

۱۰۰ رک د مبتنی بر پذیرش و تعهد

چهارم: رژی را گرفتن را متوقف

زندگی مطلوب چیست؟ شروع کنیم

ژوزف سیاروچی، آن بيلي، راس هريس
ترجمه: دڪٽر علي صاحبي، مهدي اسڪندري



سرشناسه : سیاروچی، جوزف

Ciarrochi, Joseph

عنوان و نام پدیدآور : رهایی از چاقی با رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد : چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی مطلوب خود را شروع کنیم/ ژوزف سیاروچی، آن بیلی، راس هریس : ترجمه علی صاحبی، مهدی اسکندری.

مشخصات نشر : تهران : دانژه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۴۲۴ص.؛ جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۳۰-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: [۲۰۱۴]. The weight escape : how to stop dieting and start living.

یادداشت : واژه‌نامه.

یادداشت : نمایه.

عنوان دیگر : چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی مطلوب خود را شروع کنیم.

موضوع : کم کردن وزن

موضوع : Weight loss

موضوع : بهزیستی

موضوع : Well-being

موضوع : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

موضوع : Acceptance and commitment therapy

موضوع : خودسازی

موضوع : (Self-actualization (Psychology

شناسه افزوده : هریس، راس، ۱۹۶۲ - م.

شناسه افزوده : Harris, Russ

شناسه افزوده : بیلی، آن

شناسه افزوده : Bailey, Ann

شناسه افزوده : صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده : Sahebi, Ali

شناسه افزوده : اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ خرداد - مترجم

رده بندی کتبی : ۱۳۹۸ س/ ۹۹۹۲۲۲/۲ RM

رده بندی دیویدی : ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی : ۵۶۳

عنوان : رهایی از چاقی

نویسنده : ژوزف سیاروچی، آن بیلی، راس هریس

ترجمه : دکتر علی صاحبی، مهدی اسکندری

صفحه آرا : فرزانه هاشملو

مدیر تولید : داریوش سازمند

ناشر : دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف نگار

شمارگان : ۱۰۰ نسخه قطع رقعی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۸

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۳۰-۸

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.

تهران : خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ | تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ | تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳



فهرست

۱۱	مقدمه مترجمان
۱۵	نویسندگان کتاب
۱۷	درباره این کتاب
۱۹	مقدمه
۱۹	کتابی که دست‌نویس «رید» یک سبب رژیم غذایی نیست
۲۱	داستان سارا: خوردن شدن
۲۲	فرار از دام وزن
۲۴	برنامه رهایی از چاقی با دیگر راه‌های کاهش وزن چه تفاوتی دارد؟
۲۷	سه فرضیه باور نکردنی
۲۸	آیا رژیم گرفتن مؤثر واقع می‌شود؟
۲۹	یک رژیم سالم، چه رژیمی است؟
۳۰	مدل دو راهی انتخاب
۳۵	خلاصه برنامه رهایی از چاقی
۳۷	بخش اول: رهایی یافتن
۳۹	فصل یکم: شناسایی اهداف و ارزش‌ها
۴۵	دو عادت افراد ناراضی
۴۶	چقدر برای رژیم گرفتن یا ورزش کردن‌تان، به هر یک از دلایل زیر اعتقاد دارید؟
۴۷	داستان کارن: در انتظار شروع
۵۳	شناسایی چیزهایی که برایتان اهمیت دارد
۵۴	ارزش‌های اصلی احتمالی
۵۶	از ارزش‌های خود برای انتخاب اهداف و اقدامات خود استفاده کنید
۵۸	تفاوت بین ارزش‌ها و اهداف
۶۲	لغزش و پس‌روی، انرژی برای حرکت رو به جلو
۶۴	سلامتی به عنوان پیامد مطلوب نهایی
۷۴	تطبیق دادن ارزش‌ها با اهداف سلامتی

۱۰۹	فصل دوم: بازیابی قدرت
۸۱	داستان لاج: بمب ساعتی
۸۲	خسته از سراسیمگی
۸۳	غذا به عنوان انرژی و مایه آرامش
۸۴	فرار از درد و رنج عاطفی
۸۵	داستان فرار بزرگ ژوزف سیاروچی
۸۸	داستان فرار بزرگ آن بیللی
۸۹	ما در پی فرار از خودمان هستیم
۹۱	تحلیل پاسخ ها
۹۲	آیا این همه اثر واقع می شوند؟
۹۴	شستن چرم معيوب
۹۵	اتلاف برای بازسازی سخت
۹۷	یک سری برای بوی پودر
۹۸	داستان فرار بزرگ راسو ریس
۱۰۱	هیچ مشکلی وجود ندارد که نخواهیم آن را حل کنیم
۱۰۲	مسیر جایگزین: تمایل
۱۰۳	آیا تمایل دارید؟
۱۰۷	فصل سوم: یافتن نقطه عطف
۱۰۹	نقطه عطف ژوزف سیاروچی
۱۱۰	ترازوی تمایل و یافتن نقطه عطف خود
۱۱۳	نقطه عطف دوم ژوزف
۱۱۴	یادگیری بله گفتن
۱۱۶	داستان جین: نقطه عطف "نه به رژیم گرفتن"
۱۱۸	کاملاً بستگی به شما دارد
۱۱۹	داستان ۲ جین: نقطه عطف "بله به رژیم گرفتن"
۱۲۱	در آغوش کشیدن آرزوگی و اهداف
۱۲۵	خیز برداشتن به سمت "بله"
۱۲۹	فصل چهارم: فرار از قفس
۱۳۳	فرار از قفس
۱۳۴	داستان جان: زندگی در قفس
۱۳۵	سازندگان قفس

۱۳۶	 سازنده شماره ۱ قفس: جامعه
۱۳۸	 سازنده شماره ۲ قفس: ذهن ما
۱۴۲	 داستان آن بیل: سالی و شکم گنده من
۱۴۳	 تمرکز بر موضوع
۱۴۴	 داستان سارا: دختر کامل
۱۴۵	 ذهن: مشورت دهنده‌ای غیر قابل اعتماد
۱۴۷	 در آمیختگی با ترکیب
۱۴۹	 در آمیختگی ترکیب در مقابل جداسازی
۱۴۹	 شناسایی داستان "من به اندازه کافی خوب نیستم"
۱۵۲	 رها کردن ری حقیقت
۱۵۴	 جداسازی: ترسینا را با امل نمی‌کند ولی به بهبودی منتهی می‌شود
۱۵۸	 تجزیه و تحلیل و شناسایی

۱۶۱	 فصل پنجم: مهار کردن قدرت انعطاف‌پذیری
۱۶۳	 داستان الیزه
۱۶۴	 قواعد سفت و سخت رژیم
۱۶۶	 چقدر با این قواعد رژیم موافق هستید؟
۱۶۷	 داستان دوم الیزه: یک عمر قواعد سفت و سخت
۱۶۸	 جنبه دیگر قواعد رژیم: دلایل
۱۶۹	 چقدر از دلایل زیر برای رژیم نگرفتن استفاده می‌کنید؟
۱۷۰	 شکستن چرخه قاعده-دلیل
۱۷۱	 توجه به حضور افکار و نام‌گذاری آن‌ها
۱۷۸	 طرز فکر انعطاف‌پذیر
۱۷۹	 ایست!
۱۸۰	 شش اصل انعطاف‌پذیر رژیم غذایی
۱۸۱	 مبادلات غذایی توصیه شده

۱۹۱	 فصل ششم: خرد بدن: شنیدن صدای بدن
۱۹۴	 غذا خوردن زمانی که گرسنه نیستیم
۲۰۱	 درک اینکه چقدر گرسنه هستید
۲۰۲	 سطح سیری-گرسنگی
۲۰۳	 تمایز گرسنگی از ولع مصرف
۲۰۴	 گرسنگی در مقابل ولع مصرف

۲۰۴	 خوردن عصبی
۲۰۷	 سوار شدن روی موج ولع
۲۱۰	 ایجاد برنامه‌ای برای ولع مصرف
۲۱۳	 خلاصه بخش ۱
۲۱۳	 رهایی یافتن
۲۱۵	 بخش دوم: ساختن یک زندگی جدید
۲۱۷	 فصل هفتم: ایجاد عادت ذهن آگاهی
۲۱۹	 زمان از دست رفته، فرصت از دست رفته
۲۲۲	 عادت به خوب و بد
۲۲۳	 ایجاد عادت بی جدید: کلید تغییری پایدار
۲۲۵	 چرا ذهن آگاهی - وری است؟
۲۲۶	 فواید ذهن آگاهی
۲۲۷	 مکث و برنامه ریزی
۲۲۸	 دلیل سختی و یا آسانی تمرین ذهن آگاهی چیست؟
۲۳۰	 ساختن پایه‌های ذهن آگاهی
۲۳۹	 ژوزف: فضای بین دو هدف
۲۴۲	 چگونه ذهن آگاهانه غذا بخوریم
۲۴۳	 یک برنامه ذهن آگاهی شخصی طراحی کنید
۲۴۴	 برنامه ذهن آگاهی ژوزف
۲۴۴	 منابعی برای ذهن آگاهی
۲۴۷	 فصل هشتم: ساده‌تر کردن انتخاب‌های دشوار
۲۵۲	 نشانه‌های غذا خوردن که هرگز به آن‌ها دقت نکرده‌ایم
۲۵۳	 هفت منبع شگفت انگیز تأثیرگذاری
۲۵۴	 تصمیم‌گیری درباره غذا
۲۵۵	 طراحی مجدد محیط اطراف به گونه‌ای که کمتر غذا بخورید
۲۶۵	 فصل نهم: یافتن انگیزه پایدار
۲۶۷	 انگیزه دوام زیادی ندارد
۲۷۰	 همچنان می‌توانیم کاهش وزن داشته باشیم
۲۷۱	 واکنش نشان دادن نسبت به شکست
۲۷۳	 چند وقت یکبار این انتقادات را از خودتان می‌کنید؟

چند وقت یکبار این جملات را به خودتان می‌گویید؟	۲۷۴
داشتن یک سوءاستفاده‌گر درونی، موجب حرکت به سمت جلو نمی‌شود.	۲۷۵
مهربان بودن با خود.	۲۷۶
دوست مهربان شما در عمل.	۲۷۹

فصل دهم: رفع گرسنگی واقعی.	۲۸۳
چقدر درگیر این نوع غذا خوردن می‌شوید؟	۲۸۹
داستان یک "یک زندگی نه کاملاً رضایتبخش"	۲۹۰
توجه کردن به خود.	۲۹۳
خواهیدن رزی و غذا.	۲۹۷
تقویت انرژی راس ریس.	۲۹۷
وقت گذاشتن برای خود.	۲۹۹
"وقت مخصوص به خود" آن‌ست.	۳۰۰
مدیریت استرس.	۳۰۳
ذهن آگاهی برای کاهش استرس.	۳۰۵
هدف واقعی کاهش وزن.	۳۰۶
مبارزه با خستگی.	۳۰۷
خوردن عصبی ژوزف سیاروچی.	۳۰۸
کنار آمدن با خشم.	۳۰۸

فصل یازدهم: بهسازی زندگی.	۳۱۱
۱. آیا این اقدام، ایمنی، امنیت و یا اصرار معاش مرا نامین می‌کند؟	۳۱۴
۲. آیا این اقدام به من کمک می‌کند تا روابط مثبتی با دیگران ایجاد کنم؟	۳۱۵
۳. آیا این اقدام، مرا به چالش می‌کشد؟	۳۱۷
۴. آیا این اقدام، لذت بخش است؟ یا از لحاظ شخصی برای من مهم است؟ یا ...	۳۱۸
نیازها.	۳۲۱

فصل دوازدهم: یافتن ایمان و شجاعت.	۳۲۳
ایمان در برابر استدلال.	۳۲۵
نوع جدیدی از موفقیت.	۳۲۹
شجاعت آرام.	۳۳۱
پیوست.	۳۳۵
اردوگاه آموزشی هفت هفته‌ای رهایی از چاقی.	۳۳۵

۳۳۵	هفته ۱: ارزش‌های خود را شفاف کنید.
۳۴۱	هفته ۲: توسعه مهارت‌های "من"
۳۴۵	هفته ۳: رهایی از فشار
۳۵۴	هفته ۴: شفقت ورزی به خود
۳۶۴	هفته ۵: ذهن آگاهانه خوردن و رژیم گرفتن
۳۶۹	هفته ۶: ایجاد انگیزه واقعی برای ورزش
۳۷۵	هفته ۷: ایجاد اتحاد؛ برنامه پنج مرحله‌ای برای تغییر زندگیتان
۳۷۷	پنج مرحله در جهت تغییر زندگی خود

۳۳۵	موسسات آریا، دوگام آموزشی هفت هفته‌ای رهایی از چاقی
۳۸۱	پیوریت دوم: سمای تغذیه
۳۹۹	منابع
۴۱۳	موضوع شما

مقدمه مترجمان

بهتان مگوی
که آفتاب را با ظلمت زردی در میان است
آفتاب از حضورِ علمت لنگ نیست
با ظلمت در جنگ نیست
ظلمت را به نبرد آهنگ نیست
چندان که آفتاب تیغ برکت
او را مجال درنگ نیست

همین بس که یاری اش مدهی
سواری اش مدهی
(احمد شاملو)

وزن و چاقی یکی از مشغله‌های ذهنی رایج همه افراد و اقشار است. امروزه چاقی، قشر خاص و یا حتی سن و سال نمی‌شناسد. از کودکان تا نوجوانان کم جنب و جوش چاق تا دختران و پسران جوان و حتی سالمندان، به نوعی با چاقی و اضافه وزن سر و کار دارند. شاید از همین

روست که صنعت و تجارت چند میلیاردی لاغری از قرص‌های ضد اشتها گرفته تا رژیم‌های غذایی متفاوت و حتی جراحی‌های متنوع برای کاهش وزن تا این حد فراگیر شده است.

شاید در یک نگاه بتوانیم چاقی و اضافه وزن را یک موضوع سلامت عمومی در کل جامعه جهانی بدانیم. در هر حال در جامعه ایران نیز اضافه وزن و چاقی یک موضوع جدی برای خانواده‌ها محسوب می‌شود. تعداد زیاد برنامه‌های غذایی، دارویی و جراحی برای رفع این مشکل، نشانگر فراگیر بودن مسأله چاقی است و جالب این است که در این برنامه‌ها “ذهن” را قلمرو روان‌شناختی مورد غفلت قرار می‌گیرد. تقریباً تمام این برنامه‌ها جسم و بدن را هدف مداخلات خود قرار داده و به جنبه‌های “روان‌شناختی” مورد “مدیریت ذهن” به عنوان ماشین تولید فکر و منبع اصلی وسوسه و وسوسه‌ها توجه اندکی می‌شود.

کتاب حاضر که از منظر روان‌شناسی پذیرش و تعهد (اکت) نوشته شده است، کار با ذهن را در رأس مداخلات خود قرار داده و به خواننده کمک می‌کند تا به جای مبارزه فرساینده با ذهن، عملکردهای مختلف آن و یا نادیده گرفتن آن و تأکید و تمرکز طاق فرساینده با رژیم غذایی، با آشنایی علمی با شیوه کارکرد ذهن از در عین آرامش با خود، ذهن و جسم در آمده و با پیروی از ارزش‌های بنیادین خود یک زندگی با نشاط و غنی را برای خود فراهم سازد؛ یک زندگی همه‌جانبه که به‌طور خاص به وزن ایده‌آل خود دست یابد بلکه در تمام قلمروهای زندگی احساس رضایت و خشنودی کند.

البته که خواندن کتاب فقط بخش دانش ما را تقویت می‌کند و برای دستیابی به هدف نمی‌توان به خواندن کتاب اکتفا کرد. کتاب حکم نقشه را دارد و هیچ نقشه‌ای قلمرو جغرافیایی محسوب نمی‌شود. برای صعود

به هر قلّه یا فتح هر سرزمین یا قلمرویی باید کفش به پا کرد، کوله پشتی به دوش کشید و گام‌های استوار برداشت. با مشکلات راه دست و پنجه نرم کرد و سرانجام به قلّه رسید. البته که در فرآیند صعود نه تنها شکنجه نمی‌شویم و آزار نمی‌بینیم. بلکه در هر گامی که در طبیعت پیرامون برمی‌داریم، از تغییر و دگرگونی‌های محیط و شرایط لذّت می‌بریم. برنامه ریزی از چاقی نیز چنین حکمی دارد. خواندن کتاب، آشنایی با ذهن، بیله‌گر و وسوسه‌کننده و یادگیری چگونگی مدیریت آن در راستای سلامت و شادابی را برای شما فراهم می‌کند. بعد از این آشنایی و یادگیری نوبت پوشیدن کفش است و این یعنی گام نهادن در راه. راهی که هم مناظر زیبا دارد و هم خود حرکت در آن نشاط آور و خشنود کننده است. افراد زیادی این برنامه را با خشنودی و توفیق و بدون شکنجه کردن جسم خود، با دوستی و رفاقت با خود، مهرورزی به تمامیت وجودی‌شان انجام داده‌اند و یک زندگی غنی، پر بار و معنادار برای خود ساخته‌اند. امید ما این است که این برنامه بتواند به تعداد زیادی از هموطنان ما در سراسر گیتی کمک نماید.

ترجمه این کتاب در راستای رسالت و مأموریت ما در موسسه انتخاب ایران برای کمک به آبادانی و سربلندی ایران، از طریق کمک به نیروی انسانی فعال، هوشمند و شایسته‌ی جامعه ایرانی انجام گرفته است. اگر خواندن و عمل کردن به این برنامه بتواند به اندازه پرپشه‌ای در جهت رسالت ما به آبادانی و اصلاح جامعه ایران کمک کند، ما نیز خشنودی غیر قابل وصفی را تجربه خواهیم کرد.

در اینجا لازم است از همکار ارجمندمان سرکار خانم فاطمه رسولی عزیز که ویراستاری کتاب را به عهده گرفته است سپاسگزاری و قدردانی کنیم که مثل همیشه با قلم جادویی‌اش به کیفیت کتاب افزودند. همچنین

از سرور بزرگوار و همکار ارجمندمان جناب آقای دکتر سازمند و تیم
انتشارات دانژه، برای تمام ویژگی‌های شخصی و حرفه‌ای‌شان و شفقت
ورزی همیشگی، تشکر می‌کنیم.

علی صاحبی

مهدی اسکندری

موسسه ویلیام گلسر - ایران

مرکز ارزش‌تنوری انتخاب، واقعیت درمانی و مدیریت راهبرانه ایران