگیزه‌تان را افزایش دهید؛ چرا که این تکالیف ضروری هستند. آیا دلیلی دارید که نه تنها می‌توانید وزنتان را کاهش دهید، بلکه می‌توانید کاهش وزنتان را نیز برای بقیه عمرتان بدون انجام کاری دیگر حفظ کنید؟

عادت‌های غذا خوردن

- هر چند وقت یک‌بار به صورت سرپایی غذایتان را می‌خورید؟
هرگز به ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه
- هر چند وقت یک‌بار غذایتان را به سرعت می‌خورید؟

هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه

• هر چند وقت یک‌بار فراموش می‌کنید به هر لقمه‌ای که در دهانتان می‌گذارید توجه کنید؟

هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه

در صورتی که پاسخ‌هایتان به این پرسش‌ها باعث می‌شود متوجه شوید عادت‌های غذا خوردنتان نیاز به بازنگری دارد، نگران نشوید. یاد خواهید گرفت که چگونه خودتان را وادار کنید در حالت نشسته، آرام و به کندی غذا بخورید و به هر لقمه‌ای که در دهان می‌گذارید، به طور پیوسته توجه کنید.

واکنش به رژیم گرفتن

• هر چند وقت یک‌بار از اینکه نمی‌توانید به اندازه‌ای که دیگران غذا می‌خورند، غذا بخورید؛ یا چیزهایی که دیگران می‌خورند را بخورید، احساس می‌کنید در حقتان بی‌عدالتی شده است؟

هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه

• هر چند وقت یک‌بار وقتی رژیم می‌گیرید، احساس می‌کنید دلسرد شده‌اید؟

هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه

• هر چند وقت یک‌بار احساس می‌کنید دچار محرومیت شده‌اید؟

هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه

• هر چند وقت یک‌بار احساس می‌کنید رژیم گرفتن خیلی سخت است؟

هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه

• هر چند وقت یک‌بار احساس می‌کنید رژیم گرفتن هیچ ارزشی ندارد؟

هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه

اکثر افرادی که در رژیم گرفتن دچار شکست می‌شوند، دارای نگرش‌های منفی هستند. در سراسر این کتاب کار یاد خواهید گرفت چگونه نگرش‌های مفیدتری در خودتان ایجاد کنید.

گرسنگی و ولع‌ها

- هرچند وقت یکبار سعی می‌کنید از احساس گرسنگی یا ولع (با خوردن تا حد کمی سیر کردن خودتان یا با خوردن میان وعده‌هایی که طراحی نکرده بودید) اجتناب کنید؟
هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه
 - هرچند وقت یکبار فکر می‌کنید که "من واقعاً الان به خوردن چیزی نیاز دارم"؟
هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه
 - هرچند وقت یکبار، مطمئن نیستید که آیا واقعاً گرسنه هستید یا خیر؟
هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه
- اکثر افرادی که رژیم می‌گیرند گرسنگی را با ولع اشتباه می‌گیرند. همچنین آن‌ها فکر می‌کنند تجربه کردن این‌گونه احساسات تا حدودی بد است، اما شما آزمایش‌هایی انجام خواهید داد که به خودتان نشان دهید گرسنگی و ولع بد نیستند، آن‌ها صرفاً باعث سلب آرامش می‌شوند، آن‌ها می‌آیند و می‌روند و شما یاد می‌گیرید که آن‌ها را تحمل کنید.

پرخوری

- هرچند وقت یکبار وقتی، بیش از حد مجاز غذا می‌خورید؟
احساس بی‌حوصلگی، تنهایی، محرومیت یا عصبانیت می‌کنید،
هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه
- حوصله‌تان سر رفته است،
هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه
- برای اجتناب یا به تعویق انداختن انجام کاری که می‌دانید باید آن را انجام دهید، تلاش می‌کنید،
هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه
- خسته هستید،
هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه
- از لحاظ جسمانی احساس خوبی ندارید،
هرگز به‌ندرت گاهی اوقات اغلب همیشه