

من می توانم شما را

لاغر کنم

نویسنده : **پل مکتا**

برگردان

کیوان سپانلو - لادن گنجی

انتشارات سیمای دانش

تهران - ۸۶

سرشناسه	مکنا، پل ۱۹۶۳ McKenna, Paul
عنوان و نام پدیدآور	من می‌توانم شما را لاغر کنم / پل مکنا: [ویراستار مایکل نیل]؛ برگردان کیوان سپانلو - لادن گنجی.
مشخصات نشر	تهران، سیمای دانش ۱۳۸۶
مشخصات ظاهری	ی، ۱۲۷ ص
شابک	978-964-8972-31-3
وضعیت فهرست نویسی	فدپا
یادداشت	عنوان اصلی: I can make you thin
موضوع	کم کردن وزن -- جنبه روانشناسی.
موضوع	خودسازی.
موضوع	خواب مصنوعی -- خواص درمانی.
شناسه افزوده	سپانلو، کیوان، ۱۳۳۰ - مترجم
شناسه افزوده	گنجی، لادن، ۱۳۲۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۸۶ RM۲۲۲/۲۶۸م۸
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۵۰۱۹
شماره کتابخانه ملی	۱۰۳۹۰۶۳



انتشارات سیمای دانش

نام کتاب	من می‌توانم شما را لاغر کنم
تألیف	پل مکنا
ترجمه	کیوان سپانلو - لادن گنجی
ناشر	انتشارات سیمای دانش
نوبت چاپ	اول / ۱۳۸۶
تیراژ	۳۳۰۰ نسخه
ویراستار	ساره نوروزی شاد
طرح جلد	ابراهیمی فرد
لیتوگرافی	باختر ۶۶۹۵۳۱۳۳
چاپ و صحافی	فرشیوه - یکتا
بها	۳۰۰۰۰ ریال / همراه CD برنامه ریزی ذهن
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۸۹۷۲-۳۱-۳
ISBN	978-964-8972-31-3

انتشارات سیمای دانش

خیابان انقلاب - ابتدای خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۹ - تلفن ۶۶۹۶۶۱۱۵ - ۶۶۹۶۶۱۱۴ - ۶۶۹۶۳۷۷۹ - ۶۶۲۶۵۸۷۰

انتشارات آذر : خ انقلاب - مابین خ فخررازی و ۱۲ فروردین - پلاک ۱۴۱۲ : تلفن: ۶۶۲۶۵۸۷۰

کتابفروشی مصر دانش : خ انقلاب - رویروی دیرخانه دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - پلاک ۱۲۶۲ : تلفن: ۶۶۲۹۳۷۰۱

کتابفروشی پرهام : خیابان انقلاب - ابتدای ۱۲ فروردین - پلاک ۲/۲ : تلفن: ۶۶۲۶۸۲۳۵

❖ حق چاپ برای ناشر محفوظ است ❖

در اینجا از دکتر ریچارد باندلر،^۱ مایکل نیل،^۲ دکتر راجر کالاهان،^۳
پل دودریج،^۴ کلر استاپلز،^۵ دکتر هیو ویلبرن،^۶ مایکل برین،^۷ دوگ
یانگ^۸ و مایک اوزبرن^۹ تشکر می‌کنم.

همچنین از تمام شرکت‌کنندگان در همایش‌های کاهش وزن تشکر
می‌کنم، که به من کمک کردند این سیستم را بسط و گسترش دهم.

1 - Dr Richard Bandler

2 - Micheal Neill

3 - Dr Roger Callahan

4 - Paul Duddridge

5 - Clare Staples

6 - Dr Hugh Willbourn

7 - Michael Breen

8 - Doug Young

9 - Mike Osborne

لوح فشرده‌ی، برنامه‌ریزی ذهنی، کاهش وزن

ذهن شما مانند رایانه دارای نرم‌افزار خاص خود می‌باشد، که به شما در سازمان‌دهی افکار و چگونگی رفتار کمک می‌کند. در طی سالیان متمادی بعد از کارکردن با اقشار مختلف مردم و مشکلات متعدد آنها، من آموختم ریشه‌ی تمام مشکلات یک چیز است و آن اجرای برنامه‌های منفی است، که در ذهن ناهشیار^۱ نصب شده است.

این کتاب همراه با یک لوح فشرده ذهن ناهشیار شما را با افکاری مثبت، همراه با اراده‌ای بسیار قدرتمند، پر می‌کند. زمانی که در حالت استراحت کامل بسر می‌برید من رایانه‌ی - ذهن ناهشیار- شما را برنامه‌ریزی مجدد خواهم کرد؛ بنابراین، نحوه‌ی تفکر شما به غذا عوض خواهد شد و احساس بهتری به خود خواهید داشت. رهنمودهای من به شما کمک خواهد کرد: رفتار خود را عوض کنید، بهتر غذا بخورید، سوخت و ساز بدن خود را بالا ببرید و وابستگی تناسب اندام خود را با غذا ناپود کنید.

بهترین مدت زمان برای گوش دادن به این لوح فشرده، حدود نیم ساعت است، آن زمان که در حالت آرامش کامل هستید. اگر مرتب به این لوح فشرده گوش دهید، تمامی تغییرات به وجود آمده در بدن را تقویت خواهید کرد. در حقیقت، خیلی راحت‌تر می‌توانید، در طی خواندن، از قوانین طلایی موجود این کتاب استفاده کنید.

آخرین تحقیقات برای اثر بخشی این تکنیک در مقایسه با موارد مشابه نشان داده است؛ اگر به این لوح فشرده مداوم و هر روز گوش کنید، به طوری شگفت‌انگیز توانایی شما برای کاهش وزن بالا خواهد رفت. احتیاج نیست فقط، باور کنید؛ بلکه، فقط، به آن عمل کنید!

فهرست

مقدمه‌ای از دکتر رونالد رودن

توضیحی مهم از پل مکنا

فصل اول

آیا برای کاری کاملاً متفاوت آماده هستید؟

فصل دوم

ساده‌ترین سامانه کاهش وزن در جهان

فصل سوم

ذهن خود را برای لاغر شدن برنامه‌ریزی کنید

فصل چهارم

غلبه بر پرخوری عصبی

فصل پنجم

حقیقتی پیرامون ورزش

فصل ششم

نابودکننده‌های هوس

فصل هفتم

سوالاتی که درباره‌ی ساده‌ترین سامانه‌ی کاهش وزن پرسیده می‌شود

کلام آخر

مقدمه

باسمت یک متخصص تغذیه، با بیش از دو دهه تجربه، بیمارانی مشاهده کرده‌ام که از برنامه‌ی رژیم‌های غذایی خاصی، برای کم کردن وزن خود، پیروی می‌کردند. توانایی غلبه بر اضافه وزن در افراد با روش کهنه‌ی محروم کردن خود از خوردن غذاهایی که بیش از ۴۰۰ کالری انرژی در روز نداشتند؛ هیچ‌گاه، باعث تعجب من نمی‌شد. و همین‌طور این حقیقت تلخ وجود داشت که اکثر آنها وزن از دست رفته‌ی خود را مجدد به دست می‌آوردند. اما، تعداد قابل توجهی از آنان به این روش مدام تن در می‌دهند.

چرا افراد چاق نمی‌توانند رژیم غذایی ثابتی رعایت کنند؟ در طی سال‌ها، بعضی از بیماران به من می‌گفتند، نمی‌توانند جلوی خود را در برابر غذا بگیرند. بعضی دیگر می‌گفتند، دیوانه‌وار غذا می‌خورند طوری که حتی نمی‌دانستند چه می‌خورند. اعتقاد عمومی در قابل کنترل بودن خوردن غذا باعث شده است ما از مردم انتظار داشته باشیم غذا خوردن خود را کنترل کنند. یا اینکه بهای شرمندگی خود را در اذهان ببردازنند. اما، رژیم‌های غذایی کارساز نیستند و غذا خوردن نیز نشان‌دهنده‌ی بی‌ارادگی نمی‌باشد. بنابراین، در نهایت باید اذعان کنم که غذا خوردن تحت کنترل مغز است.

در دنیای امروز وقتی که غذا به راحتی به دست می‌آید، حفظ وزن با رعایت رژیم غذایی به تلاشی هشیارانه و مداوم برای کم‌خوری نیازمند است. همان‌طور که ما نمی‌توانیم از به خواب رفتن خود جلوگیری کنیم، مغز ما هم نمی‌تواند برای غذا نخوردن ذهن ما را تحت‌الشعاع قرار دهد. این امر طبیعت هر موجود زنده است، که مغز نوع رفتار را به آن‌ها دیکته کند.

چگونه می‌توانیم این مسیر را تغییر دهیم؟ جواب این نیست که از

رژیم غذایی خاصی پیروی کنید؛ بلکه، تغییر در پاسخ به علائمی است که از مغز می‌آید. و این یعنی در رفتار خود تغییر ایجاد کنیم.

در این کتاب وجود نکاتی کلیدی باعث می‌شود به چیزی دست پیدا کنیم که به نظر ناممکن می‌رسد: کاهش وزن و نگه‌داشتن آن وزن.

هیچ رژیم غذایی معجزه‌آسایی در این کتاب داده نشده است؛ بلکه، به جای آن شما در پاسخ به گرسنگی کنترل بیشتری دارید و حتی مهم‌تر از آن با کاهش فشار عصبی، در اثر رژیم‌های غذایی، بر محرک‌های اشتهای خود آگاه‌تر می‌شوید.

این روشی کاملاً جدید و متحول شده است و تنها راهی است که بدون استفاده از دارو در درازمدت موفقیت‌آمیز بوده است. من پیشنهاد می‌کنم خوانندگان این کتاب با ذهن و دید باز به این روش نگاه کنند و به دقت دستورات را دنبال کنند. و برای دیدن اثرات این روش باید به آن عمل کنید. کسانی در این نبرد پیروز خواهند شد که پشتکار به خرج دهند.

رونالد رودن ام.دی/پی.اچ.دی

بیمارستان لکسون هیل

نیویورک

نویسنده کتاب «عطش مغز»

توضیحی مهم از پل مگنا

آیا دوست دارید هر آنچه می‌خواهید و در هر زمان هوس کردید، بخورید؛ ولی وزن بدن شما کم شود؟ می‌دانم به نظر شما این ادعا عجیب و نامعقول می‌باشد؛ ولی، حقیقت دارد. این سامانه به قدری ساده است که در ابتدای کار باور کارایی آن ناممکن به نظر می‌رسد؛ زیرا، مغز شما با رژیم‌های غذایی متعددی شسته شده است و کاهش وزن برای شما امری مشکل‌گر دیده است؛ اما، این طور نیست. در حقیقت، انجام تحقیقات بی‌طرفانه بر روی کارایی سامانه‌ی من نشان می‌دهد شانس موفقیت در این سامانه هفت برابر از هر رژیم غذایی دیگر است!

بانویی ملاقات کردم که در یکی از همایش‌های من شرکت کرده بود و بعد از آن، مقدار قابل توجهی از وزن بدن او کم شده بود. او به من گفت عصبانی است. وقتی علت آن را سؤال کردم او در جواب گفت؛ سال‌ها، خود را با انواع رژیم‌های غذایی رنج داده است و حالا احساس اشتباه می‌کند. در حقیقت وی بالغ بر هزاران پوند در استفاده از رژیم‌های غذایی، برنامه‌های کاهش وزن و غذاهای مخصوص خرج کرده بود و اکنون احساس می‌کرد متضرر شده است. اگر وی می‌دانست وزن کم کردن چقدر، راحت است؛ هرگز، این قدر پول خرج نمی‌کرد.

چیزهایی که من درباره‌ی آن صحبت می‌کنم برخلاف آن آموزه‌هایی است که شما در گذشته انجام می‌دادید و فکر می‌کردید درست است. روش‌های قبلی شما برای کاهش وزن روش‌هایی ناکارآمد بودند یا تغییراتی موقتی ایجاد می‌کردند.

دیگر، مهم نیست در گذشته چه کارهایی انجام می‌دادید؛ ولی، اکنون وقت آن است کاری کاملاً متفاوت انجام دهید.

روشی که من با شما در میان می‌گذارم به هزاران نفر از مردم دنیا کمک کرده است، وزن بدن خود را به راحتی کاهش دهند و احساس بهتری به خود داشته باشند. بنابراین، حالا نوبت شماست.

- با آرزوی سلامتی، برای شما-

«پل مکننا»