



آیا می‌دانید بیش از ۳۵ درصد مردم، دچار اضافه‌وزن و ۲۵ درصد، چاق هستند و این آمار روز به روز در حال افزایش است؟ آیا شما نیز دچار اضافه‌وزن هستید؟ آیا با وجود تلاش زیادی که برای کنترل وزن خویش کرده‌اید، همچنان از چاقی رنج می‌برید؟ آیا گاهی بدون احساس گرسنگی، اقدام به خوردن می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید بخشی غیر قابل کنترل، درون شما وجود دارد که گاهی بی‌اختیار و به صورت افراطی، شما را وادار به خوردن می‌کند؟ آیا گاهی آنقدر زیاد غذا می‌خورید که پس از آن، احساس پُری ناخوشایندی کنید؟ آیا وقتی تنها هستید، بیش‌تر می‌خورید؟ آیا به قدری تند غذا می‌خورید که فرصت کافی برای جویدن کامل ندارید؟ آیا در مواقعی که تحت فشار عصبی (استرس) هستید، بیش‌تر از معمول می‌خورید؟ آیا تاکنون اندیشیده‌اید چرا بیش‌تر کسانی که با یک رژیم سخت، وزن کم می‌کنند، پس از مدتی به وزن قبلی یا حتی بالاتر از آن برمی‌گردند؟ آیا می‌دانید ۹۵ درصد کسانی که فقط با استفاده از رژیم غذایی وزن کم کرده‌اند، در پایین نگه‌داشتن وزن خود، با شکست مواجه شده‌اند؟

احساس گرسنگی نیز مانند تشنگی، خواب‌آلودگی و سایر نیازهای فیزیولوژیک بدن، برای وادار نمودن فرد به انجام رفتارهای حیاتی مانند خوردن، نوشیدن و خوابیدن، لازم و ضروری است اما غذا خوردن، بسیار پیچیده‌تر از نوشیدن می‌باشد. تشنگی، ما را به نوشیدن آب و خواب‌آلودگی، ما را به خوابیدن هدایت می‌کند در حالی که خوردنی‌های بسیار متنوعی وجود دارند و ما هنگام گرسنگی، ترجیح می‌دهیم بین غذاهای مختلف، غذای مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنیم. به ندرت پیش می‌آید کسی که تشنه نیست، آب بنوشد یا فردی که خواب‌آلوده نیست، بخوابد ولی در مورد خوردن، به کرات این اتفاق می‌افتد. بارها شده که با وجود احساس سیری و فقط به خاطر طعم و ظاهر اشتها آور غذا، مبادرت به

خوردن کرده‌ایم. متأسفانه بسیاری وقت‌ها رفتار غذا خوردن، از تعادل فاصله می‌گیرد و به نوعی اختلال می‌انجامد. اگرچه یکی از انواع اختلالات خوردن به نام بی‌اشتهایی عصبی، منجر به لاغری بیش‌از حد می‌شود اما بی‌شک، رایج‌ترین بیماری مرتبط با خوردن، چاقی است. چاقی، تنها یک مشکل زیبایی نیست بلکه تهدیدی جدی برای سلامت محسوب می‌شود و در بروز بیماری قند، فشار خون، سکت‌های قلبی و مغزی، تنگی نفس، وقفه‌ی تنفسی هنگام خواب، برخی از انواع سرطان‌ها، تخریب مفاصل و بسیاری مشکلات دیگر، نقش عمده دارد. بی‌جهت نیست که چاقی را مادر بیماری‌ها نامیده‌اند. با این وجود، خوشبختانه افراد چاق، تنها با کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن خود، قادرند بهبود قابل توجهی در سلامت

کاهش وزن با هیپنوتیزم

جسمی و روانی خویش ایجاد کنند، احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند و از بسیاری عوارض چاقی، در امان بمانند. وزن بدن (آن‌طور که بعضی به اشتباه می‌اندیشند) حاصل جمع جبری انرژی دریافتی (به شکل مواد غذایی) و انرژی مصرفی (به صورت سوخت‌وساز و فعالیت) نیست بلکه عوامل متعددی در تنظیم وزن، دخالت دارند. چاقی، مسأله‌ی پیچیده‌ای است که با عوامل ژنتیک (وراثتی)، تغذیه‌ای، فعالیتی و روانی-اجتماعی، ارتباط تنگاتنگ دارد. براساس پژوهش‌های به عمل آمده، مشخص شده در خانواده‌هایی که هیچ‌یک از والدین چاق نیستند، تنها ۱۰ درصد فرزندان، چاق می‌شوند؛ اگر یکی از والدین چاق باشد، حدود ۴۰ درصد فرزندان دچار چاقی می‌گردند و اگر پدر و مادر هر دو چاق باشند، این رقم به حدود ۷۰ درصد می‌رسد. این

اعداد نشان می‌دهند که حتی در خانواده‌های دچار اضافه‌وزن نیز با وجود دارا بودن استعداد ذاتی برای چاق شدن، همه‌ی فرزندان، محکوم به چاقی نیستند. به عبارت دیگر، می‌توان با استفاده از شیوه‌ی صحیح زندگی و فراهم نمودن شرایط مطلوب روانی-اجتماعی، وزن و اندام متناسب را حفظ نمود.

اغلب افراد چاق، در موقعیت‌های پرتنش و برانگیختگی‌های هیجانی، بیش‌تر غذا می‌خورند. این رفتار که نوعی پرخوری خارج از کنترل و بدون احساس گرسنگی است، موجب افزایش انرژی دریافتی و در نتیجه اضافه‌وزن می‌شود. بنابراین مجهز نمودن فرد به راه‌کارهایی برای حفظ آرامش و کنترل هیجانات، گام بسیار مهمی در برنامه‌های کاهش وزن است. اگرچه برخی رژیم‌های غذایی می‌توانند موجب پایین آمدن وزن شوند ولی (برخلاف باور عمومی) این رژیم‌ها، تنها زمانی موفقیت‌آمیز خواهند بود که بر چیزی غیر از پرهیز غذایی تکیه کنند! یعنی باید بتوانند شیوه‌ی زندگی فرد را تغییر دهند و احساس کارآمدی و اعتمادبه‌نفس او را تقویت کنند تا شخص، خود را با نیازهای واقعی بدنش سازگار نماید. در واقع چاره‌ی چاقی، خوردن بر پایه‌ی نیاز واقعی بدن است، نه گرسنگی کشیدن. متأسفانه بیش‌تر کسانی که رژیم لاغری درپیش می‌گیرند، حتی در صورتی که موفق به کم کردن چند کیلو از وزن خود شوند، پس از مدتی، به وزن قبلی و حتی بیش‌تر از آن برمی‌گردند. این بالا و پایین رفتن‌های مکرر وزن با هر بار رژیم گرفتن (که اثر یویو نام دارد)، تهدیدی جدی برای سلامت محسوب می‌شود و حتی خطر آن، از بالا ماندن وزن نیز بیش‌تر است. از سوی دیگر، ناکامی‌های پی‌درپی در پایین نگاه داشتن وزن، خودپنداره‌ی فرد از توانایی‌هایش را مخدوش می‌سازد و این باور مخرب را در او شکل می‌دهد که هرگز قادر به حفظ وزن مناسب نیست. تکرار این اتفاق، حتی ممکن است موجب ابتلا به اضطراب، افسردگی و اجتناب از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی گردد.

روش‌های درمانی مختلفی برای درمان چاقی مورد استفاده قرار گرفته‌اند که از این میان، فقط آن‌هایی که شیوه‌ی زندگی را تغییر می‌دهند و اعتمادبه‌نفس فرد را افزایش می‌دهند، شانس موفقیت طولانی‌مدت دارند. بنابراین درمان‌هایی مانند استفاده از داروهای کاهنده‌ی اشتها، طب سوزنی، جراحی‌هایی مانند قرار دادن بالون درون معده، لیپوساکشن و... اگرچه به‌طور موقت موجب کاهش وزن می‌گردند اما درمان پایدار چاقی نخواهند بود. در واقع تنها زمانی قادریم بر چاقی غلبه کنیم که بتوانیم شیوه‌ی زندگی خویش را منطبق با نیازهای واقعی بدنمان تغییر دهیم. برای لاغر شدن، نباید کم خورد بلکه باید به‌اندازه، به‌موقع و متناسب با نیازهای جسمی، غذا خورد. موفق‌ترین روش‌های کاهش وزن، آن‌هایی هستند که بیش‌ترین امکان وقوع را داشته باشند یعنی به‌جای این که به‌شدت سخت‌گیرانه باشند، باید عملی و در طولانی‌مدت، قابل اجرا باشند.

امروزه می‌دانیم در قسمتی از مغز به‌نام هیپوتالاموس، مرکزی برای تنظیم وزن بدن وجود دارد. عملکرد این مرکز، مشابه ترموستات در یخچال است. همان‌طور که ترموستات، دمای یخچال را با روشن و خاموش کردن موتور، در محدوده‌ای که خواسته‌ایم ثابت نگه می‌دارد، این مرکز نیز با تغییر در احساس گرسنگی و سیری و همچنین با تأثیر بر میزان سوخت‌وساز بدن، وزن را در محدوده‌ی خاصی، نسبتاً ثابت

نگه می‌دارد. یکی از مشکلات اغلب افراد چاق، تنظیم نابه‌جا و بالاتر از نیاز مرکز وزن مغز است. به عبارت دیگر هیپوتالاموس، وزن هدف را گاهی بسیار بالاتر از وزن ایده‌آل تعیین می‌کند، بنابراین شخص به‌دلیل احساس گرسنگی غیرطبیعی، بیش‌تر از معمول می‌خورد و یا به‌خاطر کاهش سطح سوخت‌وساز بدن، حتی با خوردن مقادیر کم‌تری از غذا، همچنان وزن اضافه می‌کند.

با استفاده‌ی صحیح از تکنیک‌های قدرتمند هیپنوتیزمی، قادریم به‌گونه‌ای متفاوت به درمان پایدار و مؤثر چاقی بپردازیم. توسط هیپنوتیزم می‌توان با تأثیر بر مرکز تنظیم وزن، آن را برای وزن ایده‌آل برنامه‌ریزی نمود تا مکانیسم‌های طبیعی بدن، به‌صورت خودکار با تغییر اشتها و میزان سوخت‌وساز، به‌تدریج وزن را به مقدار مطلوب نزدیک‌تر کنند. از سوی دیگر، به کمک تصویرسازی‌های هیپنوتیزمی، شخص تصویر جدیدی از خود با وزن و اندام متناسب، ایجاد می‌کند و آن را در حافظه‌ی ذهن ناخودآگاه خویش ذخیره می‌نماید. این تصویر مثبت، نیروهای ذهن ناخودآگاه را برای رسیدن به وزن و اندام متناسب، منسجم و متحد می‌نماید. در واقع ناخودآگاه فرد، برای نیل به این هدف جدید، دوباره برنامه‌ریزی می‌شود. بدین ترتیب تمامی فرآیندهای فیزیولوژیک و رفتارهای تغذیه‌ای و فعالیتی، در این جهت تغییر می‌کنند و شخص به‌طور ناخودآگاه تمایل بیش‌تری به ورزش و مصرف غذاهای کم‌کالری و سالم در خود احساس می‌کند. همچنین با آرامش عمیقی که فرد به کمک هیپنوتیزم به‌دست می‌آورد، می‌تواند کنترل بیش‌تر و مؤثرتری بر هیجانات خویش داشته باشد و از پرخوری در موقعیت‌های تنش‌زا و هیجانی، در امان بماند. باید بدانیم اگرچه هیپنوتیزم، شیوه‌ای بسیار مؤثر در کاهش وزن است ولی به‌هیچ‌وجه یک روش جادویی نیست که با وجود پرخوری، قادر به پایین آوردن وزن باشد. در واقع هیپنوتیزم، به فرد کمک می‌کند که بهتر بتواند رژیم غذایی و ورزشی متناسب با نیازهای واقعی خود را رعایت کند، سوخت‌وساز بدن را در سطح بالاتری نگه‌دارد، با حفظ آرامش، از پرخوری در مواقع هیجان‌زدگی و برانگیختگی اجتناب نماید و در مجموع، شیوه‌ی زندگی سالم‌تری را اتخاذ نماید.

به‌همه‌ی کسانی که برای درمان اختلالات مزمن نظیر چاقی مراجعه می‌کنند، تکنیک قدرتمند خودهیپنوتیزم آموزش داده می‌شود. خودهیپنوتیزم، تأثیر درمان را دوچندان می‌سازد و به‌عنوان سلاحی مؤثر، شخص را در مواقع لزوم یاری می‌رساند. بدین ترتیب، فرد نه‌تنها در کنترل طولانی‌مدت وزن خویش موفق خواهد بود بلکه روزه‌روزی توانایی‌هایش را بیش‌تر باور می‌کند و اعتمادبه‌نفس بیش‌تری به‌دست می‌آورد. چنین شخصی در زندگی روزمره، شاداب‌تر و در تعاملات اجتماعی، فعال‌تر عمل خواهد کرد.

دکتر عنایتا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

تنها نهاد قانونی در زمینه‌ی آموزش، پژوهش و درمان هیپنوتیزم علمی با مجوز فعالیت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۰۹۱۲-۳۳۳۶۷۱۶ و ۸۸۰۶۳۵۴۷-۸۸۰۳۲۰۳۹

