

من می توانم شما را خواب کنم

نویسنده: پل مکنا

مترجم: کیوان سپانلو

ویراستار: حمیده رستمی

مکنا، پل، ۱۹۶۳، Mckenna, Paul
من می‌توانم شما را خواب کنم / نویسنده: پل مکنا؛ مترجم: کیوان سپانلو؛
ویراستار: حمیده رستمی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۸
۱۸۲ص
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۱۶۵-۶
فیبا

عنوان اصلی: I can make you sleep
کتاب حاضر با عنوان «من می‌توانم شما را بخوابانم» با ترجمه‌ی هنگامه
بلورساز، بهمن شمس توسط امید مهر در سال ۱۳۸۸ منتشر شده است.
من می‌توانم شما را بخوابانم
بی‌خوابی - درمان - به زبان ساده
سپانلو، کیوان، ۱۳۴۰، مترجم / رستمی، حمیده، ۱۳۳۴، ویراستار
RC۵۴۸ الف/م ۸۷۷ ۱۳۸۸
۶۱۶/۸۴۹۸
۱۷۸۸۳۳۴

مشخصات کتاب

من می‌توانم شما را خواب کنم

نویسنده: پل مکنا
مترجم: کیوان سپانلو
ویراستار: حمیده رستمی
حروف‌چینی و صفحه‌آرایی: الهه ایمنی
طراح جلد: مهناز صبور
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۸۹
قیمت: ۴۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۱۶۵-۶

ISBN: 978-964-236-165-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸
نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس
تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

فصل اول.....	۹
به جهان خواب منظم و عمیق که باعث تمديد قواى جسمى و ذهنى شما مى شود، خوش آمدید.....	۹
فصل دوم.....	۳۳
اولین اصل برای خوابیدن: زمان بندى.....	۳۳
فصل سوم.....	۵۵
تغییرات کوچکی که موجب تغییراتی بزرگ در خواب شما مى شوند.....	۵۵
فصل چهارم.....	۷۱
محیط خواب شما.....	۷۱
فصل پنجم.....	۸۵
ذهن خود را راه اندازى کنید.....	۸۵
فصل ششم.....	۱۰۱
قدرت صدای درونى شما.....	۱۰۱
فصل هفتم.....	۱۱۷
چه کنید وقتى سرتان پر از افکار گوناگون است.....	۱۱۷
فصل هشتم.....	۱۳۷
اگر هنوز بیدارید باید چه کنید.....	۱۳۷
فصل نهم.....	۱۵۵
جمع بندى.....	۱۵۵
پیوست فنون و تمرینات.....	۱۷۴
یادداشت نهایی.....	۱۷۵
قدر دانى.....	۱۷۶

نکته‌ای مهم پیرامون لوح فشرده

یک لوح فشرده همراه این کتاب است که به شما کمک می‌کند تا چرخه‌ی خواب خودتان را بازسازی کنید و شب‌ها خواب راحتی داشته باشید تا در هنگام بیداری در طی روز قیام و سرحال باشید. از این لوح فشرده هنگامی که می‌خواهید بخواهید استفاده کنید. از آن در شب‌های متعدد و متوالی کمک بگیرید تا ذهن خود را برای به خواب رفتن بهتر و عمیق‌تر در آینده برنامه‌ریزی کنید.

ذهن شما به رایانه می‌ماند. این رایانه نرم‌افزار مخصوص خودش را دارد که تمام فرایندهای خودکار ذهن و بدن شما را سازماندهی می‌کند. من سال‌ها با افراد بسیاری که از بی‌خوابی رنج می‌بردند کار کرده‌ام و متوجه شده‌ام که تا حدودی تمام مشکلات آن‌ها به دلیل به هم خوردن چرخه‌ی طبیعی خوابشان بوده است.

حالت خلسه‌ای که بر اثر گوش کردن به این لوح فشرده در شما به وجود می‌آید به همراه صحبت‌های من طوری طراحی شده‌اند تا چرخه‌ی طبیعی به خواب رفتن و بیداری شما را مثل برنامه‌ای رایانه‌ای در ذهنتان نصب کند.

زمانی که به طور مرتب و هر شب به این لوح فشرده گوش کنید، باعث تقویت تمام روش‌های بهینه‌سازی فرایند به خواب رفتن که بر

اثر مطالعه‌ی این کتاب و انجام تمرینات آن یاد می‌گیرید، خواهد شد.

تا جایی که می‌توانید از این لوح فشرده استفاده کنید تا توانایی شما برای خوابیدن تقویت شود، اما به خاطر داشته باشید فقط هنگامی که در تخت خواب دراز کشیده‌اید و خودتان را برای خوابیدن آماده می‌کنید از آن استفاده کنید.