

این شماره:
عقلانه
خوردن
(بخش دوم)



برای اینکه بتوانید مشکلات روان شناختی پر خوری تان را حل کنید، هم باید باورهای خودتان را اصلاح کنید و هم مشکلات استرس آور را حل کنید

فکرت را هضم کن!

سعید بی‌نیاز

تست هفته پیش را زدید؟ دستتان آمد که چطور سبک زندگی می‌تواند روی بالاتر رفتن عدد ترازی و دیجیتالی آشپزخانه تان اثر بگذارد؟ درباره سبک زندگی توی همان جدول تفسیر تست به اندازه کافی حرف زدیم. اما دو تا از مورد های روان شناختی دیگر هم می‌تواند روی اضافه وزن تاثیر بگذارد؛ اول، باورهای زیربنایی درباره خوردن و دوم، مشکلات روان شناختی‌ای که به واسطه استرسی که وارد می‌کنند باعث می‌شوند فرد بیشتر بخورد. روان‌شناسان کاهش وزن معتقدند که اگر این باورهای نادرستی که پر خورها در مورد رفتارهای مربوط به خوردن دارند اصلاح نشود و مشکلات استرس آور زندگی‌شان حل نشود، تمام رژیم‌های غذایی بی‌فایده‌اند. این شماره را گذاشته‌ایم برای اینکه درباره این باورها و مشکلات حرف بزنیم و راه‌حل‌هایشان را هم برایتان ردیف کنیم؛ این شما و این هم راه‌حل‌های روان شناختی پر خوری تان!

اصلاح باورهای خوردنی

یکی از آدم‌هایی که خیلی اصولی رفته سراغ خوردن آدمیزاد و دربارهایش حرف و نظر به دارد، یک روان‌شناس خوش مشرب است به نام آلبرت ایس. اگر یادتان باشد در شماره ۱۶۹ مفصل در مورد نظر به این آدم حرف زدیم. اگر بخوایم نظر به ایس را در یک جمله خلاصه کنیم حاصل، این می‌شود که «تمام مصیبت‌های آدم از باورهایش شکل گرفته‌اند». او می‌گفت ما فکر می‌کنیم که مشکلاتمان به خاطر یک اتفاق بیرونی شروع می‌شود. مثلا تصور کنید که ناگهان به شما خبر می‌دهند که از کارتان اخراج شده‌اید. خیلی از ما فکر می‌کنیم که همین اتفاق کافی است که مثلا ما افسرده شویم. اما ایس می‌گفت چیزی که ما را ناراحت می‌کند اخراج شدن از کار نیست! ایس می‌گوید وقتی که یک اتفاق رخ می‌دهد ما با باورهایمان به آن اتفاق معنا می‌دهیم. اگر ما باور داشته باشیم که اخراج شدن از کار به خاطر بی‌کفایتی خودمان بوده است، یک جور حس پیدا می‌کنیم و اگر باور داشته باشیم که اخراج شدن از کار به خاطر مشکلات اقتصادی کارفرمای ماست

یک حس متفاوت خواهیم داشت.

ایس درباره خوردن هم همین نظریه را به کار برد. او می‌گفت ۴ باور غلط شامل «توقع بایداندیشی»، «فاجعه‌سازی»، «تحمل کم‌ناکمی» و «تحقیر خود» باعث می‌شوند که انواع و اقسام رژیم‌های غذایی شکست بخورند. چه جوری؟ مثلا تصور کنید که یک نفر باورهای «باید و نباید»ش زیاد باشد. او با خودش می‌گوید: «من حتما باید رژیم غذایی‌ام را موبه‌مور عایت کنم». همین «باید»ها باعث می‌شود که در او حس اجباری شکل بگیرد که دقیقا برعکس نتیجه دهد؛ یعنی دقیقا به این خاطر که نتوانسته‌ایم موبه‌مور رژیم غذایی را رعایت کنیم یکدفعه می‌زنیم زیر همه چیز و دوباره پر خوری می‌کنیم. ایس می‌گوید ما باید این باورها را در ۲ مرحله ناکاوت کنیم؛ اول در موردشان تأمل فلسفی کنیم و بعد باورهای معقول تر و منصفانه‌تری را جایگزین آنها کنیم.



چندول روبه‌رو نشان می‌دهد که این اتفاق چطور می‌افتد:

حل کردن مشکلات زیربنایی

غذا خوردن یک پناهگاه روانی است. شاید این جمله برای کسانی که خوردن را یک عمل ساده حیوانی می‌دانند باور نکردنی باشد اما کافی است که پای صحبت‌های کسانی که همیشه از اضافه‌وزن خود می‌نالند بنشینید. مطمئنا خیلی از آنها از زمان‌هایی خواهند گفت که استرس فراوانی داشته‌اند و خواسته‌اند با بیشتر خوردن، استرس خود را کم کنند. تجربه نشان داده که این مشکل‌ها بیشتر به خوردن ربط دارد: تنهایی، کم‌رویی و مشکلات در ارتباط با دیگران. ایس می‌گوید: «به جای اینکه با خوردن مشکل‌تان را حل کنید، مشکلات را حل کن!»

۱. انتهای کناریابید

احساس تنهایی در همه ما وجود دارد و کم و زیاد همه ما آن را تجربه کرده‌ایم اما این حس وقتی موجب پر خوری بیشتر می‌شود که ما به خاطر تنها بودن از خودمان متنفر شویم و تنهایی را غیر قابل تحمل بدانیم. قبل از اینکه راه‌حل‌های درست کنار آمدن با تنهایی را بگویم، یادتان باشد که پر خوری در کوتاه مدت استرس ناشی از تنهایی را حل می‌کند اما در بلندمدت باعث می‌شود که حس کنید سنگین‌تر و زشت‌تر شده‌اید و مشکلی بر مشکلاتتان افزوده شده است. در مورد تنهایی در شماره ۱۱۸ مفصل نوشته‌ایم. این شما و این دو تا از بهترین راه‌های کنار آمدن با تنهایی:

الف. خلاق باشید: بسیاری از کشف‌ها و اختراعات، بسیاری از آفرینش‌های خلاقانه ادبی و هنری و حتی بسیاری از طرح‌های اولیه جنبش‌های فرهنگی و سیاسی در تنهایی افراد ریخته شده‌اند. متأسفانه ما تاب تحمل تنهایی را نداریم. همیشه یک کنترل‌تولیزویون وجود دارد تا ما به اختیار، تنهایی‌مان را بشکنیم و در تصاویر تلویزیون غرق شویم؛ در صورتی که همین خلوت می‌تواند حس خلاقیت ما را تحریک کند و ما را به یک آفرینش ناب وادارد.

ب. خودتان را بشناسید: در تنهایی ما می‌توانیم با خودمان خلوت کنیم و خودمان را با واقعیت خودمان روبه‌رو کنیم. به قول کلارک موستاکس «در تنهایی محض است که فرد می‌تواند جواب‌هایی برای زندگی پیدا کند و ارزش‌های جدیدی برای آن دریابد و در تنهایی، فرد می‌تواند راه و جهت جدیدی برای زندگی کشف کند.»

پاسخ معقول	زیر سوال بردن	باورهای نامعقول	نمی‌توانم تحملش کنم	تغییر خود	باید و نباید	سیاه و سفید اندیشی
همه این چیزها بد و ناخوشایند هستند اما افشاح و وحشتناک نیستند. در بدترین حالت، همه این چیزها ناراحت کننده هستند اما نه اینکه به خاطر وجودشان دنیا به آخر رسیده باشد.	چه کسی گفته خیلی افشاح است اگر کمی وزن اضافه شود، رژیم را موبه‌مور رعایت نکنم یا همیشه کاملا لاغر نباشم؟	- وزن نباید بالاتر از این می‌رفت. من الان ۵ کیلو اضافه وزن دارم؛ چه فاجعه‌ای! - من باید رژیم غذایی‌ام را موبه‌مور و کالری به کالری رعایت می‌کردم اما الان حساب کالری‌ها از دستم در رفته است؛ چقدر وحشتناک!	- وزن نباید بیشتر می‌شد؛ حالا که ۵ کیلو بیشتر شده دیگر برای من غیر قابل تحمل است. - باید ۱۵ کیلو کم می‌کردم اما نکردم؛ این قابل تحمل نیست! - نمی‌توانم نگاه منفی مردم را به آدم‌های جاقی مثل خودم تحمل کنم.	- من اضافه‌وزن پیدا کرده‌ام، بنابراین آدم مزخرف و قابل سرزنسی هستم. - من رژیم غذایی‌ام را رعایت نمی‌کنم پس خیلی آدم ناتوان و حقیری هستم. - مردم به خاطر جاقی بودنم به من احترام نمی‌گذارند پس من آدم بی‌ارزشی هستم.	- وزن باید وزنی ۲۰ کیلو کمتر از الان باشد. - همیشه باید رژیم غذایی‌ام را موبه‌مور رعایت کنم.	- هیچ وقت نمی‌توانم وزن را کم کنم، هیچ وقت! - هرگز نمی‌توانم غذاهای مناسب شرایطم را بخورم. - همیشه باید لاغر باقی بمانم، همیشه...
دوست ندارم که اضافه‌وزن داشته باشم؛ دوست دارم بتوانم وزنم را کم کنم. دوست ندارم که نگاه مردم به من به خاطر جاقی‌ام منفی باشد اما با وجود همه اینها می‌توانم زندگی و زندگی شادی هم داشته باشم.	از کجا معلوم که نتوانم اضافه‌وزن و نگاه منفی مردم را تحمل کنم؟ چه کسی گفته اینکه من نتوانم وزنم را کم کنم برایم غیر قابل تحمل است؟	دوست ندارم که اضافه‌وزن داشته باشم؛ دوست دارم بتوانم وزنم را کم کنم. دوست ندارم که نگاه مردم به من به خاطر جاقی‌ام منفی باشد اما با وجود همه اینها می‌توانم زندگی و زندگی شادی هم داشته باشم.	طبق کدام مدرک وقتی که جاقی می‌شوم، رژیم غذایی خودم را رعایت نمی‌کنم و مردم به من احترام نمی‌گذارند. آدم مزخرف و بی‌ارزشی می‌شوم؟	چرا الان باید وزنی ۲۰ کیلو کمتر باشم؟ آیا واقعا دلیلی وجود دارد که حتما وزنی ۲۰ کیلو کمتر باشم. بلکه من ترجیح می‌دهم که الان وزنی ۲۰ کیلو کمتر باشم اما بابتی در کار نیست. من هیچ وقت نمی‌توانم در هیچ زمینه‌ای از جمله لاغری کامل باشم و حتی اگر می‌توانستم، مجبور نبودم لاغر باشم.	چرا هرگز نمی‌توانم وزنم را کم کنم یا غذایی مناسب بخورم؟ چرا همیشه باید لاغر بمانم؟	بهرت است که از حالا هرگز نگویم هرگز و هرگز نگویم همیشه ممکن است که گاهی نتوانم کارهایم را درست انجام دهم و خوردنم درست کارهایم را به آن معنی نیست هیچ وقت نمی‌توانم رفتارم را اصلاح کنم. تازه اگر رفتارهایم درست نشد و وزنم کم نشد زندگی به پایان نرسیده است.

برای رفع اضطراب اجتماعی، این است که کم‌روها واقعا رابطه اجتماعی را تجربه کنند تا بفهمند که چندان چیز اضطراب‌آوری هم نیست. برای رابطه برقرار کردن می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید: الف. می‌توانید به شماره روابط عمومی یک محصول تجاری زنگ بزنید و در مورد چندو چون فروش و قیمت و کیفیت و از این قبیل اطلاعات از مسوولش سوال کنید. ب. همشهری جوان بخوانید یا باور کنید وقتی کمیانه‌تان با روزنامه و مجله و کلا منابع اطلاعاتی زنده و به‌روز خوب باشد، یک منبع لایزال از موضوع‌هایی دارید که مردم دوست دارند در موردشان حرف بزنند و گوش بدهند.

