

ستاره قطبی



نازنین زهرا مهدوی

به نام او

که هر چه داریم از اوست





ستاره قطبی

ستاره قطبی

تقدیم به ...

گردآوری : زهرا مهدوی نسب





ستاره قطبی

فهرست

- فصل اول : ۶
آیا برای کاری کاملاً متفاوت آماده هستید ؟
- فصل دوم : ۱۸
ساده ترین سامانه کاهش وزن در دنیا
- فصل سوم : ۴۶
ذهن خود را برای لاغر شدن برنامه ریزی کنید
- فصل چهارم : ۵۸
غلبه بر پر خوری عصبی
- فصل پنجم : ۷۲
حقیقتی پیرامون ورزش
- فصل ششم : ۸۵
نابودکننده های هوس
- فصل هفتم : / ۹۳
سوالات
- فصل هشتم : ۱۰۳
تکه ی آخر پازل کاهش وزن
یادداشت نهایی





فصل اول

آیا برای کاری کاملاً متفاوت آماده هستید؟

آنچه من فکر می‌کنم و شما هم موافق هستید، این است که لاغری خوب است، ولی مهم، آن اتفاقاتی است که در درون ما می‌افتد. من بر روی مطالب این کتاب خیلی دقیق کار کردم به قدری دقیق که می‌توانید مطالب آن را در کمتر از یک روز تمام کنید. و آن روز چه روزی خواهد بود!

((من خوشحالم و احساس می‌کنم کنترل بیشتری بر روی زندگی خود دارم. بعد از این، زندگی نمی‌کنم تا بخورم بلکه، میخورم تا زندگی کنم.))
 زهران

در آن زمان، شما نه تنها کشف خواهید کرد چه چیزی شما را از بدنی که آرزو دارید دور نگه داشته است. بلکه به ساده ترین و موثرترین سیستم لاغری خواهید برد، که هرگز قبلاً ابداع شده بود. این سیستم به انسان‌های زیادی کمک کرده است، که در استفاده از رژیم‌های غذایی احساس شکست می‌کردند یا در تمام عمر از اضافه وزن رنج می‌کشیدند. همچنین به انسانهایی کمک خواهد کرد که می‌خواهند از وزن بدن خود کم کنند و احساس بهتری در زندگی داشته باشند. اگر هدف شما کم کردن وزن است و می‌خواهید زندگی سالمی داشته باشید و واقعاً از بدن خود خشنود باشید یا اینکه فقط می‌خواهید پنج کیلو از وزن خود را به دور بیندازید، این سیستم دقیقاً همان چیزی است که به دنبال آن هستید.



من همچنین حقایقی از ورزش بیان خواهم کرد و با شما از فنونی ساده اما، قدرتمند در میان خواهم گذاشت، که سوخت و ساز بدن خود را در حد عالی تقویت کنید و با میل و اشتیاق بر غذا خوردن خود کنترل داشته باشید و از فرو نشانیدن هیجانانگیز خود بر غذا خوردن جلوگیری خواهید کرد. در نهایت به شما بعضی فنون برنامه ریزی ذهن یاد خواهم داد که از حالا و در آینده احساس بهتری داشته باشید، هر زمان قادر بودید از لوح فشرده برنامه ریزی ذهن استفاده کنید و از قوانینی بهره مند شوید که به ذهن ناهشیار شما فرستاده می شود.

بنابراین فقط به کلماتی که می گویم گوش نکنید و فقط آنها را به خاطر نسپارید، بلکه دستورات را قدم به قدم دنبال کنید و توجه داشته باشید چگونه، بدن شما و زندگی شما به بهبودی خواهد رفت.

لاغری را از کسانی یاد بگیرید که طبیعی لاغر هستند.

من با شما رموزی در میان خواهم گذاشت که از مطالعه ی افرادی با طبیعتی لاغر یاد گرفتیم. آنها از افرادی قلمی به خاطر کم غذا خوردن، اعتیاد به مواد مخدر یا نقص در دستگاه تنفسی را هستند، بلکه آنها افرادی بوده اند که در زندگی هر چه دوست داشتند خورده اند؛ اما هنوز، لاغر باقی مانده اند.

با تکرار عادت های خوردن افراد لاغر، شما قادر خواهید بود هر چه مایل هستید و در هر زمان که می خواهید، بخورید؛ ولی وزن بدن شما کم شود. اجازه دهید روشن تر بگویم، شما می توانید هر چه می خواهید داشته باشید یا میتوانید برای نداشتن آن دلایلی داشته باشید. بنابراین، « اگر آشکارا هر کسی می تواند با این سیستم وزن بدن خود را کم کند، پس، سوال این است:



چرا شما لاغر نیستید؟

من از اینکه چرا افراد از وزن ایده آل و خوشایند خود دور شده اند سه موضوع مهم که کشف کرده ام. همین طور که توضیحات زیر را می خوانید، شما متوجه خواهید شد که کدام یک از این سه موضوع در شما صدق می کند. و بعد با برنامه ریزی مجدد ذهن شما بهتر قادر خواهید بود از این روش های صحیح استفاده کنید و بلافاصله وزن بدن خود را کاهش یافته می بینید.

موضوع اول:

رژیم های غذایی وسوسه کننده

من تمامی کتاب های لاغری را مطالعه کرده ام. آنچه متوجه شدم این بود که تمامی آنها پر از فهرست غذاهای ممنوعه، غذاهای حاوی کالری بودند، اما تمام این فهرست ها با یک جمله آغاز شده بودند- این یک رژیم غذایی نیست-

اجازه دهید به موضوعی مستقیماً اشاره کنم:

رژیم غذایی نوعی از خوردن است که سعی می کند بر روی اینکه چه چیزی را، در کجا، چه وقت یا به چه میزان بخوریم، کنترل کند.

رژیم غذایی در سال های اخیر بدنام شده است و دلیل خوب این امر آن است که تحقیقات علمی نشان می دهد ۹۰ درصد مردم تلاش کرده اند وزن بدن خود را با رژیم غذایی کاهش دهند، ولی شکست خورده اند.

هر وقت کسی پیش من می آید و از کاهش وزن خود با استفاده از یک رژیم غذایی جدید صحبت می کند از او می خواهم شش ماه دیگر، اگر هنوز از



کاهش وزن خود با استفاده از رژیم غذایی در نظرش راضی و خشنود است، نزد من برگردد و من به او برای شنیدن حرف هایش اعلام آمادگی می کنم. متأسفانه، هنوز منتظر هستم آن شخص نزد من بیاید. تئوری من چیست؟ تعداد زیادی رژیم غذایی وجود دارد، اما بسیار کم نتیجه بوده است.

این بدان معنا نیست که رژیم های غذایی کارایی ندارند، اما آنها که برای کوتاه مدت سعی کرده اند وزن خود را کاهش دهند، با دنبال کردن رژیم غذایی و در پی آن کاهش وزن است، اما با ناامیدی چند ماه بعد دوباره به همان حالت اولیه برگشته اند. سپس خیلی ساده دوباره رژیم غذایی دیگری را دنبال کرده اند و بعد از کاهش وزن آن رژیم غذا رو تایید کرده اند و دوباره به وزن اولیه بازگشته اند.

سیستم کاهش وزن ستاره قطبی بهترین روشی است که من

تا کنون پیش گرفته ام.

لیلاج

رژیم غذایی را برای همیشه فراموش کنید. رژیم های غذایی تمریناتی بیش نیستند که به شما یاد می دهند چگونه چاق شوید و احساس شکست خوردگی را بهتر درک کنید.

هرقدر افراد رژیم های غذایی بیشتری را امتحان می کنند و شکست می خورند بیشتر خود را قانع می کنند، که هرگز نمی توانند وزن بدن خود را کاهش دهند. اما، موضوعی که هیچ کس تاکنون به شما نگفته است این است



که دلیل اصلی این که اکثر برنامه های رژیم غذایی کارایی ندارد به خاطر این است که در رژیم غذایی باید بر روی بیولوژی انسان کار شود نه بر روی شخص شما.

وقتی رژیم های غذایی افراد به صورت رفتار هایش به قحطی غذا باشد؛ عصبی شدن، از دست دادن قدرت بدنی و رفتارهای وسواس گونه پیرامون غذا؛ مانند غلو کردن، احتکار غذا و چیزهای دیگر دیده می شود.

بعد از تمام اینها، کسانی که از عمد دچار قحطی غذا یا رژیم های سخت گیرانه هستند رفتارهای وحشیانه و غیر انسانی در آن ها دیده می شود. اما در اینجا حقیقتی جالب وجود دارد: میزان کالری شخص در حالت شبه قحطی، ۱۵۰۰ کالری در روز می باشد و این میزان خیلی بیشتر از میزان دریافت روزمره ی کالری است که هزاران رژیم غذایی تجویز می کنند.

موضوع این است که جلوگیری از مصرف غذا بدترین کاری است که شما برای کم کردن وزن خود انجام می دهید. و اگر این کار مفید نیست، پس باید کاری متفاوت انجام دهید.

موضوع دوم:

پر خوری هیجانی

با جرأت می گویم، بعد از رژیم غذایی، پر خوری هیجانی دلیل اصلی چاقی در دنیا است. بسیاری از اوقات مردم به خاطر آنکه دچار خستگی روحی، تنهایی، غمگینی، خستگی جسمانی یا هزاران دلایل احساسی دیگر هستند غذا می خورند، که هیچ یک از آنها گرسنگی فیزیکی را جبران نمی کند. اگر شما بر اساس گرسنگی احساسی غذا می خورید، بدن شما هیچ وقت غذای



لازم را دریافت نخواهد کرد. به همین خاطر است که بسیاری از مردم هیچ گاه احساس سیری نمی کنند و هیچ پیامی برای جلوگیری از خوردن بیشتر از بدن خود دریافت نمی کنند؛ زیرا احساس گرسنگی آنها به دلیل کام بخشی و رضایت احساس خود است.

هر احساس ضربه ای است، شبیه به کسی که به در می کوبد تا پیام را به شما برساند. اگر پیام فوری باشد به شدت در را می کوبد؛ اگر پیام خیلی فوری باشد و شما در را باز نکنید با شدت بیشتر و بیشتری می کوبد تا جایی که در باز شود، در غیر این صورت در را خواهد شکست. احساس آنقدر به روش خود ادامه می دهد تا کار خودش را بکند. اگر هر چه زودتر با گوش دادن به احساس در را باز کنید و به آن عکس العمل مناسب نشان دهید احساس به راحتی دنبال کار خود خواهد رفت.

خبرهای خوب آن است که، با در که این مطلب، شما دیگر بیش از این قربانی نخواهید بود. در آینده، اگر در طی روز و در بین وعده های غذایی تمایل به خوردن چیزی شدید، صبر کنید و از خود این سوال را بپرسید: آیا من واقعا گرسنه هستم یا تنها می خواهم نوع احساسم را عوض کنم؟ اگر مشخص شد تنها میخواهید نوع احساس خود را عوض کنید، هیچ غذایی به خوبی استفاده از فنونی که در این کتاب و لوح فشرده ی برنامه ریزی ذهن گفته شده است کاربرد نخواهد داشت.

موضوع سوم:

برنامه ریزی غلط

اضافه وزن شما به خاطر نقطه ضعف و اشتباه شما نیست، بلکه نوع برنامه ریزی ذهن شماست. هیچ گونه رژیم غذایی، قرص، ورزش و کتاب نمی تواند



تغییر در شما را ایجاد کند، تنها راه کاهش وزن و حفظ تناسب اندام آن است که به ذهن ناهوشیار خود رجوع کنید و نوع ارتباط خود را با غذا برای همیشه عوض کنید.

هر روز صبح که از خواب بیدار میشدم، به غذا بسیار وسواس داشتم. از زمانی که سیستم ستاره قطبی رو به کار می برم دیگر اینگونه نیستیم این خیلی عالی است!

بنابراین، آرام باشید. شما احمق و شکست خورده نیستید؛ شخص بعدی هم نیستید؛ فقط، بعضی عادت های ناکارآمد رو در خود ایجاد کرده اید. خبر های خوب آن است که اگر شما ذهن خود را مجدد برنامه ریزی کنید، درست مثل این است که، با ضمانت موفقیت، عادت های جدید فکر کردن و عمل کردن رو در خود ایجاد کنید.

احتیاج نیست حتی به کارایی این روش ایمان بیاورید؛ بلکه فقط، دستورات من رو دنبال کنید در این صورت نه تنها وزن شما کاهش پیدا خواهد کرد، بلکه؛ وسواس شما به غذا برای همیشه از بین خواهد رفت.

تنها در مدت چند دقیقه من با شما ۴ نکته مهم از کاهش وزن در میان خواهم گذاشت، که تا به حال یاد نگرفته بودید. آنان را در تمام مدت زندگی خود به کار بندید. اما قبل از شروع کار، از شما می خواهم برای چند لحظه مکث کنید و تمرین فکری زیر را انجام دهید:

قدرت تصویر سازی

تصور کنید سال ها از زمان حال گذشته است و شما نزدیک به انتهای زندگی خود هستید و تصمیم گرفته اید دستورات من را جهت کاهش وزن دنبال نکنید. در عوض، رژیم های غذایی گوناگون دنبال کرده اید، که یکی پس از



دیگری مرتباً بر وزن شما می‌افزایند و مقادیر هنگفتی پول سال به سال از دست می‌دهید...

پیامد این تصمیم بر روی سلامتی شما چه بوده است؟

این تصمیم چه اثراتی بر روی روابط شما با دیگران داشته است؟

این تصمیم برای داشتن حسی خوب، در شما چه پیامدی داشته؟

چه احساسی در بدن خود دارید؟

حالا، چند لحظه صبر کنید! تصور کنید این برنامه را دنبال می‌کنید و به راحتی به وزن دلخواه خود رسیده‌اید.

چه مقدار انرژی دارد؟

قادر به انجام چه کارهایی هستید؟

چه لباس‌هایی می‌توانید بپوشید؟

با چه کسی هستید؟

چه کاری انجام می‌دهید؟

وقتی در وزن خود برای سالیان سال زندگی می‌کردید در حال حاضر، دقیقاً وضع ما چگونه است؟

مکث کنید!

زمان تصمیم‌گیری است. اگر می‌خواهید هنوز برای اضافه وزن خود بهانه بتراشید و آن را توجیه کنید، همین الان کتاب رو بر زمین بگذارید.

اما، اگر آماده هستید میمونی که بر روی پشت شما قرار دارد زمین بگذارید بدانید سرانجام کار از این لحظه به بعد کاملاً به همت شما بستگی دارد.

بنابراین، اجازه دهید شروع کنیم!





قبل از این که من از سیستم کاهش وزن ستاره قطبی استفاده کنم هر نوع رژیم غذایی رو امتحان کرده بودم؛ مانند، اندازه گیری چربی، اندازه گیری کالری و حتی سعی کرده بودم بعد از ساعت ۵ بعد از ظهر غذا نخورم. به نقطه ناامیدی رسیده بودم، ولی هنوز چاق بودم. این مسئله حتی بر روابط خانوادگی من اثر گذاشته بود. دیگر چه کار می توانستم انجام دهم؟ تا اینکه یکی از همکارانم به من گفت که از سیستم ستاره قطبی استفاده کنم. او به این سیستم احساس خوبی داشت. بنابراین، تصمیم گرفتم و من هم این سیستم رو امتحان کنم.

آیا چیزی از دست می دادم؟

زمانی که شروع به کار کردم متوجه شدم چقدر وزن کم کردم کار راحتی است حتی متوجه شدم، این سیستم، رژیم غذایی نیست؛ بلکه یک نگرش متفاوتی به غذا می باشد. حالا، به راستی از غذاها لذت می برم و دیگر تمام وقت خود را صرف این نمی کنم که چه بخورم و چه نخورم، کاری که مدتها



به آن عادت کرده بودم. حالا زمانی غذا میخورم که واقعاً، گرسنه هستم و تجربه بیشتری در نحوه ی غذا خوردن به دست آورده‌ام. فقط، تنها مشکل زمانی است که من در رستوران غذا می خورم. معمولاً، میزان غذایی که روی میز می گذارند بسیار زیاد است و من نمی توانم تمام آن را بخورم و من باید توضیح دهم که غذا بسیار خوب است، اما من سیر شده ام.

حالا، متوجه شدم انرژی بیشتری دارم؛ زیرا دیگر آن اضافه وزن را با خود حمل نمی کنم. وقتی به لوح فشرده گوش می کنم این لوح دائماً می گوید انرژی بیشتری خواهم داشت، و زمانی که هوشیار می شوم همین طور می شود. اکنون از اینکه همراه پدرم تا مدرسه پیاده بروم، لذت می برم. یکی از لذت بخش ترین کار ها برای من لباس خریدن است. در گذشته، وقتی می دیدم فروشنده ها برای سایز من لباسی ندارند بسیار افسرده می شدم؛ ولی اکنون، از اینکه به لباس ها نگاه کنم لذت می برم؛ زیرا، وقتی آنها را می پوشم بسیار زیبا به نظر می رسم.

از زمانیکه از سیستم کاهش وزن ستاره قطبی استفاده می کنم، به زندگی احساس مثبتی دارم. و به هر آنچه می خواهیم، می رسم. به کاهش وزن پاداش این احساس است، احساسی که این سیستم در من به وجود آورده است.

لیلا میم



فصل دوم

ساده ترین سیستم کاهش وزن در دنیا



یاد بگیرید به بدن خود اعتماد داشته باشید.

بدن شما از هر رژیم غذایی، که در دنیا وجود دارد، باهوش تر است؛ اما با این حجم اطلاعاتی که در اطراف ما وجود دارد و دائماً به ما می گوید چگونه غذاهای «نامناسب» بر روی سلامتی ما تاثیر می گذارد و باعث اضافه وزن می گردد، گوش دادن به صحبت های بدن خود یا نوع احساسی که داریم، کمی مشکل به نظر می رسد. به علاوه بسیاری از ما به قدری نسبت به فکر اشتباه در خصوص بدن خود شرطی شده ایم که یادگیری اعتماد به بدن خود وظیفه ای بزرگ تلقی می شود.

در حقیقت، هیچ عاملی دور از واقعیت نیست. هر موضوع جدیدی لزوماً در ابتدای امر نباید به نظر مشکل برسد. هر فعالیت جدید، از یادگیری بستن بند کفش تا یادگیری رانندگی، در این روش کارایی دارد. در شروع یادگیری شما می باید دقیق و هوشیارانه قدم به قدم بیاید و سپس؛ آن ها را به کار ببندید.

بعد از مدتی، انجام هر کدام از این کارها برای شما آسان و آسان تر خواهد شد، طوری که شما همه این کارها را بدون تفکر انجام می دهید.

این روش کارایی کاملی دارد!

من متعجبم چگونه به این راحتی و با این سرعت وزن بدنم

کاهش پیدا کرد.

محسن جیم



از کارایی نیروی عادت برای خود استفاده کنید

در زمان کاهش وزن و حفظ تناسب اندام، بزرگترین دشمن اکثر مردم عادت است. البته، برای شما کمی متفاوت خواهد بود. ما عادت های شما را از نو شرطی خواهیم کرد، طوری که برای شما کارآمد تر باشد. باید، نحوه غذا خوردن خود را برای همیشه عوض کنید. فنون برنامه ریزی ذهنی این کتاب و لوح فشرده ی آن عادت های جدیدی در شما به وجود خواهد آورد طوری که تغییرات را بلافاصله احساس خواهید کرد.

همین طور که دستورات من را دنبال می کنید، درباره اینکه در هر وضعیت چه مقدار و چه چیزی بخورید انتخاب های هوشمندانه تری خواهید داشت و به زودی خود را در حالتی می بینید که از این روش به صورت خودکار استفاده می کنید.

چگونه مانند شخصی لاغر غذا بخوریم

یکی از مهم ترین نکته هایی که در تحقیقات خود درباره افرادی که طبیعی لاغر هستند کشف کردم این بود که این افراد به ندرت به غذا فکر می کنند. در بین آنها معدود افرادی وجود دارد که در زمان گرسنگی غذاهای مورد علاقه خود را تصور می کنند. حقیقتی واضح و آشکار که درباره این افراد کشف کردم این است که چگونگی انتخاب غذا برای آنها ساده است. اساساً چهار «قانون طلایی» در آنها غریزی رعایت می شود. چهار قانون راهنما که به شما در انتخاب صحیح غذا، در هر وضعیت و در تمام زندگی، کمک خواهد کرد.



قانون طلایی شماره ۱

زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید



چرا همه افراد وقتی گرسنه نیستند غذا می خورند؟

خوب، شاید قبلاً حدس زده اید که یکی از دلایل اصلی غذا خوردن افراد عادت است. درست مثل تمام برنامه های اشتباه شما، عادت به غذا خوردن در ساعات مشخصی از روز یکی از علل اصلی در فراموش کردن و نادیده گرفتن هوش طبیعی بدن شما می باشد.

حقیقت، بسیاری از افراد آن قدر به پیام های بدن خود بی توجه بوده اند که به کلی فراموش کرده اند چگونه به آن پیام ها توجه کنند. اگر در هنگام خواندن عنوان این فصل به خود گفته باشید «ولی من همیشه گرسنه هستم» یا «من هرگز گرسنه نیستم» ممکن است همین اتفاق برای شما افتاده باشد. خوشبختانه، وقتی با بدن خود مجدداً دوست شدید، توانایی تایید کردن علائم هوشمندانه و یا غیر هوشمندانه ی گرسنگی واقعی را پیدا خواهید کرد.

چگونه گرسنگی کشیدن باعث چاق شدن شما می شود؟

آیا تا به حال به آنچه درکوهان شتر است فکر کرده اید؟ بله، چربی ذخیره شده است. شترها چربی ذخیره می کنند، زیرا نمی دانند فاصله میان وعده های غذایی چقدر است. وقتی به خود گرسنگی می دهید و در حال گرسنگی غذا نمی خورید، بدن شما کارشتر را انجام می دهد. در حقیقت، اگر شما سعی کنید یکباره وزن بدن خود را کاهش دهید، بدن شما به ذخیره سازی چربی ادامه می دهد.

در حالت مشابه، زمانی که گرسنگی می کشید، بدن شما وارد وضعیت حفظ بقا می شود و چون فکر می کند که قحطی غذا وجود دارد، چربی در سلولهای شما ذخیره می کند. - همان کاری که باید انجام دهد؛ درست، سر جای



خود- بعد از مدتی، بدن شما چربی های بیشتری از خوردن هر غذا جدا می کند. در لازانیا مقدار کمی چربی وجود دارد؛ ولی، اگر به جای زمان گرسنگی در «وعده های غذایی» آن را میل کنید، در این صورت بدن شما چربی های آن را جدا می کند و بعد در جایی از بدن آن را قرار خواهد داد. معمولاً، اگر مرد هستید در معده ی شما و اگر زن هستید در کفل و ران شما قرار خواهد داد.

این موضوع تا حدودی مشخص می سازد چرا افراد لاغر مقدار زیادی غذا می خورند، اما اضافه وزن پیدا نمی کنند. آنها به خود گرسنگی نمی دهند؛ بنابراین، بدن آن ها چربی ها را مصرف می کند و چربی موجود در غذای آنها را جذب نمی کند.

به علاوه، اگر همواره پیام های طبیعی بدن خود را پیرامون غذا نادیده بگیرید، سوخت و ساز بدن شما تغییر خواهد کرد. سوخت و ساز سریع تر کالری بیشتری در طی روز می سوزاند؛ اما زمانی که شما گرسنه هستید و از خوردن ممانعت می کنید، سرعت سوخت و ساز بدن شما کاهش می یابد. بنابراین، بدن شما انرژی را در خود ذخیره می کند. این مسئله باعث به وجود آمدن احساس کسلی می شود که در بسیاری از افراد به صورت افسردگی خفیف ظاهر می شود.

اگر بیان مطالب فوق کافی نیست، باید بگویم غذا نخوردن در زمانی که احساس گرسنگی می کنید باعث عملکرد اشتباه تفکر در ذهن ناهوشیار به غذا خواهد شد. این تنش ظریف پیرامون غذا عامل تغییرات عصبی- شیمیایی قدرتمندی در مغز می شود که به اشتباه علائم گرسنگی و میل شدید به غذا خوردن و نوشیدن را به وجود می آورد.



وقتی در عرض یک هفته « وزن بدنم کم شد » و در همان
وزن باقی ماندم کاملاً شوکه شدم.
نگین د

به هر حال در اینجا، خبر خیلی خوبی وجود دارد:

تمام آن چیزی که شما نیاز دارید تا هوش ذاتی بدن خود را مجدد
تنظیم کنید آن است که هر وقت احساس گرسنگی کردید، غذا
بخورید.

در عرض فقط چند روز، سوخت و ساز بدن شما تثبیت خواهد شد و شما
احساس راحتی خواهید کرد هنگامی که بدن غذا دریافت می‌کند مواد مقوی
را جذب و بقیه مواد را دفع خواهد کرد.



قانون طلایی شماره ۲

غذاهایی بخورید که دوست دارید
غذاهایی نخورید که فکر می کنید باید بخورید



در آزمایشی حیرت انگیز در سال ۱۳۴۰ به کودکان تازه راه افتاده اجازه داده شد از میان حدود ۲۴ تا ۲۷ نوع مجموعه غذایی متعدد، از بستنی تا اسفناج، طبق میل و رژیم غذایی خود در هر زمان، در دوره ای یک ماهه استفاده کنند.

نتیجه؟

با این که هر کدام از بچه ها غذاهای گوناگونی در زمان های مختلف خورده بودند، با مطالعه تک تک آنها دانشمندان متوجه شدند در بدن هر کدام از آنها در طول یک ماه، رژیم غذایی متعادلی رعایت شده است. مشابه آن تعدادی از زنان باردار پیرامون غذاهایی آزمایش شدند که در دوران بارداری هوس می کردند. نتیجه نشان داد هر زن حامله، از بستنی تا ترشی پیاز غذایی می خورد که بدنش آن را برای رشد لحظه به لحظه کودک طلب می کند.

مقاومت بیهوده است

هر زمان به خود می گوئید نباید غذای به خصوصی را بخورم (معمولاً به خاطر اینکه دیگران به شما گفتند برای شما بد است)، در حقیقت توازن طبیعی خود را با غذاها بر هم می زنید. هر قدر در مقابل خوردن غذایی ممنوعه مقاومت کنید آن غذا بیشتر برای شما جذاب تر می شود. جنگ داخلی بین تنش مثبت و مقاومت کنترلی (حتی به وسیله ی خود) می تواند فرسایشی باشد. زمانی که شما با غذاها آشتی می کنید و اعتماد به هوش طبیعی بدن خود را یاد می گیرید. شما چنان آزادی را تجربه خواهید کرد که در آن از تنش و احساس گناه به خاطر عدم پیروی از میل طبیعی رها خواهید شد.



همچنین، زمانی که شما دست از مقاومت می کشید و به میل طبیعی آنچه باید می خورید، در این موقع احساس می کنید مزه ها تغییر کرده اند.

سیستم لاغری ستاره قطبی کاملاً زندگی من را عوض کرد
بیشتر از این به غذا فکر نمی کنم. من ذوق زده هستم.
فاطمه الف

برای مثال بسیاری از افراد می ترسند هر چیزی می خواهند در هر جا و هر زمانی بخورند، و خود را در رژیم غذایی شکلات، پیتزا، کیک می گذارند. اگر چه مطالعات و تجربه کاری من بر روی هزاران نفر، که با موفقیت وزن خود را کم کردند، نشان داده است وقتی شما هر چیزی را در هر زمان بخورید، مایل هستید بخورید، خود را، به نسبت، در رژیم غذایی موزونی خواهیم یافت .



قانون طلایی شماره ۳

هوشیارانه غذا بخورید و از جویدن هر لقمه لذت
ببرید.



نکته جالبی که من درباره افراد چاق متوجه شدم این است که، آنها تمام اوقات خود را به فکر کردن برای غذا صرف می کنند. غیر از زمانی که در حال خوردن هستند. سپس، آنها وارد «خلسه خوردن» می شوند، در این حالت آنها مقدار زیادی غذا به دهان خود می گذارند و بدون این که مزه ی آن را احساس کنند یا بچوند قورت می دهند.

همانطور که این موضوع عجیب به نظر می رسد، اما دلیل خوبی هم برای آن وجود دارد، چون هر کاری که از ما از روی فطرت، برای ادامه بقا، انجام می دهیم؛ مثل، خوردن و آشامیدن، تنفس عمیق، یا عشق ورزیدن، ماده ای شادی آور در مغز ما می کند که سروتین نامیده می شود.

افرادی که اضافه وزن دارند غذا را به سرعت به دهان سرازیر می کنند تا سروتین بالایی اخذ کنند. متأسفانه، چون آنها ناهوشیارانه غذا می خورند، هیچگاه، به علائم معده توجه نمی کنند، که به آنها گوش زد می کند ظرفیت پر شده است. آنها به پرخوری خود ادامه می دهند؛ در نتیجه، معده ی آنها بزرگ می شود و اضافه وزن پیدا می کنند.

مشکل این است که وقتی مقدار زیادی غذا در معده ی آنها انباشته شد، آنها احساس چاقی و بعد از آن احساس گناه می کنند. در حقیقت آنقدر احساس بدی دارند که نا هوشیارانه، پرخوری را مجدد تکرار می کنند، تا این احساس بد را از بین ببرند.

یکی از ویژگی های یگانه ی برنامه ی کاهش وزن من این است:

شما می توانید هر چیزی بخورید، هر زمان که مایل هستید، به شرط اینکه از جویدن لقمه لذت ببرید.



البته، برای آن که کاملاً از خوردن غذا لذت ببرید باید به چگونگی خوردن خود توجه کنید. مطالعات اخیر در سوئیس نشان داده است زمانی که چشم افراد بسته است ۲۵ درصد کمتر، از زمانی که می توانند ببینند، غذا می‌خورند. به بیان دیگر زمانی که افراد به غذا نگاه نمی‌کنند، با تمرکز تمام برطعم و مزه آن، کمتر می‌خورند.

بیان این موضوع در همایش های کاهش وزن من تطابق یافته است. اکثر افراد بعد از ناهار، گزارش می‌کنند طعم غذا عالی بوده است؛ زیرا برای اولین بار در طی سالیان عمر، آهسته و با دقت کافی غذا خورده بودند تا بتوانند مزه آن را حس کنند و به این نکته توجه کنند که چه موقع اسیر شده‌اند.

ترموستات بدن خود را تنظیم کنید.

در ذیل نکته ی ساده ای بیان شده است تا شما بتوانید با استفاده از آن از خوردن هر لقمه ی غذا لذت ببرید:

در دو هفته آینده، سرعت غذا خوردن خود را کم کنید تا به یک چهارم سرعتی برسید که قبلاً در غذا خوردن داشتید و هر لقمه را کامل بجوید.

این بسیار مهم است که در بین خوردن هر لقمه، قاشق و چنگال خود را زمین بگذارید؛ بنابراین، بدن شما زمان کافی برای اینکه متوجه باشد چه چیزی می‌خورد، خواهد داشت. البته، اگر از قاشق و چنگال استفاده نمی‌کنید، هر گاه به ساندویچ خود گاز می‌زنید و لقمه ای بر دهان می‌گذارید ساندویچ را از دست خود خارج کنید و روی میز بگذارید، زمانی که دهان خالی شد ساندویچ را بردارید و لقمه دیگری گاز بزنید.



با این روش، به جای اینکه غذا خودکار؛ مانند، پر کردن جایی با بیل، در معده خود سرازیر کنید، هر لقمه را هوشیارانه انتخاب می کنید و آن را به دهان می گذارید.

آیا واقعاً من باید غذای خود را بجوم؟

به یاد بیاورید زمانی که جلوی تلویزیون با ذرت بوداده یا چیپس و آجیل مشغول تماشای فوتبال یا فیلمی بوده اید، و وقتی به خود آمدید که ظرف پر از تنقلات خالی شده است. تصمیم گرفتن در مورد اینکه هر لقمه را بجوید مانع از خوردن حریصانه می شود و برای سلامتی فوایدی داد بسیاری دارد.

در قرن نوزدهم پزشکان توصیه می کردند هر لقمه را حداقل ۲۰ بار بجوید تا هضم بهینه انجام شود. اکنون، علم جدید ثابت کرده چرا جویدن غذا اینقدر در سلامتی مهم است. آنزیم هایی که در بزاق شما وجود دارد بسیار بیشتر از آنزیم هایی است که در معده شما وجود دارد، این آنزیم ها قادر هستند مقدار بیشتری از قطعات غذا را خورد کنند، در نتیجه نه تنها هضم غذا بهبود می یابد بلکه، سطوح انرژی شما هم افزایش می یابد، در این صورت به طوری طبیعی کمتر غذا می خورید و احساس بهتری خواهید داشت.



قانون طلایی شماره ۴

زمانی که احساس می کنید سیر شده‌اید از غذا
خوردن دست بکشید.



به خاطر می آورم زمانی که بچه بودم از کتری بخار مادرم برای باز کردن پاکت نامه استفاده می کردند. برای اینکه بخار از کتری خارج شود بایستی کلید اتصال را تا مدتی پس از جوش آمدن آب نگه می داشتیم. البته، کتری ها برای این کار طراحی نشده بودند و خیلی زود ترموستات فلزی آن خم و کتری خراب می شد.

خوشبختانه، درست کردن کتری خیلی آسان بود. تنها کاری که باید انجام می دادم باز کردن کتری و برگرداندن فلز خم شده ی ترموستات به حالت اولیه بود. بلافاصله، کسی کار می کرد.

طراحی طبیعی بدن انسان بدین گونه است که باید زمانی غذا بخوریم که گرسنه هستیم و موقعی از خوردن دست بکشیم که سیر شده ایم، اما بسیاری از ما طوری شرطی شده ایم که تا زمانی می خوریم که جا داریم و شاید، بدتر از آن تا زمانی که غذا در بشقاب ما وجود دارد.

با استفاده از سیستم ستاره قطبی بینش من افزایش یافته است.
چیزی که می خورم برایم مهم نیست؛ بلکه، اینکه چگونه آن را
می خورم برایم مهم است.
مینا ب

برای کاهش وزن موثر و حفظ تناسب اندام باید با بدن خود همانطور کار کنیم که طراحی شده نه برخلاف آن. برای لاغر شدن و لاغر ماندن می باید دوباره حساسیت خود را بر طبق ترموستات داخلی بدن را تنظیم کنیم، در این صورت زمانی که احساس کردیم سیر شده ایم باید از غذا خوردن دست بکشیم احساس خوبی برای باقی روز کنار بگذاریم.



در واقع، وقتی شما به اندازه کافی غذا خورده اید معده ی شما علائم حسی می‌فرستد که نیاز من برطرف شده است و من سیر شده ام، غذا خوردن کافی است.

اکثر مردم این حالت آرام، آشکار و رضایت بخش را در شبکه عصبی، بالای شبکه، خود تجربه کرده اند (ناحیه ای پایین تر از قفسه سینه؛ اما بالاتر از معده).

البته، اگر دریافت خود را از این احساس رضایت در اولین مرتبه نادیده بگیرید، متوجه خواهید شد هر لقمه غذایی که می جوید به نسبت لقمه ی قبلی لذت کمتری دارد و هر قدر بیشتر به این حس توجه کنید برای شما رضایت بیشتری آشکار خواهد شد.

بعد از احساس رضایتی که از سیر شدن برای شما حاصل شده است اگر به خوردن ادامه دهید، از علائم آشکار شبکه ی عصبی بیشتر فاصله خواهید گرفت و حس ناراحتی را در خود افزایش خواهید داد. این مهم است که بدانید زمانی که این حس ناراحتی را در خود متوجه شدید بلافاصله، غذا خوردن را متوقف کنید. مهم نیست اگر، مقدار زیادی غذا یا مقدار ناچیزی از آن در بشقاب شما بماند.

زمانی که من این نکته را در همایش هایم آموزش می دهم بسیاری از افراد با ناله می گویند با گرسنه شدن بعد از ۱۰ دقیقه چه کار کنند؟

جواب بسیار ساده است: اگر شما گرسنه هستید، بخورید. هر چه می خواهید بخورید نه آن چیزی که فکر می کنید باید بخورید، هوشیارانه بخورید، و از هر لقمه لذت ببرید، و هر زمان که متوجه شدید سیر شده اید خوردن را متوقف کنید.



مقیاس گرسنگی

در اینجا من روشی حیرت انگیز به شما معرفی خواهم کرد که به وسیله ی آن متوجه خواهید شد که چه زمانی شروع به غذا خوردن کنید و چه زمانی آن را متوقف کنید. من آن را مقیاس گرسنگی نامیده‌ام. این مقیاس از عدد یک یعنی بی‌حالی فیزیکی به خاطر گرسنگی تا عدد ۱۰؛ یعنی، حالت سرگیجه و دل بهم خوردگی به دلیل پرخوری، ادامه پیدا می‌کند.

مقیاس گرسنگی

۱. ضعف فیزیکی
۲. گرسنگی شدید
۳. نسبتاً گرسنه
۴. گرسنگی خفیف
۵. طبیعی
۶. احساس رضایت
۷. سیر شدن
۸. پر خوری
۹. پف کردن
۱۰. دل به هم خوردگی و سرگیجه داشتن

چند دقیقه وقت صرف کنید و با نگاهی دقیق به این مقیاس و بدن خود را مطابق با آن تنظیم کنید در حال حاضر چقدر گرسنه هستید افراد متفاوت



هستند اما قانون عمومی این است که هر گاه در وضعیت شماره ۳ و ۴ مقیاس قرار گرفتید یعنی به نسبت گرسنه هستید اما کاملاً گرسنه نیستید اگر آنقدر منتظر بمانید تا به حالت های یک یا دو برسید بدن شما به حالت گرسنگی شدید و ضعف فیزیکی وارد خواهد شد و ممکن است بیش از نیاز بدن غذا بخورید در این صورت بدن چربی ذخیره خواهد کرد.

در حالت ایده آل وقتی به مقیاس ۶ یا ۷ رسیدید خوردن را با احساس خوشایند رضایت یا سیر شدن نه حالت پر خوری و پف کردگی متوقف کنید. البته، اگر شما رژیم غذایی مرتبی دنبال کنید در این صورت، پیغام های بدن را نادیده خواهید گرفت، «خوردن را فراموش می کنید» تا زمانی که به شدت گرسنه شوید یا بدون اینکه به زمان توقف توجه کنید، به خوردن در حد پر خوری ادامه خواهید داد. اگر به صدق مطالب بالا در خود فکر می کنید سعی کنید، بدن خود را با این مقیاس هر یک ساعت تنظیم کنید تا جایی که بتوانید تفاوت اعداد را در مقیاس تشخیص دهید.

هر قدر بیشتر در تنظیم کردن بدن خود با این مقیاس گرسنگی تمرین کنید، زودتر به توانایی درک علائم هوشمندانه بدن خود دست پیدا خواهید کرد، خیلی بیشتر از آن که معده ی شما غارو غور کند و مغز دیگر کار نکند.

عوض کردن عادت هایی که در مدت زندگی داشته اید

یکی از دوستانم که رژیم غذایی مرتبی را دنبال می کرد، ملاقات کردم، اما او چاق تر شده بود و خیلی پریشان حال به نظر می رسید، ولی بعد از آن در کمتر از ۶ ماه با استفاده از این سیستم ۶.۵ کیلو وزن کم کرد.

او در ابتدای کار زیاد به کارایی این سامانه مطمئن نبود؛ اما، زمانی که شروع کرد، بعد از دوهفته احساس کرد لباس هایش گشاد شده اند. او حتی هیچ یک



از روشهای برنامه ریزی ذهن را استفاده نکرده بود بلکه، تنها چهار قانون طلایی را، که برای شما بیان کردم، انجام داده بود.

وقتی در این اواخر با هم شام می خوردید، او تنها نصف غذای خود را خورد؛ (یعنی از یک بشقاب پر از ماکارونی خوشمزه با سس لذیذی که داشت). وقتی سوال کردم آیا مشکلی در غذا وجود داشته است او فقط جواب داد: غذا بسیار هم خوشمزه بود؛ اما از زمانی که آن سیستم تمام عیار را به من یاد دادی، من دیگر نمی توانم پر خوری کنم.

این موضوع دلیل دیگری است که چرا افراد، بر اساس عادت، بیش از میزان نیاز بدن می خورند.

اکسیر جادویی کاهش وزن

در اینجا نکته دیگری وجود دارد که به شما کمک می کند تا زمان گرسنگی غذا بخورید و زمانی که احساس کردید سیر شده اید غذا خوردن را متوقف کنید. ۷۵ درصد از بدن ما را آب تشکیل می دهد و این درصد در نواحی مهم مغز به ۸۵ درصد هم می رسد. مکانیسم درونی بدن ما سطوح آب را تنظیم می کند زمانی که هرگونه قطع جریان آب احساس کند به وضعیت جیره بندی وارد می شود. مغز در ابتدای کار به دنبال منبع تغذیه ی آبی می گردد تا به وسیله ی آن قسمت های داخلی بدن آب کافی برای عملکرد اساسی خود داشته باشد.

بسیاری از آلام و رنج ها را افراد در طول روز؛ مثل، گرسنگی در بدن متحمل می شوند به همین خاطر، بعضی مواقع مهم نیست شما چه خورده اید؛ چون در نقاط مختلف بدن هیچ احساسی به آن وجود نخواهد داشت.



به این دلیل که تشخیص عملی تفاوت بین علامت تشنگی و گرسنگی واقعی غیر ممکن است، این ایده خوب است که اولین پاسخ شما به احساس گرسنگی نوشیدن یک لیوان آب باشد. اگر بعد از نوشیدن آب احساس گرسنگی نکردید، در این صورت، شما تشنه بوده اید؛ اما، اگر هنوز احساس گرسنگی می کنید، غذا نوش جان کنید!

چه انتظاری در دوهفته آینده دارید

۱. احساس عجیب و غریبی خواهید داشت

می گویند در ابتدای کار با افزایش، هوشیاری نسبت به خود، به آهستگی غذا می خورند و هرلقمه را با دقت می جویند؛ حتی، اگر مردم به آنها خیره شده باشند. به عبارت دیگر، باید بگوییم «شما دیگر نگران این نخواهید بود که دیگران درباره شما چه فکری می کنند! اگر می دانستید آنان به ندرت این این کار را انجام می دهند.» اکثر مردم به قدری در افکار خویش غرق هستند که متوجه نمی شوند چه چیزی را در دهان خود قرار می دهند، فکر خود باشید و به کار خود ادامه دهید.

همچنین، کسانی که می دانند شما رژیم غذایی مرتبی دنبال می کنید وقتی پیتزا، کباب، شیرینی و شکلات را در بشقاب شما می بینند، پوزخندی می زنند و فکر می کنند شما «رژیم غذایی را رها کرده اید».

در این زمان شما به آنان می خندید. همچنان که خوردن با هوشیاری و دقت برای شما ساده تر و ساده تر می شود، مزه غذایی که می چشید بهتر و بهتر خواهد شد و شما از احساس رضایتی لذت خواهید برد که به خاطر کنترل در غذا خوردن به دست آورده اید.



در جامعه ای که از پیام های متفاوت خوردن مملو است با تصویری که از بدن خود داریم آنچه «ترمال» به حساب می آید، از طبیعی آن بسیار فاصله دارد. در حالی که ابتدا برنامه ریزی مجدد بدن شما با این روش ابداعی جدید کمی غیرعملی است؛ ولی مهم است که یادآوری کنم، شما عملاً در جهتی حرکت می کنید که راه طبیعی خوردن است. به همین دلیل این روش تأیید شده است. برعکس رژیم های غذایی که برخلاف طبیعت شما می باشد در این روش اصرار بر این وجود دارد که هر زمان احساس گرسنگی می کنید، غذا بخوریم و زمانی که سیری از غذا خوردن دست بکشید. این ساده ترین سیستم کاهش وزن در جهان است است که کارایی خود را در بدن شما نشان می دهد.

۲. احساس خوبی خواهید داشت.

یکی از مزیت های همیشگی گزارش شده از افرادی که از این سیستم برای کاهش وزن استفاده می کنند این است که آنها احساس بهتر و بهتر شدن را هم نسبت به بدنشان و هم نسبت به خود دارند. در این جا انتظاراتی برآورده شده وجود دارد:

- برای اولین بار در عمر خود بر غذا خوردن کنترل بیشتری خواهید داشت.
- نگرانی برای اینکه چه چیزی باید بخورید از بین خواهد رفت. از شر مشغله ی ذهن پیرامون خوردن راحت خواهید شد، که باعث شده است شما بنده ی غذا باشید.
- متوجه می شوید کم کردن وزن به راحتی امکان پذیر است.



- موضوع عدم تفاوت افراد لاغر با خود را درک خواهید کرد و اینکه همه ما توانایی مساوی در کاهش وزن داریم.

در حقیقت، وقتی می بینید چقدر کاهش وزن ساده است، متعجب خواهید شد!

زمانی که انرژی شما در برطرف کردن نگرانی پیرامون غذا صرف نشود در این صورت، انرژی بیشتری برای سایر امور زندگی خود خواهید داشت. این انرژی اضافی از علائم کامل کار کردن این سیستم است.

۳. شما از کارایی این سامانه شگفت زده خواهید شد.

افرادی که از این سیستم نتیجه ی موفقیت آمیز گرفته‌اند معمولاً، می گویند در دو هفته اول مطمئن نبودند این سیستم کارایی خواهد داشت. ولی، شما اگر احساس می کنید بیشتر از قبل می خورید؛ غذاهای مقوی را متعادل مصرف نمی کنید یا حتی فکر می کنید هیچ چیز تغییر نکرده است...

آرام باشید! تا زمانی که چهار قانون طلایی را رعایت می

کنید، آن کارایی خواهد داشت.

خیلی طبیعی است شما دچار تردید شوید؛ زیرا، کاری متفاوت از قبل انجام می دهید. به زودی وقتی متوجه افزایش سطوح انرژی در خودش دید و تغییرات اندکی در سایز لباس شما به وجود آمد، احساس خوبی پیدا می کنید و متوجه خواهید شد که همه چیز کامل و بدون نقص کار می کند. به خاطر داشته باشید شما تمام سیستم های لاغری را در گذشته امتحان کرده اید، رژیم های غذایی گوناگونی گرفته‌اید و از تمام روشها استفاده کرده اید؛ اما



هیچکدام کارایی نداشتند یا فقط در مدت کوتاهی نتیجه بخش بوده اند. با مشارکت در سامانه‌ی ابداعی من، در دو هفته آینده، شما هیچ چیز مگر وزن خود را از دست نخواهید داد.

۴. شاید در بعضی مواقع شما دستورات من را فراموش کنید و حداقل یکی از چهار قانون طلایی را دنبال نکنید.

خیلی مهم است که بدانید شما ممکن است گاه لغزشی داشته باشید و از مسیر دور شوید، ساندویچ خود را پشت سر هم گاز بزنید، شکلات‌های متعددی مصرف کنید، و برای تغییر احساس و آرامش روان خود بخورید یا حتی پرخوری کنید. در اینجا شما دو انتخاب دارید:

می‌توانید خود را شکست خورده تصور کنید (درست مانند کاری که قبل از این انجام داده بودید) تسلیم شوید و به خود بگویید آدمی بی ارزش هستید و هیچ‌گاه عوض نخواهید شد.

یا

می‌توانید آرام باشید، لبخند بزنید و با تکرار این گفته، که ایجاد چنین حالتی امکان دارد، دوباره شروع کنید. و اینکه هرگاه گرسنه هستید غذا بخورید، با دقت هر لقمه را بجوید، از آن لذت ببرید و زمانی که احساس کردید سیر شده‌اید از غذا خوردن دست بکشید. مهم نیست چه اتفاقی افتاده است، دستورات من را مجدد دنبال کنید.

وزن کردن روزانه

اجازه دهید برای شما نکته‌ای را یادآوری کنم. در طی سال‌ها مراجعه‌کننده‌هایی داشته‌ام که وسواس‌گونه، در حین استفاده از مقیاس‌ها، خود را



وزن می کردند. عده ای هر روز این کار را انجام می دهند، عده ای هم بعد از هر وعده غذایی خود را وزن می کند و انتظار دارند از صبح که بیدار می شوند تا وقت شام به سرعت چندین کیلو از وزن بدن شان کم شود.

شما نمی توانید با وزن کردن روزانه خود از کم شدن وزن مطلع شوید. هر زمان عقربه ها بالاتر می روند شما احساس بدی خواهد داشت. وزن هر کس، حتی افراد لاغر، در زمان های متفاوت بالا و پایین می رود. در حقیقت، در حالت طبیعی افراد لاغر به ندرت خود را وزن می کنند یا بهتر بگوییم، هیچ گاه، خود را وزن نمی کنند. بیشتر آنها نمی توانند به شما بگویند چند کیلو هستند.

چون وزن بدن به خاطر عوامل محیطی، ذخیره ی آب یا حتی فشار اتمسفر تغییر می کند. در مسیر لاغر شدن اندازه گیری وزن، زیاد قابل اعتماد نیست و بنابراین، مهم نیست وزن خود را برای دو هفته ی آینده بکشید. توصیه می کنم در زندگی به عقربه ها زیاد توجه نکنید، شما می فهمید لاغر هستید؛ زیرا، دید شما وسیع تر شده است و احساس شگفت انگیزی دارید. در هر حال، اگر می خواهید خود را وزن کنید، این کار را هر دو هفته یک بار انجام دهید.

آیا واقعاً این کار ساده است؟

بله اجازه دهید چهار عنصر این سیستم را مرور کنیم:

۱. زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید.
۲. هر چه می خواهید بخورید نه آن چیزی که باید بخورید.
۳. هوشیارانه بخورید و از گذاشتن هرلقمه به دهان لذت ببرید.
۴. زمانی که احساس کردید سیر شدید از خوردن دست بکشید.



موارد بالا تمام چیزهایی است که شما برای حفظ کاهش وزن خود، در تمام زندگی، نیاز دارید و اگر می‌خواهید واقعی لاغر شویم من می‌توانم حتی آن را برای شما ساده تر کنم.

شما فقط یک راه را در نحوه ی غذا خوردن خود عوض کنید.

- آگاهانه از هر لقمه لذت ببرید.

با تمرکز بر روی این نکته از سیستم همه چیز در جای خود قرار خواهد گرفت؛ زیرا:

- زمانی که کامل گرسنه نباشید، نمی‌توانید به اندازه کافی از غذا خوردن لذت ببرید.
- شما زمانی می‌توانید از غذای خود لذت ببرید که غذای مورد علاقه خود را انتخاب کرده باشید. اگر هنگامی که سیر شده اید باز هم به غذا خوردن ادامه دهید، دیگر غذای شما لذت بخش نخواهد بود.



یک روز به کبابی رفته بودم. آنجا پر از آدم بود. غذایی سفارش دادم و متوجه شدم وقتی ما به آنجا آمدیم خواهرم یکی از بزرگ ترین جاها رو برای من گرفته بود و من احساس بدی پیدا کردم فکر می کردم همه به من نگاه می کنند و من هم سعی میکردم همراه آنها بخندم، ولی در دلم انگار گریه می کردم سرانجام، شوهرم با کمک یکی از دوستان خانوادگی، این سیستم ستاره قطبی را به من معرفی کرد و تصمیم گرفتم برای حل این مشکل کاری بکنم. من به لوح فشرده کاهش وزن ستاره قطبی به پیشنهاد یکی از دوستان گوش دادم.

از اینکه سیستم بتواند کاری بکند، متقاعد نشده بودم؛ چون بسیاری از رژیم‌های غذایی را در گذشته امتحان کرده بودم و اگرچه همیشه امیدوار بودم یکی از آنها برای من کاری انجام دهد؛ اما هیچکدام، کارساز نبودند.

در هر حال، صبح روز بعد با اینکه هنوز متقاعد نشده بودم یک تیشرت و یک گرمکن پوشیدم و روی آنها را با یک کت بزرگ پوشاندم و یک سبد بزرگ در دستم گرفتم طوری که همسایه ها فکر می کردند برای خرید می روم. همین طور که فکر می کردم دو کیلومتر پیاده روی کرده بودم از اینکه دوباره در خانه نشسته بودم احساس شادی می کردم و می دانستم اضافه وزن من به قدری هست که نمی توانم به راحتی پیاده روی کنم و نفسم می گرفت.

روز بعد لوح فشرده ستاره قطبی را گوش دادم صادقانه باید بگویم که زندگی من از آن روز تغییر کرد.

حالا، هر شب من آن را در رختخواب گوش می دهم! اکنون مربی ژیمناستیک هستم و طی روز در سه کلاس شرکت می کنم. از زندگی کردن بسیار راضی هستم و وقتی به گذشته فکر می کنم می بینم چقدر چاق بودم! من در عرض



دو سال وزن را از ۱۶۸ کیلو به ۶۰ کیلو رساندم و هر روز احساس می‌کنم به نسبت گذشته در زندگی‌م دید بهتری دارم. به همین جهت؛ حالا من به سایرین کمک می‌کنم .

اکنون دارای انگیزه هستم و به شما هم می‌گویم اگر من توانستم این کار را انجام دهم؛ پس هر شخص دیگری هم می‌تواند.



فصل سوم

ذهن خود را برای لاغر شدن برنامه ریزی کنید



عادت هایی را عوض کنید که در زندگی اسیر آنها هستید.

می دانم در گذشته به دفعات نهایت تلاش خود را کرده اید تا معقولانه غذا بخورید. مهم نیست چقدر، به سختی تلاش کرده اید، اما موفق نشده اید. شاید خود را هم در این شکست مقصر دانسته اید؛ مثلاً، به خود گفته اید اگر کمی بیشتر اراده داشتم، هیچ وقت دچار اضافه وزن نمی شدم. بر اساس آخرین اطلاعات علمی من به شما، برای یک بار و همیشه، دستور می دهم:

این حرف ها را دور بیندازید!

حقیقت آن است که فقط اراده داشتن برای ترک عادت، تقریباً، غیرممکن به نظر می رسد. در این کار شما باید ذهن خود را دوباره برنامه ریزی کنید؛ چون، انجام کارهای صحیح، وقتی ساده می شوند که برنامه ها در جای صحیح قرار گیرند. با اجرای برنامه های غلطی که بر روی ذهن شما نصب هستند، واقعاً اراده به خرج دادن غیر ممکن است.

در طی سال ها، من با روش برنامه ریزی مجدد، در عرض چند دقیقه، به مردم کمک کرده ام عادت های غلط گذشته ی خود را تغییر دهند. البته، ناتوانی مقاومت اعتیاد های کشنده و سخت در مقابل این برنامه ریزی مجدد و موثر موضوعی ثابت شده است. اگرچه؛ شاید، تجربه شما کمی متفاوت باشد. با گذشتن از همه اینها گاهی می اندیشید اگر تغییرات به این سرعت و سادگی انجام می پذیرند و با دوام هستند؛ پس، چرا شما در گذشته نتوانسته اید آن را انجام دهید؟

تمام اینها در قانون ساده روانشناسی ذیل خلاصه شده است:



تصویرات شما بسیار قدرتمند تر از کاری هستند که شما به انجام آن تصمیم دارید.

برای اینکه از این مطلب تصویر روشنی برداشت کنید، تکه‌ای کیک شکلاتی (یا هر غذایی علاقه دارید) در روبروی خود تصور کنید. حال به خود بگویید من با تمام اراده‌ی خود این کیک را نمی‌خورم. حالا، مزه کیک شکلاتی را در دهان خود احساس کنید. آیا احساس نمی‌کنید اراده شما کمتر شده است؟

در مرحله بعد دوباره تصور کنید آن تکه کیک (یا هر غذایی دوست دارید) در جلوی شما قرار دارد. حالا، تصور کنید روی کیک با کرم‌هایی پوشیده شده است. کرم‌های لاغری که مدام روی آن وول می‌خورند. همچنین بوی مشمئزکننده‌ی آنها را به خاطر بیاورید. آیا هنوز به خوردن آن کیک علاقه دارید؟ این موضوع، قدرت تصور شما را نشان می‌دهد. در حقیقت، این تصور شما باعث می‌شود تا بهترین تصمیمات را برای خوردن هر چیزی، بگیرید. زمانی که صورت غذای رستوران را می‌بینید مزه تمام غذاها را به صورت ذهنی می‌چشید. سپس تصمیم می‌گیرید کدام غذا را انتخاب کنید. به همین خاطر، صاحبان رستوران در گزینش غذای در اشتهای شما عاجز هستند. مثلاً برای شام امشب ترجیح می‌دهید:

ماهی دودی با برنج، همراه با سالاد فصل و نوشیدنی یا جوجه کباب؟



عامل تمرکز

لحظه ای مکث کنید و از خود این سوال را بپرسید:

من از بدنم چه توقعی دارم؟

همانند اکثر مردم قطعاً جواب شما این خواهد بود: «اضافه وزن نداشته باشم و از شرنق زدن های همسرم و یا دیگران راحت شم» یا «چاق نباشم». این یکی از قوانین اساسی روانشناسی است: «شما در زندگی خود همیشه چیزی را به دست می آورید که بر روی آن تمرکز می کنید.» در تمام مثال های بالا ذهن شما بر روی آنچه نمی خواهید تمرکز می کند: اضافه وزنی که می خواهید آن را دور بیندازید. این موضوع فقط، باعث نمی شود افراد تصویر ذهنی چاق از خود بردارند؛ بلکه، ناامیدی، بی کسی و بی انگیزه بودن را نیز احساس می کنند.

زمانی که شما جهت تمرکز خود را عوض می کنید و بر روی خواسته ی خود یعنی، فردی لاغر، خوش اندام با بدن سالم تمرکز می کنید با فرستادن پیامی به ذهن ناهوشیار خود تمام امکانات را در جهت رسیدن به هدف به کار می گیرید و با روشن ساختن و تصور کردن آن چه می خواهید، شما آموزش ذهن و بدن خود را برای رسیدن به هدف مورد نظر، شروع کرده اید.

حال، هر قدر هدف شما مشخص تر باشد، کارایی این روش بهتر خواهد بود. اگر تنها بگویید: من دوست دارم لاغر باشم. ممکن است ذهن شما اینطور تفسیر کند که شما می خواهید فقط یک کیلو از وزن بدن کم شود. بنابراین، آنچه می خواهید به روشنی مشخص سازید....

مثال:

من می خواهم از وزن بدنم ۲۴ کیلو در عرض ۴ ماه آینده کم کنم.



یا،

من می خواهم وقتی لباس سایز ۳۶ میپوشم احساس راحتی کنم.

یا علاقه شخصی و ایده آل من،

می خواهم قلمی باشم!

تصویر ذهنی و پیشگویی لذت بخش

به خاطر داشته باشید، که همه ی کارهایی که شما برای رسیدن به هدف

باید انجام دهید، عبارت هستند از:

۱. زمانی غذا بخورید که گرسنه هستید.

۲. هر چه می خواهید بخورید، نه آن چیزی که باید بخورید.

۳. با دقت و آگاهانه غذا بخورید و از گذاشتن هرلقمه در دهان لذت ببرید.

۴. زمانی که احساس کردید سیر شده‌اید از غذا خوردن دست بکشید.

بنابراین، لزومی ندارد به خواندن ادامه دهید؛

زیرا، فنونی که در دنباله ی متن کتاب می آید انجام کل فرآیندهای بالا را

ساده تر می کند و به شما اجازه می دهد احساس بهتری در خود داشته

باشید. به عبارت دیگر:

ما به خاطر چیزهایی که می خوریم این‌گونه نیستیم؛ بلکه، ما همانگونه که

فکر می کنیم هستیم.

در چند سال گذشته جراح پلاستیک مشهوری متوجه شد؛ بسیاری از عمل

های جراحی که روی بیماران انجام می دهد سطح عزت نفس و اعتماد به

نفس آنها را به طرز شگفت انگیز افزایش پیدا می کند، اگرچه برای تعدادی از

افراد تفاوت محسوسی مشاهده نمی شد. بعد از تحقیقات بسیار، دکتر بیمارانی



که در آنها هیچ تغییری حاصل نشده بود، «هراسی در درون خود داشتند.» آنها خود را بی ارزش، بد یا ناامید می دیدند و با این که ظاهر آن ها تغییر کرده بود، ولی تصویری که از خود داشتند، هیچ تغییری نکرده بود. آنها به داشتن «تصویر ذهنی ضعیف از خود» دچار بودند.

تصویر ذهنی از خود؛ یعنی، شما خود را در تصورات چگونه می بینید. این تصویر و نقشه درون است که همه چیز را درباره شما مشخص می سازد. اینکه چقدر انگیزه دارید، باهوش هستید و اعتماد به نفس دارید و چقدر مشتاق هستید به وزن بدن اضافه یا از آن کم شود.

علت تأثیر قدرتمند تصویر ذهنی بر رفتار ما این است که آن تصویر نوعی نیروی تقویت خود است. برای مثال افرادی هستند که دارای چهره ی زیبایی نیستند، اما به نظر جذاب می رسند؛ زیرا، آنها خود را در تصور جذاب می بینند. در نتیجه زیبا راه می روند، زیبا لباس می پوشند، با بهترین وجه در انظار ظاهر می شوند و اعتماد به نفس بالایی از خود بروز می دهند. این اعتماد به نفس باعث می شود آنها در نظر دیگران جذاب به نظر برسند و پاسخ مثبتی از دیگران دریافت کنند، که این موضوع خود باعث تقویت تصویر ذهنی برای هر فرد جذاب می شود.

در تشابه آن، بسیاری از افراد هستند که خود را غیر جذاب تصور می کنند و در نهایت ناخودآگاه هر گونه تلاشی را برای جذاب جلوه دادن خود خنثی می کنند. به علاوه، اگر شما واقعاً خود را غیر جذاب می بینید، چرا وقت خود را صرف این می کنید که لباس بره را بر تن گوسفند کنید؟

در هر حال، اگر تلاشی برای نشان دادن خود، به بهترین وجه نکنید، دیگران نیز شما را غیر جذاب خواهند دید.



بدین ترتیب تصویر ذهنی شما از خود، به نحو احسن کار خود را انجام داده است و شما را با رفتاری ناخودآگاه به سمتی سوق می‌دهد که با شخص در باور خود هماهنگ عمل کنید.

تقریباً همه اشخاصی که اضافه وزن دارند دارای تصویر ذهنی از خود هستند که مدام به آنها می‌گوید چاق هستند. در حالی که ممکن است آنها بگویند که ترجیح می‌دهیم لاغر باشیم، اما همیشه فکر می‌کنند افراد لاغر با آنان تفاوت دارند و هدف را دست یافتنی نمی‌یابند.

چگونه می‌توانید وضعیت را عوض کنید؟

خود را عادت دهید به روی آن چیزی که می‌خواهید به طور جدی تمرکز کنید. دوست داشته باشید یا دوست نداشته باشید شما نیاز دارید به خود با تفکر بدن فردی جذاب فکر کنید!

خود را لاغر ببینید

تحقیقات اخیر در ایالات متحده ی آمریکا و اروپا نشان داده است که قانون تصویرسازی، طوری اعجاب‌انگیز، باعث می‌شود وزن خود را کاهش دهید. وقتی واضح و آشکار خود را لاغر تصور کنید و در راه رسیدن به وزن ایده آل خود تمرین مداوم کنید؛ در این صورت، پیامی به مغز خود می‌فرستید که بر روی سطوح انرژی، انگیزه و سوخت و ساز شما تاثیر می‌گذارد. این تاثیرات باعث می‌شود، فیزیکی داشته باشید که به نوبه ی خود افکار و احساسات شما را تغییر می‌دهد و این امر خود عامل تقویت برنامه ای می‌شود که شما به مغز خود می‌دهید. این موضوع بازخوردی مثبت است و با هر جزء این سیستم، وقتی وزن شما کاهش یافت و احساس خوبی خواهد داشت.



همانطور که من شما را در دو تمرین بعد راهنمایی خواهم کرد به شما دستورالعمل خواهم داد تا تصویر سازی را نیز انجام دهید. این کاری است که هر شخصی می تواند انجام دهد. برای اینکه به شما ثابت شود، به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱. درب روبروی شما چه شکلی است؟

۲. چه رنگی است؟

۳. دستگیره در کدام سمت آن قرار دارد؟

به منظور پاسخ به هر کدام از این سوالات باید توانایی تجسم داشته باشید، به تصورات خود بروید و عکس‌هایی بسازید. ۹۹٪ تصاویر ذهنی افراد با واقعیت منطبق نیست و این موضوعی خوب است. ولی مشکل برای افرادی است که از بیان تفاوت بین تصاویر در ذهن و دنیای واقع ناتوان هستند.

بدن بی عیب و نقص شما

در این جا تمرینی با قدرت و ساده وجود دارد که ذهن ناهوشیار شما را آموزش می دهد و به شما کمک می کند وزن بدن خود را کاهش دهید و تناسب اندام خود را حفظ کنید. در ابتدای کار قبل از اینکه این تمرین را انجام دهید تمام مراحل زیر را با دقت بخوانید:

۱. برای چند لحظه مکث کنید و به تصویر فیلمی فکر کنید که در آن لاغر، شاد و با اعتماد به نفس هستید.

۲. نگاه کنید شخصیت جدید و لاغر شما چه کارهایی، که شما در زندگی روزانه انجام می دادید، به راحتی انجام می دهد. تصور کنید شخصیت جدید شما به اندازه غذا می خورد، تحرک دارد و خیلی سریع و آسان بر هیجانات خود غلبه می کند.



- چگونه شخصیت دیگر شما با دیگران صحبت می کند؟
- از چه نوع تون صدای استفاده می کند؟
- چگونه خود را حمل می کند؟
- چگونه حرکت می کند؟

۳. اگر این فیلم به دقت همان تصویری نیست که شما با آن تنظیمات لازم را برای داشتن احساس خوب داشته باشید، الهاماتی که به شما می شود راهنمای خود قرار دهید.

۴. زمانی که از شخص دیگر خود راضی شدید، وارد آن شخص شوید و تصویر و رفتار جدید را در خود نگه دارید.

۵. حال فیلم را دوباره مرور کنید و در تمام موقعیت های روزانه قرار بگیرید و آن را از نمای جدید مشاهده کنید. درباره اینکه نمای جدید چه شکلی دارد و به نوع توانایی آن در کمک کردن به شما، برای رسیدن به هدف فکر کنید. حالا همه چیز به نظر بهتر شده است؛ اینطور نیست؟

تکرار تکرار تکرار

به خاطر آورید، تکرار کلید موفقیت است. وقتی عملی مدام تکرار می شود راهی عصبی در مغز به وجود می آید و هر بار تکرار آن کار، این راه را تقویت می کند. همین طور که به خود مانند فردی لاغر و سالم فکر می کنید علائمی به ذهن ناخودآگاه خود می فرستید تا مثل فردی لاغر رفتار کند مانند آن احساس کند، و غذا بخورد. در آخر زمانی که بدن شما سبک تر می شود با احساس تر، پر انرژی تر و سرزنده تر خواهید شد.



اگر این تمرین را هر روز صبح انجام دهید، در زمانی نه چندان طولانی مانند عادت‌های سالم در شما شکل خواهد گرفت. هر قدر بیشتر تمرین کنید، احساس شما به خود بهتر و بهتر خواهد شد و شما احساس خوبی خواهید داشت. هر زمان شما این تمرین را انجام می‌دهید، یک قدم به وزن ایده‌آل خود نزدیک می‌شوید.

این تمرین ذهنی شما را بر روی هدف متمرکز می‌کند و باعث قدرتمندی و جذابیت بیشتر و بیشتر آن می‌شود. بنابراین، هر زمان به غذایی که دوست ندارید، نه می‌گویید و غذایی که دوست دارید، بله می‌گویید بیشتر و بیشتر حس زیبایی سبک وزن شدن را متوجه خواهید شد. و باید بدانید که یک قدم به وزن ایده‌آل خود نزدیک شده‌اید.

به علاوه، هر زمان به لوح فشرده برنامه ریزی ذهن گوش می‌کنید. شما را در رسیدن به هدف نهایی؛ یعنی، لاغر شدن تقویت می‌کند.

وزن من در تمام دوران نوجوانی باعث دردسر بود. هر نوع رژیم غذایی را صدها بار تکرار کرده بودم. عید پارسال از رژیم گرفتن منصرف شدم. هیچ راهی برای خلاصی از دایره‌ی وحشتناک خوردن و اضافه وزن پیدا نمی‌کردم. به کل با غذا میانه‌ی بدی داشتم. اگر از من بپرسید چه خوردنی‌هایی در روز می‌خوردم، صادقانه می‌گویم هر غذایی می‌خوردم، اما بدون فکر می‌خوردم. هیچ وقت یادم نمی‌آمد چه وقت غذا خوردم. همیشه در حال غذا خوردن بودم حال می‌خواست گرسنه باشم یا گرسنه نباشم، درباره آن اصلاً فکر نمی‌کردم. در سرازیری افتاده بودم تا بدین جا رسیدم.

مادرم هزینه‌های سیستم ستاره قطبی را برای کادوی عید من پرداخت کرد و من تصمیم گرفتم به این دوره بروم و از آن استفاده کنم فکر می‌کردم چیزی



از دست نمی‌دهم. هرگز آن روز را فراموش نمی‌کنم. وقتی در مترو نشسته بودم و به خانه می‌آمدم چیزهای بسیاری به من الهام می‌شد. درست مثل اینکه کسی من را بیدار کرده باشد و بگوید: «این‌ها جواب سوالات تو هستند.» حرف‌ها بسیار واضح به نظر می‌رسید: «فقط این قدم‌های ساده را دنبال کنید سپس، خواهید دید که وزن شما کم شده است...» برای اولین بار در زندگی درباره غذایی که می‌خوردم فکر می‌کردم، چه قبل از آن و چه هنگامی که غذا می‌خوردم.

در این زمان من راه جدیدی در زندگی پیش گرفتم. به کلاس ورزش رفتم و در آنجا مربی شخصی هم به من بسیار کمک کرد تا ورزشهایی انجام دهم که مکمل نوع زندگی جدید من بود و در کاهش وزن من بسیار موثر واقع شد. که خود نوعی محرک و مشوق برای ادامه‌ی تمرینات من بود.

البته، مدت زیادی طول کشید تا من باور کنم توانایی انجام این کارها را دارم. کار بسیار ساده به نظر می‌رسید، و من به رویا نبودن این باور نیاز داشتم، اما باورنکردنی بود زندگی من بسیار تغییر کرد، من از طرف مادر و دوستانم بسیار حمایت می‌شدم.

تمرینات بسیار هوشمندانه طراحی شده بودند، حالا، در ۲۸ سالگی زندگی دارم که باید داشته باشم. تمام جنبه‌های زندگی من عوض شده است. در هر راهی که قدم می‌گذارم با اعتماد به نفس عمل می‌کنم و اکنون خرید لباس برایم سرگرمی جالبی شده است نه یک کابوس!

من اکنون فعالانه زندگی می‌کنم و به غذا متفاوت از قبل نگاه می‌کنم. اکنون، متوجه شدم غذا سوخت بدن است، پناهگاه نیست. قبل از شرکت در کارگاه‌های ستاره قطبی من زیاد غذا می‌خوردم و کمترین بهره را از زندگی



می بردم. اما، اکنون برای خوردن نوع غذا فکر می‌کنم و راحت‌تر سیر می‌شوم. غذا های مزخرف نمی‌خورم و مهارتم در پخت و پز بهبود یافته است. اکنون، فقط احساس بهتری از کم شدن وزن ندارم؛ بلکه، با بدن خود همسو شده‌ام و دیگر از بیماری‌های گوناگون، ناشی از نارسایی هضم غذا، رنج نمی‌برم.

من همواره از تجربه ای که باعث شد زندگیم تغییر کند احساس خوشحالی می‌کنم. و سعی می‌کنم از این فرصت به نحوه صحیح استفاده کنم. اوقات فراغت خود را با گوش دادن به لوح فشرده ستاره قطبی پر می‌کنم. این لوح برای تمرکز مجدد بسیار مفید و حمایت کننده است. این تجربه باعث شد تا زندگی من به کلی عوض شود، درست مثل اینکه شخصی بگوید: این جا کلیدی است برای بقیه زندگی تو.....

زهره دال



فصل چهارم

غلبه بر پر خوری عصبی



گرسنگی احساسی را بشناسیم

همانطور که در فصل اول ذکر شد، خوردن احساسی و از روی هیجان یکی از دلایل اولیه چاقی در جهان است. با کتاب، پشت کتاب، و برنامه، پشت برنامه، تلاش می‌کنند به شما روش‌هایی نشان دهند که چه چیزی نخورید. به جای اینکه به دنبال رژیم‌های غذایی جدید بگردید و مرتب سوال کنید: «باید چه چیزی بخورم؟»، شما نیاز دارید به درون خود رجوع کنید و از خود بپرسید: «چه چیزی من را می‌خورد؟»

از اشتباهات متداول افراد هنگامی از سیستم من استفاده می‌کنند این است که گرسنگی فیزیکی خود را با گرسنگی احساسی اشتباه می‌گیرند. به همین خاطر تا زمانی که با بدن خود بیشتر هماهنگ نشده ایم، این دو احساس تشابه کاملی دارند.

در اینجا دو نکته آورده شده است که به شما کمک می‌کند تفاوت روشنی در هر زمان بین آن دو قائل شوید.

۱. گرسنگی احساسی، فوری و لحظه‌ای است در حالی که گرسنگی فیزیکی تدریجی و ماندگار است.

آیا هیچ وقت، لحظه‌ای هوس شدید برای غذایی داشته اید؟ با رجوع به ذهن خود متوجه می‌شوید قبل از اینکه «گرسنگی فرا برسد» در ذهن بگو مگوی با خود داشته اید.

به جای این که افراد یاد بگیرند با هر احساسی در بدن معامله انجام ندهند؛ اکثراً، برای از بین بردن آن احساس‌ها خود را در غذا غرق می‌کنند.

از سوی دیگر، گرسنگی فیزیکی، تدریجی است. ابتدا، ممکن است درد خفیفی در شکم خود احساس می‌کنید یا صدای خفیف غار و غوری از شکم بشنوید.



اگر گرسنگی خود را نادیده بگیرید، تجربه سردرد، حالت غمگینی، عصبانیت و خستگی نیز امکان دارد. هر قدر زودتر به اشاره های بدن نیازمند به سوخت خود، توجه کنید، امکان جدا کردن علائم گرسنگی احساسی و گرسنگی فیزیکی از هم بهتر می شود.»

۲. گرسنگی احساسی با خوردن غذا رفع نمی شود؛ ولی، گرسنگی فیزیکی رفع می شود.

با مطالعه جالبی که پروفیسور بن انجام داد، وی به افراد آموزش داد، درد گرسنگی را با رفتن به بیرون از خانه، انجام دادن کارهایی مانند: خاموش کردن تلویزیون، پیاده روی، صحبت کردن با یک دوست یا رفتن به سینما پاسخ دهند، و از این کار به نتایج چشمگیری دست یافت. این امر گرسنگی هیجانی آنان را برطرف می کرد و اجازه می داد علائم احساسی فرستاده شده برای آنان متوقف شود.

اگر شما همینطور می خورید و می خورید، و هیچ گاه احساس رضایتمندی نمی کنید، به خاطر آن است که به غذا نیاز نداشته اید، ولی شما نیاز دارید احساس خود را تغییر دهید. زمانی که گرسنه هستید برای داشتن احساس خوب (یا به عبارتی کشیدن ماسک بر روی احساس بد خود)، هیچ غذایی در سیر کردن شما نقش ندارد. این راه دیگری است که بین گرسنگی هیجانی و گرسنگی فیزیکی تفاوت قائل شوید. زمانی که شما ریشه و علت گرسنگی هیجانی و احساسی خود را پیدا کردید، برای ۴ ساعت بعد بر نخواهد گشت.



علت گرسنگی احساسی

بدون در نظر گرفتن نشانه های به خصوص، احساساتی که علت اصلی گرسنگی هیجانی هستند، در یک چیز خلاصه می شوند، در واقع رازی که اکثر افراد با خود در تمام عمر حمل می کنند.

- از خود بیزار بودن، احساس ناامیدی داشتن، بی باور، بی ارزش و دوست داشتنی نبودن -

همانطور که قبلاً یاد گرفته ایم، ذهن و بدن به همدیگر متصل هستند. تحقیقات اخیر روانشناسی نشان داده است افکار ما بر سلامتی و داشتن احساس خوب تاثیر فراوانی دارد. ما می توانیم فرآیند بیولوژی را در بدن با تصورات خود عوض کنیم، مطمئناً احساسات و روحیه ی خود را هم می توانیم عوض کنیم.

سرسخت ترین مخالف شما

من همواره از بد رفتاری هر روز مردم با خود در تعجب هستم. آنها هر روز صبح در آینه به خود نگاه می کنند و می گویند: چه صورت پف کرده ای! چه بازوان چاق، شکم و باسن گنده ای دارم! سپس، روز خود را آغاز می کنند، بدون اینکه بدانند؛ چرا، احساس خوبی به خود ندارند!

در همایش هایی که من در خصوص کاهش وزن برگزار می کنم با نوعی تمرین به افراد کمک می کنم از خشونت و بد رفتاری با خود، دست بردارند و به تعریف و تمجید خود بپردازند. داوطلبی صدا می کنم و از وی می خواهم به آینه نگاه کند و انتقادهای درونی خود را با صدای بلند با سایرین در میان



بگذار. یکبار من این تمرین را روی فردی با صورتی بی نهایت زیبا انجام دادم. زمانی که وی به آینه نگاه کرد، بلافاصله و بی مقدمه فریاد زد: «گاو چاق.»

البته، همه جمعیت از خنده منفجر شدند؛ زیرا، تعریفی که از خود داشت به سادگی بیان کرده بود. وقتی از وی سوال کردم اگر کسی در خیابان جلوی او را بگیرد و چنین جمله ای به او بگوید؛ چه کاری خواهد کرد، جواب داد: حتماً با او درگیری فیزیکی پیدا می کنم. او تا به حال این توهین را از کسی نشنیده بود. بلکه، هر زمان به آینه نگاه می کرد این مطلب را به خود می گفت.

مشهورترین رهنمود برای زندگی ثمربخش در تمدن غرب همان که «قانون طلایی» نامیده می شود این جمله است: «با دیگران همانطور رفتار کن که با خود رفتار می کنی.» کاندیدای من برای «قانون زندگی» عبارت زیر است:

«با خود همان طور رفتار کن که دوست داری دیگران با تو رفتار

کنند.»

اگر شخصی آشکارا به شما توهین کند، همانند زمانی که ما به خود با توهین می گوئیم: «من شخصی احمق هستم»، «من شخصی بی استفاده هستم»، «من موجودی زائد هستم»، «ای خدا، من آدم بیچاره ای هستم» یا ما را همان طور سرزنش کنند که خود را سرزنش می کنیم؛ «من نمی توانم باور کنم دسر را خورده ام»، «زمانی که این کارها را انجام می دهم، به هیچ جا نمی رسم»، در این صورت دست ها را برای تنبیه آن شخص بالا می بریم یا به دادگاه به خاطر رفتار غیرانسانی و وحشیانه و نا معمول آن فرد شکایت خواهیم کرد.



اما، وقتی ما با خود بدین طریق رفتار می‌کنیم، بدین خاطر است که هیچ کس تاکنون به ما نگفته است با خود به این گونه عمل نکنیم. که متوجه شویم راه‌های گوناگونی برای نگهداری از سلامت خود وجود دارد. و این گونه، انگیزه کافی برای کاهش وزن خود به دست می‌آورید. پس، تا زمانی که خود را برای چاقی سرزنش کنید، رسیدن به استانداردهای در نظر خود ناممکن می‌شود. خوشبختانه با «درک خود بی‌زاری» یا خود کم بینی و اینکه واقعاً چه چیزی هست، از اعمال قدرت آن کم می‌کنید و راه مقابله صحیح با آن راه، به جای تلاش برای نخوردن غذا، پیدا می‌کنید، زمانی که شما شروع به دیدن خود؛ مثل فردی توانمند، دوست داشتنی و با ارزش می‌کنید، در این صورت درد ناشی از گرسنگی هیجانی و احساسی بهتر درک می‌شود. وقتی گرسنگی احساسی شما کمتر شد، زمانی که در جمع مشترکی با دوستان و اقوام خود هستید، آنها خواهند دید شما چقدر توانمند و ارزشمند شده‌اید؛ حتی اگر کاری انجام نمی‌دهید. ما از این حقیقت برای فرآیند عشق ورزیدن و ارزش قائل شدن برای خود استفاده می‌کنیم. در اینجا تمرین ای وجود دارد، که به شما کمک می‌کند، تا خود کم بینی را در طی زندگی کنار بگذارید.



شخصی که عاشق شماست

قبل از اینکه تمرین زیر را انجام دهید، ابتدا تمام گام ها را با دقت بخوانید.
 ۱. اگر امکان دارد، چشم های خود را ببندید و به شخصی فکر کنید که به شما عشق می ورزد و عمیقاً شما را تحسین می کند. به خاطر بیاورید آنها به شما چگونه نگاه می کنند و تصور کنید آنها اکنون، روبروی شما ایستاده اند.

۲. به آرامی از بدن خود خارج شوید و وارد بدن شخصی شوید که شما را دوست دارد. از چشم های او ببینید، از گوشه ای او بشنوید و همان عشق و احساس خوبی که آنها دارند و همانطور که به شما نگاه می کنند، برای خود برداشت کنید. به جزء جزء آنچه در شما وجود دارد، که آنها به آن عشق می ورزند و آن را تحسین می کنند، واقعاً توجه کنید. به این قابلیت های حیرت آور آگاهی پیدا کنید و به خاطر بسپارید شاید، تاکنون هرگز خود را این چنین تحسین نکرده بودید.

۳. به بدن خود برگردید و بعد از اینکه آگاه شدید همینطور که هستید تحسین می شوید و به شما عشق ورزیدن می شود از تمام آن احساس های خوب لذت ببرید.



شما می‌توانید این احساس درونی را برای ساعت‌ها در خود حفظ کنید و با انجام دوباره‌ی این تمرین در هر جایی این احساس را تقویت کنید. هر قدر این تمرین را بیشتر انجام دهید، آسان‌تر می‌شود و در نهایت طوری خودکار تبادل احساس عشق و رزق در خود به دیگران و دیگران به خود را درک می‌کنید.

طراحی طبیعی بدن شما

آیا می‌دانستید که کمتر از یک درصد زنان جهان از نظر ژنتیکی قابلیت تبدیل شدن به چیزی به نام «شکل مدل» را دارا هستند؟ هنوز من افرادی را می‌بینم که فکر می‌کنند اضافه وزن دارند و بیش از اندازه وقت خود را صرف دیدن مجلات می‌کنند و خود را با تصاویر افرادی مقایسه می‌کنند که می‌خندند و به بیماری لاغری بیمارگونه دچار هستند. البته آنان بعد از آن، آنقدر احساس بدی پیدا می‌کنند که برای درک احساس خوب به خوردن چیزی نیاز مند می‌شوند.

بدن ما ساختار طبیعی، برای سلامتی بهینه دارد. نسل انسان طوری طراحی شده که قدی بین ۱۵۰ تا ۱۹۰ داشته باشد، به همین خاطر است که در اواخر نوجوانی رشد ما متوقف می‌شود. هیچ کس تا به حال به ۲ متر و نیم نرسیده است، چنین قدی غیرطبیعی است و برای سلامتی مضر است. به این صورت ما دارای شکلی طبیعی هستیم. اگر خیلی بزرگتر یا خیلی کوچکتر از آن شکل طبیعی شویم بدین خاطر است که ما در طراحی طبیعی بدن خود دخالت کرده ایم.



دیدن افرادی که به من می‌گویند بدن خود را نمی‌پسندند و هر کاری برای نادیده گرفتن آن انجام می‌دهند برای من خیلی عادی شده است. «مهم توجه داشتن است، چیزی که آنها در نظر نمی‌گیرند.» اگر شما بخواهید طرز نگاه کردن خود را عوض کنید، ابتدا باید با بدن طبیعی خود آشتی کنید. در حقیقت هر قدر بیشتر یاد بگیرید بدن خود را همانطور که هست قبول داشته باشید، از این که بدون هیچ کوششی عوض شده است بیشتر متعجب خواهید شد.

در اینجا جمله ای بیان می‌کند:

به منظور داشتن بدن مورد علاقه ی خود، باید با بدن خود دوستانه رفتار کنید.

البته ممکن است شما دنبال باسن کوچک تر و کمر باریک تر باشید؛ اما بدن شما توانایی تبدیل به بدنی لاغر و موزون دارد. بنابراین با آن همین الان، آشتی کنید.

کسانی که دچار لاغری مزمن هستند و طوری دردناک لاغر هستند؛ ولی همواره تصور می‌کنند اضافه وزن دارند و زمانی که مقابل آئینه قرار می‌گیرند تمام الفاظ زشت را به خود می‌گویند.

بعضی از آنها روی بخش‌های لاغر بدن خود؛ مثل چشمی تلسکوپ با دقت نگاه می‌کنند و انزجار خود را از آن بخش بدن بیان می‌کنند. و بعضی دیگر توهمی، درست مثل آئینه های سرگرم کننده دارند. که شما را قد بلندتر و پایین‌تر از واقعیت نشان می‌دهند. این اغتشاش در تصویر ذهنی مانع غذا خوردن و لذت بردن از زندگی در افراد می‌شود. بهترین وضعیت آن به خطر افتادن سلامتی و بدترین حالت آن مرگ افراد است.



من با بانوی خوش سیمایی در تلویزیون کار می‌کردم که با دیدن خود در آینه گریه می‌کرد. هرگونه درمانی برای او انجام شده بود، ولی هیچ کدام موثر واقع نشده بود. با استفاده از فنونی که من برای شما بازگو خواهم کرد او از شر این اختلال وحشتناک، که زندگی او را کاملاً آشفته ساخته بود، راحت شد. در کمتر از یک ساعت با اعتماد به نفس کامل، به خود در آینه نگاه کرد و خود را بسیار زیبا می‌دید.

در طی تغییر فرآیند از وی سوال کردم؛ آیا زمانی را به خاطر می‌آورد که از سوی اطرافیان تحسین شده باشد، هر چه سعی کرد یک نمونه هم به خاطر نیاورد.

در حضور همسر او از او خواستم زمانی را به خاطر بیاورد که شوهرش از او تمجید کرده بود. او گفت: «آن روز در آینده خواهد بود!» همسر او کمی ناراحت شد و متعجبانه پاسخ داد «من همیشه به تو حرفهای خوب می‌زنم.» قبل از اینکه زن فرصت جروبحث پیدا کند، من گفتم: «من حرف وی را باور می‌کنم!»

تصویر ذهنی ما مانند فیلتر عمل می‌کند و خود را مطابق با فکر ما، را تنظیم می‌کند. چون این خانم تصویر ذهنی ضعیفی از خود داشت؛ بنابراین هر وقت کسی وی را تحسین می‌کرد و به او حرف خوبی می‌زد بلافاصله آن را فراموش می‌کرد؛ چون با آن تصویری که خود را با آن تنظیم کرده بود همخوانی نداشت.

شیرین‌ترین لحظه در این جلسه، پایان بود. اگرچه وی با شوهر خود سالیان متمادی زندگی کرده بود و یک بچه هم داشت، اما جشن عروسی نگرفته بود.



چون تحمل نداشت «در روز جشن تمام افراد به او نگاه کنند، وقتی او خود را از آن‌ها پنهان کرد.»

بعد از اینکه خود بیزاری این شخص برطرف شد و از عشق ورزیدن به خود سیراب گشت، از وی پیرامون برگزاری جشن عروسی سوال کردم، او به شوهرش خندید و گفت: «خوب... شخصی باید از من تقاضا کند...»
او در نهایت به خود اجازه داد عشقی را بپذیرد که سال‌ها شوهرش برای نشان دادن آن سعی می‌کرد.

آینه‌ی دوستانه

هرشخصی در زمان‌های مختلفی تحسین می‌شود. بعضی مواقع تعریف‌ها بسیار ساده و معمولی است؛ مانند، «هی، امروز خیلی خوب شدی» یا «امروز خیلی باهوش به نظر می‌رسی» اما در سایر مواقع بسیار پر معنی و با اهمیت به نظر می‌رسد؛ مانند، «تو خیلی دوست داشتنی هستی یا می‌دانی چقدر مردم به تو احترام می‌گذارند!»

صمیمیت دیگران با شما، داشتن نمای مثبت نزد آنان، چیزهایی هستند که ممکن است در آن لحظه به درک آن قادر نباشید و باعث می‌شوند یاد بگیرید برای خود ارزش قائل باشید و از توانایی‌های خود خشنود شوید و بدین ترتیب عزت نفس خود را بالا ببرید.

دو فن بعدی، نه تنها به شما کمک می‌کند گرسنگی هیجانی خود را فراموش کنید؛ بلکه، باعث می‌شود هر زمان به آینه نگاه می‌کنید احساس بهتری به خود داشته باشید. هر کدام از روش‌ها را چندین بار در حدی بخوانید که با تمام گام‌های آن آشنا شوید. سپس انجام دهید.



آیینہ ی دوستانہ - قسمت اول

- قبل از اینکه تمرین انجام دهید، ابتدا تمام گامهای آن را با دقت بخوانید.
۱. جلوی آیینہ با چشمهای بسته بایستید. زمانی را به خاطر آورید که از سوی شخصی با اعتماد و محترم تحسین شده اید. لازم نیست تعریف او را باور داشته باشید، اما باید به صداقت آن شخص ایمان بیاورید. حال این تجربه را دوباره مرور کنید.
 ۲. زمان مرور تعریف ها، تحسین ها و تایید صداقت شخص گوینده، به احساس خود هم توجه کنید. احساسی که تحت تاثیر تعریف و تحسین آن فرد معتمد قرار گرفته است.
 ۳. وقتی این احساس قوی تر شد، چشم های خود را باز کنید و به خود در آینه نگاه کنید و واقعاً ببینید آنچه را که آنها می دیدند. به خود اجازه دهید آن چیزی را ببینید که شخص دیگر در شما دیده است ببینید و به نوعی احساس خود هم توجه کنید.
 ۴. در نهایت تصور کنید از خود عکسی شبیه به آن گرفته اید آن را در سمت راست قلب خود قرار دهید. طوری که هر زمان خواستید با خود یادآوری کنید چگونه، می توانیم احساس خوبی داشته باشیم، به آن دسترسی پیدا کنید.



زمانی که با استفاده از قسمت اول، احساس راحتی کردید می توانید به قسمت دوم بروید.

آیینہ ی دوستانہ - قسمت دوم

قبل از اینکه تمرین را انجام دهید ابتدا تمام گام ها را با دقت بخوانید.

۱. هر روز حداقل یک دقیقه برای نگاه کردن به بدن خود در آیینہ اختصاص دهید.

در شرایط ایده آل شما می توانید بدون آنکه لباسی بر تن داشته باشید این کار را انجام دهید. اما اگر احساس راحتی نمی کنید، لباسی بپوشید که اندام واقعی بدن شما را نشان دهد.

۲. به افکار خود هم توجه داشته باشید؛ مانند، «احمقانه است» یا «خدایا من از اندازه دور کمرم متنفرم» یا «هوم... زیاد هم بد نیست»....

۳. انرژی مثبت، عشق و تایید خود را نثار شخصی کنید که در آیینہ است. اجازه دهید آنها (اعضای بدن شما) بفهمند شما در کنار آنها هستید و عشق شما به آنها بستگی به میزان اندازه دور کمر شما ندارد.

به خاطر داشته باشید از این فنون هر روز استفاده کنید و زیاد هم از تغییر سریع خود متعجب نشوید. برای بسیاری از افراد تغییر جهت دادن از خود



بیزاری به حالت طبیعی پذیرش خود، همان تغییر در زندگی است. با این کار مطمئناً تمام راههای عشق ورزیدن را پیدا خواهید کرد و سپس تغییرات حیرت انگیزی در شما به وجود خواهد آمد.

زمانی که نیازهای احساسی و هیجانی خود را درک کردید، متوجه از بین رفتن گرسنگی احساسی خواهید شد. زمانی که این اتفاق افتاد، وقتی غذا خواهید خورد که واقعاً گرسنه باشید. که هم ساده تر و هم طبیعی تر است. شما به طور قابل توجهی دارای اعتماد به نفس خواهید شد و شخصیت گیرایی پیدا خواهید کرد. هر روز در مقایسه با روز قبل بیشتر متوجه خواهید شد، طوری طبیعی کارهایی انجام می دهید که در رویاهای خود می دیدید.



فصل پنجم

حقیقتی پیرامون ورزش



افسانه سوخت و ساز

سوخت و ساز شما به قدری سریع است که در آن سرعت انرژی تولید می‌شود. هر قدر سوخت و ساز سریع باشد بدن کارها را سریع‌تر انجام می‌دهد، فرقی نمی‌کند تنظیم درجه حرارت بدن یا بلند شدن ناخن انگشتان شما باشد و مهم‌تر این که، سریع‌تر چربی‌ها می‌سوزند که یکی از هدف‌های ما است. حال می‌خواهد چربی موجود در باسن، دور کمر یا شکم شما، از خوردن یک سیخ کباب یا غذاهای دیگر باشد.

من از فنون ستاره قطبی استفاده کردم و توانستم پنج کیلومتر بدوم.
با کوشش وزن بدن کم خواهد شد.
رضا س

میزان سرعت سوخت و ساز در بدن شما «میزان سوخت و ساز پایه» نامیده می‌شود که با سوزاندن مقدار کالری در روز مشخص می‌شود.

از بزرگترین تصورات که برای کاهش وزن در جهان وجود دارد، تصور غیر واقعی زیر برای سوخت و ساز بدن است:

بعضی از افراد وزن کم کردن آنان مشکل‌تر است، زیرا از نظر ژنتیکی دور و سرعت سوخت و ساز آنها مشخص است.

شاید شما جمله‌هایی شبیه به جمله‌ی زیر شنیده باشید:

من نمی‌توانم وزن بدنم را کم کنم چون سوخت و ساز آهسته‌ای دارم.



متابولیسم و سوخت و ساز بدن شما مشخص نیست و در طول زندگی با توجه به چگونگی مصرف غذا و استفاده از بدن خود، تغییر می کند. در این فصل من به شما نشان خواهم داد؛ که چگونه سرعت سوخت و ساز بدن خود را بالا ببرید؛ همچنین به شما خواهم گفت؛ که چگونه آن را «در حد عالی شارژ کنید»، طوری که شما می توانید سرعت و دور پایه ی سوخت و ساز بدن خود را افزایش دهید و چربی و کالری بیشتری در طی روز بسوزانید، حتی زمانی که خواب هستید!

آیا ممکن است فقط با تعویض رژیم غذایی، سوخت و ساز خود را تقویت کنم؟

تعداد کمی «امر قطعی» در زندگی وجود دارد، اما من یک پیشنهاد می کنم: اگر شما به رژیم ادامه دهید، دچار اضافه وزن خواهید شد و آن را در تمام زندگی به همراه خواهید داشت.

البته می دانم موضوع بحث برانگیزی مطرح کرده ام؛ اما اگر کمی عمیق تر به نوع درک خود از سوخت و ساز بدن بنگریم، فکر می کنم بلافاصله متوجه خواهید شد که باید به راحتی رژیم غذایی را فراموش کنید.

به خاطر داشته باشید رژیم غذایی شبیه به این موضوع کار می کند: اگر بدن خود را از غذا محروم کنید، روال خود ذخیره گیری یا به عبارت دیگر «ذخیره چربی» در پیش می گیرد. سوخت و ساز بدن شما کاهش پیدا می کند و احساس کم تحرکی می کنید و به هیچ وجه، علاقه ای به انجام ورزش یا هر نوع فعالیت فیزیکی ندارید. این موضوع بدین خاطر است که به خود گرسنگی داده اید و بدن شما برای جبران این مسئله سوخت و ساز را قطع می کند. بدن



می‌خواهد انرژی ذخیره کند؛ بنابراین تمام سیستم‌های انرژی را کند می‌کند تا به حداقل برسد و هر چیزی را بتواند در بدن شما به چربی تبدیل می‌کند. در سوی دیگر این قضیه، اگر شما هر زمان گرسنه هستید غذا بخورید بدن شما متوجه می‌شود سوخت زیاد دارد، سرعت سوخت و ساز را بالا می‌برد. بنابراین انرژی را به سرعت و به طوری موثر مصرف می‌کند و چون می‌داند هر وقت بخواد می‌تواند دوباره انرژی تهیه کند، دیگر لزومی به ذخیره‌ی چربی اضافی نمی‌بیند، آن وقت شما لاغر و پر انرژی خواهید بود.

حقیقتی درباره‌ی ورزش

روش سنتی برای افزایش میزان سوخت و ساز پایه، ورزش کردن و انجام تمرینات بدنی است. اما قبل از این که دست‌های خود را به نشانه تسلیم بالا ببرید، به تعریف ورزش با عبارت ساده‌ی زیر توجه کنید:

هرکاری که باعث می‌شود شما به نسبت حالت طبیعی عمیق‌تر نفس بکشید یا هر کاری که میزان سرعت ضربان قلب شما را بالاتر ببرد.

آیا می‌توانید به راه‌های لذت‌بخشی فکر کنید که سرعت پمپاژ قلب شما را بالاتر ببرد و شما عمیق‌تر نفس بکشید؟

اگر چنین است، شما در راهی قرار گرفته‌اید که می‌توانید به طرز شگفت‌انگیز سوخت و ساز بدن خود را خیلی آسان و لذت‌بخش، در حد بالا شارژ کنید.

هنگامی که، از افراد می‌پرسم ورزش چیست، آن‌ها فوراً دویدن بر روی دستگاه‌های مخصوص یا وزنه زدن را به یاد می‌آورند. در همایش‌ها وقتی



شرکت کنندگان می گویند ورزش نمی کنند، موجب خنده من می شود و از آنها می پرسیم: «آیا صبح هنگام بیدار شدن از رختخواب بیرون نمی آید؟ آیا اطراف خانه خود قدم نمی زنید؟ آیا برای خرید بیرون نمی روید؟ آیا برای انجام این کارها، شخصی شما را بر دوش خود حمل می کند یا شما با دو پای خود این کارها را انجام می دهید؟»

حقیقت این است که شما هر روز با حرکات ساده بدن، با ورزش می کنید. کلید تنظیم سوخت و ساز بدن شما (در نتیجه بالا رفتن سرعت سوخت چربی و کالری در بدن) تحرک است؛ البته باید خیلی بیشتر از این اندازه بشود.

گام های ساده برای موفقیت

بدن ما از ماهیچه درست شده است و این ماهیچه ها برای استفاده طراحی شده اند. اکثر ما پشت میز کارهای خود را انجام می دهیم یا به وسیله اتومبیل، اتوبوس و قطار جابجا می شویم، از ماهیچه های خود به اندازه پیشینیان استفاده نمی کنیم. ما تمامی ژن های سلامتی را برای داشتن اندامی متناسب و سوخت و ساز سریع چربی در بدن خود دارا هستیم، ولی عادت استفاده از آنها را دور انداخته ایم.

در مطالعه ای جالب، دکتر هیل محقق و نویسنده، کشف کرد، متوسط قدمهایی که خانم ها در طول روز در سنین بین ۱۸ و ۵۰ سالگی بر می دارند، اندکی بیش از ۵۰۰۰ قدم است. مطالعه بیشتر در این زمینه آشکار کرد افرادی که اضافه وزن دارند در روز بین ۱۵۰۰ الی ۲۰۰۰ قدم، در مقایسه با افرادی با وزن مناسب، کمتر قدم برمی دارند.



لحظه ای در نظر بگیرید، اگر در روز ۲۰۰۰ بار بیشتر قدم بردارید و به جای اینکه اضافه وزن داشته باشید، چه اندام لاغری خواهید داشت!

هر قدر بیشتر قدم بزنید کالری بیشتری مصرف می کنید و سرعت سوخت و ساز بدن شما بر اثر این قدم های اضافه بالاتر می رود که حتی هنگام خواب یا استراحت باعث سوزاندن چربی های اضافی بدن شما می شود.

برخی از پزشکان پیشنهاد می کنند حداقل ۱۰،۰۰۰ قدم در روز بردارید، اما من در این خصوص متوجه شدم افرادی که ۲۰،۰۰۰ قدم در روز بر می دارند، وزن بدن آنها به طور قابل توجهی کاهش پیدا می کند.

اگر مایل هستید بدانید در طول روز چه تعداد قدم برداشته اید می توانید با تهیه یک شمارشگر قدم ها که در فروشگاه ورزشی یافت می شود، این کار را انجام دهید. در اول صبح آن را به لباس خود وصل کنید و تعداد قدم های روزانه خود را یادداشت کنید. با این هدف که تعداد قدم ها را هر هفته ۲۰۰۰ بار افزایش دهید و به تعداد درست بیان شده آن در بالا، برای کاهش وزن برسانید.

آیا واقعا همین است؟

بزرگترین تصور غلط در جهان، برای ورزش این است که: «بدون رنج هیچ سودی حاصل نخواهد شد.» واقعیت در ورزش این است که «بدون تلاش هیچ سودی حاصل نمی شود: اندکی تلاش، سودی سرشار.» ولی تلاش نباید با رنج بردن اشتباه شود. رنج بد است، و اگر هنگام ورزش احساس درد می کنید باید بلافاصله آن را متوقف کنید. شما اگر می خواهید مرتب ورزش کنید باید از حرکت دادن بدن خود هم در زمان ورزش کردن و هم بعد از آن لذت ببرید.



حال اجازه دهید به فواید دیگر تمرینات بدنی نگاهی بیندازیم.

مطالعات نشان داده است ورزش منظم نه تنها باعث کاهش اضافه وزن می شود بلکه باعث احساس خوب هم می شود.

این مسئله بدین خاطر است که تمرینات بدنی و ورزش باعث رها شدن یکی از بهترین مواد پایین آورنده فشار عصبی یعنی آندروفین طبیعی شما می شود. در اینجا طرز کار آن را شرح می دهیم...

بدن شما تفاوت بین رفتار هیجانی (احساسی) و رفتار فیزیکی را درک نمی کند. بنابراین وقتی شما نگران وقوع اتفاقات ناگوار هستید، خود را برای جنگ یا فرار آماده می کنید، اما در آنجا هیچ کسی برای جنگیدن و هیچ جایی برای فرار وجود ندارد. بدن کار خود را می کند، اما نمی تواند هیچ راهی برای خلاصی از این تنش پیدا کند.

هرزمان شما ورزش می کنید به بدن خود برای رهایی از تنش و پاسخ مناسب به فشار عصبی، کمک می کنید و این خود باعث می شود بدن احساس آرامش، امنیت و سلامتی بیشتری کند. به علاوه ورزش منظم تکانه طبیعی بدن را برای استراحت، آرام بودن و تجدید قوا راه اندازی می کند. که در این صورت تمرکز و عملکرد شما بهبود می یابد و آرام تر می شوید و بهتر به خواب می روید.

بنابراین هر زمان احساس خوبی نداشتید، می توانید خود را با یک روش ساده و مثبت ورزشی (مانند پیاده روی در ۱۰ الی ۱۵ دقیقه) باعث تند شدن ضربان قلب خود شوید و از قبل عمیق تر نفس بکشید.



رها سازی به کمک ورزش

ورزش به شما کمک می کند ماهیچه های شما قوی شود، چربی ها بسوزند و شما احساس خوبی داشته باشید. با ورزش پوست بدن شاداب تر باقی می ماند؛ قوای ذهنی تقویت می شود؛ عملکرد شما در مسابقات بهتر می شود؛ و توان جنسی شما افزایش پیدا می کند و بدن شما هورمون های مخصوصی در هنگام ورزش و تمرینات بدنی آزاد می کند که باعث کندی و تاخیر فرآیند پیری در شما می شوند.

بنابراین چرا قبل از این چنین کاری انجام نمی دادید؟

خوب، شاید به این خاطر باشد که در گذشته درباره ورزش ذهنیتی دیگر داشتید و این طور تصور می کردید که ورزش یعنی بر روی یک دستگاه ورزشی به سختی «هن، هن» کنید و به دستورات دیوانه کننده مربی ابرویبیک عمل کنید که فریاد می زند: «سوختن چربی ها را حس کنید» به خانه بروید و همه چیز را دور بریزید.

حالا به سادگی تمام تصورات منفی و خاطرات بد و ورزشی را دور بریزید و به جای آن تصورات جدید و مثبت را جایگزین کنید، به خود مدام بگویید باید این کارها را انجام دهم و اگر گوش نکرد نصیحت ها را به خود نهیب بزنید.

همانطور که من در تمرین بعدی شما را راهنمایی خواهم کرد، ما به دنبال ایده ای برای تحرک بدنی شما هستیم، بیش از آن چیزی که اکنون دارید. این کار را با استفاده از قدرت روانشناسی، تصویر سازی و تداعی ساده انجام خواهیم داد به طوری که هر زمان مایل بودید، دست به کار شوید. و هر طور



که دوست دارید خودتان را تکان دهید مانند دیوانه بازی کردن، کودک درون خود را کاملاً آزاد بگذارید هر کاری که دوست دارد انجام دهد. شما می توانید این کار را با تولید یک راه انداز انجام دهید، که مانند ماشه یک تفنگ کار کند یا حامی و پشتیبان ایجاد کنید، که در شما احساس خوبی ایجاد کند. انتخاب خود من برای ایجاد این راه انداز، به هم چسباندن انگشت شست و میانی در یک دست خواهد بود. شما می توانید انتخاب مشابه این داشته باشید یا می توانید اگر دوست دارید از انگشتان دیگر استفاده کنید. بسیار ساده و بدون هیچ جلب توجهی می توانید آن را در هر جایی انجام دهید.

در اینجا طرز کار آن را توضیح می دهیم....

قدرت انگیزه ۱ - قسمت اول

در یک لحظه ما می خواهیم زمان هایی پر از انگیزه، در زندگی خود به خاطر آورید، یا هر چیز دیگری که شما حقیقتاً از انجام آن لذت می برید. سپس ما بین آن احساس ها و چسباندن انگشتان دست شما، تداعی ایجاد می کنیم که با تکرار این عمل همزمان و مداوم این تداعی را تقویت می کنیم. قبل از اینکه تمرین را شروع کنید اول تمام گام ها را با دقت مطالعه کنید.

۱. به خود در مورد اینکه چقدر برای ورزش انگیزه دارید از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید.

۲. به چیزی فکر کنید که در گذشته باعث ایجاد انگیزه در شما برای انجام کاری شده است. آن ممکن است چیزی باشد که شما به آن احساس بخصوص داشته باشید. مثل یک سرگرمی به خصوص یا دلایل سیاسی یا بودن با کسی که عاشق او هستید یا زمانی که با خانواده خود وقت می گذرانید.



اگر چیزی به نظر شما نمی‌رسد، فکر کنید اگر مقدار زیادی پول به شما ارث می‌رسید، چقدر برای گرفتن آن انگیزه داشتید؟ چقدر انگیزه برای نجات جان نزدیکترین دوست خود دارید؟ یا اگر معروف‌ترین و جذاب‌ترین فرد دنیا به شما پیشنهاد ازدواج دهد چقدر انگیزه برای انجام این کار دارید؟

۳. چه چیزی در حال حاضر بیشترین انگیزه را در شما ایجاد می‌کند. دوست دارم صحنه را تصویر سازی کنید. درست مثل اینکه، اکنون در جلوی شما قرار دارد با چشمان خود آن را ببینید. دوباره و دوباره آن را ببینید، چه چیزی خواهید دید، چه چیزی می‌شنوید، همان احساس قوی و انگیزه را تجربه کنید.

حال تمام جزئیات تصویر را به خاطر بیاورید. رنگ‌ها را پررنگ‌تر، تصویر را بزرگ‌تر و روشن‌تر کنید. صداها را واضح‌تر و احساسات را قوی‌تر کنید. زمانی که احساسات به اوج خود رسیدند، انگشت شست و میانی خود را به هم بچسبانید.

۴. حالا وارد فیلم انگیزه خود شوید، به محض آن که تمام شد دوباره از نو شروع کنید. و در تمام مدت همان احساس انگیزش را حفظ کنید و انگشت شست و میانی خود را به هم فشار دهید بشنوید هرچه می‌شنیدید و همان انگیزه را احساس کنید.

۵. ایست! انگشتان خود را آزاد بگذارید و به بدن خود کمی حرکت بدهید.

آیا آماده هستید تا راه‌انداز انگیزه را، که ایجاد کرده اید، آزمایش کنید؟ انگشت شست و میانی خود را به هم فشار دهید و همان احساس خوب را آزاد



کنید. مهم است که بدانید شاید در ابتدا این احساس قوی نباشد، ولی شما می‌توانید با تکرار این تمرین احساس انگیزش خود را شدت بخشید.

قدرت انگیزه ۲- قسمت دوم

قبل از اینکه تمرین را انجام دهید اول تمام گام‌ها را بخوانید.

۱. اکنون زمان ایجاد تداعی بین احساس انگیزش و حرکت دادن بدن شما فرا رسیده است. انگشت میانی و شست خود را به هم فشار دهید و آن چیزی را به خاطر آورید که در شما انگیزه ایجاد می‌کند. حالا تصور کنید بدن خود را به راحتی و بدون کوشش، در روز، وادار به تحرک می‌کنید. تصور کنید همه چیز بی نقص است و مطابق با خواسته‌ی شما پیش می‌رود، فرصت‌های بیشتر و بیشتری برای لذت بردن از تحرک بدنی خود، در راه‌های لذت بخش پیدا کنید. دقت کنید چه خواهید دید؛ چه خواهید شنید؛ و چه احساس خوبی دارید. اگر شما خواستید این تمرین را مجدد انجام دهید، انگشت شست و میانی خود را به هم فشار دهید و این بار بین انگیزه و ورزش تداعی ایجاد کنید.

۲. در نهایت از مقیاس ۱ تا ۱۰، چقدر برای تحرک بدنی دارید؟ هر قدر عدد بالاتر باشد مشارکت در ورزش و تمرینات بدنی انگیزه شما ساده‌تر و آسان‌تر است.

عدد پایین‌تر؛ یعنی شما نیاز دارید فن گفته شده را بیشتر کنید.

همچنین می‌توانید به لوح فشرده برنامه ریزی ذهن به میزان تمایل گوش کنید.

هر قدر بیشتر گوش کنید، انگیزه بیشتری برای ورزش پیدا خواهید کرد.



مهم است این موضوع را به خاطر داشته باشید که ملاک نیست چقدر می خواهید تغییر کنید، چون روزی این اتفاق خواهد افتاد. شما نیاز ندارید برنامه ورزشی مشخصی انجام دهید (مگر اینکه بخواهید پوسته شاداب تری داشته باشید؛ خلق و خوی شما دائم تغییر نکند و قوای جنسی شما افزایش پیدا کند)؛ اما باید بدن را (هر زمان فرصت داشتید) حرکت دهید. درنگ نکنید، به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید. دورتر از محل کار اتومبیل را پارک کنید و ۲۰۰۰ قدم اضافه قبل از رسیدن به محل کار بردارید.

حرکات موزون انجام دهید، ورزش کنید و در تمرینات سالم شرکت کنید. شما تنها یک بدن دارید بنابراین باید به نحو عالی از آن لذت ببرید. وزن من حدود ۷۰ کیلو بود. احساس بی حالی می کردم؛ تمرکز کم شده بود و به علت سبزی فیزیکی بدنم عزت نفس پایینی داشتم. باید کاری انجام می دادم، رژیم های سختی گرفتم و وزن بدنم را به مقدار دلخواه رساندم. اما متأسفانه تمام فکر و ذکرم غذا بود و دوباره وزنم به حالت اولیه برگشت. حتی به بالاترین حد در مدت زندگی؛ یعنی ۷۲ کیلو رسید.

لوح فشرده کاهش وزن ستاره قطبی را خریدم. زمانی که به لوح فشرده گوش می دادم در خانه راحت نشسته بودم و حرف های وی من را با افکاری مثبت پیرامون اینکه می توان بر روی کارهای خود کنترل داشت و در مقابل غذا و بدن رفتاری مناسب پیشه کرد، آشنا می کرد. فنونی که وجود داشت قابل یادگیری بودند و نگرش متفاوتی برای کاهش وزن و تداوم لاغری به من داد، چیزی که قبل از این هرگز به آن فکر نکرده بودم. این آموزش ها به من یاد داد که چگونه به علائمی توجه کنم که از بدنم فرستاده می شود، چه موقع



غذا بخورم یا چه موقع از غذا خوردن دست بکشم. اضافه وزن من خیلی سریع و به سادگی از بین رفت و به وزن ایده آل خود؛ یعنی ۶۰ کیلو رسیدم و در همین وزن باقی ماندم!

چهار سال گذشته است و من هنوز ۶۰ کیلو دارم. دیگر به وزن خود و رژیم غذایی فکر نمی‌کنم و غذا خوردن فکر هر روزم نیست. در طی چهار سال اخیر من از برنامه های صوتی استفاده کردم که به خودی خود، بسیار ساده است. عادت های جدید جایگزین عادت های قدیم در غذا خوردن من شده است. اکنون خام خوار شده‌ام و اعتماد به نفس جدید من بر روی نوع کار کردن و نوع تمرینات بدنی من تأثیر گذاشته است. این اعتماد به نفس جدید، که آن را به خاطر نداشتن نگرانی پیرامون سایز بدنم به دست آورده‌ام، به من کمک کرده است شخصی با نگرش مثبت به زندگی شوم.



فصل ششم

نابود کننده های هوس



چگونه هوس های خود را کنترل کنیم

آیا هرگز هوسی داشته اید؛ شما آن را می شناسید؛ احساسی است که در پی آن نیاز دارید بلافاصله آن را برطرف کنید. به علاوه اکثر هوس ها برای غذای به خصوصی مثل شکلات، پیتزا و کیک هستند همه آنچه نیاز دارید درباره هوس بدانید در جمله زیر خلاصه شده است:

سیستم ستاره قطبی من را تغییر داده است. من از زمانی که از سیستم استفاده می کنم دیگر شکلات نمی خورم.
علی میم مدیر

هر هوسی که ممکن است شما آن را احساس کنید رفتاری است که از قبل یاد گرفته اید.

جمله ی بالا بدین معنی است که شما با آن هوس متولد نشده اید، بلکه آن را یاد گرفته اید و اگر یاد گرفته اید پس می توانید آن را فراموش کنید. گاهی اوقات در عرض فقط چند دقیقه!

در این فصل دو روش و فنون وجود دارد. اگر شما هوس غذای به خصوصی کرده اید، من با شما روش مستقیمی در میان می گذارم که با آن هوس شما در عرض ۲ دقیقه کاهش پیدا می کند یا حتی از بین می رود.

اگر می خواهید ذهن خود را برنامه ریزی مجدد کنید و با آن جلوی هوس به خصوصی، برای همیشه بایستید به روش و فن شماره ۲ مراجعه کنید...



نابود کننده ی هوس

شماره ۱

با آن لاغر شوید

اگر اکنون برای غذای به خصوصی هوس شدیدی کرده اید و می خواهید آن را بلافاصله کاهش دهید فقط دستورات من را کامل دنبال کنید، در این صورت هوس شما از بین خواهد رفت. این فرآیند ابتدا کمی عجیب به نظر می رسد، ولی کارایی دارد. شما فقط نیاز دارید برای چند دقیقه تمرکز کنید، همچنین مهم است که طی انجام این فرآیند برای کاستن از هوس خود به فکر کردن درباره هوس غذایی خود ادامه دهید. آنچه ما انجام می دهیم تمرکز بر روی نقاط به خصوصی از بدن شماست که در طب سوزنی از آن استفاده می شود. کد هر هوس غذایی؛ مثل برنامه رایانه ای در مغز شما ذخیره می شود. با فکر کردن به غذایی که هوس کرده اید و با تمرکز بر روی هر نقطه از بدن نرم افزاری در مغز شما فعالیت می کند که باعث می شود به راحتی از کنار هوس ها بگذرید و زندگی برای شما آسان تر شود.

نابود کننده هوس - شماره یک

قبل از اینکه تمرین را انجام دهیم ابتدا تمام گام ها را با دقت بخوانید.

۱. برای یک لحظه بر روی هوس غذایی خود تمرکز کنید. حالا به هوس خود از شماره ۱ تا ۱۰ نمره بدهید، در حالیکه عدد ۱ نشانگر حداقل و عدد ۱۰ نشانگر حداکثر است. این شماره گذاری برای این مهم است که بفهمیم هوس شما چقدر کاهش پیدا کرده است.



- با مقیاس ۱ تا ۱۰ هوس شما چقدر قوی است؟
۲. حالا در حینی که به هوس غذایی خود فکر می کنید از دستان خود دو انگشت انتخاب کنید و ۱۰ بار آرام بر بالای یکی از چشم های خود با هر کدام، ضربه بزنید.
 ۳. حالا به پایین همان چشم به همان دفعات ضربه بزنید.
 ۴. حالا به زیر استخوان ترقوه به همان دفعات ضربه بزنید.
 ۵. حالا به همان هوس غذایی خود فکر کنید و به همان دفعات به زیر بغل خود ضربه بزنید.
 ۶. حالا دست دیگر را روبروی خود قرار دهید و به پشت آن بین بند انگشت انگشتری و انگشت کوچک ضربه بزنید.
 ۷. چشم ها را باز کنید، حالا ببندید.
 ۸. به ضربه زدن ها ادامه دهید، چشم ها را باز کنید، و به پایین در سمت راست و سمت چپ خود نگاه کنید.
 ۹. به ضربه زدن ها ادامه دهید و چشم ها را ۳۶۰ درجه در جهت عقربه های ساعت بچرخانید و حالا ۳۶۰ درجه خلاف چرخش عقربه های ساعت حرکت دهید.
 ۱۰. در حالی که هنوز به هوس غذایی خود فکر می کنید و ابیات اول شعر «تولدت مبارک» را با صدای بلند می خوانید.
 ۱۱. حالا با صدای بلند از ۱ تا ۵ بشمارید. ۱۲۳۴۵
 ۱۲. حالا مجدداً ابیات اول شعر «تولدت مبارک» را با صدای بلند بخوانید.
 ۱۳. این کارها را مجدد تکرار کنید و در حالی که به هوس غذایی خود فکر می کنید به زیر هر چشم ده بار ضربه بزنید.



۱۴. حالا به زیر استخوان ترقوه ضربه بزنید.

۱۵. حالا به زیر بغل ضربه بزنید.

خوب حالا اجازه دهید کار را متوقف و آن را چک کنیم. از مقیاس ۱ تا ۱۰ اکنون میزان هوس شما چقدر است؟

اگر هوس شما کاملاً برطرف نشده است، به سادگی تمام مراحل را تکرار کنید تا زمانی که هوس فروکش کند. شاید مجبور شوید ۲ الی ۳ بار مراحل بالا را برای برطرف کردن هوس خود تکرار کنید. اگرچه اکثر افراد بعد از اولین یا دومین بار در کنترل هوس خود موفق شده اند.

اگر هوس شما مجدد برگشت، این فرآیند را می توانید چندین بار تکرار کنید یا با روش نابود کننده هوس شماره ۲ برنامه ریزی مجدد انجام دهید تا اینکه هوس شما به کلی از بین برود.

بسیار حیرت انگیز است. صادقانه می گویم از زمانی که از سیستم ستاره قطبی استفاده می کنم دیگر شکلات نمی خورم. قبل از آن من روزی ده شکلات می خوردم.
فرزانه دال



نابود کننده هوس - شماره دو

در تلویزیون و همایشها، برنامه‌ای اجرا می‌کردند که در آن شخصی معتاد به شکلات در عرض ۲ دقیقه به فردی تبدیل شد که دیگر تمایلی به خوردن شکلات نداشت.

حالا می‌خواهم به شما نشان دهم که چگونه می‌توانید همین کار را برای خود انجام دهید. و حتی جلوی خوردن هوس غذای دلخواه خود را مجدد بگیرید. بسیاری از مردم شکلات، نان، کیک و سایر غذاهای لذیذ را انتخاب می‌کنند که هم خوشمزه و هم دوره کمر و ران آنها را بزرگ تر می‌کند. به خاطر داشته باشید اگر با جدیت می‌خواهید از خوردن غذای به خصوصی خودداری کنید، تکنیک بعدی را انجام دهید اما اگر فقط می‌خواهید از هوس خود به غذایی بکاهید به تکنیک شماره ۱ رجوع کنید.

نابود کننده هوس - شماره ۲

قبل از اینکه تمرین را انجام دهید ابتدا تمام مراحل را با دقت بخوانید.

۱. به غذایی فکر کنید که از آن متنفر هستید. غذایی که حال شما را به هم می‌زند. (در یکی از همایش‌های آموزشی من خانومی قسم می‌خورد، عاشق خوردن همه نوع غذایی هست اما در آخر قبول کرد که یک بشقاب موی انسان حال او را به هم می‌زند).
۲. سپس از شما می‌خواهم خیلی واضح تصور کنید یک بشقاب از غذایی که از آن متنفر هستید در مقابل شما قرار دارد. حالا تصور کنید آن را بو می‌کشید



و سپس آن غذای تنفر برانگیز را می‌خورید، در همین حال انگشت شست و انگشت کوچک خود را به هم بچسبانید.

با جدیت تصور کنید آن غذای تنفربرانگیز را در دهان می‌گذارید و دو انگشت یعنی انگشت شست و انگشت کوچک خود را به هم بچسبانید و همزمان با تصور طعم و بوی آن غذا دو انگشت را به هم بچسبانید و به حدی که احساس انزجار کامل کنید.

زمانی که احساس تهوع کردید، دست نگه دارید و انگشتان خود را راحت بگذارید.

۳. سپس از شما می‌خواهم به غذایی فکر کنید که می‌خواهید خوردن آن را قطع کنید. زمانی که به آن غذا فکر می‌کنید، توجه کنید احساس شما پیرامون یک بشقاب پر از آن غذا چگونه است.

۴. حالا تصویری را که به آن علاقه دارید بزرگ و بزرگتر کنید. آنقدر آن را بزرگ کنید که از شما هم بزرگ تر شود. سپس در ادامه بزرگتر کردن، آن را نزدیک و نزدیکتر بیاورید؛ سپس اجازه دهید که از شما عبور کند و به سمت دیگر شما برود. بیشتر افراد می‌گویند از این که تصویر از بدن آن‌ها عبور کند احساس عجیبی دارند درست مثل این می‌دانند که روحی از بدن شما مانند داستان‌های هری پاتر عبور کند.

۵. آماده اید! انگشت شست و انگشت کوچک خود را به هم بچسبانید و مزه‌ی غذایی را به خاطر آورید که از آن متنفر هستید. و در همین هنگام تصور کنید در حال خوردن غذای مورد علاقه خود هستید. حالا تصور کنید غذایی که شما دوست دارید با آن غذای تنفر برانگیز مخلوط شده است.



تصور کنید هر دو غذا را با هم میل می کنید، غذایی که دوست دارید و غذایی که از آن متنفر هستید. به تصور خود پیرامون مزه و ترکیب این دو غذا با هم، ادامه دهید. به خوردن آنها در ذهن ادامه دهید، همچنان که انگشت شست و کوچک را به همدیگر فشار می دهید، تصور کنید بشقابی بزرگ از آن می بلعید. بیشتر و بیشتر بخورید تا جایی که دیگر نتوانید؛ سپس متوقف کنید!

۶. حالا با فکر کردن به غذایی که دوست داشتید، ببینید چقدر در حال حاضر احساس شما به آن تغییر کرده است.

شما می توانید این فرآیند را تکرار کنید، هر چند دفعه که مایل هستید. در حدی که به کلی علاقه شما به آن از بین برود. شما دیگر برده هوسهای خود نخواهید بود.



فصل هفتم

سوالاتی که درباره ساده‌ترین سیستم کاهش وزن
پرسیده می‌شود



در اینجا سوالات مکرر بعضی از افراد که به تمرین این سامانه شروع کرده اند، همراه با پاسخ آورده ام. اگر سؤالاتی دارید که در اینجا پاسخ داده نشده است، خوشحال خواهیم شد اگر به وسیله ایمیل یا اینستا و تلگرام یا شرکت در همایش های کاهش وزن، من را مطلع سازید.

○ این روش خیلی ساده به نظر می رسد، آیا به درستی کارایی دارید؟

بله!

○ من خیلی اضافه وزن دارم. آیا می توانم با استفاده از این سیستم لاغر

شوم یا ابتدا باید یک رژیم غذایی را شروع کنم؟

اجازه دهید خیلی واضح و روشن بیان کنم. زمانی که شما به تاثیر واقعی رژیم های غذایی در چاقی افراد پی می برید شگفت زده خواهید شد، که چرا افراد به چنین کاری دست می زنند و به این کار ادامه می دهند.

من یک بار دیگر می گویم: هر چیزی یا هر کسی که سعی می کند به شما بگوید چه چیزی، کجا و چه وقت یا چه میزان بخورید، در واقع به شما آموزش می دهد بدن خود را فراموش کنید، اگر شما اضافه وزن دارید بدن شما سعی دارد به شما بگوید دوست ندارد او را فراموش کنید!

مهم نیست چقدر وزن دارید؛ در تمام مدت زندگی خود اضافه وزن داشته اید یا تمام اعضاء فامیل شما اضافه وزن دارند، زمانی که از این سامانه استفاده کنید وزن شما کاسته خواهد شد؛ احساس کنترل بیشتری در خود دارید و احساس بهتری خواهید داشت.

○ وقتی گرسنه ام می شود برای رهایی از این احساس بی اندازه می

خورم. ولی از اینکه هرچه دلم خواسته است خورده ام؛ احساس

گناه می کنم. آیا می توانم یکی را بدون دیگری انجام دهم؟



نه-نه-نه. یکی از بدترین عواقب دنبال کردن رژیم غذایی آن است که افراد دائم فکر می کنند پلیسی بر روی شانه های آنها نشسته است و مراقب است، آنها چه غذایی می خورند. مبدا غذای لذت بخشی بخورند؛ چون در این صورت آنها را به جهنمی خواهد فرستاد که در آن باید گرسنگی بکشند. بدن شما با استفاده از غذا کار می کند و همواره به شما می گوید به چه چیزی نیاز دارید پس یاد بگیرید به وی گوش دهید.

هر زمان شما غذایی می خورید، که دوست ندارید، این عقیده را بیشتر تقویت می کنید که دیگران نیاز بدن شما را بهتر می دانند در واقع این موضوع بسیار خوشایندی برای دستگاه های تبلیغاتی در تصمیم گیری به جای شما است، که چه چیز خوب و چه چیزی بد است! اگر شما با این روش وزن خود را کم کنید، برای آنان شبیه فاجعه خواهد بود.

○ من نمی توانم همه غذای بشقابم را نخورم، با توجه به این مسئله که خیلی تلاش می کنم؛ هیچ پیشنهاد دیگری ندارید؟

موضوعی که بیان کردید بدان معنی است که شما هنوز سعی می کنید اراده خود را برای لاغر شدن نشان دهید درست مثل این که بدون هیچ وسیله ای روی میخ بکوبید، مگر این که با پیچ گوشتی بکوبید.

این بدان معنا نیست که پیچ گوشتی ابزار مناسبی نیست، اما ابزاری ناکارآمد در دست شما می باشد. از تصویر سازی به جای اراده با استفاده شما متوجه خواهید شد بدون هیچ کوششی می توانید غذا را در بشقاب باقی بگذارید و به معده خود سرازیر نکنید.

اگر شما واقعاً آدم مصممی هستید، امتحان کنید. قدری از غذای خود را قبل از شروع به خوردن کنار بگذارید یا دور بریزید یا اینکه در بشقاب دیگری



بریزید. در این صورت می توانید هر چه در بشقاب شما باقی مانده است، بخورید. (نشان می دهد چقدر گرسنه هستید).

○ الان نزدیک به یک هفته است از این روش استفاده می کنم، ولی

وزن من کاهش پیدا نکرده است چه کار اشتباهی انجام داده ام؟

آیا این بدان معنی نیست که قبل از دو هفته وزن خود را کشیده اید؟ داستان قدیمی از یک کشاورز است که به دختر خود یک کیسه بذر داد، که نحوه رویش طبیعی و نگهداری از آن را یاد بگیرد. در حالی که پرورش بذر آن گیاه بسیار راحت بود، اما هیچ گیاهی از زمین سبز نشد. روزی کشاورز متوجه شد دختر دائم زمین را زیر و رو می کند.

زمانی که از وی سوال کرد چه کار می کند، گفت: می خواهم ببینم چیزی از زمین در می آید یا نه؟ وی نمی دانست هر زمان زمین را زیر و رو می کند بذرها از رشد طبیعی باز می مانند.

به همین طریق اگر شما مدام وزن خود را بکشید. بدون اینکه اجازه دهید این بذرهایی که کاشته اید در ضمیر ناخودآگاه شما ریشه بدوانند، تنها چیزی که رشد خواهد کرد؛ شکم، ران و دور کمر شما است.

○ اگر از قافله عقب بیفتم چه کار باید بکنم؟

اشتباه کردن هیچ اشکالی ندارد آیا کودک شما با اولین تلاش برای راه رفتن موفق شد؟ وقتی برای اولین بار می خواستید دوچرخه سواری کنید آیا بلافاصله دچار لرزش نشدید؟ چند بار زمین خوردید؟ آیا کسانی که در دنیا به موفقیت های بسیاری دست یافته اند؛ هیچ اشتباهی برای رسیدن به سوی موفقیت نداشته اند؟



در هفته های اول ممکن است لغزش داشته باشید و بیش از اندازه بخورید یا قوانین را موقت فراموش کنید. اما خیلی خوب است که مجدد شروع کنید. بعضی افراد با کوچکترین لغزشی خود را شکست خورده می بینند و به خود می گویند باز هم بازنده شدم. آنها خود را با فراموش کردن راهی تسلی می دهند که در پیش گرفته بودند و سند همیشه چاق بودن خویش را امضا می کنند.

اما نه این بار! خیلی ساده قوانین را دوباره رعایت کنید، زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید و از هر لقمه لذت ببرید، در زمان سیری خوردن را متوقف کنید.

○ من چه کار کنم وقتی نمی توانم با هوس خود مقابله کنم و مقاومتی

در برابر خوردنی های خوشمزه ندارم؟

همانطور که عادت قدیمی پرخوری از بین می رود، اگر گاهی اوقات هوس هایی به وجود آمد خیلی غیر طبیعی نیست. زمانی که هوس ها سراغ شما آمد با مراجعه به بخش نابود کننده های هوس چندین بار به آن ضربه بزنید بلکه هوس از سر شما بیافتد.

○ وقتی همه اوقات احساس گرسنگی می کنم چه کار کنم؟

هیچکس در تمام اوقات غذا نمی خورد، برای مثال افراد بسیار کمی در توالی و در خواب غذا می خورند. مشکل این است که وقتی در سالیان متمادی به بدن خود گفته اید چه بخورد و چه موقع بخورد، بدن شما آموخته است به شما نگوید گرسنه است؛ چون ممکن است شما آن را از غذا محروم کنید. از حالا باید به بدن خود اطمینان دهید از این لحظه به بعد، هر زمان به غذا نیاز



پیدا کرد غذا آماده است. و با این اطمینان زمان گرسنگی غذا بخورید و زمانی که سیر شدید از خوردن دست می کشید.

اگر واقعا شما نگران هستید، (فصل دوم کتاب را به خاطر بیاورید).

ابتدا یک لیوان آب بنوشید یا با احساسی هماهنگ به خود اعتماد کنید و خود را دوست بدارید. (فصل چهارم را مطالعه کنید).

○ اگر متوجه نشوم چه موقع سیر شدم، چه کار باید بکنم؟

در کتاب دستیابی به اشتیاق مکانیزی در بدن معرفی می کند که آن را نقطه V می نامد این نقطه در قفسه سینه درست در زیر ریه و در مرکز بدن قرار دارد. در این نقطه ماهیچه ای قرار دارد که ورود غذا به معده را کنترل می کند. و متاسفانه در اکثر افراد این ماهیچه خیلی قوی نیست! اگر شما به علائم بدن خود حساس باشید، متوجه خواهید شد که وقتی بدن به اندازه کافی غذا دریافت می کند نقطه V بسته می شود.

بنابراین اولین لحظه ای که احساس کردید سیر شده اید، از خوردن دست بکشید و اگر اشتباه کرده باشید، مهم نیست می توانید هر زمان که احساس کردید هنوز گرسنه هستید غذا بخورید.

○ آیا می توانم بدون ورزش و تمرینات بدنی وزن خود را کاهش

دهم؟

فصل پنجم را واضح و روشن به یاد بیاورید. این که شما هیچ ورزشی نکنید و هیچ تمرین و تحرک بدنی نداشته باشید، تقریباً حرفی نادرست و ناممکن است مگر اینکه دائم در رختخواب باشید. (یا حتی نفس نکشید!)



تنها سوال من از شما این است که وقتی با کمی تحرک بیشتر اضافه وزن شما سریع تر از بین می رود؛ پس چرا می خواهید از راه آهسته تری وزن بدن خود را کم کنید؟

○ اگر بیشتر ورزش کنم وزن بدنم زودتر پایین می آید؟

من متوجه شدم وقتی افراد به حالت استیصال می رسند و تصمیم می گیرند «وزن بدن خود را به سرعت کم کنند»، به خود گرسنگی های طولانی می دهند، با قدرت زیاد راه می روند و تمام وقت خود را در باشگاه می گذرانند؛ چون وزن بدن آنها زود پایین نمی آید. (درست مثل زمانی که بدن را جراحی می کنند.) در این صورت تصور می کنند کارهای بسیاری انجام داده اند اما بی ثمر بوده است؛ بنابراین برنامه های کاهش وزن خود را فراموش می کنند. در دستیابی به هر هدفی؛ اگر آن را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید آسان خواهد بود. بنابراین اگر یک نوع ورزش را انتخاب کرده اید، هر هفته اندکی به مدت انجام آن اضافه کنید. در این صورت احساس خواهید کرد که بر هر مرحله از آن کنترل بیشتری دارید.

اگر در سه بار اول موفق شدید، شما آن را در تمام زندگی ادامه خواهید داد!

○ چقدر این سیستم کارایی دارد؟ من می خواهم مثل مدل های

مجلات لباس شوم...

در مجلات لباس با دوربین های دیجیتالی از نمونه ها عکس می گیرند، به طوری که مدل ها خیلی لاغر تر به نظر می رسند، بنابراین توجه شما را جلب می کنند و شما مجلات را می خرید. این عکس ها واقعی نیستند. به جای مقایسه خود با چیزی غیر واقعی بهتر است خود را با خود مقایسه کنید. بسیاری از خانم ها خود را با عکس روتوش شده دختری با مریضی لاغری



مزمّن مقایسه می کنند. آن وقت فکر می کند غیرطبیعی هستند. به جای این کار بهتر است از خود بپرسید:

چطور می توانم بهتر از این باشم؟

در واقع سالهایی که در کشورهای دیگر زندگی می کردم برای ملاقات با مدل های مشهور دنیا فرصت زیادی داشتم. موضوع بسیار عجیبی بود آنها با وجود زیبایی، بسیار بدبخت بودند و همیشه احساس گرسنگی می کردند. تمام وقت خود را صرف پیدا کردن عیوب خویش می کردند و به ندرت توجه می کردند که انسان کامل و بی نقصی هستند.

فیلسوف بزرگ گوته گفته است: «مهم نیست کجا قرار داریم؛ بلکه مهم جهت ای است که در آن حرکت می کنیم.» وضعیت انسان می تواند همواره رو به بهبودی رود یا رو به خرابی حرکت کند. اگر رو به بهبودی قدم گذاشتیم، ادامه آن بسیار عالی است؛ اما اگر وضعیت شما خراب تر شده است؛ پس دنبال جهت لازم بگردید.

○ سیستم خیلی خوب کار می کند ولی می ترسم کارایی خود را از دست بدهد و من چگونه می توانم مطمئن شوم کارایی خود را حفظ کرده است؟

فهمیدن این نکته بسیار مهم است که آیا این سیستم کارایی ندارد یا شما باید بی عیب و نقص تر کار کنید. تنها کار مفید این است که در زمان احساس گرسنگی غذا بخورید، هر چه خواستید بخورید (نه آنچه فکر می کنید باید بخورید)، به دقت غذا بخورید و از هر لقمه در دهان لذت ببرید و زمان احساس کفایت از غذا خوردن دست بکشید.



بدن شما بسیار اعجاب انگیز است که هر قدر بیشتر به آن اعتماد کنید احساس و ظاهر بهتری خواهید داشت.

○ وقتی مقداری از غذا در بشقاب باقی می‌گذارم، احساس می‌کنم

اسراف کرده‌ام. بهتر نیست مقدار کمتری غذا بکشم؟

بله شما می‌توانید. حتی با این کار وزن شما زودتر کاهش پیدا خواهد کرد، اگر به وسوسه‌های بشقاب غذا گوش ندهید و برای به اندازه غذا خوردن به ندای بدن خود گوش کنید. بدین صورت که به غذای در بشقاب مثل غذایی دور ریز نگاه کنید. البته اگر واقعاً نگران هستید، غذا را برای دفعه بعد نگه دارید، زمانی که به غذا میل پیدا کرده‌اید.

○ من شروع به کم کردن وزن بدنم کرده بودم، ولی اکنون این کار را

متوقف کردم چه کار باید بکنم؟

۱. آیا هر وقت احساس گرسنگی می‌کنید غذا می‌خورید؟

۲. آیا غذایی را می‌خورید که واقعاً دوست دارید یا غذایی را می‌خورید که

فکر می‌کنید باید بخورید؟

۳. آیا با دقت غذا می‌خورید و از هر لقمه لذت می‌برید؟

۴. آیا زمانی که احساس سیری می‌کنید، از غذا خوردن دست می‌کشید؟ (

حتی زمانی که غذا در بشقاب شما باقی مانده باشد؟)

اگر صادقانه به هر یک از این سوالات پاسخ مثبت داده‌اید؛ پس راز شما این

است:



سرعت غذا خوردن خود را از قبل کمتر کنید!

طرزکار بدین صورت است: انبساط و انقباض معده شما بستگی به این دارد که چه مقدار غذا داخل آن بریزید. در گذشته بسیار غذا می خورده اید؛ بنابراین متوجه علائمی نمی شدید که از بدن هنگام سیری فرستاده می شد. در نتیجه بیش از اندازه غذا می خوردید و معده شما بزرگ شده است، و هر بار به فضای بیشتری برای سیر شدن احتیاج داشته اید.

زمانی که سرعت غذا خوردن خود را پایین می آورید متوجه غذایی که می خورید می شوید. بنابراین علائم را سریعتر می فهمید. وقتی شما غذای کمتری می خورید معده منقبض می شود و شما برای سیر شدن به غذای کمتر و کمتری محتاج می شوید.

به هر حال بدن ما به سختی خود را تطبیق می دهد. وقتی با سرعت کمتر غذا می خورید ناهوشیارانه متوجه می شوید هنگام غذا خوردن در بدن شما چه اتفاقی می افتد. هر قدر سرعت را پایین تر بیاورید «بدن شما دوباره آگاه می شود» و قادر خواهید بود با علائم بیشتر هماهنگ شوید.



فصل هشتم

تکه ی آخر پازل کاهش وزن



مطالب نهایی در مورد کاهش وزن

خود تخریبی را قبل از این که شروع شود متوقف کنید.

به یاد داشته باشید، اگر می خواهید وزن خود را کم کنید و آن را در تمام طول زندگی خود را حفظ کنید تمام آن چیزی که نیاز دارید، انجام دادن دستورات زیر می باشد.

۱. زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید.

۲. آنچه را که دوست دارید بخورید، نه آنچه را که فکر می کنید باید بخورید.

۳. از هرلقمه ی خود لذت ببرید.

۴. هر زمان که احساس کردید سیر شده اید خوردن را متوقف کنید.

حال چه چیزهایی ممکن است شما را از پیروی از این ۴ قانون بازدارد؟

در گذشته من با زنی به نام سارا در دوره های یک روزه کاهش وزن کار می کردم. او کتاب را خوانده بود و لوح فشرده هم گوش داده بود و در واقع نزدیک به ۶.۵ کیلوگرم در ۶ هفته اول با انجام دادن به این سیستم وزن کم کرده بود. زمانی که او به کارگیری سیستم را کنار گذاشت زندگی اش مختل شد در روابط او با دخترش بحرانی پیش آمد. او با رانندگی دویدن را متوقف کرد و چند ماه بعد دچار ناراحتی های فیزیکی خفیفی شد.

او گفت «کار سیستم متوقف شده» در حالی که من با او احساس همدردی می کردم، می دانستم چیزی که وی به راستی برای شنیدن نیاز دارد این است که زندگی همیشه جریان خواهد داشت و در آن همیشه و لوله ای خواهد بود که تمرکز شما را به هم بزند. اما اگر شما حقیقتاً می خواهید وزن کم کنید، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و از درون احساس خود را



بهبود ببخشید، باید به خاطر داشته باشید که این شما هستید که مسئول خود می باشید. بدون در نظر گرفتن آن چه که در زندگی شما هم اکنون پیش می آید رخ می دهد شما فقط شخصی هستید که دهان خود را می گشاید و غذا را به آن سرازیر می کند بدون اینکه واقعاً گرسنه باشید و شما شخصی هستید که اجازه می دهید ذهن شما به هر چیزی بپردازد اما به خوش طعمی، لذت بخش بودن، طعم و مزه و رنگ و بوی صبحانه، ناهار و شام اهمیت نمی دهید.

این سیستم هیچگاه و هرگز کارش را متوقف نمی کنید. بلکه این شما هستید که پیروی کردن از آن را متوقف می کنید.

خبر خوب این است که شما می توانید مجدداً سیستم کاهش وزن را با یک تنظیم ساده در بدن خود شروع کنید. توجه کنید که در کدام سطح از مقیاس گرسنگی واقع شده اید و از چهار قانون طلایی هر روز استفاده کنید. من بسیار خوشحال شدم که سارا ۶ ماه بعد با ۱۸ کیلوگرم سبکتر به روند قبلی برگشت و مهم تر این که بسیار جدی تر و با اعتماد به نفس بهتر و با احساس اینکه امکان جدیدی برای دستیابی به موفقیت پیش آمده. از وقتی من با ۲۹ درصد از افرادی که نتوانسته اند این سیستم را دنبال کنند صحبت کردم متوجه شدم که همیشه این مسئله باعث شکست آنان بوده و آنان سامانه را دنبال نکرده اند. گاهی اوقات آن بیش از یک بدگمانی و سوء ظن نبود:

- من تصور می کنم که شما می خواهید من را وادار به نخوردن شکلات و کیک بکنید در حالی که من عاشق آنها هستم.



- «نمی توانم به طور جدی مفهوم این جمله را که هر زمان که گرسنه هستید غذا بخورید درک کنم» من فقط از این سیستم در طی یک وعده غذا در روز استفاده می کنم.
 - من مطمئن هستم که او خوردن چیزی که حقیقتاً می خواهید را درک نکرده است و مطمئنم او از ما فقط می خواهد که خودمان را لحظه به لحظه درمان کنیم. من هر وقت می خواهم مرغ بخورم سینه آن را که کم چربی از انتخاب کنم ولی مقداری خامه همراه یک رژیمی خود می خورم.
 - رژیم گرفتن بد نیست - من قبل از ازدواج با محروم کردن و گرسنگی دادن به خود وزن کم کردم. من فقط از سیستم همانند یک سری راهنمایی برای بهتر ساختن رژیم استفاده خواهم کرد.
- اگر این اظهارات شبیه به آن چیزی است که شما می گوئید انتخاب ساده است
- سیستم من را به طور کامل پیروی کنیم
- اگر این اظهارات شبیه به آن چیزی است که شما می گوئید، انتخاب ساده است:
- سیستم من را به طور کامل پیروی کنید و خیلی به سادگی وزن کم کنید و یا اینکه این کتاب را نیز به روی کتاب های حاوی دستورات رژیم شکست خورده پرتاب کنید. من هر سامانه روانشناختی یا دارو که برای اشخاص تمام مدت کار می کند را نمی شناسم، اما می توانم به شما قول صددرصد بدهم که اگر شما آن را دنبال نکنید و از دستورات آن پیروی نکنید، کار نخواهد کرد.



اما آنچه که حقیقتاً موجب شگفتی من بود افرادی بودند که هرگز درک نمی کردند که آنها سامانه را دنبال نکردند. آنها آگاهانه کاملاً درگیر و متعهدانه کاری کرده اند. اما ناآگاهانه باور های پنهانی را با خود حمل می کردند که موفقیت آنها را خراب می کرد.

بسیاری از افراد که این را می شنوند سریعاً متوجه می شوند در مورد آنان حقیقت دارد، اما نمی دانند که در رابطه با آن چه کاری انجام دهند. برخی می پرسند: «اما اگر باور های مخرب هم ناهوشیار هستند پس چطور من می توانم آنها را بشناسم که چه هستند؟»

خبر خوب این است که: شما نیاز ندارید که این باورهای ناآگاهانه را به منظور تغییر آنها بشناسید.

خلق کامل

آیا شما هرگز شنیده اید مردم در مورد «یک بخش» از خودشان صحبت کنند؟ آنها ممکن است بدین صورت بیان کنند که «یک بخش از من می خواهد برود سینما اما بخش دیگر می خواهد در خانه بماند یا یک بخش من می خواهد کار کند، اما بخش دیگر می خواهد سر کار نرود.»

اصلاً به این صورت نیست که حقیقتاً بخش هایی در شما وجود دارد. آنها حالات و ابعاد مختلف ساده ای از شور و آگاهی شما هستند که موقتاً با هم در کشک کشمکش و زد و خورد هستند. و هنگامی که دو بخش یا بیشتر در درون شما با هم جدال می کنند آنکه در آن لحظه قوی تر است رفتار شما و نتیجه آن را مشخص می کند.



گاهی شما آن را بدین صورت خواهید شنید: «من می خواهم آن شخص از وجودم خارج شود اما می ترسم که موفق نشوم، یا من احساس می کنم جدا شده ام - من می دانم که نیاز به انجام آن دارم اما نمی توانم خود را وادار به انجام آن بکنم.» بنابراین یک بخش از آنها می خواهد عمل انجام دهد یا ارتباطی داشته باشد و بخش دیگر سعی می کند در مقابل درد ناشی از رد شدن مقابله کند.

در مورد شما چطور؟ آیا یک بخش در شما وجود دارد که حقیقتاً می خواهد وزن کم کند اما بخش دیگر از این کار مطمئن نیست؟ آیا شما خود را با عزم و جزم یافته‌اید که به طور جدی وزن کم کنید و بعد به طور ناآگاهانه برگردید و هیجان و احساس گرسنگی خود را با یک لقمه ساندویچ فرو نشانید؟

زمانی که این اتفاق می افتد و شما این طور عمل می کنید کار شما شبیه به این می باشد که شما رانندگی می کنید در حالی که یک پایتان بر روی گاز می باشد و پای دیگران به روی ترمز نه شما و نه هیچ کس دیگر که اطراف شما هستند از این نحوه رانندگی شما لذت نخواهد برد.

سالهاست که من دلایل بسیاری از خود تخریبی سیستم خود شنیده ام و هرگز آنها منطقی نبوده اند. فقط یک فرض مهم برای افرادی که بدین گونه تفکر می کنند آماده کرده است:

- من دفعات بسیاری در گذشته شکست خوردم و من نگران شده بودم که وزن کم خواهم کرد و سپس کاملاً احساس ناامیدی کردم.
- من مشکلی که داشتم این بود که جذاب بودم و تقریباً ازدواجم را از دست داده بودم، نگران هستم اگر وزن خود را از دست بدهم مجدداً این اتفاق برای من بیافتد.



- ساده و خیلی خوب است اگر به حقیقت پیوند. من سالهای زیادی صرف کاهش وزن کرده ام. و از دست خودم عصبانی خواهم بود اگر این سیستم کار کند زیرا متوجه می شوم تمام سعی و کوششی که در گذشته کرده بودم وقت تلف کردن بوده است.
- من زیبا و لاغر بودم و بدین خاطر مورد سوء استفاده و بدرفتاری قرار گرفتم. من می ترسم وزن خود را کاهش دهم زیرا سبب می گردد که دوباره این حوادث اتفاق بیافتد.

اگرچه این ها دلایل منطقی برای اینکه شما در وزن زیاد بمانید نیستند. ولی حس کاملی را برای هر فردی می سازد تا درک کند ذهن ناخودآگاه چطور کار می کند. ذهن ناخودآگاه شما منطقی نیست بلکه هدفمند است. و هدف ابتدایی آن تضمین بقا و امنیت شماست و این که چه قیمتی می پردازید مهم نیست.

مهمترین چیزی که شما باید بدانید این است:

هربخش از شما یک معنی و مفهوم مثبت دارد.

بخشی که خواهان کاهش وزن است می خواهد که شما احساس خوبی در مورد خود داشته باشید و سلامت باشید بخشی که نگران است که شما شکست بخورید و احساس ناامیدی کنید سعی می کند شما را از احساسات ناخشنود محافظت کند. حتی با اینکه به نظر می رسد که آنها شما را در مسیرهای مخالف هم می اندازند ولی آنها دارای یک هدف هستند و آن هم این است که بهترین را برای شما می خواهند و وقتی شما به تکنیک من عمل می کنید آنها برای به دست آوردن بهترین حالت برای شما با همدیگر شروع به کار می کنند.



خلق خودباوری یکپارچه

۱. دو باور (یا دو موقعیت) متضاد را در ذهن تان مشخص کنید. به طور مثال بخشی از شما می خواهد وزن کم کند ولی بخش دیگر می خواهد اضافه وزن داشته باشد. به دلیل باورهایی که شما را ایمن نگه داشته است و یا شاید می ترسید که در بکارگیری سیستم شکست بخورید و احساس غمگینی بکنید بنابراین ممکن است تمام کوشش هایی که تاکنون انجام داده اید را خراب کنید و با مشکلی که دارید به سر ببرید.

۲. دستهایتان را مقابل خود قرار داده و درست مانند زمانی که دعا می کنید. تصور کنید آن بخش از خود را که می خواهد وزنتان را کاهش دهد در دست راست شما قرار گرفته و بخشی که می خواهد به تخریب خود ادامه دهد را در کف دست چپ خود تصور کنید.

۳. دقت کنید کدام بخش در شما انگیزه مثبت ایجاد می کند؟ و شما تمایل دارید که آن کار را انجام دهید. تمرکز کنید تا زمانی که برای شما مشخص شود در بعضی مراحل هر دو یک چیز را می خواهند. احساس کنید فقط دارید یک تصویر سازی انجام می دهید و به این فرآیند ادامه دهید زیرا تغییرات باور نکردنی در سطوح اعتماد به نفس و خودباوری شما ایجاد می شود.

به طور مثال:

کاهش وزن ← جذابیت بیشتر ← سلامتی بهتر ← موفقیت

خودتخریبی ← دقت بیشتر ← احساس ایمنی ← موفقیت



۴. تصور کنید «بخش عالی» در ما بین دست های شماست. با ترکیب هر دو بخش «کاهش وزن» و «خود تخریبی»، آیا شما می توانید وزن خود را به طریقی کاهش دهید که در شما احساس ایمنی هم ایجاد شود؟

۵. دستهایتان را هر چقدر می توانید سریعتر تکان دهید تا جایی که دو بخش جداگانه به صورت یکپارچه و عالی شود.

۶. دستهای خود را به زیر چانه خود بیاورید و بخش یکپارچه جدید خود را تصور کنید که در درون شما قرار دارد.

همانطور که شما این تکنیک و فن را تنظیم می کنید متوجه خواهید شد که ساده تر و ساده تر خواهد شد تا جایی که هر تناقض درونی شما را از این طریق حل خواهد کرد و زمانی که تمام بخش های شما در این جهت حرکت می کنند شما شبیه یک اشعه ی لیزر می باشید که بر روی هر چیزی که تصمیم گرفته اید انجام دهید، تمرکز می کنید. این تکنیک توسط دکتر ریچارد بندلر تهیه و تنظیم شده است. و با اجازه ایشان در اینجا آورده شده است.

سوالات متداولی که در مورد «مطلب نهایی در مورد کاهش وزن» پرسیده می شود.

پرسش: اگر از واگن پرت شدم بیرون چه کار کنم؟

- اشتباه کردن یک موضوع طبیعی است زمانی که شما بچه بودید آیا در همان اولین تلاش خود شروع به راه افتادن کردید؟ وقتی شما دوچرخه



سواری را آموختید اولین بار چندبار زمین خوردید و بلند شدید؟ آیا بزرگترین افراد موفق جهان در نیل به موفقیت دچار خطا نشده‌اند؟

من باید فرض کنم که در چند هفته اول طبیعی خواهد بود که شما پرخوری داشته باشید و یا موقتاً پیروی از قوانین طلایی را فراموش کنید. این خوب است! فقط مجدداً به دنبال کردن قوانین بازگردید. برخی از افراد برای ضربه زدن به خود و گفتن این مطلب به خودشان که یک بار شکست خورده‌اند. لغزش‌های کوچکی می‌کنند. آنها خود را با نوشیدن بیش از حد و یا رها کردن این سیستم و یا دوباره پذیرفتن این حقیقت که آنها همیشه چاق خواهند ماند، تسلی می‌دهند.

به سادگی برگردید و چهار قانون طلایی را دنبال کنید. زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید، از هر لقمه لذت ببرید و زمانی که حدس می‌زنید سیر شده‌اید خوردن را متوقف کنید!

پرسش: من شروع به کاهش وزن کردم اما حالا آن متوقف شده است چه کار کنم؟

۱. آیا شما هر زمان که گرسنه هستید غذا می‌خورید؟
۲. آیا شما آنچه را که می‌خواهید می‌خورید نه آنچه را که فکر می‌کنید باید بخورید؟
۳. آیا شما هوشیارانه غذا می‌خورید و از هر لقمه آن لذت می‌برید؟
۴. آیا شما هر زمان که فکر می‌کنید سیر شده‌اید خوردن را متوقف می‌کنید حتی اگر هنوز در بشقاب شما غذا است؟



اگر پاسخ شما به هر کدام از سوالات بالا صادقانه بلی می باشد پس در این صورت شما سرعت غذا خوردن خود را کم کنید! در اینجا برایتان توضیح می‌دهم که آن چطور کار می‌کند: معده ی شما بر اساس میزان غذایی که شما در آن می‌ریزید و منقبض می‌شود. در گذشته شما غذایتان را به سرعت می‌خوردید و نمی‌توانستید به علامت پر بودن معده تان توجه کنید. در نتیجه شما بیشتر می‌خوردید و معده خود را بزرگ می‌کردید. از آن روی یک نیاز برای غذای بیشتر به وجود می‌آمد تا شما را سیر کند. اما زمانی که شما شروع کردید به آهسته کردن سرعت غذا خوردنتان شما نسبت به آنچه که می‌خورید هوشیار می‌شوید و قادر خواهید بود که به علامت پر بودن معده خود سریع تر توجه کنید. بنابراین شما کمتر می‌خورید، معده ی شما منقبض می‌شود و شما کمتر غذا خواهید خورد.

بدن ما بسیار زود خود را با شرایطی که با آن مواجه شده منطبق می‌کند. اکنون شما عادت کرده اید به روش جدید یعنی با سرعت کمتر غذا بخورید که این روش را بدن شما ناهوشیارانه انجام خواهد داد. با آهسته کردن هرچه بیشتر روند غذا خوردن شما مجدداً «خود را آماده می‌کنید» و قادر خواهید بود که به علامت های بدن خود توجه کنید.



یادداشت های نهایی

ما در انتهای کتاب و در ابتدای یک زندگی جدید که در آن شما بر بدن خود کنترل دارید هستیم. هر چیز دیگری در این کتاب برای کمک کردن به شماست و کمک هم خواهد کرد. شما نباید آن را باور داشته باشید- بلکه فقط دستورات من را دنبال کنید.

احتیاج به انگیزه بیشتر دارید؟ پس فصل دوم را مطالعه کنید و زمانی را برای آن که خود را لاغر ببینید صرف کنید.

آیا خود را در حالت جنون خوردن یافته‌اید؟ برگردید به فصل چهارم در مورد خوردن هیجانی و یا اگر خیلی ضروری است به ناپود کننده های هوس فصل ششم مراجعه کنید و با ضربه زدن به نقاط مربوط هوس خود را رفع کنید. شاید مهم‌ترین منبعی که شما دارید لوح فشرده برنامه ریزی ذهن است که من آن را برای کمک به شما تهیه کرده ام که برای شما تغییرات مشکل را آسان و لذت بخش می کند. هر روز به آن گوش دهید تا به شما تغییرات مثبت را القا کند.

به یاد داشته باشید من می توانم شما را لاغر کنم اما به خود شما بستگی دارد که این کارهای ساده را هر روز انجام دهید و لاغر بودن به صورت یک عادت برای شما در آید و این عادت در تمام طول زندگی با شما باشد.

به امید دیدار

نازنین زهرا مهدوی

