

به نام پروردگار مهربان

مهرتن مغز هوشمند راز تندرستی

کتابچه‌ی آموزش و آگاه‌سازی مغزی
برای مدیریت بیش‌خوری و اضافه وزن

چگونه با کمک توانمندی‌های غزی خود بر
قند و چربی خون و اضافه وزن، اکتانیم؟

مؤلف: دکتر حامد اختیاری

عضو هیأت علمی و مدیر برنامه
علوم اعصاب کار بر روی پژوهش‌های علوم شناختی

با همکاری:

آسیه رضایی

دانشجوی دکتری روانشناسی شناختی پژوهش‌های علوم شناختی

طاهره مهدوی حاجی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

مغدی وارتانیان

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه تهران

تصویرگر: لاله ضیایی

این کتاب و مجموعه‌های درمانی و آموزشی مربوط به آن با حمایت‌های پژوهشی ستاد توسعه علمی و فن‌آوری‌های شناختی معاونت علمی و فن‌آوری ریاست جمهوری برای تولید و کارآزمایی بسته‌ی جامع «مداخلات شناختی رفتاری در بیش‌خوری و اضافه وزن» متناسب با شرایط بومی و فرهنگ ایرانی و در پژوهش‌های علمی شناختی تهیه و تدوین شده است. بسته‌ی درمانی حاصل از این طرح در مجموعه‌ای از خدمات شناختی با عنوان «مغز هوشمند، راز تندرستی» یا مهرتن، در حال حاضر در شهرهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. فیلم‌های آموزشی مربوط به این کتاب توسط همین ناشر، توزیع می‌شود.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



مرکز ملی علوم شناختی



مرکز ملی علوم شناختی

سرشناسه: اختیاری، حامد، ۱۳۵۷ - Ekhtiari, Hamed عنوان و نام پدیدآور: مهرتن، مغز هوشمند، راز تندرستی؛ چگونه با توانمندی‌های مغزی خود بر قند و چربی خون و اضافه وزن غلبه کنیم؟/مؤلف حامد اختیاری، با همکاری آسیه رضایی، طاهره مهدوی حاجی، مغدی وارتانیان؛ تصویرگر لاله ضیایی. مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۱۶۸ می. شابک: ۳۲-۳-۹۸۹۰-۹۷۸-۶۰۰ وضعیت فهرست نویسی: فییاموضوع: کم کردن وزن - جنبه‌های روان‌شناسی. شناسه افزوده: ضیایی، لاله، ۱۳۶۳ - تصویرگر: رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۷/م۶الف/۲/ RM۲۲۲. رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵. شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۳۳۹۵۵

مهرتن مغز هوشمند راز تندرستی

ناشر مهرسا
مؤلف دکتر حامد اختیاری
همکاران مؤلف آسیه رضایی، طاهره مهدوی حاجی
مغدی وارتانیان
تصویرگر لاله ضیایی
مدیر تولید معصومه گرشاسبی
مدیر هنری محسن فرهادی
صفحه‌آرایی مینا غریبی
ویراستار فاطمه صادقیان
شابک ۳۲-۳-۹۸۹۰-۹۷۸-۶۰۰
نوبت و سال چاپ اول، ۱۳۹۷
شمارگان ۲۰۰۰ نسخه
قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: خ انقلاب، خ دوازده فروردین، کوچه مینا، رک ۳۴، ۱۱
واحد فروش: ۱۹۸۹-۶۶۰۰-۰۲
واحد تولید: ۶۶۴۸۲۸۱۳
ارسال رزومه جهت همکاری با عنوان مؤلف، مترجم، تصویرگر
صفحه‌آرا و گرافیکست به ایمیل prm.mehrsa@gmail.com

www.mehrsa.org

www.instagram.com/mehrsa_pub

@mehrsapub

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سیدک، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



فهرست

۴	مقدمه
۶	شیوهی مطالعهی این کتاب
۸	اگر تنها پانزده دقیقه فرصت دارید
۱۱	اگر تنها پنج دقیقه فرصت دارید
۱۲	اگر تنها سی ثانیه فرصت دارید
۱۳	معرفی مجموعه کتابهای مدیریت بیش خوری و اضافه وزن
۱۵	پلهی ۱: تعیین اهداف و انگیزهها
۲۱	پلهی ۲: مسدود نبودن
۲۷	پلهی ۳: گرسنگی و ولع
۳۳	پلهی ۴: آغازگرها
۳۹	پلهی ۵: نشانههای آغازگر
۴۵	پلهی ۶: مهندسی محیط
۵۱	پلهی ۷: احساسهای آغازگر
۵۷	پلهی ۸: خوردن برای تنظیم هیجانها
۶۳	پلهی ۹: تنظیم هیجانی برای مدیریت بیش خوری
۶۹	پلهی ۱۰: فعالسازی تفریحات
۷۵	پلهی ۱۱: ارزشها و آداب اجتماعی در خوردن
۸۱	پلهی ۱۲: فشار گروهی
۸۷	پلهی ۱۳: پیشگیری موثرتر از مهار
۹۵	پلهی ۱۴: مهار ولع
۱۰۳	پلهی ۱۵: بازتعبیر ولع
۱۰۹	پلهی ۱۶: مهندسی روابط
۱۱۵	پلهی ۱۷: فعالیتها و فکرهای تخریبی
۱۲۱	پلهی ۱۸: تقویت نواحی مهار مغز
۱۲۷	پلهی ۱۹: عاداتهای نادرست خوردن
۱۳۳	پلهی ۲۰: فعالیتهای حمایتکننده
۱۳۹	پلهی ۲۱: خوردنهای ناآگاهانه و بدون توجه
۱۴۵	پلهی ۲۲: ذهن آگاهی به خوردن
۱۵۱	پلهی ۲۳: مدیریت لغزش و عود
۱۵۷	پلهی ۲۴: زندگی به سبک مهرتن
۱۶۳	جمعبندی در ده نکته

مقدمه

یکی از مراجعانی که برای کاهش وزن به کلینیک آمده بود می گفت: «همیشه آرزو داشتم آمپولی پیدا می شد که با تزریق آن، به سرعت و ظرف چند روز لاغر می شدم.» مراجع دیگری می گفت: «روی ترازو رفتن همیشه احساس بدی در من ایجاد می کند. به همین خاطر در هشت سال گذشته خودم را وزن نکردم. امروز که پس از وزن کردن خودم در کلینیک فهمیدم طی این هشت سال بیست کیلو چاق تر شده ام، احساس خیلی بدی نسبت به خودم پیدا کردم.» یکی از مراجعان که خانم نویسنده ی محترم و پرکاری است، می گفت: «بسیاری از شنبه ها با خودم قرار گذاشته ام که از این هفته رژیم را شروع کنم ولی پس از این اراده ی اولیه، بارها طعم تلخ شکست را تجربه کرده ام و واقعاً نمی توانم یک شکست دیگر را تحمل کنم.»

بسیاری از ما مانع این هستیم که تنها ده درصد کاهش وزن، ما را بسیار زیباتر، سالم تر و فعال تر می سازد اما تنها افراد محدودی برای کاهش وزن اقدام می کنند. از این تعداد محدود، تنها عده ای در کاهش وزن موفق هستند و از این تعداد نیز، فقط موارد انگشت شماری کاهش وزن خود را حفظ می کنند. اما چرا کاهش وزن و حفظ آن، تا این اندازه دشوار است؟

در مغز انسان مدارهایی وجود دارد که استفاده از آن ها «از اضافه وزن خود آگاه می شویم»، «تصمیم می گیریم لاغر شویم»، «حواس خود را از تحریکات مغز مانند یا منظره ی غذایی خوشمزه پرت می کنیم»، «در مقابل ولع خود برای خوردن مقاومت می کنیم»، «از کاهش وزن پیشگیری می کنیم» و «با حفظی خود درباره ی مشکلات مربوط به دوران اضافه وزن، به تلاش خود برای حفظ وزن ایده آل ادامه می دهیم».

اما کنار این مدارهای خوب مغزی، مدارهایی نیز هستند که هنگام رفتن روی ترازو، با ایجاد اضطراب ما را از تکرار وزن کشی در روزهای بعد و آگاه شدن از وزن منع می کنند، «کارتی که زندگی را مهم تر از کاهش وزن نشان می دهند و تصمیم گیری درباره ی کاهش وزن را به تأخیر می اندازند»، «با مهم جلوه دادن هر نشانه ی مربوط به غذا مانند بو، ظاهر یا طعم آن، تمام توجه ما را به سمت آن هدایت می کنند»، «با ایجاد ولع قوی، ما را در مدار پرخوردن ناتوان می سازند»، «با کاهش لذت های ناشی از خوردن در دوره ی رژیم غذایی، ما را دچار افسردگی می کنند» و «با آلودن خاطرات لذت بخش، ما را به لغزش و بازگشت به رفتارهای پر خوری در گذشته ترغیب می کنند.» چگونه می توان در جنگ بین این مدارهای خوب و بد مغزی پیروز شد و تصمیم به کاهش وزن گرفت، وزن را در طول زمان پایین آورد و این کاهش وزن را برای همیشه حفظ کرد؟

داستان به مغز ما ختم نمی شود. مطالعات نشان می دهند که همسران، آگاهانه یا به صورت ناخودآگاه، نقش مهمی در شکست رژیم های غذایی یکدیگر ایفا می کنند. یکی دیگر از مراجعانم تعریف می کرد که چقدر شوهرش را به کاهش وزن تشویق می کرده، اما از وقتی وزن او کاهش یافته است، مرتب اصرار می کند که شام با هم بیرون بروند، در حالی که قبل از این، ماهی یک بار هم چنین پیشنهادی را مطرح نمی کرده است. دسترسی نداشتن به غذای سالم و کم کالری در محیط کار و فشارها و تعارف های زیاد اطرافیان برای خوردن، به ویژه در محیط خانواده و از سوی مادرانی که فکر می کنند تنها نقش مثبت آن ها در محیط خانواده «پختن غذای خوشمزه» است، هرگز نباید فراموش شود.

تلاش موفق برای مدیریت اضافه وزن، تنها با کسب مهارت برای تقویت مدارهای خوب و تضعیف مدارهای بد مغزی، یادگیری روش هایی برای مدیریت محیط نامناسب پیرامونی و در نهایت دانش مناسب تغذیه ای ایجاد می شود. در کتابی که پیش رو دارید، تلاش شده است در یک دوره ی ۲۴ پله ای، راهکارهای رسیدن به این دانش و مهارت در اختیار شما قرار گیرد.

کتاب «مهرتن؛ مغز هوشمند راز تندرستی» حاصل مطالعات و پژوهش های پانزده سال اخیر بنده و گروه همکاران درباره ی شیوه های تصمیم گیری، ایجاد تمایلات و مهار رفتاری در مراکز پژوهشی مختلف است. از سویی دیگر، نقش سرکار خانم **سیه رضایی** در

شکل‌گیری متن کتاب به صورتی که پیش روی شماست، بی‌بدیل بوده است. اگر تلاش‌ها، تشویق‌ها، پیگیری‌ها و کمک ایشان در جمع‌آوری، مکتوب کردن و مرتب کردن سخنرانی‌ها، کلاس‌ها و جلسات درمانی گروه ما در قالب یک کتاب نبود، هرگز چاپ این مجلد در این شکل و کیفیت مقدور نمی‌شد. زحمات بی‌دریغ ایشان در تالیف این کتاب را ارج می‌نهم و برایشان که اکنون خود درمانگری خبره در روان‌درمانی کاهش وزن هستند، آرزوی موفقیت می‌کنم.

هنرمندی سرکار خانم **لاله ضیایی**، تصویرگر این کتاب و صبر و حوصله‌ی بی‌نظیر ایشان در همراهی با تیم علمی تولید کتاب، مدیریت بی‌نظیر سرکار خانم **معصومه گرشاسبی** در تولید کتاب و سلیقه و پشتکار سرکار خانم **مینا غریبی** در ویرایش قدیمی و جناب آقای **رش ساریخانی** در صفحه‌آرایی و ویرایش جدید این کتاب نیز شایسته‌ی سپاس و تقدیر فراوان است. در نهایت، صبر و حوصله‌ی بی‌نظیر همسر دلسوز و مهربانم، سرکار خانم دکتر **سارا اسدالله‌زاده** را که کاهش وزن هفده‌کیلویی من در طی دوره‌ی مطالعاتی تألیف کتاب و شب‌بیداری‌هایم را حمایت کرد، می‌ستایم. امیدوارم مطالعه‌ی این کتاب و تفکر در مورد تمرین‌های آن، شما را در کاهش وزن، کسب سلامت و زیبایی که دو نعمت بی‌نظیر ایزد مهربان هستند، یاری کند.

چند نکته در چاپ سوم کتاب:

جای بسی خرسندی است که کتاب، تن‌در بازه‌ی زمانی کوتاه به چاپ سوم رسیده است. طی دو سال اخیر، مجموعه آموزش‌های این بسته برای کاهش وزن توسعه یافته است و اکنون طیف گسترده‌تری از عملکردهای مغزی را در بر می‌گیرد. به دوستان علاقه‌مندی که می‌خواهند دانش خود را در مورد مرور عادات ده‌ساله، آن توسعه دهند، پیشنهاد می‌کنم مجموعه‌ی کامل فیلم‌های آموزشی «علوم اعصاب شناختی» را که از کلاس‌های بنده در پژوهش‌های علمی شناختی ضبط شده است، در سایت «مکتب‌خونه» مشاهده کنند (پیدا کردن سایت و درس‌ها در اینترنت آسان است). اکنون صرفه‌ی طلعاتی، مشغول تکمیل دانسته‌های خود درباره‌ی مغز و عملکرد آن در کنترل تمایلاتی مانند خوردن، در یک موسسه‌ی معتبر تحقیقاتی 'خ' از کشور هستیم، مجالی پیش آمده است تا این کتاب را نیز تکمیل کنم. امیدوارم در چاپ چهارم آن، مجموعه‌ای کامل‌تر از آموزش‌ها، ابزارها برای بهره‌گیری از توانمندی‌های مغزی خود در اختیار داشته باشید. گرچه کتاب را در شکل و شمایل کنونی نیز برای تمام کسانی که دوست دارند در مورد انسان، تمایلات و وابستگی‌های او بیشتر بدانند، بسیار مفید و موثر می‌دانم. باشد تا این معرفت نفس، ما را اندکی در معرفت نفس یاری کند. انشا...!

چند نکته در چاپ چهارم کتاب با ویرایش جدید:

کتابی که پیش رو دارید، شکل تغییر یافته‌ی کتابی است که با عنوان «من یک جاق خوش‌شکم هستم» تالیف شد و اکنون هم در بازار موجود است. بعد از سه بار چاپ شدن کتاب جاق خوشحال، براساس بازخوردهای مخاطبان، متوجه شدم جای کتابی که توضیحات بیشتری درباره‌ی مغز و نقش آن در خوردن داشته باشد، خالی است. از طرفی، طراحی این کتاب به صورت کتاب کار با پرسش‌های بدون پاسخ و تمرین‌هایی برای تفکر بیشتر، استفاده از آن را برای عده‌ای سخت می‌کرد. در این ویرایش جدید، ضمن بازبینی کامل متن، دو مورد فوق در کتاب اصلاح شده است. در تهیه‌ی پاسخ‌های داخل کتاب و بازبینی آن، سرکار خانم **طاهره مهدوی حاجی** نقشی کلیدی ایفا کرده‌اند. سرکار خانم مهدوی یک روان‌شناس باهوش و خبره هستند که ابتدا به عنوان مراجع در دوره‌های درمانی مهرتن شرکت کردند و اکنون بعد از کاهش وزن، در راهبری مهرتن نقشی کلیدی دارند. متن‌های اولیه‌ی «در مغز شما چه می‌گذرد» را سرکار خانم **مهدی وارثانیان** براساس کلاس‌های بنده تهیه کرده‌اند. در مسیر تولید کتاب، متن‌هایی این بخش و تصاویر مربوطه، با همکاری این روانشناس باسواد و خوش‌فکر شکل گرفتند. خداوند را برای دادن فرصتی دیگر جهت تقدیم اثری کوچک به جامعه‌ی ایرانیان و دیگر فارسی‌زبانان سپاس گزارم.

حامد اختیاری

شهریور ۹۷ - موسسه مطالعات مغز لوریت، آمریکا

h.ekhtiari@gmail.com