

سرشناسه	: جهانگیریان، حمیدرضا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: اعجاز روانشناسی تغذیه، لاغری و تناسب اندام / مولفین حمیدرضا جهانگیریان، سوسن عبدی کوشالشاہی؛ ویرایش سمن مجتهدی، حامد جهانگیریان.
مشخصات نشر	: تهران: تضمین دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۵۲ ص.
شابک	: ۲۵۰۰۰ ریال ۶-۴۳-۷۷۴۲-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کم کردن وزن -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Weight loss -- Psychological aspects
موضوع	: عادات های غذایی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Food habits-- Psychological aspects
موضوع	: رژیم درمانی
موضوع	: Diet therapy
شناسه افزوده	: عباسی کو، الهامی، سوسن، ۱۳۴۹ -
رده بندی کنگره	: ۵۲۲/۵۲۲۰۱۳۹۵۲/۱۳۹۵۶ الف ۹۳ ج/
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۴۸۱۲۴

- عنوان: اعجاز روانشناسی تغذیه، لاغری و تناسب اندام
- مؤلفین: دکتر حمیدرضا جهانگیریان - سوسن عبدی
- ناشر: انتشارات تضمین دانش
- نظارت ادبی: دکتر عباس جهانگیریان
- ویرایش: سمن مجتهدی - مهندس حامد جهانگیریان
- طراحی: وحیده جهانگیریان - آتوسا روح افزای - محسن شکری
- نقشه راهبردی: مهندس سعید قهرمان زاده
- چاپ و صحافی: ایده گراف نوین
- چاپ اول: خرداد ۹۵
- شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
- مشاور حقوقی: محبوبه طالب زاده
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۷۴۲-۴۳-۶
- ISBN: 978-964-7742-43-6

توجه: کلیه حقوق این اثر، به نام مؤلفین به ثبت رسیده است.

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) به صورت کلی یا جزئی از مطالب این اثر ممنوع است و متخلفان طبق بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

به نام آفریننده روح و روان

نعمت سلامت جسمی و روحی از لذت بخش ترین الطاف پروردگار آفریننده زیبایی ها است، اما تا زمانی که آن ها را در وجود خود احساس می کنیم، از اهمیت وجودی و وجوبی آن ها غافل هستیم، چنانکه بزرگان دین به ما آموخته اند: "نعمتان مجهولتان، الصحة و الامان" یعنی سلامتی و امنیت دو نعمت مهم هستند که انسان ها کمتر آن ها را می شناسند.

عوارض و مشکلات معضل چاقی بر همگان آشکار است. با نگرشی اجمالی به پیرامون خود، تأثیرات منفی و متعدد این معضل مهم را می بینیم، اما مهم آن است که، تلاش ملموس و مؤثری جهت حذف یا کمرنگ کردن این طاعون قرن حاضر در جوامع بشری، بخصوص کشور عزیزمان صورت نگرفته است. این کتاب و کتاب دیگر از این ناشر (اعجاز لاغری و تناسب اندام به روش لایون)، گامی است هرچند کوچک، اما ارزشمند در راستای تحقق این هدف مهم.

امید است بتوانیم با تکمیل تألیف و چاپ دو اثر دیگر در دست تألیف مؤلف، با نام های "روانشناسی ازدواج و همسریابی" و "روانشناسی ترک سیگار"، تغییراتی مؤثر و زرین، بر وضعیت سلامت و بهداشت عمومی کشور عزیزمان داشته باشیم.

رجاء واثق است که این اثر سودمند، در گسبای به کارنامه انتشارات تضمین دانش باشد و خدمتی ماندگار محسوب گردد.

هدیریت / نشرات تضمین دانش

فروردین ۱۳۹۵



❖	مقدمه	صفحه ۷
❖	فصل ۱- وزن مطلوب و آثار روانی دستیابی به آن	صفحه ۱۱
❖	فصل ۲- تفاوت تصمیم‌گیری با اقدام	صفحه ۱۳
❖	فصل ۳- لا، مدر و آغاز کلیم	صفحه ۱۴
❖	فصل ۴- علل روحی، روانی، فیزیکی اشتها و چاقی	صفحه ۱۵
❖	فصل ۵- شباهت کاهش وزن، شرکت در آزمون‌ها	صفحه ۲۶
❖	فصل ۶- شباهت‌های سیگار و ترک آن، با چاقی و کاهش وزن	صفحه ۳۰
❖	فصل ۷- اهمیت آغاز تغییر از خود	صفحه ۳۳
❖	فصل ۸- کاهش وزن و اهمیت آن در روابط اجتماعی	صفحه ۳۵
❖	فصل ۹- اهمیت اعتماد به نفس در کاهش وزن	صفحه ۳۹
❖	فصل ۱۰- اهمیت تقویت اراده و انگیزه	صفحه ۴۱
❖	فصل ۱۱- کاهش وزن، افزایش درآمد و کاهش هزینه‌ها	صفحه ۴۵
❖	فصل ۱۲- اصلاح الگوی زندگی	صفحه ۴۷

مقدمه

ساده اول

نمی‌دانم آیا شما هم از آن دسته افراد هستید که در مواقع خاص، برای انجام یک کار و یا رسیدن به یک هدف، تصمیم قاطع می‌گیرید و برای موفقیت خود یک برنامه‌ریزی بسیار مدون انجام می‌دهید، سپس اقدام خود را به **شنبه یا اول ماه** موکول می‌کنید. بی‌تردید مطلب فوق برای بسیاری از ما کاملاً آشنا است و متأسفانه بسیاری از ما هیچ‌گاه موفق به انجام تصمیم خود نمی‌شویم.

شاید برایان غیرقابل‌باور باشد که بگویم، درصد نسبتاً زیادی از مراجعین ما را عزیزانی تشکیل می‌دهند که یکی از دوستان یا نزدیکان آنها، سال‌ها همیشه به اصرار جهت کاهش وزن داشته است، اما هیچ‌وقت فردا یا شنبه موعود فراتر نرسیده است و در نهایت در سنین پانزده ساله خود را به علت عوارض پاقی از دست داده است و یا به عوارض مہلک آن دچار شده است.

بی‌تردید موفقیت در رسیدن به یک هدف به عوامی مانند تصمیم‌گیری قاطع، داشتن انگیزه مناسب و اعتماد به نفس، تعیین هدف اصلی و برنامه‌ریزی مناسب بستگی دارد، اما در تمامی این موارد، اهمیت حمایت روحی و روانی مستمر غیر قابل انکار است.

با نگرشی اجمالی به تاریخ بشریت می‌بینیم، دانش روانشناسی در رفقت تمامی فعالیت‌های بشر و از آن مهم‌تر عظمت و رشد انسان‌ها نقشی بسیار مهم و مؤثر داشته است.

امروزه نیز در بسیاری از جوامع، دسترسی آسان به یک روانشناس باتجربه و تأثیرگذار، همانند داشتن یک وکیل یا پزشک حاذق و مسئولیت‌پذیر ضروری به نظر می‌رسد.

اما متأسفانه در بسیاری از کشورها، بخصوص کشورهای در حال توسعه، اهمیت این موضوع نادیده گرفته می‌شود و این امر منجر به تأثیرات بسیار منفی در میزان موفقیت یا رضایت از زندگی مردم این جوامع می‌گردد.

موفقیت در کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب نیز از این قاعده مستثنا نیست و بر اساس اهمیت این موضوع است که:

بسیاری از مراکز تغذیه و لاغری، با بهره‌گیری از مشاوران و روانشناسان تأثیرگذار و حمایت‌کننده، میزان موفقیت مراجعین خود را به میزان زیادی افزایش می‌دهند.

برخی از مراجعین ما را افرادی تشکیل می‌دهند که در اولین دیدار، انگیزه لازم جهت آغاز برنامه کاهش وزن را ندارند و یا مدتی پس از اجرای برنامه، به علل مختلف مانند خستگی یا ضعف اراده، از انگیزه آنان کاسته می‌شود.

عده‌ای نیز به علت موفقیت نسبی در کاهش وزن و رضایت حاصل از تناسب اندام، پس از مدتی نسبتاً کوتاه، اجرای رژیم غذایی خود را رها می‌کنند.

عده‌ای دیگر از مراجعین ما را نیز کسانی تشکیل می‌دهند که مدعی اجرای دقیق برنامه هستند، ولی با ذکر بهانه‌های مختلف جهت توجیه عدم موفقیت خود، تجربه پزشکان، روانشناسان و همکاران ما را نادیده می‌گیرند و تلاشی مستمر اما بیهوده جهت گمراه ساختن آنان می‌کنند، غافل از آنکه توزین یا اندازه‌گیری‌های متناوب، پرده از ادعاهای غیرواقعی آنان بر خواهد داشت.

نکته مهم آن است که، طبق تجربه ما:

در تمامی موارد فوق، پس از یک یا چند جلسه کوتاه مشاوره روانشناسی، چنان تأثیرات شگرفی در تمامی ابعاد روحی روانی این افراد خواهد گذاشت که اکثر آن‌ها به نتایجی بسیار فراتر از حد انتظار ما دست می‌یابند و مهم‌تر آنکه، نتایج حاصله را برای سال‌های متمادی حفظ می‌کنند.



یک شب زمستانی، یازدهم نیست ساعت هشت بود یا نه.

پس از پایان ویزیت‌های روزانه، پشت میز مطب نشسته بودم. پرونده‌های مراجعین را بررسی می‌کردم. همکار روانشناسم نیز مشغول مشاوره با آخرین مراجعه‌کننده بود و سایر کارکنان مطب، در حال مرتب کردن وسایل و آمادگی جهت ترک مطب بودند که دختر جوانی با وزن ظاهراً بسیار بالا، درحالی که کمی مضطرب به نظر می‌رسید وارد مطب شد...

از مکالمات او و منشی مطب دریافتم وقت قبلی ندارد، ولی اصرارهای او و مراجعه از مسیر بسیار دور، باعث شد منشی موضوع را با من در میان بگذارد و من نیز او را پذیرفتم.

طبق برنامه رایج در مطب، دختر جوان پس از تکمیل فرم پرسشنامه، وزن و سایز شد و به اتاق من آمد. مشاوره همکار روانشناسم نیز به اتمام رسیده بود و او نیز به جمع ما اضافه شد. مطالعه فرم پرسشنامه و وضعیت وزن و سایز او زیاد دل‌چسب به نظر نمی‌رسید.

وزن ۱۳۵ کیلوگرم، سایز دور شکم ۱۲۸، ابتلا به دیابت تیپ یک، کم‌کاری تیروئید شدید، بیماری میاستنی گراو و تقدیران پلی‌کیستیک (PCOS)، مصرف طولانی‌مدت انسولین، کورتون، اسپروئولکتون، آلپرازولام و از همه مهم‌تر سابقه چندین نوبت کاهش وزن ناپایدار و بازگشت مجدد به وزن قبلی یا بالاتر.

در چشمان دختر جوان هیچ نور امیدی به چشم نمی‌خورد، البته کمی حق با او بود. در چند ثانیه مطالب درج‌شده در پرسشنامه او را در ذهن خود مرور کردم و حداقل ده عامل مؤثر جهت احتمال پیشرفت کند کاهش وزن او پیدا کردم. آری ظاهراً کار کمی سخت به نظر می‌رسید، اما آن دوست عزیز، نسبت به توانایی‌های تأثیرگذار خود بی‌توجه بود.

مشاوره آغاز شد....

اولین نکاتی که در سخنان او کاملاً مشهود بود، وجود بی‌انگیزگی، خستگی از اجرای رژیم‌های سخت و طاقت‌فرسا، ضعف اراده و مراجعه به علت اصرار والدین بود. آری کار کمی سخت‌تر شده بود....

پس از چندین دقیقه کسب اطلاعات و آشنایی نسبتاً کامل از نحوه زندگی وی، از او خواستیم تمامی عللی را که به عنوان عامل عدم موفقیت خود می‌شناسد، به صورت فهرست وار روی کاغذی بنویسد.

تا آنجا که به یاد دارم، حدود شش یا هفت عامل نسبتاً تأثیرگذار را نوشت، ولی هیچ اثری از مهم‌ترین علل شکست‌های متوالی او، مانند بی‌انگیزگی، ضعف اراده، پرخوری‌های عصبی و دوره‌ای، مراجعه متعدد به رستوران‌ها، میزان خواب زیاد و از همه مهم‌تر، پرخواری، مصرف مواد غذایی کم‌حجم و پرکالری به چشم نمی‌خورد.

کاغذی را که دختر جوان، علل عدم موفقیت خود را بر روی آن نوشته بود، مطالعه کردم و به داخل سطل انداختم...

مشاوره ادامه یافت....

ساعت روی دیوار حدود ده و نیم را نشان می‌داد که مشاوره به اتمام رسید.

هالا دیگر کلبه ما هال و هوای دیگری داشت. حتی گل کوهک روی میز نیز رنگی دیگر بود...

✓ کمی دایم آیا با مفهوم توارد آشنا هستید یا نه؟

توارد یعنی ورود هم‌زمان یک فکر مشترک در ذهن دو نفر...

و این دقیقاً همان چیزی بود که آن شب زیبا و دل‌نشین، در مسیر بازگشت من و همکارم به منزل‌هایمان در زیر دانه‌های سفید برف زمستانی اتفاق افتاد و این چیزی نبود، جز تألیف کتابی سودمند به عنوان "اعجاز روانشناسی تغذیه، لاغری و تناسب اندام"

تألیف و نگارش به سرعت و به صورت شبانه‌روزی آغاز شد.

جالب آنکه تمامی مراحل نگارش، تایپ و چاپ آن در کمتر از سه ماه به اتمام رسید، زیرا تقریباً تمامی مطالب آن، هزاران بار توسط ما و همکارانمان در مشاوره‌های مختلف بیان شده بود...

.... و ما تنها آن‌ها را بر روی برگ‌های سبز این کتاب نقش بستیم

اکنون سه ماه از آن زمان گذشته است. دفتر جوان و بارداره ما توانسته است ۱۷ کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهد. لباس‌های نو فریده است و زندگی بسیار شاد و پرامیدی را آغاز کرده است. اما تلاش همپایان ادامه دارد....

راستی آن کاغذ مهاله شده داخل سطل اکنون کجاست؟!!

ساختن آادر

امروزه همگان از آثار منفی و عوارض گسترده چاقی اطلاع کامل دارند، اما این آگاهی دلیلی بر اقدام جهت کاهش وزن نیست.

بی تردید، مطالعه دقیق مطالب این کتاب و کتاب اعجاز لاغری و تناسب اندام به روش لاوین (از همین انتشارات)، ما را به یک نتیجه می‌رساند و این نتیجه چیزی نیست جز آنکه، رعایت کوتاه‌مدت برنامه غذایی می‌تواند چه تأثیرات شگرفی در تمام ابعاد زندگی ما و اطرافیانمان داشته باشد و بسیاری از معضلات مهم را از مسیر باقیمانده زندگی ما حذف کند.

بیایید از امروز آغاز کنیم...

بیایید تمامی تلاش خود را برای رسیدن به وزن مطلوب بر بدست آوردن نتایج تأثیرگذار آن یعنی سلامت جسمی، روحی، روانی، زیبایی و تناسب اندام حاصله بکار ببریم و از تمامی مزایای آن بهره‌مند شویم.

در تمامی مدت اجرای برنامه به یاد داشته باشید، هر انسانی، تعداد محدودی فبریان قلب دارد، پس بیاییم هیچ‌یک را هر نرهیم. منتظر نمانید شرایط هیچ‌وقت کاملاً دلخواه نخواهد شد. پس از امروز دست‌به‌کار شوید و مانند تمبر پستی، تا رسیدن به مقصد هرفشان را رها نکنید...

بی‌تردید آسان‌ترین اقدام، کاهش وزن و پس از آن، حفظ وزن مطلوب است، به شرط آنکه، انگیزه، اراده، برنامه و از همه مهم‌تر، حمایت روانشناسی لازم را داشته باشیم.

دستی افشان / تا ز سرانگشتانت / صد قطره چکد / هر قطره شود خورشیدی....