

عادت‌های سالم رنج آفرین اند

سرشناسه: لی-باگلی، داینا Lee-Bagley, Dayna
عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های سالم رنج آفرین‌اند: پابندی به رفتارهای سلامت با رویکرد ACT/
نویسنده داینا لی-باگلی؛ با پیشگفتاری راس هریس؛ مترجمان فریبا زرانی ... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۲۴۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۴۹-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: a. how to get off the couch & live healthy habits suck :
2019, healthy life... even if you don't want to.
یادداشت: مترجمان فریبا زرانی، پیمان رضایی مرام، فاطمه ناجیان تبریز، محمدرضا داودی
یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۲۷] - ۲۳۶.
عنوان دیگر: پابندی به رفتارهای سلامت با رویکرد ACT.
موضوع: رفتار بهداشتی [Health behavior]؛ عادت [Habit]؛ خودپذیری [Self-acceptance]
تحول (روانشناسی) [Change (Psychology)]؛ خودسازی [Self-actualization (Psychology)]
رفتار -- تغییر و تعدیل [Behavior modification] انگیزش [Motivation (Psychology)]
شناسه افزوده: هریس، راس، ۱۹۶۶ - م، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده: Harris, Russ, - 1966
شناسه افزوده: زرانی، فریبا، ۱۳۴۹ -، مترجم
رده بندی کنگره: RAVV۶/۹
رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۶۹۴۱۸

عادت‌های سالم

رنج آفرین اند

پایبندی به رفتارهای سلامت
با رویکرد ACT

داینالی باگلی

پیشگفتار: راس هریرس

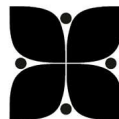
ترجمه فریبا زرائی (عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

پیمان رضایی مرام

فاطمه ناجیان تبریز / محمدرضا داودی

ویراستار علمی: پیمان رضایی مرام





موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: عادت‌های سالم رنج‌آفرینند
پایبندی به رفتارهای سلامت با رویکرد ACT

نویسنده: داینا لی باگلی

مترجمان: فریا زرانی (عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)
پیمان رضایی مرام/ فاطمه ناجیان تبریز/ محمدرضا داودی

ویراستار علمی: پیمان رضایی مرام

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: سیده سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۴۹-۵

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

 doxa_vision

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

www.doxa-v.org

تقدیر و تشکر

از خانواده و دوستانم، به‌ویژه پدر و مادرم، خواهرم و دوستان نزدیکم، به‌خاطر همه پشتیبانی‌هایی که از من کردند، تشکر می‌کنم.

از پسرم ممنونم که باعث شد من هر روز آدم بهتری بشوم. از همه مربیان و معلمانم سپاسگزارم که به رشد و بالندگی من کمک کردند.

از انجمن علوم رفتاری بافتارگرا (ACBS)، که پذیراترین و حمایت‌کننده‌ترین جامعه حرفه‌ای است که تا به حال دیده‌ام، متشکرم؛

شماها به من کمک کردید، تا در کارهایی موفق شوم، که حتی در خواب هم نمی‌دیدم.

داینا لی باگلی

فهرست

- توصیه‌های صاحب‌نظران ۱
- پیشگفتار ۵
- مقدمه: عادت‌های سالم رنج‌آفرینند ۷

بخش اول: داشتن سبک زندگی سالم سخت است

- فصل ۱: دوندۀ ماراتنی که از دویدن نفرت داشت ۲۱
- فصل ۲: وزن و چیزهای دیگری که تحت کنترل شما نیستند ۳۵

بخش دوم: چگونه سبک زندگی سالمی داشته باشیم...

حتی اگر حوصله‌اش را نداریم

- فصل ۳: مسافران در اتوبوس ۵۷
- فصل ۴: خوشحال باشید که جوراب‌های تان را مثل یک کودک دو ساله
نمی‌پوشید ۱۰۱
- فصل ۵: من در شفقت‌ورزی به خودم ضعیف هستم ۱۲۵

بخش سوم: داشتن یک زندگی سالم

فصل ۶: خود را از سلول انفرادی آزاد کنید.....	۱۴۳
فصل ۷: شما قطعاً از واگن تان به بیرون پرت خواهید شد.....	۱۶۵
فصل ۸: پزشکان ترجیح می دهند چگونه بمیرند؟	۱۸۷
پیوست ها	۲۰۱
فهرست منابع	۲۲۷
معرفی افراد	۲۳۵

توصیه‌های صاحب نظران

کتاب «عادت‌های سالم رنج‌آفرینند»، در سفر به سوی درست خوردن، درست خوابیدن و خوب زیستن، یک هسفر مناسب است. این کتاب کاملاً بر دستاوردهای پژوهشی و سال‌ها تجربه عملی استوار است، و نگرش طراوت‌بخش «آنچه واقعاً مؤثر است» را در خواننده ایجاد می‌کند. در این کتاب فعالیت‌هایی قابل اجرا، توضیحاتی قانع‌کننده و بینشی عمیق، درباره داشتن یک سبک زندگی سالم‌تر را خواهید یافت. اگر در حال تلاش برای به‌وجود آوردن تغییرات در جهت رسیدن به یک سبک زندگی سالم هستید، این رویکرد کاملاً جدید را برای خوب زیستن امتحان کنید.

— تیموتی گوردون^۱، برنده جایزه مشترک در زمینه رویکرد ACT

و درمان پذیرش و تعهد مبتنی بر یوگای ذهن آگاهانه^۲

بسیاری از ما در زمینه «سالم غذا خوردن» یا «ورزش کردن» برای خود اهدافی مشخص کرده‌ایم، ولی در حفظ آنها بارها و بارها شکست خورده‌ایم. در این کتاب خواندنی، واقع‌گرا و خودمانی، خانم لی باگلی یافته‌های پیشرو در علوم رفتاری، تجربیات حرفه‌ای

1. Timothy Gordon MSW, RSW

2. Mindful Yoga-Based Acceptance and Commitment Therapy

(و شخصی)، و فنون کاربردی، را با هم ترکیب کرده، تا به ما نشان دهد چطور می‌توانیم تغییراتی را که برای ما اهمیت دارد، به وجود بیاوریم، و آنها را تحکیم کنیم. فکر می‌کنم این کتاب به خیلی از درمانجویانم کمک خواهد کرد؛ و مطمئنم که به خودم هم کمک خواهد کرد!

— ری اوون^۱، روانشناس مشاور بالینی و سلامت

(در سرویس سلامت ملی، انگلستان)، و نویسنده کتاب «زندگی با دشمن^۲»

کتاب «عادت‌های سالم رنج‌آفرینند»، مثل تنفس هوای تازه است، و یک دیدگاه شفقت‌آمیز و بسیار ضروری نسبت به دشواری‌های اصلاح سبک زندگی به شما می‌دهد. خانم لی باگلی این کتاب را با ترکیبی کامل از علم آسان‌فهم، مثال‌های بالینی، و تجارب شخصی خود نوشته است، تا به خواننده کمک کند دیدگاه خود را نسبت به سالم بودن، و بهترین روش‌های پیگیری اهداف سلامت، تغییر دهد. — جیسون لیلیس، یکی از نویسندگان کتاب «تله رژیم غذایی^۳»،

و استادیار دانشکده علوم پزشکی دانشگاه براون

مفروضه اصلی این کتاب این است که بیشتر رفتارهای سلامت‌با غرایز طبیعی ما در تضاد هستند (کیک سبب همیشه از خود سبب خوشمزه‌تر است). پس سؤال اینجاست که چطور باید خود را وادار به انجام رفتارهای سلامت کنیم؟ در این کتاب، لی باگلی یک بیش‌کلیدی در پاسخ به این پرسش ارائه می‌دهد. پاسخ او این است تغییر پایدار در رفتارهای سلامت وقتی اتفاق می‌افتد که به جای

1. Ray Owen

2. Living with the Enemy

3. The Diet Trap

برقراری پیوند میان رفتارهای سلامت و اهداف خاصی (مثل «کاهش وزن»)، این رفتارها را به یکی از ارزش‌های عمیق خود (مثل حفظ استقلال فردی) ربط بدهید. متن این کتاب روان است، و مطالعات موردی واقعی و راهبردهایی در زمینه نحوه رسیدن به تصمیم، و انجام تمرینات ذهن‌آگاهی و شفقت‌به‌خود را به خوبی ارائه داده است. برای کسانی که قصد تغییر رفتار خود را دارند، این کتاب یک اثر خواندنی است.

— آریا ام. شارما، استاد طب در دانشگاه آلبرتا، ادمونتون.

و بنیانگذار «سازمان چاقی کانادا»

کتاب «عادت‌های سالم رنج‌آفرینند» مقدمه‌ای است جذاب درباره مسافران اتوبوسی که تلاش‌های شما را برای پایبندی عادت‌های سالم متوقف می‌کنند. در دنیای مدرن، چطور باید با گزینه‌های مغز غارنشین مان زندگی کنیم؟ لی‌باگلی در این کتاب یک هدف مهم را دنبال می‌کند: اوقصد دارد، با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار، به شما کمک کند تا یک زندگی معنادار، هدفمند و پرطراوت داشته باشید.

— دکتر دنیس کمبل‌شرر، استاد گروه پزشکی خانواده،

و دانشیار برنامه آموزش مداوم، و برنامه آموزش پزشکی در دانشگاه آلبرتا، ادمونتون

این کتاب یکی از سودمندترین و مهم‌ترین کتاب‌هایی است که چند وقت اخیر خوانده‌ام. مهارت‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت، بر مبنای آخرین نظریه‌ها و پژوهش‌ها در حوزه‌های روانشناسی، سلامت و تغییر رفتار طراحی شده‌اند. این کتاب به‌ویژه برای کسانی سودمند خواهد بود که علاقه دارند زندگی پرتحرکی داشته باشند، بهتر غذا بخورند، و در

راستای بهبود سلامت خود از روش‌هایی ابتکارآمیز و متفاوت استفاده کنند. اما اگر می‌خواهید ارزش‌های شخصی‌تان برای شما روشن‌تر شود، یا اگر مایلید یاد بگیرید که چطور در زندگی روزمره خود، معنا و هدف بیشتری پیدا کنید، این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنم.»

— دکتر پل فلاکسمن، استاد بخش «روانشناسی در شهر»،
دانشگاه لندن؛ و از نویسندگان کتاب «کارمند ذهن‌آگاه و موثر»

لی‌باگلی ابتدا به ما کمک می‌کند تا از گزینه‌های انسانی خود، به‌خاطر ضعف در انتخاب و انجام عادت‌های سالم در همه این سال‌ها، قدردانی کنیم. سپس، او راهبردهایی عملی را ارائه می‌کند، تا در لحظه حال از آنها برای انتخاب رفتارهایی که سلامت ما را بهبود می‌بخشند، استفاده کنیم. این کتاب به من کمک کرد تا در زندگی‌ام تغییراتی کوچک، اما مهم و دشوار ایجاد کنم. این تغییرها برایم مهم است، چون مایلم تا زمانی که می‌توانم، زندگی کنم، عشق بورزم، و به دیگران خدمت کنم. *دینا لی - باگلی!* از تو ممنونم که داستان‌ها و اندیشه‌های خود را با ما در میان گذاشتی!

— دکتر پاتریشیا رابینسون، یکی از نویسندگان کتاب‌کار
«ذهن‌آگاهی و پذیرش برای افسردگی»

پیشگفتار

- چرا داشتن سبک زندگی سالم، این قدر دشوار است؟
 - چرا برای بسیاری از افراد، شروع رفتارهای سالم این قدر طاقت فرسا است، با اینکه می‌دانند چنین رفتارهایی باعث شادمانی آنها خواهد شد؟
 - چرا بیشتر رویکردهای عام‌پسند^۱ به سلامت و نیک‌زیستی، معمولاً در بلندمدت با شکست مواجه می‌شوند؟
 - و چه کارهای متفاوتی می‌توانیم انجام دهیم تا به خودمان کمک کنیم تا سبک زندگی را رقم بزنیم که واقعاً و عمیقاً برایمان ارزشمند باشد. سبک زندگی‌ای که شامل سلامت جسمانی و هیجانی هم می‌شود، اما فقط به آنها محدود نمی‌شود.
- این‌ها تعدادی از پرسش‌های کلیدی است که *دینا لی باگلی*، با استفاده از یک رویکرد مبتنی بر علم به نام درمان پذیرش و تعهد (ACT)^۲، در این کتاب مطرح کرده، و به آنها پاسخ می‌دهد. الگوی ACT مجموعه‌ای از قوی‌ترین راهبردهای واقع‌بینانه، عملی و مبتنی بر شواهد را ارائه می‌کند تا به شما کمک کند انواع عادت‌ها و رفتارهای سالم را، که پایه و اساس

1. common-sense approaches

2. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

یک زندگی هدفمند و رضایت‌بخش را تشکیل می‌دهند، به‌وجود آورید، و در عین حال، دردهای همراه با زندگی را، که اجتناب‌ناپذیر هم هستند، به‌شکلی مؤثر مدیریت کنید.

یک لحظه درنگ کنید: من الان گفتم که درد اجتناب‌ناپذیر است؟ بله، دقیقاً منظورم همین بود. این واقعیتی است ناخوشایند که زندگی هم بسیار باشکوه است، و هم بسیار هولناک. اگر به‌قدر کافی عمر کنیم، هم خوشبختی و هم دل‌شکستگی، هم موفقیت و هم شکست، هم عشق و هم از دست دادن، هم سعادت و هم ناامیدی، هم سلامتی و هم بیماری، هم لذت و هم پشیمانی را تجربه خواهیم کرد. این‌ها دو روی سکه زندگی هستند؛ در این معامله هیچ‌کس یک سواری رایگان، یا یک سفر آرام و بی‌دردسر گیرش نخواهد آمد. واقعیت این است که زندگی برای همه ما سخت است، و درد و رنج به همراه دارد.

اما، همه چیز هم بد نیست! خوشبختانه درمان‌پذیرش و تعهد روشی را در اختیار ما قرار می‌دهد، تا با استفاده از آن، با سختی‌های بیشمار زندگی روبرو شویم. این روش، همان‌طور که از نامش پیدا است، روی دو مسئله کلیدی متمرکز است؛ پذیرش و تعهد: یعنی به ما یاد می‌دهد که چطور تأثیر افکار و هیجانات دردناک را کمتر کنیم (پذیرش داشته باشیم)، در عین حال، و به‌طور همزمان، برای ساختن یک زندگی ارزش‌مدار دست به عمل بزنیم (تعهد داشته باشیم). و در این کتاب، دینا لی باگلی به شما قدم به قدم نشان می‌دهد که چطور در زمینه رفتارهای سلامت هم این روش را بکار بگیرید. اینکه از خواندن این مطالب به چه دستاوردهایی برسید، نهایتاً به خودتان بستگی دارد. سفر خوشی داشته باشید! چون با خوب کسی همسفر شده‌اید!

— راس هریس^۱، نویسنده کتاب «تله شادمانی»^۲

1. Russ Harris

2. The Happiness Trap

مقدمه: عادات‌های سالم رنج‌آفرینند

اگر عبارت «چگونه سبک زندگی سالمی داشته باشیم» را در گوگل جست‌وجو کنید، تعداد زیادی وب‌گاه را پیدا خواهید کرد که ترفندهایی آسان و سریع را ارائه می‌کنند. اما فکر می‌کنید واقعیت چیست؟ بله، آنها دروغ می‌گویند. داشتن یک سبک زندگی سالم دشوار است، آن‌قدر دشوار است، که بیشتر ما سبک زندگی سالمی نداریم. اکثر مردم امریکای شمالی بیش از حد از غذاهای فرآوری‌شده استفاده می‌کنند، خواب کافی ندارند، مشروبات الکلی فراوانی مصرف می‌کنند و اضافه‌وزن دارند. در واقع، اگر وزن «طبیعی» دارید، در واقع غیرطبیعی هستید (یعنی در اقلیت قرار دارید، زیرا امروزه اکثر ما با اضافه‌وزن یا چاقی دست‌به‌گریبان هستیم).

اگر شما هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و بی‌تاب هستید که بدوید، یا خوردن سیب‌زمینی سرخ‌شده را هدر دادن پول می‌دانید، و یا هر روز صبح ۳۰ دقیقه برای تمرینات مراقبه وقت می‌گذارید، این کتاب برای شما مناسب نیست. زیرا به نظر می‌رسد که در حال حاضر از سالم‌ترین سبک زندگی ممکن برخوردارید! اما اگر در فکر بیدار شدن برای دویدن هستید، اما وقتی بیدار می‌شوید دوباره می‌خوابید، از خوردن هله‌هوله در شام دیشب پشیمان هستید، و آن‌قدر فکرتان مشغول است اصلاً به یادتان نمی‌آید چطور به محل کارتان رسیده‌اید (چه برسد به اینکه تمرین کنید که

در لحظه حال حضور ذهن داشته باشید)، پس این کتاب مناسب شماست. هرچند آماری درباره اینکه چند درصد از مردم از این نوع افراد هستند، وجود ندارد، اما اگر شما یکی از افرادی هستید که چندان اراده‌ای برای ورزش کردن ندارید، به شما اطمینان می‌دهم که تنها نیستید. در واقع، استدلال من این است که شما جزء اکثریت جامعه هستید. ما در اینجا قصد داریم با هم بفهمیم که چطور می‌توانیم به سالم‌ترین سبک زندگی خود دست پیدا کنیم، حتی وقتی که حوصله آن را نداریم.

من قصد ندارم در این کتاب به شما امید واهی بدهم. تلاش نخواهم کرد تا شما را متقاعد کنم که زندگی سالم آسان است، یا اینکه نوعی ورزش وجود دارد که چنان در شما شور و شوق ایجاد می‌کند که صبح زود بیدار می‌شوید تا آن را انجام دهید، یا نمی‌خواهم شما را قانع کنم که کلم بروکلی به اندازه بستنی خوش طعم است. آنچه من به شما ارائه خواهم داد، درکی از این موضوع بر پایه علم است: اینکه چرا حفظ عادت‌های سالم در بلندمدت این قدر دشوار است. من ابزارهایی را به شما خواهم داد که به شما کمک می‌کنند تا تمایل خود را به انجام کارهای دشوار برای ارتقاء سلامت، افزایش دهید.

داشتن سبک زندگی سالم سخت است!

بسیاری از ما می‌دانیم که برای سالم زندگی کردن باید چه کنیم، بنابراین، من وقت زیادی را صرف این موضوعات نمی‌کنم. بسیاری از ما الان می‌دانیم که باید بیشتر بخوابیم، سبزیجات بیشتری بخوریم، سیگار را ترک کنیم، و بیشتر ورزش کنیم. اگر از سلامتی برخوردارید، احتمالاً باید برخی رفتارهای سلامت را رعایت کرده باشید، مانند محدود کردن مصرف برخی غذاها (مثل غذاهای شیرین)، یا انجام فعالیت بدنی بیشتر. همچنین کارهایی دیگری هم هست که برخی از ما بر این باوریم که برای سلامتی

باید انجام دهیم (مثل تمرینات یوگا یا پیاده‌روی بیشتر در طبیعت). من در این کتاب برای توصیف همه این کارها از اصطلاح **رفتارهای سلامت**^۱ استفاده می‌کنم. منظور ما از رفتارهای سلامت همه کارهایی است که باید انجام دهیم (یا فکر می‌کنیم باید انجام دهیم) تا سالم بمانیم.

با این همه، امروزه کاملاً روشن شده که ما انسان‌ها در همه‌جای دنیا کارهایی را که برای سلامت ما ضروری است، انجام نمی‌دهیم. دیابت در میان بزرگسالان از ۴/۷ درصد در سال ۱۹۸۰ به ۸/۵ درصد در سال ۲۰۱۴ افزایش پیدا کرده است.^۲ میزان چاقی از سال ۱۹۷۵ بیش از سه برابر شده است.^۳ در حال حاضر، بیش از یک سوم (۳۶/۵ درصد یا ۱۱۸/۳ میلیون نفر) از بزرگسالان در ایالات متحده دچار چاقی هستند^۴، و تا سال ۲۰۱۶ بیش از ۱/۹ میلیارد نفر از بزرگسالان در سراسر دنیا دچار اضافه وزن یا چاقی شده‌اند.^۵ حدود ۸۵/۶ میلیون نفر در آمریکا مبتلا به نوعی بیماری قلبی عروقی هستند، یا گرفتار عوارض نفاشی از سکنه‌های قلبی هستند.^۶ از هر ۱۰ کانادایی بالای بیست سال، ۹ نفر دست‌کم یکی از عوامل خطر بیماری‌های قلبی را دارند، و از هر ۱۰ نفر ۴ نفر سه دارای یک عامل خطر یا بیشتر هستند.^۷ بنابراین، در یک مقیاس گسترده می‌توان گفت که انسان‌ها در مجموع از سبک زندگی سالمی برخوردار نیستند.

داشتن سبک زندگی سالم غیرطبیعی است!

اگر همه ما می‌دانیم که برای سالم زندگی کردن باید چه کارهایی را انجام دهیم، خب پس چرا آنها را انجام نمی‌دهیم؟ به نظر من، به این خاطر است

1. health behaviors

2. World Health Organization (WHO, 2018a)

3. World Health Organization (WHO, 2018a)

4. Centers for Disease Control and Prevention (CDCP, 2018)

5. World Health Organization (WHO, 2018b)

6. American Heart Association (AHA, 2014)

7. Heart Research Institute (HRI, 2018)

که رفتارهای سلامت غیرطبیعی هستند. بله! درست شنیدید! شاید از شنیدن چنین چیزی جا خورده باشید، به‌ویژه در کتابی درباره سالم‌زدگی کردن است. اما این واقعیت دارد. تقریباً همه رفتارهای سلامت، ما را به انجام کاری وادار می‌کنند که با غرایز طبیعی ما آدم‌ها در تضاد است.

برای مثال، بیایید نگاهی به فعالیت بدنی بیندازیم. انسان‌های دوران غارنشینی در میلیون‌ها سال پیش را تصور کنید. مثلاً یکی از غارنشینان با خود فکر می‌کند: «من باید بدوم». افکار و احساساتش هم از این فکر حمایت می‌کند: «چه پیشنهاد خوبی! بزن بریم و بدویم!». پس صبح زود بیدار می‌شود و برای دویدن به بیرون می‌رود. غارنشین دیگری هم همین فکر را می‌کند، اما افکار و احساساتش این پیشنهاد را تایید نمی‌کند: «چرا خودم را به زحمت بیندازم؟ فردا هم می‌توانم انجامش بدهم». علاوه بر این، هوا خیلی سرد است. پس در غار خودش دراز می‌کشد، و دوباره به خواب می‌رود.

حالا فرض کنید در همان روز هنگام شکار در جنگل، یک خرس هر دو غارنشین را دنبال می‌کند. حالا فکر می‌کنید عاقبت کدام یک از آن دو خوراک خرس می‌شود؟ اگر شما هم غارنشینی را انتخاب کردید که به جای خوابیدن، دویدن را انتخاب کرده، باید بگویم انتخاب شما درست است. البته به یاد داشته باشید که، در آن دوران هر دوی آنها مجبور بوده‌اند برای زنده ماندن به اندازه یک ورزشکار رشته سه‌گانه امروزی فعالیت بدنی داشته باشند، بنابراین، در نگاه اول هر دوی آنها واقعاً آمادگی بدنی خوبی داشته‌اند. اما غارنشین دوم (که خوابیدن را ترجیح داده بود) در زمان نیاز، انرژی بیشتری در اختیار دارد. وقتی خرس حمله می‌کند، لازم نیست یک غارنشین سریع‌ترین دونده باشد، فقط کافی است کمی سریع‌تر از دیگران بدود تا شکار نشود.

حالا بیایید به عصر جدید برگردیم. تصور کنید که روی مبل دراز کشیده‌اید و فکر می‌کنید: «باید بروم پیاده‌روی. دکترم گفته باید بیشتر ورزش کنم». خب حالا چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر سازوکارهای طبیعی شما

درست کار کند، پاسخ‌گریزی و خودکار شما این است که: «پیاده‌روی نکن، و به جای آن استراحت کن». این رویداد تصادفی نیست، بلکه حاصل میلیون‌ها سال تکامل ماست. غریزه طبیعی و خودکار ما این است که تا جایی که ممکن است، استراحت کنیم. این رفتار به بشر کمک کرده تا زنده بماند. شاید شما آن‌قدر احساس خستگی کنید که حتی نتوانید از روی مبل بلند شوید، یا به این فکر کنید که: «می‌توانم بعداً این کار را انجام دهم». مغز و بدن شما دقیقاً همین‌طور تکامل یافته و کار می‌کند!

واکنش مغز و بدن ما به غذاهای چرب، شیرین و شور نیز به همین ترتیب است. بخش‌هایی از مغز ما با خوردن این خوراکی‌ها «روشن» می‌شود. همان بخش‌هایی که با مصرف کوکائین هم فعال می‌شوند (در واقع، آن بخش‌های مغز شما در مواجهه با قند حتی بیشتر از کوکائین روشن می‌شود). این به چه معنی است؟ این یعنی، در طول تکامل، غذاهای چرب، شیرین و شور، در سطح بدنی، برای غارنشینان (و در گستره تکاملی، برای همه ما انسان‌ها) بسیار سودمند بوده است.

میلیون‌ها سال تکامل، ما انسان‌ها را طوری بار آورده که از درد اجتناب کنیم، به دنبال لذت باشیم، راه‌هایی را انتخاب کنیم که با کمترین مانع و مقاومت مواجه شویم، و بیشتر برای همین امروز زندگی کنیم تا آینده. وقتی نگاهی به زندگی نیاکان باستانی خود می‌اندازیم، این اصول برای ما کاملاً معنا پیدا می‌کند. در آن دوران درد با رویدادهای تهدیدکننده حیات یا خطر مرگ همراه بوده است. پس زنده ماندن در آن دوران نیاز به صرف انرژی زیادی داشته است، بنابراین، آنها غذاهای دارای چربی و قند مصرف می‌کردند، و تا حد امکان، مسیری را انتخاب می‌کردند که کمترین مانع و مقاومت را در برابر خود داشته باشند، و به این ترتیب، انرژی خود را حفظ می‌کردند. آنها بیشتر روی اینجا و اکنون تمرکز داشتند، نه روی آنچه ممکن است ده سال بعد برای آنها سودمند باشد. زیرا اگر شما امروز نتوانید زنده

بمانید، دیگر رویدادهای ده سال بعد هیچ اهمیتی نخواهد داشت (این نکته را هم اضافه کنیم که آنها در آن دوران تنها حدود سی سال عمر می‌کردند). غارنشینانی که از این اصول پیروی می‌کردند، احتمال بیشتری داشت که از حمله حیوانات درنده، یا زمستان‌های طولانی و بدون غذا جان سالم به‌در ببرند، و به این ترتیب، این امکان را پیدا می‌کردند که فرزندان بیشتری هم داشته باشند. بنابراین، به مرور زمان این رفتارها در تار و پود ما انسان‌ها سرشته شده است، و هر چه ما بیشتر تکامل یافتیم، این رفتارها در ما تبدیل به غرایزی شد که در ساختار مغز ما جای گرفت، و به نسل‌های بعدی منتقل شد. به همین علت است که بخش‌هایی از مغز ما هنوز هم به‌شکلی واکنش نشان می‌دهد که انگار هنوز در دوران غارنشینی زندگی می‌کنیم. این بخشی از علتی است که باعث می‌شود در عصر حاضر رعایت سبک زندگی سالم برای ما این قدر دشوار و چالش‌برانگیز باشد.

رفتارهای سلامت شما را ملزم به انجام کارهایی برخلاف این اصول غریزی می‌کنند؛ باید درد و ناراحتی را تجربه کنید (مثلاً، اقدام به دویدن کنید)، از لذت‌ها اجتناب کنید (مثلاً، بستنی نخورید)، سخت‌ترین مسیر را انتخاب کنید (برای مثال، به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید)، و به‌خاطر آینده زندگی کنید (مثلاً، سیگار را ترک کنید، چون ممکن است بیست سال دیگر جان شما را بگیرد). به نظرم خوب است که دوباره تکرار کنم که: رفتارهای سلامت غیرطبیعی هستند!

البته لازم نیست تنها به این خاطر که پاسخ‌های غریزی شما پاسخ‌های سالمی نیستند، امید خود را از دست بدهید. شما مجبور نیستید از آنها پیروی کنید. همین الان هم هر روز دارید بر غرایز خودکار خود غلبه می‌کنید. آیا تا به حال دلتان نخواست که رئیس خود را به دلیل رفتارهای آزاردهنده‌اش زیر مشت و لگد بگیرید؟ ولی شما چنین کاری را نکرده‌اید. این واقعاً خود شما هستید که بر چنین غرایزی فائق آمده‌اید. اگر امروز صبح از رختخواب

گرم نرم‌تان بیرون آمدید تا به سر کار بروید، این یعنی که شما بر غرایز خود غلبه کرده‌اید. اگر پول‌تان را در بانک پس‌انداز کرده‌اید، غریزه خود را مهار کرده‌اید. اما این کارها چطور را انجام می‌دهید؟ پاسخ این پرسش در بخش پیشانی مغز ما است. بخش پیشانی مغز ما، برخلاف بخش‌های قدیمی مغز، دیرتر تکامل پیدا کرده است. این بخش از مغز مسئول مدیریت کارکردهای اجرایی (از جمله، به تعویق انداختن لذت‌ها، و برنامه‌ریزی) است و قادر است بر هر نوع پیامی که از مغز قدیمی صادر می‌شود، غلبه کند. ولی انجام چنین کارهایی یک عمل خودکار نیست، و مستلزم انجام تلاش عمدی است. در این کتاب می‌خواهیم یاد بگیریم که چطور از توانایی خود برای تسلط بر غرایزمان استفاده کنیم تا سبک زندگی سالم‌تری داشته باشیم.

درباره این کتاب

این کتاب تا حدودی بر مبنای کارهای خود من طراحی شده است (که همگی بر پایه آن دسته از یافته‌های علمی صورت پذیرفته‌اند، که در میدان عمل آزمایش شده‌اند، به ویژه درمان پذیرش و تعهد). درمان پذیرش و تعهد (ACT) نوعی رفتاردرمانی شناختی^۱ است که در آن از روش‌های تغییر رفتار^۲، ذهن آگاهی^۳ و پذیرش^۴ برای حل و فصل مشکلات ذهنی و جسمی استفاده می‌شود. صدها پژوهش اثربخشی درمان پذیرش و تعهد را در کاهش رنج انسان از طریق درمان مشکلات جسمی و هیجانی مطالعه کرده‌اند. من یک پژوهشگر و متخصص روانشناس بالینی سلامت^۵ هستم، و تخصص من کمک به افراد مبتلا به مشکلات مزمن سلامتی است.

1. cognitive behavioral therapy

2. behavior changes

3. mindfulness

4. acceptance

5. Health Clinical Psychology

من همه‌روزه افراد زیادی را ترغیب می‌کنم که سالم‌تر زندگی کنند، یا به ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامت آموزش می‌دهم که چطور بیماران خود را تشویق کنند تا سالم‌تر زندگی کنند. بنابراین، در این کتاب بسیاری از تجربیات واقعی زندگی‌ام را در کار با صدها نفری که برای ارتقاء سلامت آنها تلاش کرده‌ام، ذکر کرده‌ام. برخی از این افراد واقعاً از نظر سلامتی در وضع خطرناکی بوده‌اند، و برخی از آنها صرفاً می‌خواسته‌اند تناسب اندام داشته باشند و وقتی لباس شنا می‌پوشند، بهتر به نظر برسند. برای حفظ حریم خصوصی آنها، در اینجا نام و برخی از بخش‌های داستان آنها را عوض کرده‌ام. در برخی موارد، بخش‌های مختلف از داستان‌های متفاوت را با هم ترکیب کرده‌ام یا برخی جزئیات را تغییر می‌داده‌ام.

این کتاب به تجربه‌های من در زندگی شخصی خودم هم ربط دارد. من در مجموع فرد سالمی هستم که تا همین اواخر هم چندان مجبور نبوده‌ام به موضوع سالم بودنم فکر کنم. یکی از شوخی‌های خانواده ما این است که من از سبزیجات نفرت دارم (ظاهراً به دوران کودکی‌ام برمی‌گردد). من خودم را چندان اهل ورزش نمی‌دانم. بیشتر عمرم (به‌غیر از دورانی که باردار بودم) از نظر وزنی معمولی بوده‌ام. اما حدود دو سال پیش از نوشتن این کتاب، رابطه من با همسرم به پایان راه خود رسید. ما یک «جدایی هشیارانه»^۱ نداشتیم. هرچند احساس می‌کردم این تغییر در بلندمدت یک تغییر مثبت خواهد بود، اما در کوتاه‌مدت برایم فوق‌العاده استرس‌زا و دردناک بود. در این مدت وزنم حدود ۱۸ کیلو افزایش پیدا کرد. تلاش کردم با برخی تغییرات جزئی در سبک زندگی‌ام، که در گذشته موفقیت‌آمیز بود، مقداری از اضافه‌وزنم را کم کنم، اما به نظر می‌رسید دیگر هیچ کدام از این کارها مؤثر واقع نمی‌شد. در آن مقطع، من شش روز در هفته ورزش می‌کردم؛ مثلاً سه بار در هفته

۱. اصطلاح جدایی هشیارانه (conscious uncoupling) در سال ۲۰۰۹ توسط کاترین توماس ابداع شد. به عقیده توماس، اگر پایان یک رابطه صمیمانه با طی یک فرآیند پنج مرحله‌ای اتفاق بیفتد، باعث می‌شود پایان رابطه هشیارانه، بی‌تنش و سالم باشد (م).

به باشگاه ورزشی می‌رفتم، هفته‌ای دو بار تپه‌نوردی می‌کردم، هر یکشنبه حدود ۱۰ کیلومتر می‌دویدم، و رژیم غذایی‌ام را هم رعایت می‌کردم. با این همه تلاش، اصلاً کاهش وزنی نداشتم! هیچ کاهش، یعنی صفر! در واقع، افزایش وزنم نیز ادامه داشت! شاید شما هم مثل من فکر می‌کنید که داشت عضلاتم اضافه می‌شد. اما این طور نبود! نتایج آزمایش پرهزینه توده چربی بدنی^۱ حاکی از این بود که اصلاً چربی‌های بدن من در حال کم شدن نبود. وقتی متوجه شدم بسیاری از درمانجویانم نیز تجربه مشابه من داشتند، نگاهم تغییر کرد: آنها هم می‌گفتند تلاش‌هایشان برای رعایت سبک زندگی سالم، کاهش وزن یا کنترل قندخون بی‌نتیجه بوده است. اینکه مجبور بودم درست همان زمانی که خودم ۱۸ کیلو اضافه‌وزن داشتم، به‌صورت فردی و گروهی جلسات مدیریت چاقی را برگزار کنم، برایم مایه سرشکستگی بود، زیرا احساس می‌کردم یک آدم شیاد هستم. انگار رعایت سبک زندگی سالم هیچ اثری روی وزنم نداشت. پس به این نتیجه رسیدم که برای ادامه سبک زندگی سالم نیاز یک دلیل دیگری دارم. من شروع کردم به استفاده از همه فنون و ابزارهایی که طی سال‌ها به درمانجویانم توصیه می‌کردم. باید رفتار و گفتارم را یکی می‌کردم تا بتوانم مقابل افراد و گروه‌ها بنشینم، و آنها را به سبک زندگی سالم ترغیب کنم، حتی اگر این سبک زندگی سالم در بدن و ظاهر خودم نمودی نداشت.

منظورم از همه این حرف‌ها این است که بگویم من این کتاب را به‌عنوان کسی که همه‌چیز را درست فهمیده است، ننوشته‌ام. در زمان نوشتن این مقاله، من هنوز همه «اضافه‌وزن بعد از طلاق» خود را کم نکرده بودم، اما همچنان به انجام رفتارهای سالم ادامه می‌دادم. اما حالا دیگر یاد گرفته‌ام که به خودم بگویم: «من تا جایی که ممکن باشد سالم زندگی می‌کنم. اینکه بدن من با آن چه می‌کند، به من مربوط نیست». بنابراین، سودمندی بسیاری

از توصیه‌های این کتاب نه تنها توسط درمانجویان آزمایش شده، بلکه خود من نیز آنها را امتحان کرده‌ام. من، یعنی همان کسی که ترجیح می‌دهد روی مبل دراز بکشد و بستنی بخورد، در این سفر همراه شما خواهم بود. در اینجا چکیده‌ای از مطالب این کتاب را ارائه می‌کنم، و موضوعاتی را که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت، مرور می‌کنیم:

- بخش اول: سالم زندگی کردن دشوار است.

فصل (۱): شناسایی ارزش‌ها، و اینکه چگونه این ارزش‌ها می‌توانند ما را ترغیب کنند تا عمل دشوار «سالم زندگی کردن» را انجام دهیم.

فصل (۲): تشخیص اینکه چه کارهایی را می‌توانیم انجام دهیم و چه چیزهایی از کنترل ما خارج است، و اینکه یاد بگیریم چطور روی آنچه تحت کنترل ماست، متمرکز شویم.

فصل (۳ و ۴): شیوه برخورد با افکار و احساساتی که در مسیر انجام رفتارهای سلامت سد راه ما می‌شوند.

فصل (۵ و ۶): شیوه استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی و شفقت به خود برای انجام رفتارهای سلامت.

- بخش سوم: زندگی سالم

فصل (۷): دیگران چگونه بر زندگی ما تأثیر می‌گذارند؟ با افرادی که ممکن است به رفتارهای سلامت ما کمک‌کنند، یا آسیب بزنند، چطور برخورد کنیم؟

فصل (۸): شیوه برخورد با بازگشت رفتارهای ناسالم

فصل (۹): در بلندمدت چطور رفتارهای سلامت را با هم یکپارچه کنیم؟

عادت سالم شما

برای اینکه مطالب این کتاب تا حد امکان برای شما کاربردی باشد، پیشنهاد می‌کنم یکی از عادت‌های سالم را انتخاب کنید (مثلاً باشگاه رفتن، خوردن میوه و سبزیجات بیشتر، یا کاهش مصرف شکر)، و در طول خواندن این

کتاب روی آن تمرکز کنید. عادت‌ی را انتخاب کنید که در پایبندی به آن موفقیت نبوده‌اید. شما در هر فصل این کتاب مهارت‌های گوناگونی را یاد خواهید گرفت، تا با کمک این مهارت‌ها، شانس خود را برای پایبندی به آن عادت بیشتر کنید.

در این کتاب ما از الگوی نقطه انتخاب^{۱،۲} استفاده خواهیم کرد، تا به کمک آن این عادت سالم را حفظ کنید. این الگو نشان می‌دهد که در یک موقعیت چالش برانگیز چطور می‌توانید به سمت آنچه برای شما اهمیت دارد، حرکت کنید. یا برعکس، چه می‌شود که از آن دور می‌شوید. به این ترتیب، تمرکز شما در این کتاب روی «حرکت به سمت عادت سالم خود» خواهد بود. چیزهایی سر راه شما هست که مانع تداوم این عادت سالم می‌شود، پس در اینجا مجموعه‌ای از مهارت‌ها را خواهید آموخت که به شما کمک می‌کند تا بیشتر به آن عادت پایبند بمانید. هدف این الگو این است که به شما کمک کند برای خودتان یک نقطه انتخاب مشخص کنید، که با استفاده از آن، در راستای تداوم یک عادت سالم و حرکت به سوی آنچه برای شما اهمیت دارد، یک انتخاب هوشیارانه و عامدانه انجام دهید. اکثر ما به‌طور خودکار عمل می‌کنیم، بنابراین، درگیر عادت‌های ناسالم می‌شویم، بدون اینکه چندان آگاه باشیم که داریم چه می‌کنیم. هدف از کاربرد نقطه انتخاب و این کتاب این است که به شما کمک کند تا درباره سلامت خود انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشید.

(برای مشاهده کاربرد نقطه انتخاب، به بخش «پیوست‌ها» در انتهای کتاب مراجعه کنید).

می‌توانید عادت سالمی را که می‌خواهید روی آن کار کنید در پایین یادداشت کنید. شما می‌توانید هر عادت سالمی را که از نظر شما اهمیت

1. choice point model

2. Ciarrochi, J., A. (2013)

دارد، انتخاب کنید. برای نمونه، می‌توانید «بیشتر ورزش کردن» را به‌عنوان عادت سالمی که قصد دارید روی آن کار کنید، در اینجا یادداشت کنید. در پایان هر فصل از شما تقاضا خواهیم کرد که آنچه را در آن فصل یاد گرفته‌اید به این کاربرگ اضافه کنید. در پایان کتاب، همه مهارت‌هایی که از این کتاب یاد گرفته‌اید، که به شما کمک می‌کند تا عادت سالم خود را حفظ کنید، و نیز همه چیزهایی که می‌توانند مانع انجام آن عادت شود، در کاربرگ شما ثبت خواهد شد. توصیه می‌کنم هر هفته یک فصل از کتاب را بخوانید، و تمرینات آن را انجام دهید، و مهارت‌های آن فصل را در طول هفته تمرین کنید. هر فصل بر مبنای فصل پیش از خود طراحی شده است، و مهارت‌ها نیز بر پایه مهارت قبل از خود آموزش داده می‌شود. در پایان کتاب، به‌خاطر همه نقاط انتخابی که توانسته‌اید برای خود ایجاد کنید، آمادگی بیشتری برای حفظ عادت سالم خود خواهید داشت.

سرانجام، مجموعه‌ای از ابزارها و امکانات اضافه (مثل کاربرگ‌ها، تمرینات، و آموزش‌های صوتی) که محتوای این کتاب را پربارتر می‌کند از وبگاه کتاب به نشانی

<https://doxa-v.org/product/healthy-habit-suck>



در دستری شما قرار دارد. برای اطلاعات بیشتر درباره چگونگی دسترسی به این مطالب، به جلد پشت کتاب مراجعه کنید.

بخش اول
داشتن سبک زندگی سالم سخت است

