یکشنبه 10 آذر 1392 - 11:17

خوردن، به افراد احساس قدرت می‌دهد

کابوس خیلی‌هاست به‌خصوص کابوس کسانی که فکر می‌کنند آب هم می‌خورند چاق می‌شوند.

کابوس خیلی‌هاست به‌خصوص کابوس کسانی که فکر می‌کنند آب هم می‌خورند چاق می‌شوند.
کافی است یک آشنای قدیمی بعد از مدت‌ها آنها را ببیند و با ملاحظه و رودربایستی بگوید کمی تپل شده‌ای؛ این یعنی حتی اگر لباس‌های قدیمی شهادت بدهند که هنوز تنشان همان اندازه سابق است بازهم سراغ رژیم‌های سرسختانه می‌روند و لذت زندگی را بر خود حرام می‌کنند. خوردن برای بیشتر آدم‌ها نه‌تنها امری لذتبخش است بلکه با آن آرامش نیز می‌گیرند. کم و زیاد آن فرقی نمی‌کند کافی است در یخچال را باز کنید و مدت‌ها به آن خیره شوید؛ چه دست پر برگردید چه دست خالی یخچال برای همه ما مأمن و پناه است. به گفته دکتر فرید ذاکر پژوهشگر کاهش وزن، چاقی با ترس‌های ما، با شخصیت ما و مهارت‌هایی که باید در زندگی بلد باشیم ارتباط دارد. او در مورد آسیب‌های روانی کسانی که رژیم‌های سرسختانه می‌گیرند با همشهری به گفت‌وگو نشست.

•آیا چاقی ریشه‌های روانشناسانه دارد؟
بله، قطعا همینطور است و برخلاف تصور رایج که تنها تغذیه و ورزش را به‌عنوان 2 عامل تعیین کننده وزن معرفی می‌کنند، این موضوع چندوجهی‌تر و پیچیده‌تر است و بدون شک بعد روانی هم دارد. بعضی ساختارهای ذهنی و الگوهای رفتاری منجر به چاقی می‌شوند. این ساختارها و الگوها بعد از نیم‌قرن مطالعه و تحقیق روانشناس‌ها درباره موضوع چاقی، امروزه به‌خوبی تعریف شده‌اند. از زمانی که آلبرت استانکارد در بررسی افرادی که پرخوری شبانه داشتند توجهش به این موضوع جلب شد، تا امروز که روانشناسان بزرگ دنیا مثل آلبرت الیس و جودیت بک، چاقی را مورد توجه قرار داده‌اند، موضوع بسط پیدا کرده و در زمان ما روانشناسی کاهش وزن یک هویت مستقل و متمایز یافته و تأثیر آن در کاهش وزن موفق و ماندگار به اثبات رسیده است.

•ویژگی روانشناختی افرادی که در زمان استرس به خوردن روی می‌آوردند چیست؟ آیا این ویژگی قابل اصلاح و درمان است؟
البته این یک تجربه تقریبا عمومی است و اغلب مردم چنین تجربه‌ای داشته‌اند و علت آن هم احساس خشنودی و رضایتی است که غذا به آدمیزاد می‌دهد. غذا خوردن به برخی کمک می‌کند تا بر هیجانات منفی غلبه کنند. غذا به‌عنوان یک مسکن، ویژگی‌های منحصربه‌فردی دارد، به سادگی در دسترس است، جامعه به آن نگاه منفی ندارد، خوردن آن به فرد احساس قدرت می‌دهد، خاطرات شیرین را زنده می‌کند و شاید حتی فرد را به یک دنیای امن و بی‌دغدغه، یعنی دنیای کودکی و آغوش مادر برگرداند.

•اما اگر این موضوع شکل افراطی به‌خود بگیرد، می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود؛ چه کسانی در معرض این مشکل هستند؟
معمولا کسانی که از مهارت مدیریت استرس یا حل مسئله برخوردار نیستند، در روابط فردیشان ابراز وجود نمی‌کنند، جسارت بیان نظراتشان را ندارند، همیشه کوتاه می‌آیند و نظر دیگران را بر نظر خود ترجیح می‌دهند، بعد احساس نارضایتی ناشی از این رفتار را با غذا تلافی می‌کنند. این افراد با خوردن غذا روی خشم و ناراحتی‌شان سرپوش می‌گذارند، خودشان را وقف دیگران می‌کنند و کم‌کم از علاقه‌هایشان دور می‌شوند و به این ترتیب رفته‌رفته از درون تهی شده و در مواقع ناراحتی راه چاره دیگری غیراز خوردن غذا به ذهنشان خطور نمی‌کند. البته از نقش‌هایی که جامعه به فرد می‌دهد هم نباید غافل شد. خیلی وقت‌ها می‌خواهیم نقش یک مادر فداکار یا همسر مهربان را تمام و کمال ایفا کنیم و در این بین خودمان را فراموش یا حتی قربانی می‌کنیم اما این مشکل هم مثل هر مشکل دیگری راه‌حل خود را دارد و قابل علاج است.

•چگونه؟
با آموزش مهارت‌هایی مثل تصمیم‌گیری، انتخاب، خویشتن‌داری، ابراز وجود، تنظیم رابطه متعادل با اطرافیان و مدیریت انتقادهای آنها، توانایی حل مسئله و مدیریت خشم و استرس و درنتیجه به‌دست گرفتن سررشته زندگی؛ با بالا بردن درجه پذیرش فرد، طوری که با ناملایمات که لازمه زندگی است نجنگد و نگرش خود را به مشکلات عوض کند؛ با زندگی در لحظه حال

و تمرین حضور و ذهن‌آگاهی؛ با آگاهی پیدا کردن نسبت به زمینه‌های فکری و احساسی که سبب گرایش به سمت غذا می‌شود و جایگزین کردن افکار سالم به جای افکار اشتباه؛ با طراحی یک رابطه دوستانه و احترام‌آمیز با خود؛ با شکل دادن یک تصویر ذهنی درست از خود و با غنی‌تر کردن زندگی طوری که خوردن غذا تنها منبع لذت و حلاوت و آرامش در زندگی نباشد؛ مثلا با مطالعه کتاب، پرداختن به کارهای هنری یا امور معنوی و شرکت در فعالیت‌های گروهی مورد علاقه.

•افراد زیادی را می‌شناسیم که سرسختانه رژیم‌های طاقت‌فرسایی می‌گیرند و همیشه در حسرت خوردن شیرینی خامه‌ای و تنقلات به‌سرمی‌برند، آیا این افراد کار درستی انجام می‌دهند؟
آنهایی که رژیم‌های سخت می‌گیرند از یک جهت قابل تحسین هستند چون برای سلامتی و زیبایی‌شان اهمیت قائلند و برای رسیدن به این هدف حاضرند هرسختی را تحمل کنند و این قابل احترام است اما این کار درست نیست و فشار جسمی و روحی سنگینی را به آنها وارد می‌کند. رژیم گرفتن یعنی رفتن زیر بار اجبار و تحمیل، یعنی محبوس کردن خودمان در یک چارچوب غیرطبیعی. شخصی که رژیم می‌گیرد مثل پرنده در قفس است. کدام پرنده در قفس آرامش و احساس خوب دارد؟ و اصلا آیا جای پرنده در قفس است؟ جالب اینجاست که واقعا نیازی هم به این همه رنج و مشقت برای رسیدن به یک موضوع آسان نیست. داشتن وزن متعادل یک امر طبیعی است و برای داشتن آن سختی کشیدن لازم نیست.

•آیا چنین افرادی فشارهای روانی به‌خود وارد می‌کنند؟ تأثیر آن چیست؟
شخصی که رژیم می‌گیرد با تحمیل اجبارهای غذایی به‌خود و چشم‌پوشی از غذاهای دلخواه، هسته یک ناخشنودی را درون خود شکل می‌دهد که می‌تواند منجر به بروز احساسات منفی و رفتارهای واکنشی شود. به علاوه، بیشتر از 90درصد افرادی که رژیم می‌گیرند به‌دلیل ولع‌های جسمی و ذهنی ناشی از محرومیت که رفته‌رفته در درونشان انباشته می‌شود، در ادامه آن ناکام می‌مانند و همین منجر به ناخشنودی دوم می‌شود. رژیم‌گیرنده‌ها در این شرایط احساس شکست و بی‌کفایتی کرده و رگباری از انتقادهای تند را نثار خود می‌کنند. ادامه این وضع معمولا منجر به احساس ناکارآمدی و افت اعتمادبه‌نفس و حتی افسردگی می‌شود.

•برای افرادی که با ویژگی جسمانی خود کنار آمده‌اند ولی به هر حال این ویژگی (چاقی) به آنها آسیب وارد می‌کند آیا می‌توان راه‌حلی ارائه کرد؟
درمان چاقی در کنار جنبه زیبایی، جنبه سلامتی دارد. چاقی مادر بیماری‌هاست. دیابت، فشار خون بالا، انواع و اقسام سرطان‌ها، آرتروز و سکته‌های قلبی و مغزی از دل چاقی بیرون می‌آیند. قبول‌داشتن چاقی مثل این است که بگویید من قبول دارم که یک گرگ در کمین من نشسته باشد؛ شکی نیست که طعمه گرگ خواهید شد. به‌زودی سر از مطب دکترها و بیمارستان‌ها و بعد سی‌سی‌یو و آی‌سی‌یو درخواهید آورد. افراد چاق بسته به میزان چاقی‌شان 10 تا 20سال کمتر از بقیه عمر می‌کنند؛ ممکن است ظاهرا افراد شاد و خندانی به‌نظر بیایند ولی خیلی وقت‌ها این ماسکی است که به چهره زده‌اند و در درون احساس ناخشنودی و حتی افسردگی دارند.

•تکنیک شما برای درمان چاقی چیست؟
من و همکارانم معتقدیم کاهش وزن صحیح از ذهن آغاز می‌شود. با اینکه آموزش‌ها و تمرین‌های کامل در مورد تغذیه سالم ارائه و با مراجعین انجام می‌دهیم ولی چاقی را نتیجه علل و عوامل مختلف می‌دانیم و علت آن را فقط در بشقاب غذای شخص جست‌وجو نمی‌کنیم. ما برای مراجعینمان حق انتخاب و آزادی‌عمل قائلیم و به آنها رژیم نمی‌دهیم و در عوض با ارتقای آگاهی‌ها و تصحیح عادت‌ها و تنظیم رابطه‌شان با غذا کمک می‌کنیم تا خودشان تصمیم‌های درست در این‌باره بگیرند. روانشناسی کاهش وزن به شکل بسیار پررنگ و هماهنگ با آخرین یافته‌ها و تحقیقات در این خصوص انجام می‌شود و مدیریت غذاخوردن‌های احساسی، بخش مهمی از آن را تشکیل می‌دهد. ما برای جسم انسان که هدیه‌ای از جانب خداست احترام قائلیم و به‌خود اجازه نمی‌دهیم آن را دستکاری کنیم، یک جسم خارجی در آن کار بگذاریم یا قسمتی از آن را حذف کنیم و دور بیندازیم. با قرص لاغری و دستگاه لاغری مخالفیم و فکر می‌کنیم مسیر کاهش وزن سفری است که شخص خود با پای خود باید آن را طی کند و طی این مسیر است که شایستگی داشتن وزن کمتر را پیدا می‌کند. آگاهانه خوردن و تجربه غذا با حضور ذهن یک بخش اساسی از آموزش‌های ماست که منجر به یک رابطه دوستانه و لذتبخش با غذا به جای رابطه عشق و نفرتی که قبلا داشتند، می‌شود. پشتیبانی و تقویت انگیزه فرد به شکل‌های مختلف در برنامه ما ارائه می‌شود. به این ترتیب نتایج ماندگار هم به‌دست می‌آید. کسی که با این روش لاغر می‌شود مثل کسی است که یک دوره آموزش خوشنویسی را پشت‌سر می‌گذارد. چنین شخصی خطش هرگز به خط قبلی برنمی‌گردد و رشته‌هایش پنبه نمی‌شود؛ برخلاف رژیم‌ها و جراحی‌ها و قرص‌های لاغری که معمولا با برگشت وزن همراه است.

ویژگی‌های روانی کسانی که بهتر لاغر می‌شوند

کسانی که خمیره محکم‌تر و ثبات شخصیت بیشتری دارند، نظم‌پذیرترند و احساس تعهد و مسئولیتشان بیشتر است. می‌دانند

در برابر مسائل و استرس‌هایشان چه موضعی بگیرند، انعطاف‌پذیرند و به موضوعات و مسائل، نگاه «همه یا هیچ» ندارند. از مشکلات روزمره در ذهنشان فاجعه نمی‌سازند و اگر در برنامه‌ای که در پیش گرفته‌اند خطایی از آنها سر زد فکر نمی‌کنند دنیا به آخر رسیده است. وجه بالغ در وجودشان قوی است و درک می‌کنند که برای رسیدن به هدف لازم است صبور بود و گام به گام پیش رفت و همه‌چیز را زود و یکجا نمی‌خواهند. این افرادتوقع‌های بیجا و اشتباه از خودشان ندارند مثلا فکر نمی‌کنند حتما باید 55کیلو باشند. نگاهشان به لحظه حال است و نه آینده و برای داشتن احساس خوب و لذت بردن از زندگی منتظر فردا نمی‌مانند. با خود رابطه احترام‌آمیزی دارند یا می‌توانند چنین رابطه‌ای را شکل دهند و می‌دانند لازم است گاهی در زندگی از افراد متخصص کمک گرفت و خودشان را دانای کل نمی‌دانند.