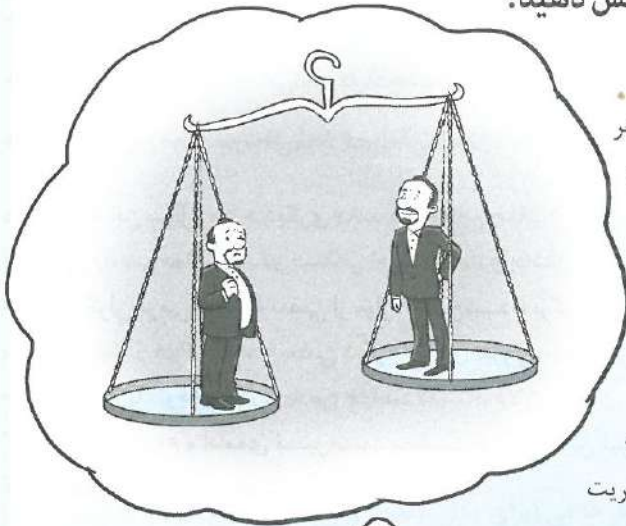


## تعیین اهداف و انگیزه‌ها

چرا می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید؟

(هدف، دلیل، پیامد و انگیزه)

بدون تردید برای شروع درست هر کاری، ابتدا باید به این سوال پاسخ دهیم که دلیل ما برای انجام آن کار چیست؟ بنابراین اولین سوالی که در شروع این کتاب از شما می‌پرسیم این است که **چرا می‌خواهید لاغر شوید؟** برای پاسخ به این سوال باید به بررسی دلایل کاهش وزن خود بپردازید؛ یعنی آنچه باعث شده است برای مدیریت بیش‌خوری و اضافه وزن خود اقدام کنید.



شما چه دلایلی برای کاهش وزن خود دارید؟ کدام یک از مثال‌های زیر ممکن است دلیلی برای کاهش وزن شما باشد؟



۱ چون می‌خواهم با خیال راحت و بدون خجالت به مدرسه‌ی پسرم بروم و با معلم‌هایم صحبت کنم.

۲ چون از پادرد و کمردرد خسته شده‌ام.

۳ چون به خاطر اضافه وزن نمی‌توانم کار مناسب پیدا کنم.

۴ چون دلم می‌خواهد تفریحاتی مانند کوه‌پیمایی، دویدن یا حتی بانجی جامپینگ انجام بدهم که با این وزن ممکن نیست.

در پاسخ به این سوال، موارد دیگری مانند «می‌خواهم جذاب‌تر به نظر برسم»، «می‌خواهم مورد تحسین دیگران قرار بگیرم»، «می‌خواهم از نظر جسمانی احساس بهتری داشته باشم» و... نیز مطرح می‌شود. با مرور پاسخ‌های خود و دیگران درمی‌یابید که بعضی از موارد مطرح‌شده، برگرفته از نیازی درونی است؛ مانند این که «اعتماد به نقسم بیشتر خواهد شد». بعضی دیگر از نیازی بیرونی نشأت می‌گیرند؛ مانند این که «دیگران مرا تحسین خواهند کرد» یا «توجه بیشتری به من خواهند داشت». دلایل ما برای کاهش وزن، باعث ایجاد نیرویی می‌شوند که ما را برای شروع و ادامه‌ی مسیر بهبود مصمم‌تر می‌کنند. این نیرو را «انگیزه» می‌نامیم. انگیزه عاملی است که به رفتار ما انرژی می‌بخشد.

بارها پیش آمده است که شما خواسته‌ها یا آرزوهایی داشته‌اید، اما هیچ اقدامی برای دستیابی به آن‌ها نکرده‌اید. آنچه باعث می‌شود در راستای رسیدن به خواسته‌ی خود حرکت کنید، انگیزه‌ای است که از دلایل شما برای رسیدن به آن خواسته، ناشی می‌شود. به بیان دیگر، انگیزه، نیروی لازم برای انجام رفتارهای ماست که تا پایان مسیر، کم یا زیاد، همراه ما خواهد بود. انگیزه‌ها نیز مانند دلایل به دو دسته‌ی درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند. انگیزه‌ی درونی به نیرویی گفته می‌شود که از درون، شما را برای انجام کاری به جلو می‌راند. در مقابل، انگیزه‌ی بیرونی نیرویی است که از بیرون شما را به انجام کاری تشویق می‌کند. هنگامی که به دلیل تجربه کردن یک لذت درونی از داشتن زندگی سالم‌تر، تصمیم به کاهش وزن می‌گیرید، انگیزه‌ی شما درونی است و زمانی که تحت تأثیر لذت تشویق یا تحسین دیگران، درصدد لاغر کردن خود برمی‌آید، انگیزه‌ی شما بیرونی است. مهم نیست که انگیزه‌ی شما درونی یا بیرونی باشد، مهم این است که انگیزه‌ها را قوی‌تر و آن‌ها را تا پایان مسیر حفظ کنید تا بتوانید در مسیر بهبود باقی بمانید.

«حالا دوباره به دلایل خود برای کاهش وزن برگردید و مشخص کنید که هر کدام از آن‌ها تا چه اندازه در شما نیرو و انگیزه ایجاد می‌کند. میزان انگیزه‌ی ناشی از هر دلیل را از بی‌نهایت (عدد ۱۰۰) تا هیچ (عدد صفر) نمره‌گذاری کنید.»

از موضوعات مهم دیگر که در پله‌ی اول باید به آن پرداخته شود، هدف و نتایجی است که شما از مطالعه‌ی این کتاب و انجام آموزش‌های آن در نظر دارید. بسیاری از خوانندگان هدف خود را «کم کردن وزن مشخصی» تعریف می‌کنند. برای مثال می‌گویند من می‌خواهم در پایان این برنامه، ۲۰ کیلو وزن کم کنم و چیزی که مرا

خشنود می‌سازد، رسیدن به این اهداف است. به احتمال زیاد، هدف اصلی شما هم برای مطالعه‌ی این کتاب، کاهش وزن است. ولی آیا می‌توان اهداف دیگری نیز برای مطالعه‌ی این کتاب یافت؟ برای مثال می‌توانیم بگوییم: **هدف من، آموختن مهارت‌هایی است که در داشتن یک زندگی سالم، کاهش وزن و نگه داشتن وزن مطلوب به من کمک می‌کنند.** زیرا شما با داشتن این مهارت‌ها می‌توانید کنترل وزن خود را در دست بگیرید و به وزن مطلوب دست پیدا کنید. این هدف دست‌یافتنی‌تر و موثرتر است. بنابراین تعیین هدفی واقع‌بینانه، یکی از مباحث مهمی است که در شروع مسیر بهبودی باید به آن بپردازید.

به جز کاهش وزن، مهم‌ترین اهداف شما از مطالعه‌ی این کتاب و عمل به دستورات آن چیست؟ دیگران این‌گونه به این سوال پاسخ داده‌اند:

۱ می‌خواهم عملکرد مغز و ذهنم را بهبود ببخشم.

۲ می‌خواهم دوباره سلامتی‌ام را به دست بیاورم.

۳ دلم می‌خواهد به خودم ثابت کنم که می‌توانم مشکلاتم را حل کنم.

۴ می‌خواهم در مورد خودم بیشتر بدانم و خودم را بهتر بشناسم.

تا این مرحله آموختید که برای رسیدن به هر هدفی (برای مثال کاهش وزن) باید دلایل خود را برای شروع تغییر مشخص کنید، زیرا با مشخص شدن و اولویت‌بندی این دلایل، انگیزه‌ای در شما ایجاد می‌شود که تا پایان راه شما را همراهی می‌کند. هم‌چنین یاد گرفتید که بهتر است هدف‌هایی واقع‌بینانه برای خود تعریف کنید، زیرا رسیدن به هر هدف، پیامدها و نتایجی (مثبت و منفی) نیز به همراه خواهد داشت. پیش‌بینی نتایج و میزان عملی بودن آن‌ها نیز به ما کمک می‌کند که از مسیر و هدف پیش رو انتظار روشنی داشته باشیم. برای این که بیشتر با این موضوعات آشنا شوید، لطفاً تمرین‌های ارائه‌شده را به صورت کامل پاسخ دهید. انجام دادن تمرین‌ها مهم است، زیرا با انجام آن‌ها شناخت بهتری از خودتان پیدا خواهید کرد.

در واقع آنچه به کاهش وزن کمک می‌کند فقط نخوردن نیست، بلکه تغییر شیوه‌ی تفکر و رفتار در تمام لحظات زندگی است. اما برای هر تغییر، ابتدا باید بدانیم چه چیزی را می‌خواهیم تغییر دهیم. مطالعه‌ی این کتاب و تفکر و تعمق در آن به ایجاد آگاهی عمیق درباره‌ی چگونگی فکر و رفتار شما کمک می‌کند. می‌دانیم که تفکر کار دشواری است، به ویژه زمانی که بخواهیم درباره‌ی افکار، احساسات، تمایلات، خواسته‌ها و رفتارهای خود فکر کنیم. از شما می‌خواهیم درباره‌ی خودتان بگویید و بنویسید، چون به کاهش وزن کمک خواهد کرد. این موضوع برای ما مهم است که هر آنچه را که به درمان شما کمک می‌کند، یاد بگیرید و مهارت انجام دادن آن‌ها را کسب کنید. به این ترتیب سعی کنید آموزش‌های این کتاب را با دقت بخوانید و درباره‌ی آن‌ها فکر کنید و هر قسمت را که برایتان نامفهوم بود، حتماً با دیگران در میان بگذارید و از آن‌ها بخواهید شما را راهنمایی کنند.

جدولی مانند جدول زیر برای خودتان طراحی کنید و پیامدهای رسیدن به هدف کاهش وزن یا حفظ وزن کنونی‌تان را در آن بنویسید.



جدول ۱ - نتایج و پیامدهای حفظ وزن کنونی خودم

نتایج منفی	نتایج مثبت
احتمال سکنه‌ی قلبی در من افزایش می‌یابد.	می‌توانم باز هم به خوردن ادامه دهم.
جذابیتم را از دست می‌دهم.	مجبور نیستم هر روز ورزش کنم.
نمی‌توانم لباس مورد علاقه‌ام را بپوشم.	مجبور نیستم غذایم را از افراد خانواده جدا کنم.
زانو دردم شدیدتر می‌شود.	می‌توانم نشان بدهم با وزنی که دارم، کنار آمده‌ام و اعتماد به نفس دارم.
اطرافیانم مرا فردی بی‌اراده می‌پندارند.	می‌توانم از شیرینی‌فروشی مورد علاقه‌ام خرید کنم.
نمی‌توانم به راحتی به استخر بروم.	می‌توانم از لذت خوردن بهره‌مند شوم.
خانواده‌ام از این که بیش از حد چاق هستم، خجالت می‌کشند.	می‌توانم هر وقت ناراحت هستم، خودم را با خوردن خوشحال کنم.
نمی‌توانم مانند قبل به راحتی تحرک داشته باشم.	می‌توانم هر غذایی دلم می‌خواهد، بیزم.

جدول ۲ - نتایج و پیامدهای کاهش وزن کنونی خودم

نتایج منفی	نتایج مثبت
رستوران رفتن مهم‌ترین تفریح من است؛ آن را از دست خواهم داد.	سبک و سرحال می‌شوم.
نمی‌توانم هر غذایی دلم می‌خواهد، بخورم. بعضی از دوره‌می‌ها را از دست خواهم داد.	جذاب‌تر به نظر می‌روم.
همیشه باید تحت فشار رژیم باشم. عصبی می‌شوم.	می‌توانم با خیال راحت و اعتماد به نفس بیشتری به استخر بروم.
باید غذایی خاص برای خودم تهیه کنم. نمی‌توانم خودم را با خوردن، خوشحال کنم.	می‌توانم لباس مورد علاقه‌ام را بپوشم.
حسرت غذاهایی که دوست دارم به دلم می‌ماند.	می‌توانم به راحتی در مهمانی‌ها شرکت کنم.
	اعتماد به نفسم بیشتر می‌شود.
	خودم را بیشتر دوست خواهم داشت.
	خانواده‌ام به من افتخار خواهند کرد.

مهم نیست، آدم باید از زندگی لذت هم بیره، سعی در کاهش استرس به‌وجود آمده دارند. در غیر این صورت زندگی به جهنم تبدیل می‌شود. در نتیجه دانستن عوارض اضافه وزن و گوشه‌دهای مداوم در مورد چاقی فرد نه تنها کمکی به تغییر رفتار نمی‌کند، بلکه استرس بیشتری هم ایجاد می‌کند و فرد به سراغ چیزی که استرس بدهد، نمی‌رود. این اولین دلیل شکست در درمان‌های ناموفق است اما می‌تواند برای افرادی که لب مرز هستند، پیشگیرانه عمل کند. در ادامه‌ی این کتاب خواهید خواند که خوشحال بودن، چگونه عاملی موثر برای افزایش توانمندی مغز شما برای مدیریت بیش‌خوری است.

**پیام اول:** اگر ده درصد وزن خود را کم کنید، میزان خطر سکنه‌های قلبی و مغزی در شما نصف می‌شود. اضافه کردن ۳۰ دقیقه ورزش در روز نیز این میزان را به یک‌چهارم کاهش می‌دهد. هیچ دارو یا مداخله‌ی دیگری در حوزه‌ی سلامت وجود ندارد که چنین تاثیر حیرت‌انگیزی در افزایش طول عمر شما داشته باشد.

وزن‌کشی مرتب روزانه در ساعتی ثابت در طول روز و ثبت وزن، از مهم‌ترین شیوه‌های موثر در کاهش وزن در طول زمان است. برای وزن‌کشی باید یک ترازوی دیجیتال دقیق با قدرت بالا در نقطه‌ای ثابت از خانه بگذارید که به راحتی جلوی چشم باشد. خریدن یک ترازوی مناسب با هزینه‌ای حدود صد تا دویست هزار تومان برای موفقیت شما ضروری است. پس دست به جیب شوید و برای سلامتی خود هزینه کنید. دقت کنید در حال حاضر، هدف ما از وزن‌کشی به هیچ وجه کاهش وزن روز به روز نیست. در این مرحله تنها می‌خواهیم توجه شما را به وزن‌تان و میزان تغییرات آن افزایش دهیم.

### جمع‌بندی

- ۱ بسیاری از افرادی که «دوست دارند وزن کم کنند» از اهداف، دلایل و پیامدهای مربوط به آن آگاه نیستند و به همین دلیل، انگیزه‌ی کافی برای شروع یا ادامه‌ی «مسیر تغییر» را در اختیار ندارند.
- ۲ رسیدن به هر هدفی از جمله کاهش وزن یا ارتقای سلامتی، پیامدهای مثبت و منفی خاص خود را به همراه خواهد داشت. بررسی این پیامدها به شما کمک می‌کند که دلایل کافی و انگیزه‌ی لازم برای رسیدن به اهداف مهم زندگی خود را پیدا کنید.
- ۳ با آگاهی از موانعی که ممکن است در طول مسیر با آن‌ها مواجه شوید، خود را برای مقابله با آن‌ها آماده کنید.
- ۴ کاهش وزن، موضوعی مهم و در عین حال پیچیده است. اما بسیاری از افراد هیچ‌گاه وقت کافی برای فکر کردن و تعیین اهداف خود صرف نمی‌کنند. بررسی دقیق اهداف، دلایل و انگیزه‌ها، انرژی لازم برای گذراندن این مسیر پیچیده و ارزشمند را در اختیار شما قرار می‌دهد.

## برای بهبود در طول دوره‌ی درمان چه مسیری را طی خواهید کرد؟

برای شروع هر برنامه‌ای، ابتدا باید بدانیم چه مراحل پیش رو داریم؟ از چه مراحل باید گذر کنیم؟ چه مدت زمانی باید طی شود تا به هدفمان برسیم؟ چه اقداماتی باید در طول مسیر انجام دهیم؟ باید بدانید موفقیت در برنامه‌ی درمانی اضافه وزن، نیازمند صرف زمان و انرژی است. شاید بارها تصمیم گرفته‌اید وزن خود را کاهش دهید ولی هر بار شکست خورده‌اید. ممکن است یکی از علت‌های شکست، این باشد که نمی‌دانید چه اتفاقی‌هایی در مسیر برای شما رخ خواهد داد و از چه مراحل باید گذر کنید تا به هدف خود دست یابید. شاید حتی در شروع این کتاب به خودتان گفته باشید: **انکند این روش هم مانند روش‌های دیگر درمان چاقی است و من باز هم شکست خواهم خورد؟** یا **اگر کاهش وزن داشته باشم، احتمالاً نمی‌توانم آن را حفظ کنم و به وزن اولیه‌ی خود باز خواهم گشت!** یا **رسیدن به وزن ایده‌آل، چقدر زمان نیاز دارد؟** پرسش‌ها و نگرانی‌های دیگری نیز ممکن است شروع مسیر را برای شما دشوار کند.

