

روش‌های تقویت اراده

برای کاهش وزن

دکتر محمد صادق کرمانی

سرشناسه :	کرمانی، محمدصادق
عنوان و نام پدیدآور :	روش های تقویت اراده در رژیم کاهش وزن / محمدصادق کرمانی.
مشخصات نشر :	تهران: لقاء النور، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	۱۸۹ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۳-۳-۱-۷
وصیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	رژیم لاغری — جنبه های روان شناسی
موضوع :	سلامتی — تاثیر تغذیه
موضوع :	اراده
رده بندی کنگره :	۱۳۹۰ ۹۴۵/۲/۲۲۲RM
رده بندی دیسی :	۲۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی :	۵۹۶۴۲۳۲

کلیه حقوق چاپ محفوظ و مخصوص

شناسنامه

نام کتاب روش های تقویت اراده در رژیم کاهش وزن
مولف دکتر محمد صادق کرمانی
ناشر لقاء النور
تیراژ ۵۰۰۰ جلد
ویراستار (زهرا شریعتی)
صفحه آرای همزه غریبوی
لیتوگرافی و چاپ نینوا - قم ۷۷۳۳۵۰۱
نوبت چاپ اول
تاریخ بهار ۱۳۹۰
قیمت ۴۰۰۰ تومان

جهت ثبت نام برای شرکت در همایش تقویت اراده دکتر کرمانی
با شماره های زیر تماس بگیرید.

۰۹۱۲۳۳۲۰۶۳۱۷ - ۰۹۱۲۱۵۳۱۱۴۰

آدرس پایگاه اطلاع رسانی WWW.KERMANY.COM

فهرست

۵	فهرست
۱۳	پیش گفتار اول
۱۷	پیشگفتار دوم
۲۴	گفتگو
۳۳	۱- اگر دیدی بخور
۳۷	۲- اگر بوییدی بخور
۴۰	۳- اگر چشیدی بخور
۴۳	۴- اگر عصبی شدی بخور
۴۷	سیستم قند سوز و سیستم چربی سوز!
۵۷	دو واژه‌ی خطرناک!
۶۶	عوامل تقویت اراده
۶۷	۱- اصل مقاومت یا "تسلیم ناپذیری"
۷۰	۲- اصل امید داشتن
۷۲	۳- مبارزه با عادت های غذایی ناپسند
۸۰	۴- تلقین

۸۰	 تلقین های منفی
۸۳	 تلقین های مثبت
۸۴	 عبارات تلقین مثبت
۸۸	 ۵ - داشتن هدف و انگیزه روشن
۹۳	 ۶ - اعتماد به نفس
۹۵	 ۷ - ایمان به درمانگر و روش درمان
۱۰۰	 ۸ - بهره‌گیری از سرگذشت انسان‌های با اراده
۱۰۱	 درس اول: داستان نوروز و آجیل
۱۰۲	 درس دوم: از نخوردن لذت می‌بردم
۱۰۴	 درس سوم:
۱۰۴	 دکتر متخصص اعصاب را دیوانه کردم
۱۰۶	 درس چهارم:
۱۰۶	 تصمیم گرفتم که من روی سین بیایم
۱۰۷	 درس پنجم: سید محمد امین کشفی
۱۰۸	 درس ششم: قهرمانی از پاریس
۱۱۰	 علل کُندی یا توقف کاهش وزن
۱۱۲	 A - مشکل ساختاری یا فیزیولوژی
۱۲۰	 B - اشکالات اجرایی
۱۲۷	 C - باورهای غلط

۷	فهرست
۱۳۲	دوازده سفارش مهم
۱۳۲	سفارش اول
۱۳۵	سفارش دوم
۱۳۶	سفارش سوم:
۱۳۷	سفارش چهارم :
۱۳۷	سفارش پنجم :
۱۴۰	سفارش ششم :
۱۴۲	سفارش هفتم :
۱۴۳	سفارش نهم :
۱۴۳	سفارش دهم:
۱۴۴	سفارش یازدهم :
۱۴۵	سفارش دوازدهم :
۱۴۶	تقویت اراده برای ورزش و افزایش تحرک
۱۵۴	خواستن توانستن است
۱۶۲	تغذیه بین خود آگاه و ناخود آگاه
۱۶۹	لباس های گله گشاد تان را به آتش بکشید
۱۸۰	چاق گفت و من گفتم
۱۸۳	آخرین پیام و جمع بندی
۱۸۸	اخطار

اهداء

به آنها که از چاقی شان خسته شده اند ،
به کسانی که انواع رژیم ها را امتحان کرده اند ،
به آنها که همیشه در رژیم اند ،
به کسانی که چندین بار وزن کم کرده اند ،
به آنها که از گُندی یا توقف کاهش وزن شکایت می کنند ،
به کسانی که از ضعف اراده رنج می برند ،
به آنها که هنوز از نیروی معجزه گر اراده بی خبرند .

مؤلف

پیشگفتارها

www.ketab.ir

پیش گفتار اول

پنجاه سال برای نجات معتادان فعالیت کردم و برای نجات خانواده‌ها از آتش این بلای خانمان‌سوز تلاش نمودم ، و با یاری خداوند توانستم هزاران معتاد را از این منجلاب نجات دهم و آنان را به آغوش گرم خانواده برگردانم .

آن قدر از نتیجه‌ی کارم مطمئن بودم که می توانستم با شجاعت و اطمینان در مقابل پدر و مادر و همسر معتاد قسم بفورم که دیگر او هرگز به طرف منقل و مواد مخدر بر نخواهد گشت و واقعاً هم بر نمی گشتند .

بعد از مدتی صدها هزار چاق را نیز لاغر کردم ... و با موفقیتی بی نظیر توانستم بالاترین رکوردهای کاهش وزن را از آن برنامه فود کنم .

اما با وجود این همه موفقیت در کاهش وزن ، تا به امروز مرات و شجاعت آن را نداشته‌ام که قسم بفورم که آنان مجدداً به اعتیادشان به زیاد خوردن برنگردند.

۱۴ روش‌های تقویت اراده برای کاهش وزن

زیرا اعتیاد به خوردن ، از سخت ترین و مشکل ترین انواع اعتیادها به حساب می آید .

اعتیاد به خوردن اعتیادی است که خیلی‌ها را به پرتگاه‌های سگته ، سرطان و مرگ می‌رساند .

اعتیادی که به بزرگ ترین آرزوی فانی‌ها در داشتن اندام مناسب لطمه می‌زند .

اگر به درد دل این معتادان گوش بدهید، می‌شنوید که آنان با فریادی توانم یا مسرت ، از صمیم قلب می‌گویند : (اراده ما ضعیف است، لطفاً به ما کمک کنید تا بتوانیم اراده خود را تقویت کنیم) .

ما را رها نکنید ، به درد ما برسید . قول می‌دهیم که تا آخر عمر مدیون شما باشیم و از دعای خیر شما را فراموش نکنیم .

پس از درمان بیش از چهارصد هزار پاق ،

و پس از شلیدن شکایت ده‌ها هزار رژیم گیرنده ،

و پس از درک غم والدوه آنان ،

متوجه شدیم که همه آنان از کُندی یا متوقف شدن روند

کاهش وزن شکایت می‌کنند .

و اغلب از برگشت وزنی که برای کاهشش از بهترین لذت‌ها

گذشته‌اند، نارامت هستند .

بعد از برخورد با همه این شکست‌ها ، متوجه شدم که همگی از یک مسأله‌ی مشترک ناله و شکایت می‌کنند ، و آن مسأله، چیزی جز " ضعف اراده " نبود .

ولی افسوس ! که اراده نه قرصی دارد که به شما بدهم ، نه کیسولی دارد که آن را برای شما تمویز کنم ، و نه ورد جادویی دارد که برایتان بفوانم .

اراده ، مروارید کم یابی است که به خاطرش باید تا عمق دریا نیز بروید و آنجا صدفش را پیدا کنید و از میان امشای صدف، آن مروارید را استخراج کنید.

بنابراین تصمیم گرفتم روش خاصی برای صید این صدف را به شما بیاموزم تا با دستانتان توانمندتان ، مروارید اراده را استخراج کنید و از آن گوهر گرانبها در تمام مراحل زندگی خود استفاده کنید .

البته این گونه موضوعات خیلی فنی و پیچیده است و فکر کردم شاید نتوانم فواینده را برای اتمام کتاب ترغیب کنم ، به همین دلیل تصمیم گرفتم که این نوشتار را به صورت گفتگو در آورم .

گفتگویی بین یک (خانم پاق) با اراده ضعیف و خودم ، (دکتر کرمانی) .

۱۶ روش‌های تقویت اراده برای کاهش وزن

امیدوارم بتوانم با این نوشتار چاق‌های ناامید را امیدوار کنم
و غم و اندوه آنان را به شادی تبدیل نمایم.

إن شاء الله

دکتر محمد صادق کرمانی

نظام پزشکی ۱۸۹۴۴

www.ketab.ir

پیشگفتار دوم :

چرا شاهد شکست ها هستیم

روزی جوانی به همراه پدربزرگ هشتاد ساله اش به مطب مراجعه نمود . جوان از دست پدر بزرگش شاکی بود ، می گفت : (آقای دکتر پدربزرگم مرض قند دارد ولی متاسفانه به هیچ وجه ملاحظه نمی کند و هرچه می بیند می خورد و به مرف های ما و سفارش پزشکان هیچ اهمیتی نمی دهد).

به پدربزرگ نگاه کردم و گفتم : «ماجرای آقای مرض قند فطرناک است ، شما که می دانید افزایش قند خون منجر به افتلالات در دید و در پایان به از دست دادن بینایی و کوری می شود . همچنین بر عروق بدن انسان اثر می گذارد و رگ ها را کم کم می بندد و اگر این رگ در پا باشد، پا در نهایت با تیغ جراح متاسفانه قطع می شود . اما اگر این رگ در قلب باشد، کار به سکتة قلبی و شاید به مرگ منجر شود» .

اینجا بود که پیرمرد از لای سکوت خود بیرون آمد و گفت :

«آقای دکتر، آدم سیر بمیرد بهتر است یا گرسنه بمیرد؟»

گفتم: «ماچ آقا، اگر فدا ما را برای خوردن فلق کرده بود، متماً سیر می‌مردیم، فیلی بهتر بود. ولی فداوند ما را برای خوردن فلق نکرده ما برای هدف‌های بسیار والاتر فلق شده‌ایم. ما انسان‌ها می‌فوریم که زنده باشیم. ما زنده نیستیم که بفوریم! فوراکی نباید هدف زندگی باشد فوراکی وسیله ای برای ادامه زندگی است»

آما با همه توفیهاتی که برای پیرمرد دادم، باز هم احساس کردم که ایشان تا آفرین نفس راه بفور بفور را ادامه فواهد داد. از این گفتگو می‌توان دریافت که لذت و میل به خوردن، یکی از شهوت‌های فعال و مکم فرما در زندگی ما انسان‌ها است. و به قدری در بعضی‌ها فعال است که اگر قرار باشد بین کم خوردن و سلامتی و آزاد خوردن و بیماری التفتاب کنند، متما دومی را بر اولی ترجیح می‌دهند.

و وقتی از آنان سؤال شود که چرا این همه می‌فورید؟ جوابشان این عبارت است: «پس ما برای چی زنده‌ایم؟» برای این است که ما شاهد این همه شکست در رژیم‌های غذایی هستیم.

فداوند انسان‌ها را با غرایز و امیال گوناگونی فلق کرده تا

اشرف مخلوقاتش بتواند به بهترین وجه زندگی اش را در این کره فانی ادامه دهد . در غیر این صورت و بدون وجود فصایص متعدّد ادامه حیات در کره زمین امکان پذیر نبود .

اگر غریزه‌ی "عشق اولاد " نبود هیچ کس صامب فرزند نمی شد . مگر پدر و مادر بیکارند که دنبال فرزند داشتن برونند و خود را در دریای از مشکلات تأمین معاش و زحمت دوران حاملگی و درد زایمان و مسائل دوران شیردهی غرق کنند . مگر آنان دیوانه‌اند که آسایش و خواب را مت . شب را به با شکنجه گریه ای بچه ها عوض کنند و تا صبح بیداری بکشند و از او مراقبت کنند . یا برای محافظت و پرستاری از او هنگام بیماری شب را به صبح وصل کنند ، و از راحتی و آسایش خود خود مایه ای گران بها بگذارند .

این غریزه و عشق " اولاد داشتن " است که زمینه را برای تممّل این مشکلات هموار کرده و موجب می‌شود که پدر و مادر تمام این مشکلات را با فوشمالی و امساس لذت پشت سر بگذارند و این زحمات را با عشق تممّل کنند و از این کوشش خود راضی باشند.

اگر این غرایز و این عشق نبود، نسل انسان در زمین منقرض می‌شد .

یکی دیگر از این امیال و شهوت‌ها، میل به خوردن است که

۲۰..... روش‌های تقویت اراده برای کاهش وزن

قدرت آن به مدتی است که می‌تواند انسان را در ارضای این لذت، به پرتگاه مرگ بکشانند. اما انسان از خوردن دست نکشد. برای این است که تصمیم گرفتیم که قبل از تجویز رژیم غذایی، به فکر تقویت اراده باشیم تا زحمات‌های رژیم گیرنده و رژیم دهنده هدر نرود.

امیدوارم مطالعه این کتاب بتواند رومی جدید در کالبد رژیم گیرنده بدمد تا بتواند راه لغزنده و پر پیچ و خم کاهش وزن را با اراده آهنین پشت سر بگذارد و مسیر پر فطر و ومشتناک نگه داری وزن را تا آخر عمر با موفقیت طی کند. با آرزوی سلامتی و موفقیت برای تک تک خوانندگان گرامی.

مؤلف