

# راز کاهش وزن

**روش های نوین لاغری**

**کاهش وزن بدون رژیم غذایی، بدون ورزش، بدون دارو!**

**سینا شریف زاده**

چکیده ای از چند نکته بسیار مهم در باب کاهش وزن مطالعه کنید.

همراه ما باشید تا جدیدترین علوم کاهش وزن را به شما بیاموزیم.

خلاصه کتاب صوتی در سایت سینا شریف زاده  
هم اکنون دانلود کنید

چکیده کتاب راز کاهش وزن

# کاهش وزن

بدون رژیم غذایی و ورزش



# راز

کاهش وزن

نویسنده : سینا شریف زاده

چکیده کتاب راز کاهش وزن

با تشکر از شما برای تهیه این کتاب الکترونیک  
شما حق تغییر محتوای این کتاب الکترونیک را **ندارید**.

ولی ...

می توانید این کتاب را به همین شکل در سایت تان به **اشتراک** بگذارید.  
می توانید این کتاب را به کسی **هدیه** دهید.  
می توانید به عنوان **هدیه** به محصولات تان اضافه کنید.

در صورت استفاده حتما از نام سایت  
[www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com) استفاده کنید.

سینا شریف زاده نویسنده کتاب راز کاهش وزن

تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب در اختیار سینا شریف زاده و سایت

[www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com) می باشد.

چاق هستید و هنوز عضو سایت  
sinasharifzadeh.com

نیستید؟!

با ثبت نام کاملا رایگان در سایت  
سینا شریف زاده از صدها مقاله در زمینه کاهش  
وزن سلامتی و موفقیت، فایل های صوتی و  
تصویری مخصوص اعضاء لذت ببرید.

سرشناسه	: شریفزاده، سینا، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: راز کاهش وزن : کاهش وزن بدون رژیم غذایی و ورزش / نویسنده سینا شریفزاده.
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۶-۹۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: کم کردن وزن -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کنگره	: RM۲۲۲/۱۳۹۲۲ ۴ر۲ش /
رده بندی دیویی	: ۲۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۷۷۱۴۴



**نشر آرنا**

عنوان	: راز کاهش وزن : کاهش وزن بدون رژیم غذایی و ورزش
نویسنده	: سینا شریف زاده
ناشر	: آرنا
چاپ	: اول ۱۳۹۲
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
	قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

[www.arnapub.com](http://www.arnapub.com)

چکیده کتاب راز کاهش وزن

# به نام خدا

برای تهیه کتاب کامل چاپ شده  
به سایت  
[www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com)  
مراجعه کنید.

**تقدیم به انسانهایی که  
از خون خود گذشتند  
تا وطن ما ایران باشد**

[www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com)

چکیده کتاب راز کاهش وزن

# فهرست مطالب

- پیشگفتار نویسنده..... ۷
- آنچه بودیم و باید بشویم..... ۱۰
- مقدمه ای بر روان درمانی کاهش وزن ..... ۱۱
- نقش عشق در چاقی! ..... ۱۴
- حقیقت - نافرمانی - وسواس - صمیمیت - کنترل
- وقتی رنج کشیدن شروع می شود ..... ۲۹
- چیزی قدغن نیست!..... ۳۷
- سندرم یک حرکت اشتباه ..... ۴۰
- اندوهگینی برای روزهای رفته ..... ۴۷
- التیام یافتن ..... ۴۸
- قربانی بودن یا قوی بودن؟ ..... ۵۵
- در سختی ها قوی بودن ..... ۶۴
- قالب گچی - پر خوری و اعتیاد
- عشق ورزیدن ..... ۷۲



- ۸۲..... رهنمودها
- ۸۳..... رهنمود یک  
(رژیم غذایی را فراموش کنید)
- ۸۶..... رهنمود دو  
(احساس افراد چاق و پرخور)
- ۹۴..... رهنمود سه  
(غذا)
- ۱۰۸..... رهنمود چهار  
(کمر بند ببندید)
- ۱۰۹..... رهنمود پنج  
(لاغر ها چگونه هستند؟)
- ۱۱۲..... رهنمود شش  
(دوستان شما)
- ۱۱۶..... رهنمود هفت  
(داشتن فعالیتی که ورزش می گویند!)
- ۱۱۹..... رهنمود هشت  
(احساسی بعد از لاغر شدن)
- ۱۲۴..... رهنمود نه  
(نقشی که لباس بازی می کند)

- ۱۳۰..... رهنمود ده  
(اهمیت صندلی هنگام خوردن غذا)
- ۱۳۱..... رهنمود یازده  
(زمان حال)
- ۱۳۴..... رهنمود دوازده  
(چیزی شبیه دروغ گفتن)
- ۱۳۶..... رهنمود سیزده  
(تن پرور یا مهربان)
- ۱۴۰..... رهنمود چهارده  
(یک نه بزرگ)
- ۱۴۲..... رهنمود پانزده  
(خودتان را روی ترازو وزن نکنید!)
- ۱۴۵..... رهنمود شانزده  
(برای دل خود کار کنید)
- ۱۴۸..... رهنمود هفده  
(مسیر درست)
- ۱۵۰..... رهنمود هجده  
(جشن بگیرید)
- ۱۵۶..... رهنمود نوزده  
(کنجکاو باشید)
- ۱۵۹..... رهنمود بیست  
(تمرین کنید تا کامیاب شوید)

## پیشگفتار نویسنده

سیاهی از جلوی چشمانم کنار رفت. صحنه ای که دیدم چیزی بین متلاشی شدن و تباهی بود. حقیقت نه تلخ بودنه ویرانگر. آنچه پیش رو داشتم چیزی از حقیقت بود که ساخته بودم نه تمام آن. صرفنظر از اینکه چقدر به چشمانم اعتماد داشتم هر چه بود متفاوت از دیدگاهم راجع به زندگی بود. نه آنقدر که به نظر می رسید به خودم دروغ گفته بودم و نه آن قدر حقیقت سپید بود که بتوانم آن را قبول کنم.

نسبت به قبل متفاوت عمل کردم. بارزترین تفاوتم نسبت به قبل این بود که به آنچه مهم تر بود بیشتر توجه نشان دادم. دور آنچه باید خط بکشم، خط کشیدم. زیر آنچه مهم بود نیز خط کشیدم. برای اینکه نسبت به هر چیز در زندگی دچار ولع نشوم به اندازه خواستم. نه کمتر نه بیشتر. آنچه دل می گفت به همراه هوشیاری انجام دادم. هوشیاری را طلب نکردم. هوشیاری را تمرین کردم. نه با دویدن که با تفکر راجع به آنچه هستم.

باتلاقی وجود دارد که در صورت نداشتن دید نو راجع به زندگی در آن فرو می رویم. خواه قدرتمند باشیم و پر مدعی اما زمانش که فرا برسد در آن اسیر خواهیم شد. نه به خاطر اینکه اشتباهی کرده ایم بلکه به این خاطر که فکر اشتباهی کرده ایم. هنگامی که هنگامه وجود، طلوع نور را از دیدگانمان محو می سازد تنها یک ذره وجود کافی است. وجودی که با حضور همراه است نه تنها خانه غم نمی شود بلکه آکنده از شادی است.

هنگامی که شاید و اما زندگی انسان را بسازد یعنی آگاهی و تلاش به اندازه کافی نیست. بهت و حیرت از آنچه در زندگی اتفاق می افتد نشان دهنده ناآگاهی انسان از پیرامون خویش است. برای هر لحظه از زندگی برنامه صحیح داشتن و قدمی برداشتن برای رسیدن به هدف یعنی موفقیت. موضوع هر چه باشد انسان با تفکر و تلاش موفق می شود.

اضافه وزن و چاقی یکی از بزرگترین بیماریهای انسانی در قرن حاضر است. چنانچه دلیل اصلی این بیماری کشف و شناخته نشود، انسان قادر نخواهد بود این بیماری را برای همیشه ریشه کن کند. طبق آخرین اطلاعاتی که سازمان بهداشت جهانی منتشر کرده در سال ۲۰۱۳ چاقی و پرخوری نه تنها معضل بلکه یک بیماری در زمینه روانی به حساب می آید.

کوشش کردم با تجربه ای که در کاهش وزن دارم این مشکل را به شیوه ای نوین برای انسانهایی که اضافه وزن دارند توضیح دهم تا نسبت به این بیماری و راههای درمان آن شناخت بهتری پیدا کنند.

کمک می کنم یاد بگیرید بدون رژیم غذایی  
وزن کم کنید زیرا ۸۰ کیلو گرم از وزن خود  
را کاهش داده ام.

# روان درمانی کاهش وزن

چکیده کتاب راز کاهش وزن

آنچه بودیم

و باید بشویم

## مقدمه ای بر روان درمانی کاهش وزن

به راستی افزایش وزن، پرخوری و بیماریهای مرتبط با چاقی تا چه اندازه می تواند با روان ما در ارتباط باشد؟ تاکنون راجع به این موضوع فکر کرده اید؟ وقتی عصبی هستید یا مورد تهاجم شخصی قرار گرفته اید. به خاطره ای تلخ از گذشته فکر می کنید یا خاطره ای شیرین که برایش ماتم گرفته اید. عشقی را از دست داده اید یا فکر می کنید دیگران، شما را برای چهره جذاب و زیبایی بدنتان می خواهند و بد هیكلی شما باعث دور شدن افراد مورد علاقه تان از شما می شود. اگر در کودکی مورد تجاوز قرار گرفته اید و یا تن به رابطه ای جنسی و تنفر برانگیز داده اید که مورد دلخواه تان نبوده، هر کدام از این دلایل و آنچه در ادامه مطالعه خواهید کرد همه و همه می توانند عللی از مشکلات هم اکنون شما باشد.

وقتی طی چند ماه اخیر رژیم غذایی دنبال نمی کردم، هر شخص این مطلب را می شنید برایش تعجب آور بود و می پرسید «چطوری بدون رژیم گرفتن یا ورزش سخت وزن کم کردی؟!» در مهمانی ها و در جمع دوستان توانایی کنترل صحیح خود را نداشتم و مدام در حالتی عذاب آور به سر می بردم زیرا همیشه در حال رژیم گرفتن بودم و مدام با شکست مواجه می شدم. طی مدتی که به امر ورزش و تحصیل در رشته علوم تربیت بدنی و ورزش مشغول بودم با انسانهای زیادی ملاقات کردم. به آنچه می گفتند و کردارشان توجه کردم و به نتایج جالبی رسیدم.

اکثر انسانها مخصوصا خانم ها بر این عقیده اند که ارزش وجودشان بسته به زیبایی جسم شان است. آنها طوری وانمود می کنند که گویی امتداد خطی در یک نقطه خوشبختی و در نقطه مقابلش زیبایی (باریکی دلخواهشان) است. این مهمترین انگیزه است که انسانها را وادار می کند رژیم های جنون آمیز و زیان بخش را آغاز کنند. این مشکل در میان بانوان بسیار شایع تر است. این مسئله حاصل قطعی و حتمی جایگاهی است که جامعه به عنوان کالایی برای تولید مثل به زن داده است. دل کندن از وسواس فرهنگی گریبانگیر، برای لاغر بودن آسان نیست. همین که تلویزیون را روشن می کنید یا مجله ای در دست می گیرید، روزنامه ای می خوانید یا به رادیو گوش می دهید تبلیغات مبلغی هنگفت را به این کوشش اختصاص داده اند تا شما را مجاب کنند

لاغری، به ویژه اگر محصولات آنها را بخرید و یا رژیم آنها را بگیرید می‌تواند شما را ثروتمند و زیبا و سعادتمند کند. جان به در بردن در مقابل این یورش کار ساده‌ای نیست.

درباره رابطه هر انسان با جسمش تفکر یا به اصطلاح فلسفه‌ای دارم. معتقدم که اندازه و ظاهر هر شخص باید مطابق میل خودش باشد نه دیگران. مُد و هوس‌های روز هر سال عوض می‌شود و تابع آن بودن برابر است با شکست. به باریکی مانکن بودن بد نیست به شرط اینکه حالت طبیعی وجودتان اینگونه باشد. هر چند اکثر افراد توانایی داشتن هیكلی مانند مانکن را ندارند.

هدف از این فصل این است که به شما بیاموزم چگونه انسانی هستید. شخصی باشید که خودتان می‌خواهید باشید. بدنی را که خودتان می‌خواهید داشته باشید. همه اینها به عنوان یک انسان حق طبیعی شماست و از اکنون می‌توانید صاحب همیشگی آن باشید.

در این کتاب از کلماتی مثل لاغر، باریک یا کشیده استفاده شده و منظور این است که واژه‌ها در ارتباط با شما چه مفهومی دارد نه اینکه مجلات مد و تبلیغات چه تعریفی دارند.

دقت کنید که این شیوه برای کاهش وزن نه تنها تصادفی نیست بلکه تنها راه شناخت مشکلات و درمان اضافه وزن شماست. مطالبی که مطالعه می‌کنید تنها راه کاهش وزن به صورت دائمی و همیشگی است.

در این کتاب راجع به مسائل و مشکلات چاقی بحث و راهبردهایی (راه حل) برای این مسائل مطرح خواهد شد.



## نقش عشق در چاقی!

خوردن استعاره ای از روش زندگی ماست. تخیلات نادرست و غم انگیز و روشهای اشتباه در زندگی ما جایی باز کرده اند و مانع دستیابی به شادی و لذت خوردن و عاشق شدن می باشند. هر سال هزاران نفر رژیم های غذایی جدیدی را اختراع می کنند. حدود سی هزار رژیم در سال طراحی می شود. اما آنچه اهمیت دارد این است که غذا خوردن بیماری نیست و مشکل به حساب نمی آید. تمرکز روی وزن این تفکر را به وجود می آورد» چرا مردمی که گرسنه نیستند غذا می خورند؟! «این بسیار پیچیده و مشکلی قابل حل شدن است. مردم خودشان را اذیت می کنند چون مورد آزار و اذیت قرار گرفته اند. آنها از خود بیزار می شوند به این دلیل که شوک عصبی و عاطفی تجربه کردند.

## حقیقت

آنچه دوست نداریم بدانیم حقیقت است. عشقی که می گوید جدایی را خوب بلد است برای ما که تنها چیزی که می خواهیم و میفهمیم عشق است، بسیار تنفر برانگیز است. تنفر از شنیدن حقیقتی که روزی هم گریبان ما را گرفته یا می گیرد.

عشق و دوست داشتن دیگری بخشی از آن چیزی است که می تواند طرز تفکر ما را برای مدتی طولانی در زندگی دچار تشویش و اضطراب کند. عشق می تواند در قلب ما (خانه ما) خاموش شود یا خودمان بر اثر اتفاقی که شرایط برایمان به وجود آورده از عشق دوری کنیم. به چیزی روی می آوریم که تا آخر عمر ما را تنها نمی گذارد و آن هم غذاست. آری، غذا خوردن ما را تنها نمی گذارد و به ما آسیب نمی رساند. ما را مست نمی کند و زمین مان نمی زند و همیشه هست. غذا هیچ گاه ما را کتک نمی زند و به ما نه نمی گوید. وقتی سرد هستیم غذا گرممان می کند و وقتی گرم هستیم غذا خنک مان می کند. بنابراین غذا به نزدیک ترین و صمیمی ترین دوست و

همراه ما تبدیل می شود که آن را دوست داریم. ولی غذا فقط جانشین عشق است نه خود آن. تا زمانی که عشق به ما ضربه نزند متوجه حضورش نمی شویم.

## نا فرمانی

ممکن است در دوران کودکی مورد آزار و اذیت والدین خود یا شخصی دیگر قرار گرفته باشید. این آزار و اذیت هر رفتاری می تواند باشد، کتک خوردن یا حبث شدن در اتاق یا اینکه اجازه نداشته باشید کاری انجام دهید و اینگونه به شما توهین شود. همه اینها به طور معمول در شما یک واکنش را تقویت می کند که آن نافرمانی است.

ممکن است حرکتی انجام داده باشید و با طرز تفکر خاص خودتان رشد کرده باشید. انواع نافرمانی وجود دارد. اینکه چه کودک نافرمانی هستید خیلی تفاوت نمی کند. آنچه اهمیت دارد این است که احتمالاً شما با تفریحی و تفننی خوردن و گاهی دله دزدی (ناخنک زدن) خود را راضی نگه می داشتید و با زبان بی زبانی اینگونه نافرمانی می کنید. در نا خود آگاه می گفتید «حالا اگر می توانی جلوی خوردن من را بگیر»

# وسواس

از کودکی دچار وسواس می شویم که حالت انزواست. اگر احساس دردی شدید پیرامون ما را فرا گرفته باشد و نتوانیم آن را تغییر دهیم به دنبال مسدود کردن آن هستیم. بنابراین برای اینکه درد را به چیز دیگری منتقل کنیم به رفتارهای وسواس گونه پناه می بریم. به عنوان یک بزرگسال وظیفه ی ما بررسی تصمیماتی است که می گیریم تا به ارزش حقیقی خودمان پی ببریم و ظرفیت عشق ورزی و اشتیاق خودمان را برای دوست داشتن بسنجیم. از همین تصمیمات است که بسیاری از باورهای ما درباره وسواس و حرکات غیر ارادی شکل می گیرد.

# کنترل

کنترل کلمه ای است که افراد پر خور به دفعات می شنوند. در هر رژیم غذایی در هر جلسه سخنرانی یا هر کتاب مربوط به رژیم غذایی و لاغری این کلمه را می شنوید و می بینید. از همان ابتدا می فهمیم که بخش اصلی وجودمان یعنی گرسنگی، غیر قابل کنترل است. می آموزیم اگر بخواهیم همچون انسانی معمولی زندگی کنیم، بایستی همیشه اشتیاق و گرسنگی وحشیانه ی بدنمان را کنترل کنیم. ما همیشه با ترس از خوردن زندگی می کنیم. از شکلات و شیرینی وحشت داریم در حالی که اگر باور کنیم کافی است فقط بخشی از وجودمان را تحت کنترل داشته باشیم، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

افراط در غذا خوردن شما را نابود می کند. وقتی به شکل افراطی بخورید به هیچ چیز دیگر اهمیت نمی دهید. گاهی پیش می آید که احساس کنید کسی نمی تواند بین شما و غذا فاصله بیندازد.

زیاده روی، ذهن و فکر و زبان دارد که می تواند شما را وسوسه کند. بعد از مدتی زیاده روی و اضافه وزن پیدا کردن، احساسی نسبت به غذا در ما شکل می گیرد شبیه به ترس.

خوردن بی اراده و افراطی تاییدی برای روح بشر است. بخشی غیر قابل خرید و فروش وجود دارد. این بخش از وجود، عشق و ارزش انسانی را به خوبی می شناسد. این همان قسمتی است که دوست دارد غذا بخورد.

## کنترل کننده

تفکر اینکه لاغری کسب کردنی است، اشتباه است. اشیاء برای ما کاری انجام نمی دهند بلکه این افراد هستند که می توانند برای ما کاری انجام دهند. وقتی عاشق کسی می شوید و یا او را دوست دارید، می خواهید به خاطر رنج و دردی که دارید و به خاطر ناراحتی که نسبت به تمام صفاتی که دارید شما را نجات بدهد. تفکر اینکه شخصی بدلیل چاقی یا زشتی اندامش نمی تواند با کسی دوستی یا ارتباط صمیمی برقرار کند، تفکری غلط است. وقتی کسی احساس چاقی، ناکامل بودن یا عیب دار بودن در خود می کند تنهایی اش را به گردن اضافه وزن و ایرادی در خود می اندازد. زیرا بدون اضافه وزن دیگر هیچ مانعی بین خودش و دیگران نمی بیند. این بخشی از اختلال خود زشت بینی است.

اینگونه در گذشته به ما گفته شده «تو نمی توانی آن را بپوشی چون چاق هستی یا نمی توانی آن

را داشته باشی» تنها ضمانت تکرار نشدن آن دردها و مشکلات گذشته این است که باور کنیم قدرتی داریم که می تواند ما را به تمام خواسته هایمان برساند. ما دیگر به کودکی باز نخواهیم گشت و هیچ کس و هیچ چیز نمی تواند به ما آسیب برساند. باید یاد آوری شود افرادی که در طول زندگی تحت کنترل بوده اند پس از بلوغ و در سنین بزرگسالی می خواهند دیگران را تحت کنترل در بیاورند.

## وقتی رنج کشیدن شروع می شود

اگر جایی غصه و غم نبود، این احساس را به وجود می آوریم. احساس ناراحتی می کنیم چون خانه را آشفته می بینیم. در حالی که احساس رشد و شکوفایی داریم ولی بدون اینکه متوجه شویم احساس اضطراب و آشفتگی به سراغمان می آید. خوشحالی واقعی در ما و لبخندمان جایی پیدا نمی کند. احساس بدبختی می کنیم و باید هنر رنج کشیدن را اصلاح کنیم.

ممکن است با چسباندن عکسی به دیوار یا در یخچال و مرتب نگاه کردن به عکس خود را آزار دهید و بخواهید شبیه او شوید (عکس یک بازیگر و یا مانکن خوشتیپ). اینگونه شکست خواهید خورد.

برای خودتان در هنگام خوردن یک لقب انتخاب کنید و در جایی یادداشت کنید. حال در یک برگ کاغذ تصورتان از زندگی بدون اینکه غذا خوردن یک مشکل است برای خود تعریف کنید. مطمئناً جوابی مثل (خسته کننده) یا چیزی شبیه آن برای خود تداعی می کنید و می گوید نمی دانید وقتتان را چگونه پر کنید. در آن صورت زندگی کسالت بار و بدون هیجانی خواهد داشت.

افرادی که افراطی می خورند احساس خوبی دارند. کسالتی ندارند اما از خودشان متنفرند زیرا چاق و بد هیكل هستند و نمی دانند روزی که لاغر می شوند و خود را از این افراط گری خلاص

می کنند، آشفتگی، وخامت اوضاع و رنج کشیدن روش زندگی آنهاست.

خوردن بی فکر و افراطی زندگی حقیقی را به زندگی مصنوعی تبدیل می کند. شما معمولاً کاری انجام نمی دهید به جز پر خوری و آشامیدن، رژیم های طاقت فرسا و داشتن چهار سایز لباس مختلف. به وزن مورد نظر نزدیک می شوید با اینکه یک هفته یا حداکثر یک ماه بیشتر نمی توانید آن را ثابت نگه دارید. تجربه و تحقیقات نشان می دهند بیش از نود درصد افراد اینگونه اند! در چرخه کاهش وزن و افزایش وزن درگیر می شوید تا بدین شکل سرگرمی مهیجی به وجود آورید که تا سالها به طول می انجامد.

فکر می کنیم رنج کشیدن به تجربیات ما ارزش و اعتبار می بخشد. (مثل رژیم های سخت) افراد پر خور پیوسته در حال تغییر هستند و هیچ استراحتی به خود نمی دهند. هر روز دوست دارند مثل دیروز باشند و هر سال مثل پارسال. شادی پایدار برای افرادی که افراطی می خورند بی معناست. مخصوصاً بعد از اینکه خوردن را تمام می کنند.

## چیزی قدغن نیست

بی اراده می خوریم و با این فکر که «اگر رژیم بگیرم و لاغر شوم بدون تردید زندگی زیباتر خواهد بود» دور خودمان می چرخیم. افرادی که در زندگی شش، هفت بار رژیم گرفته اند و وزن کم کرده اند باز هم می گویند «اگر یک بار دیگر، فقط یک بار دیگر بتوانم این کار را انجام بدهم برای همیشه خوشحال و خوشبخت می شوم»

آرزوی هر چیزی از خود آن چیز شیرین تر است. مثل آرزوی خوردن شکلات و اسمارتیز که از

چکیده کتاب راز کاهش وزن

طعم آنها شیرین تر است. آرزوی لاغری هم از لاغر شدن قوی تر است. فکر می کنیم در زندگی مان وقتی به بدنبال خواسته هایی هستیم، چیزهایی ممنوع است. مثل ابراز عشق (ما محدود کننده هستیم) و فکر می کنیم دوست داشتن برای ما ممنوع است.

خیال پردازی و در آرزوی چیزی بودن بهترین دوستان ذهنمان هستند. بزرگترین مشکل خیال پردازی همان منفعت خیال پردازی است. زیرا ما با خیال پردازی از زندگی در زمان حال دور می شویم و در همین لحظات یکی از بزرگترین نعمات خود یعنی زمان را از دست می دهیم.

## سندرم یک حرکت اشتباه

افرادی را دیده اید که سال هاست عاداتهای کودکی را به همراه دارند و باید آنها را انجام دهند تا آسودگی خیال داشته باشند. مثلاً یک بانوی ۵۰ ساله را تصور کنید که هر شب هنگام خواب باید کسی او را ببوسد تا به خواب برود. عادتی که از کودکی همراه دارد. برای این بانو فرقی نمی کند که همسر، فرزندان یا برادرش این کار را انجام دهد. این یکی از هزاران اتفاقی است که طی زمان برای خیلی از انسانها به عادت تبدیل شده است.

سندرم یک حرکت اشتباه چیزی نیست که شما انجام می دهید بلکه آن طوری است که شما هستید. فکر می کنید زندگی دو قسمت است. بد و خوب. سیاه و سفید. درست و نادرست. اگر در تمام زندگی با این باور بزرگ شوید که شما را به خاطر کاری که انجام می دهید دوستان

دارند نه به خاطر کسی که هستید و فکر کنید که خوشبختی شما تنها با انجام کارهایی که درست به نظر می رسند محقق خواهد بود، در اشتباه به سر می برید.

با همان روشی که زندگی می کنیم غذا می خوریم. همان کاری که با غذا می کنیم در زندگی خودمان نیز انجام می دهیم. خوردن غذا مرحله ای است که می توانیم باورهایی را که نسبت به خودمان داریم به شکل عملی نشان دهیم. به عنوان افراد پرخور و کسانی که هیچ کنترلی روی خودشان ندارند ما از غذا برای پنهان کردن عمیق ترین ترس ها، رویاها و گناهانمان استفاده می کنیم. امری که باور کردنش سخت است. عادت های غذایی جایگاه کوچکی در امر چاقی و اضافه وزن دارند. عادت های غذایی به سادگی قابل جایگزین شدن هستند. اما چیزی که کشف کردن و فهمیدنش سخت است سرپوش گذاشتن بر احساساتی است که ادعا می کنیم مشکلاتمان مربوط به این مسائل نیست.

در کودکی هیچکس از شما نظری نمی خواهد. مربوط به پوشش شما، نوع غذا خوردنتان و . . زندگی از هم گسیخته است و شما این فرصت را به خود نداده اید برای سالهایی که از دست رفته اند متاثر شوید. زندگی را همیشه از عدسی از هم گسیختگی مشاهده می کنید. فکرمی کنید دیگر زندگی مهربان و امن نیست و شما نمی توانید به چیزی اعتماد کنید.



# اندوهگینی برای روزهای رفته

تصور کنید با دوستان تان در جمعی نشسته اید. هر شخصی غذای مورد علاقه خود را انتخاب کرده و شما هم همین کار را انجام می دهید. آنها غذاهایی مثل مرغ کباب شده و کدو پخته یا سبب سالاد میوه سفارش می دهند. شما که طی یک سال اخیر لایه های چربی بیشتری ذخیره کرده اید و چاق تر شده اید، یک همبرگر بزرگ به علاوه یک کاسه بستنی و ژله برای دسر سفارش می دهید. غذا را که می آورند دوستان تان شروع به سرزنش شما می کنند. شما که ظرف شرمساری تان را پر از غذا می بینید، در برزخی گیر افتاده اید و کمی از آن غذا را می خورید مبادا بیشتر سرزنش شوید. غذا را می خورید و مدام حرفهای دوستان تان ذهن شما را درگیر خودش کرده. به خانه بر می گردید. به سمت یخچال می روید و هر آنچه غذای سرد در یخچال دارید می خورید. خودتان را سرزنش می کنید که چرا کنترل از دست تان خارج شده!؟

## باید التیام یافت

به جای اینکه در گذشته زندگی کنید و به واکنش هایتان نسبت به اتفاقی که در آن زمان روی داده ادامه دهید، در زمان حال زندگی کنید.

تا زمانی که بدون اراده غذا می خورید، زندگی تان فقط درباره چیزی که می خورید، چقدر می خورید، چقدر وزن اضافه یا کم کرده اید، چه هیكلی پیدا کرده اید و یا وقتی دست از پر خوری بر دارید چه شکلی خواهید شد خلاصه می شود. اینطور به نظر می رسد که درد و مشکل شما فقط غذا، قدرت، توانایی و خوب به نظر رسیدن است. ولی دردتان آن چیزی نیست که فکر می کنید. اگر نمی دانید مشکل در کجا ریشه دارد، نمی توانید از دست آن رها شوید.

چکیده کتاب راز کاهش وزن

ولی واقعا ما در انتظار لاغر شدن نیستیم. به شدت در انتظار این هستیم که کسی به ما توجه کند. منتظریم آتش ولع درون مان خاموش شود. منتظریم روزی احساس کامل بودن کنیم. تغییرات در زندگی هر شخص رخ می دهد. چیزی درون تان فریاد می کشد. فریادی بی صدا که تمام بدن را به رعشه می اندازد. این فریاد در انتظار شنیدن خواسته هایش است. یاد گرفته ایم برای شنیدن صدای فریاد درونمان رغبتی نداشته باشیم. مثل والدین و اطرافیان که با میل و اشتیاق پای صحبت های ما نشستند. این بزرگترین اشتباه در تغییرات زندگی است.

می توانید با پیروی از یک سری راهنمایی، پر خوری و افراط را درمان کنید. خانه تان را پُر کنید از خوراکی های دوست داشتنی. به صدای بدنتان گوش دهید. روش های تغذیه ای به جز غذا خوردن را بیاموزید. عقیده دارم درمان پر خوری راحت ترین بخش درمان است. وسواس را کنار بگذارید. اینگونه خواهید دید که حس کودکی را ندارید که به هیچکس و هیچ چیز اعتماد ندارد.

## قربانی بودن یا قوی بودن؟!

قربانی کسی است که حق انتخاب نداشته. کسی است که نسبت به افرادی که کنارش هستند و از او مراقبت می کنند وابسته است. قربانی به بیرون نگاه می کند نه به درون خودش؛ تا بتواند کلید شناخت احساساتش را پیدا کند و بداند حرکت بعدی اش در زندگی چه باید باشد.

هنگامی که یک فرد پر خور می شود که می تواند به جای داشتن رژیم غذایی، هر آنچه دوست دارد بخورد، اولین واکنش طبیعی، خوشحالی بی حد و مرزش خواهد بود. در اولین قدم تفکراتی به ذهنش می رسد شبیه به زندگی دوباره. آزادی. سرخوشی و .....

یک رژیم غذایی یا یک برنامه غذایی مثل یک پدر و مادر ظالم و سختگیر است که هیچگاه به شما اعتماد نداشته و مرتب با شما بد رفتاری می کند. رژیم غذایی ما را وادار می کند به بیرون از خودمان توجه کنیم. یعنی به آنچه اجازه خوردنش را داریم و اینکه چه موقع باید چه چیزی را بخوریم یا در اکثر برنامه های غذایی مقدار غذا برای ما تعیین می شود. رژیم غذایی می خواهد ما را به منبعی جدا از بدن خود وصل کند تا بتوانیم سالم تر و بهتر شویم.

وقتی رژیم غذایی را پیروی می کنیم خودمان را همان طور تحسین می کنیم که والدین به خاطر رعایت قوانین رانندگی هنگام عبور از خیابان ما را تحسین می کنند یا گذاشتن وسیله ای سر جای خودش. هنگامی که بد می شویم و دست از رژیم گرفتن بر می داریم خودمان را سرزنش می کنیم. مثل زمانی که عروسک خواهر کوچکترمان را بر می داریم و او را به گریه می اندازیم و والدین ما را به خاطر این کار به شیوه خود سرزنش می کنند.

مردم با رژیم غذایی مشکلی ندارند. زیرا احساسی که هنگام رژیم گرفتن دارند نیز وقت قطع کردن رژیم همان احساس را دارند. آنها به طور کلی در زندگی شان فقط به یک شکل نسبت به هر چیزی احساس خود را ابراز می کنند. کودکی که مورد توهین قرار می گیرد فکر می کند اشتباه از خودش است. فردی که در هر کاری زیاده روی می کند بر این باور است که کنترل خودش را ندارد. مثل کودکی که به جای عصبانی شدن از بزرگترهایش از خودش عصبانی می شود. زیاده روی می تواند در هر قسمت از زندگی ما ریشه داشته باشد. مثل زیاده روی در خرید کردن. بیشتر از آنچه نیاز دارید خرید کردن و خرج کردن آسیب به شمار می رود.

رهایی از زیاده روی در خوردن یک فرآیند است. یک فرآیند بنیادی. از شما می خواهم دیگر خودتان را یک قربانی تصور نکنید. این روش به شما این فرصت را می دهد که نسبت به خودتان احساس مسئولیت داشته باشید. این فرآیند از شما می خواهد که دیگر منتظر نباشید تا یک نفر بیاید و حالتان را بهتر کند.

ترک عادت پرخوری به وسیله رژیم و برنامه غذایی باعث شده که خودتان را تنبیه کنید در حالی که بایستی دیگر به چشم یک قربانی به خودتان نگاه نکنید. درست از وقتی این عادت را ترک کردید مهارت درونی شما شکوفا می شود و به شما یاد می دهد که بدن تان خوب است. استعداد غریزی شما کاملاً هوشیار و خردمندانه عمل می کند و شما حق انتخاب های بسیاری دارید. می توانید به خودتان تکیه کنید و اطلاعات لازم برای داشتن یک زندگی خوب و دوست داشتنی را راحت به دست بیاورید. اشتیاق و میل به شروع این کار و پا گذاشتن در این راه استقامت و عزم راسخ می خواهد. پیگیری این راه نیاز به شجاعت و تعهد دارد.

## در سختی ها قوی بودن

آیا روزی بوده که دوست داشته باشید جای شخص دیگری باشید؟ یا پدر و مادر دوستتان به جای والدین شما باشند؟ دوست داشتید پولدار بودید؟ یا به جای شخصی باشید که فکر می کردید احساس خوشبختی و غرور می کند؟ یا جای کسی به غیر از خودتان؟

اینها احساساتی است که از خورد شدن خودتان سرچشمه می گیرد. اینگونه تفکری راجع به موجودیت خودتان نمی کنید. مشکلاتی که مثل خرابه ای روی سرتان آوار می شود مشکل نیستند بلکه موهبت هستند. همینگوی می گوید «دنيا همه را می شکند ولی بعضی از ما این قدر قوی هستیم که در برابر مشکلات و سختی ها دوام می آوریم.»

آموختم همه چیز آنطوری نیست که به نظر می رسد. انسانها نه آنچنان خوب هستند که به نظر می رسند و نه خیلی بد. چیزهای بسیاری راجع به مرگ و خشونت، دوز و کلک، دروغ گفتن و دزدی فهمیدم و چیزهایی راجع به شوخ طبعی، عزم و اراده، تحمل و شکیبایی یاد گرفتم. به هزاران قطعه شکستم و خرد شدم. کسی که الان هستم نتیجه روی هم چیدن آن قطعات در کنار هم است. پازلی پیچیده.

اگر آسیبی ببینید زندگی ادامه خواهد داشت زیرا زندگی دلیل به وجود آمدن رنج ها نیست. اشتباه زندگی کردن از علل اصلی بوجود آمدن چنین آسیب هایی است. زخم ها به طور کلی پاک نمی شوند. ما توانایی این را داریم که تمام آن ها را از بین ببریم.

## عشق و عشق ورزی

درد دیگری که وجود دارد، درد تحت فشار قرار دادن خودتان است. در حقیقت درد را روی دردهای دیگر می گذارید. درمان یافتن یعنی باز کردن زخم ها و اینکه اجازه دهید از درون التیام پیدا کنند. زخم های زندگی تان را در معرض باد و خورشید قرار دهید و بعضی از آنها را به دست زمان بسپارید، نه اینکه روی شان را بپوشانید و هرگاه بدن تان با جایی تماس پیدا کرد از شدت درد فریاد بکشید. طبیعت و سواس این است که شما را از حقیقت دور و محافظت می کند. روابط دوستی و عاطفی فرآیندی از مواجه شدن و بعد از آن جدا شدن از شخصی است که با شما فرق می کند و شما لایه هایی بین خودتان و او ایجاد می کنید.

برای هدفی که دارید غذا فقط یک چیز جزئی است. شما به خوردن عادت کرده اید ولی چیزی که به آن احتیاج دارید این است که جلوی هیاهوی درون تان را بگیرید. از غذا استفاده می کنید. افراد غذا را به مثابه زیاده روی می بینند و دیگران را بخشی از عشق و محبت. از هر دو آنها برای یک هدف استفاده می کنید یعنی برای دوری از احساس ترس و دلهره هایتان. دوری از احساس شرمندگی در مورد خودتان و در مورد احساس ناامیدی برای زندگی. توجه چندانی به آنچه می خورید نشان نمی دهید. به افرادی که برای دوستی انتخاب می کنید توجه نمی کنید زیرا برایتان اهمیت ندارد. کمتر پیش می آید شکلاتی را به خاطر طعمش انتخاب کنید و اغلب خوراکی ها را سریع تمام می کنید. با کسانی رفت و آمد می کنید که به هیچ وجه برایتان مناسب نیستند و اغلب از چنین دوستانی ضربه می خورید، دوستانی که به نظرتان بی آزار می رسند. هدف تان از خوردن و عشق ورزیدن یک چیز است. دل تان می خواهد از خودتان فرار کنید. از خود واقعیتان.

سخت ترین قسمت اتمام وسواس فکری آنجاست که حس تهی بودن خاتمه نمی یابد. استاد سوزوکی روش می گوید «هیچ اتفاقی در بیرون از وجودت روی نمی دهد. یک رابطه عاطفی به معنای رسیدن به آرامش نیست بلکه تو به کمک این ارتباط به یک فرد وصل می شوی و حضور او را حس می کنی»

افرادی که سالهای زیادی از عمر خود را صرف رژیم های غذایی کرده اند به این فکر می کنند که بدنشان چه شکلی است. چه چیزی باید بخورند و چه چیزی نباید بخورند. افراد مراجعه کننده اکثرا از اینکه باید روی خوردن غذا وسواس داشته باشند و خود را کنترل کنند خسته شده اند. آنها با تمام وجودشان می خواهند این وضع تمام شود.

[www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com)

چکیده کتاب راز کاهش وزن

# رهنمود ها

رهنمودها شامل مواردی است تا شما را راهنمایی باشد برای بهتر فکر کردن، بهتر تصمیم گرفتن و بهتر عمل کردن.

<http://sinasharifzadeh.com/ketab>

## رهنمود یک: رژیم غذایی را فراموش کنید

رژیم های غذایی زیادی هستند که در مدت زمان کم نتیجه می دهند اما نتیجه آنها فقط طی دو یا چهار هفته ای است که تحت رژیم هستید. این رژیم های غذایی بیشتر از آنکه به نفع شما باشد به ضرر شما است. رژیم های غذایی اغوا کننده هستند. در تبلیغات تلویزیونی زنان و مردانی می بینید که وزن زیادی را کاهش داده اند. فکر می کنید اگر به اندازه آنها وزن کم کنید همه چیز درست می شود.

برای هر بار رژیم گرفتن یک دوره مساوی با پر خوری وجود دارد. چون رژیم های لاغری اختیاری نیست شما از آنها سر پیچی می کنید. اینگونه پس از گرسنه تر شدن بدن تان و دست کشیدن از رژیم غذایی وزن بیشتری کسب می کنید و چاق تر می شوید.

پیام دیگر رژیم لاغری این است که اگر جلوی خودتان را نگیرید دنیا را می بلعید! شما از نظر ظاهری نمی توانید چیزی به خود بگویید که از نظر احساسی بر شما تاثیر نگذارد. با رژیم گرفتن به خود می گوئید فردی اعتماد ناپذیر هستید.

تاکنون تنها دلیل هوس تان به یک ماده غذایی مثل بستنی یا شکلات این بوده که هر بار قاشقی در دهان گذاشتید یا تکه ای خوردید احساس گناه می کردید. وقتی ممنوعیت را کنار بگذارید دله دزدی از غذا هم از بین می رود.

اگر به طور مداوم دنبال این هستید که هر صد گرم از غذا، چند گرم چربی، پروتئین و کربوهیدرات دارد و چند کالری به شما می رساند و آیا در هر ماده غذایی چه چیزی نهفته است که باعث سریع لاغر شدن انسان می شود، پس از مدتی دچار بیماری کنترل می شوید. ذهن تان آشفته می شود.



پس رژیم غذایی برای کاهش وزن را کنار بگذارید. برای آزادانه خوردن اشتیاق داشته باشید و این تفکر که «خوردن عامل اصلی اضافه وزن من است» را از ذهن خود خارج کنید.

## رهنمود دو: احساس افراد چاق و پر خور

لحظه ای تصور کنید با شخصی که دوستش دارید یا شخصی در محل کارتتان بگو مگو کرده اید و به تنگ آمده اید. احساس می کنید شلوارتان برایتان تنگ شده و چربی ناحیه شکم تان برجسته تر شده است. فکر می کنید در حال مرگ افتاده اید یا اینکه اگر نزدیکان تان را از دست بدهید دیگر قادر به ادامه زندگی نیستید. همه اینها دلیلی می شود تا بدون درنگ خوردن را انتخاب کنید و متوجه این نباشید که در چه حالی به سر می برید. لقمه آخر را می خورید بدون اینکه لقمه اول را به یاد بیاورید. این بهترین راه برای سرکوب احساسات چاقی و زشتی است. اکثر انسان ها بر این عقیده اند که به هر دلیلی عصبی می شوند. اما مسئله عصبی شدن، مسئله حمله احساسات بد به انسان است. برای اینکه در این لحظه به دنبال منشاء این احساسات بگردید هنوز پخته نشده اید. بنابراین به منتقد درونی خودتان که بهانه های بی جا می گیرد بگویید «خفه شو» و بر اساس خیالات عمل کنید.

بخشی از وجودمان که حمله احساس چاقی و زشتی را آغاز می کند، آمیزه ای است از جنبه های عقیدتی و صداهای والدین و معلمان و برادران و خواهران، عشاق و اجتماع که به ما می گویند تنها یک راه درست است یا هر کس ما را به کاری وادار و تشویق می کند. این تفکرات و اعتقادات نقش ناظر درونی دارند که مانع از تغییر ما می شوند. ناظری که ظاهرا برای سلامتی ما طراحی شده است.

# ایرادی ندارد اگر اوضاع خراب شود

هنگامی که در زندگی چیزی یا کسی را از دست می دهید که برایتان عزیز است، غم بزرگی برای شما به بار می آورد. غم و غصه برای مدتی خود را بروز می دهد و بعد توسط شما به این دلیل که خوشحالی و شادی دردی را دوا نمی کند سرکوب می شود. اینکه بتوانید این حقیقت را متوجه شوید بسیار عالی است.

انسانها دلیل اصلی رفتار خود را که باعث بیماری آنها می شوند درک نمی کنند. غصه می خورند زیرا احساس شادی و پیروزی به آنها امنیت نمی دهد. عادت کرده اند با پرورش غم و نومییدی و ترس زندگی کنند و همیشه بهانه ای برای نادانی خود داشته باشند.

به انسانهای چاق و پرخور نگاه کنید که همچون ارواح، بیمارگونه راه می روند. آنها حامل چربی و وزن اضافی خود نیستند. آنها رنجی می کشند که در ظاهر اینگونه خود را می نمایاند. رشته عقایدی راجع به درد و رنج داریم. معمول ترین آنها این است که اگر بگذاریم آنها را احساس کنیم، مقهورش می شویم، دیوانه می شویم و از هم می پاشیم. از خود به هر نحوی دفاع می کنیم تا به وضعیت غم انگیزی دچار نشویم.

## اگر به رنج کشیدن علاقه دارید شکست می خورید

رنج خوش نام است. رنج بردن اعتبار دارد. با شکوه است. مقدس است. تفکر اینکه با رنج کشیدن ارزشمند می شوید در وجودتان ریشه دوانده. ممکن است از اینکه مدت کمی به استراحت پردازید و آسوده خاطر باشید، دچار ناراحتی شدیدی بشوید زیرا رنجی نکشیده اید. فکر می کنید آسوده بودن درست نیست. اعتقاد دارید تلاش و از خود گذشتگی شخصیت ساز است. ممکن است فکر کنید آسوده زیستن، احساس اندوهگینی نکردن و شادی را حس کردن باعث تنهایی انسان می شود.

## رهنمود سه: غذا

غذای واقعی غذای گرم است. البته نه هر غذای گرمی. غذای گرم به شما قوت می دهد. وقتی هله هوله می خورید انگار نه انگار چیزی خورده اید. بنابراین به دنبال دیگر خوراکی ها می روید. خوراکی ها ارزش غذایی ندارند و معمولاً از مواد تصفیه شده ساخته می شوند. خوراکی ها نمی توانند شما را از نظر روحی ارضاء کنند. معمولاً خوراکی ها در زندگی ما جایگاهی به عنوان غذا ندارند و به همین دلیل مصرف بی رویه آنها باعث می شود که به خود تلقین کنیم که ما غذا نمی خوریم. شبی که نمی خواهید شام بخورید به سمت یخچال می روید و سه تکه پیتزای سرد می خورید. بعد از کمی تماشای تلویزیون

به سراغ چیپس و پفک و تخمه و بقیه خوراکی ها می روید و فکر می کنید غذا نخورده اید و هنوز هم احساس سیری ندارید.

هنگام صرف غذا سعی کنید هوادار خودتان باشید. در تمام جنبه های زندگی به خودتان اهمیت بدهید. سعی کنید حداقل یک وعده در روز غذای گرم بخورید. این کار به جز اینکه به شما پیام می دهد که خوردن هله و هوله بس است، بدن تان را تقویت می کند. خوردن غذای گرم به شما تلقین می کند که در مسیر صحیح هستید. خوردن شکلات در بخش شکلات مغز شما هضم می شود و همیشه جایی برای دسر دارد نه غذا!

## چربی کافی بخورید

چربی واژه ترسناکی است. اینکه چربی شما را چرب و چاق می کند حرفی گزاف و اشتباه است. چربی سیر کننده است. اگر چربی کافی نخورید احساس سیری نمی کنید و تمام روز را در پی خوردن می گذرانید. وقتی چربی کافی نمی خورید فکر می کنید عیبی در شماست. نمی دانید چرا همیشه احساس گرسنگی می کنید. اگر چربی کافی نخورید هر چقدر هم غذا بخورید برایتان کافی نیست.

## رهنمود چهار : کمر بند ببندید

چه نکته جالبی، کمر بند!

اکثر انسانها مخصوصا بانوان هیچ اطلاعی در مورد اندازه واقعی بدنشان ندارند. اگر از دوست تان بخواهید بزرگی شکمش را نشان دهد، دست خود را نیم متر جلوتر از شکمش باز می کند. اگر از کسی بخواهید شکل ران یا اندازه آن را توضیح دهد، توده عضلانی را بدون هیچ شباهت آناتومیکی نشان می دهد. بستن کمر بند راهی ساده و مشخص برای تعیین فیزیکی اندازه ی بدن شماست. بستن کمر بند به شما امکان می دهد برای آنکه عملا خطوط مرزی بدن خود را لمس کنید محدوده آن را مشخص کنید.

## رهنمود پنج: لاغر ها چگونه هستند؟

اگر فکر کنید لاغرها کار خاصی انجام می دهند که لاغر هستند در اشتباه هستید. آنها از نظر ژنتیکی تفاوت چندانی با شما ندارند و سوخت و سازشان شبیه به شماست. مهم نیست شخص چقدر ثروتمند، جذاب و لاغر است. به هر حال افراد لاغر هم چربی زیر پوست دارند و پیر می شوند و می میرند. همیشه این نکته را فراموش می کنیم. ما خصوصیات فیزیکی و مادی حسادت برانگیز را با نوعی موقعیت طلائی و استثنائی اشتباه می گیریم که انگار به دلیل فراز و نشیب های زندگی به افراد دیگر بخشیده می شود.

اهداف مهم است اما رسیدن به آنها ما را از چیزی به جز نومی و محرومیت ناشی از رسیدن به آنها حفظ نمی کند. افرادی که همه ی آن چیزی را دارند که دیگران در طلب آن هستند، رحمت خاص الهی شامل حالشان نشده است.

## ره نمود شش : دوستان شما

با کسانی که شما را تحسین می کنند و کامیابی شما را جشن می گیرند دوستی کنید

دوستی که خیر شما را نمی خواهد و به خوشحالیتان حسادت می کند دوست نیست. وقتی متوجه می شوید اسراری را از دوست تان به این دلیل که ناراحت می شود و یا شما را سرزنش می کند مخفی می کنید و حقیقت را نمی توانید به او بگویید، او دوست شما نیست. دوستی که نمی تواند پیشرفت و خوشحالی شما را در سایه تعقل ببیند و شما را مورد تمسخر قرار می دهد دوست شما نیست.

آرام آرام با دوستانی که خیر شما را نمی خواهند قطع رابطه کنید

وقتی رابطه ای حتی ۳۰ ساله رنج آور می شود باید آن را قطع کرد. نباید به هر قیمتی دوستی را با کسی که سالهاست با اون دوست هستید ادامه دهید.

با گفتن حقیقت به خود آغاز کنید. آنچه را که آزارتان می دهد به خود بگویید. این موضوع را در دفتر خاطرات یا به شخصی که به آن اعتماد دارید بگویید و آن را از ذهن خود خارج کنید. تصور کنید بدون حضور دوستان در زندگی چه چیزهایی را کم دارید و یا چه احساساتی را سرکوب

می کنید تا او دوستان باقی بماند. از تلاش برای حفظ خود در مقابل درد و رنجی که برای او دست دادن او و نیز برای گم کردن خودتان از بودن با او متحمل می شوید، دست بکشید. اگر می توانید احساس واقعی را به دوست تان بگویید.

## رهنمود هفت: داشتن فعالیتی که ورزش می گویند

همه ما از شنیدن تاثیرات مفید فعالیتهای ورزشی خسته شده ایم و این جمله را بارها از افراد مختلف شنیده ایم که ورزش موجب سلامتی می شود. آمریکایی ها یکی از چاق ترین مردمان دنیا هستند. آنها به دنبال راحت طلبی اند. وسایل جدیدی اختراع می کنند تا هم پیشرفت خودشان را نشان دهند و هم راحت زندگی کنند. این همیشه خوب نیست. روزگاری در آمریکا تبلیغی وسیع پخش شد که در آن عنوان شده بود «وقتی می توانید برای بیرون بردن سگ تان از منزل به باشگاه سگ ها بیاید و آنها را روی تردمیل بگذارید دیگر پیاده روی چرا؟!»

این تبلیغ نشان می داد افراد زیادی در دنیا هستند که از کوچکترین تحرک نیز متنفرند. نفس این اندیشه که ما انگیزه اساسی و شادی خود را بر حرکت دادن بدنمان قرار داده ایم و آن را به کار سخت و خسته کننده ورزش سی دقیقه ای سه بار در هفته تقلیل داده ایم، دیوانه کننده و گناه آلود و با امور واقعی یکسره بی ارتباط است.

از آزار دادن خود روی دستگاه های ورزشی دست بردارید. با خود مهربان باشید و به خود بگویید «چطوره زیبایی های خودم رو با بدنی که در حال حاضر دارم دوباره بینم؟» به تفاوتی که رخ می دهد، گشایش دل و آرامشی که در ماهیچه های شما ایجاد می شود توجه کنید. فکر نکنید زیبا تصور کردن بدنتان دور از واقعیت یا توهین به شماست. کودکی و اعتقادات شما در ورزش، بازی و فعالیت پنهان است که سالها درونتان محبوس بوده و جان می دهد که از خانه بیرون روید. شاید بهترین ورزشکار و قهرمانی بزرگ نباشید اما هنوز برای دویدن در باد پاهایی دارید و دست

هایی که به شما سرعت و قدرت می دهد و اشتیاق بسیاری که برای استفاده از آنها دارید. فرض کنید این کودک شما هستید. وقتی که سرانجام والدین شما اجازه بدهند از خانه بیرون بروید چه کار خواهید کرد؟ راه می روید؟ می رقصید؟ می دوید؟ بدن شما دلش می خواهد چه کند؟ اگر از ورزش بیزار هستید دست از ورزش بکشید. هنگامی که واقعا آماده ورزش کردن هستید، وقتی که حرکت دادن بدن خود را شکنجه یا عذاب نمی بینید شروع به فعالیتی دلخواه خودتان برای تمامی عمر کنید. هر چه دلپذیرتر بهتر.

## رهنمود هشت : احساسی بعد از لاغر شدن

خیلی از انسانها حتی انسانهای مشهور یا پولدار از زندگی خود ناراضی اند. این اتفاق خیلی اوقات می افتد که افراد به هر نحوی اعتراض و سر و صدای بی مورد خودشان را به دیگران تحمیل کنند. خیلی ها از شرایطی که دارند ناراضی اند. ممکن است بعد از کم شدن وزنتان حتی تا سی کیلو گرم از خودتان و زندگی تان ناراضی باشید و احساس زشتی و بدبختی کنید. افراد زیادی هستند که مشکل وزن ندارند اما همیشه ناراضی هستند و در حال اعتراض. بنابراین وسعت دیدتان را گسترش دهید.

اندازه بدن نمی تواند به شما عشق و محبت ارزانی کند. شخصی که با ظاهری باریک به دنبال کسب محبت است، ممکن است خود را در دام هوس زود گذر ببیند و شکست بخورد. هر کس که وزن کم کرده و هنوز احساس چاقی می کند به شما خواهد گفت که این حالت ها هیچ ارتباطی با وزن شما روی ترازو ندارد.



# ره نمود نه : نقشی که لباس بازی می کند

لباسهایی که باعث می شوند به سختی نفس بکشید به دیگران ببخشید

اکثر انسانهایی که می شناسم ۳ سایز لباس در کُمد خود نگه می دارند. لباس دوران چاقی لباس های گشاد روزهای مبادا که شما را چاق تر می کند و از چاق تر شدن می ترساند. لباسهای دوران لاغری شما را چشم به راه روزهایی نگه می دارد که زندگی تان شروع می شود. این لباسها به سختی به تن می روند و در آنها نفس کشیدن خیلی سخت است. با داشتن این لباسها بدلیل شکنجه و خیال بافی خود را مورد سرزنش قرار می دهید. پس آنها را به دیگران ببخشید. کار سختی نیست. حرف مرا باور کنید.

وجود لباس های دوران لاغری تان سرتان فریاد می زنند و شما را احمق خطاب می کنند. هر چقدر هم که بی اهمیت جلوه کند بهتر است برای آرامش داشتن از آنها رها شوید. لباسهای دوران لاغری به شما می گوید مهار ناپذیرید و زندگی تان وقتی لاغر هستید بهتر است و این یعنی دروغ. داشتن لباس های خوش فرم و راحت باعث می شود که خودتان را درون آنها راحت و زیبا احساس کنید.

لباس هایی نگهداری و بر تن کنید که اندازه شما باشند. لباس هایی که در خانه و محل کار به شما احساس انسان بودن بدهد. هر گاه لباسی بر اثر کوچکتر شدن سایز شما گشاد شد، دور بیندازید و یا آن را کوچکتر کنید. این کار بسیار لذت بخش است.

## رهنمود ده: اهمیت صندلی هنگام خوردن

تصور کنید دوستان را برای شام به خانه دعوت کرده اید. با او طوری رفتار کنید که با خود رفتار می کنید. او را سر یخچال ببرید و در یخچال را باز کنید. به آنچه در یخچال وجود دارد خیره شوید. از ظروف داخل یخچال خوردنی بردارید و تکه ای از آن را با دست جدا کنید. غذاها را دستمالی کنید و به دنبال قسمت مورد علاقه خود در غذا بگردید و آن را بخورید. از کیک یخ زده داخل فریزر به سختی جدا کنید و در دهان بگذارید.

حال تصور کنید با خود مثل افراد مورد علاقه تان رفتار می کنید. این کار عملاً یعنی نشستن روی صندلی و خوردن. خوردن از یخچال توصیه نمی شود اما صرف نظر از هر کجا که هستید حتما بنشینید و بخورید. بنابراین حتی اگر برای خوردن سر یخچال هم می روید یک صندلی برای نشستن بردارید.

## رهنمود یازده: زمان حال

بودایی ها توصیف زیبایی از حال انسانها دارند. آنها از ارواح گرسنه ای می گویند با معده هایی به بزرگی یک تگار و گلویی به باریکی سنجاقک که با احساس همیشگی «کم است» در جهنم زندگی می کنند. پس از شنیدن این موضوع مطمئن بودم یکی از این ارواح خواهم بود! این تعریف دقیقاً توصیف برخورد من با غذا بود. نه فقط برخورد من با غذا، بلکه تجربه ی من از زندگی بود. پس از سال ها اسارت در دام این توصیف، فکر می کنم کشف کردم موضوع گرسنگی چیست. «موضوع گم گشتگی در زندگی است.»

از نظر جسمی و روحی یعنی غذا درست جلوی چشم داشتن و قدرت چشیدن نداشتن، چون توجه شما به سمت دیگر است.

حواستان به زمان حال که باشد خیلی از مشکلات را می توانید با درایت حل کنید. مشکلاتی مثل حمله احساس چاقی و گرسنگی هایی که به آن کاذب می گوئیم در حالی که کاذب نیستند بلکه باید تشخیص داده شوند چگونه گرسنگی محسوب می شوند. وقتی در زمان حال حضور داشته باشید بهترین تصمیمات را اتخاذ می کنید.

به جای چنگ زدن به پهلو، ران و شکم تان و عجز و لابه کردن برای اینکه توده چربی در بدن تان را دوست ندارید، حواس خود را به اکنون جمع کنید و شروع کنید به بهتر زندگی کردن. وجودتان از هر چیز دیگری دوست داشتنی تر است.

بودا می گوید «رمز سلامت ذهن و جسم شیون نکردن برای گذشته، نگران نبودن برای آینده و پیش بینی در دسر نکردن، بلکه خردمندانه و مشتاقانه زیستن در لحظه اکنون است»

[www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com)

چکیده کتاب راز کاهش وزن

# ره نمود دوازده: چیزی شبیه دروغ

## ناخنک

ناخنک زدن یعنی دروغ گفتن. هر وقت به غذا ناخنک می زنید به خود این پیام را می دهید که نامرئی هستید. به خودتان می گوید اگر من را حین خوردن ببیند دیگر دوستم نخواهند داشت. بنابراین باید پنهان شوم. از آنجا که نمی توانید از نظر جسمانی چیزی به خود بگویید که از نظر روحی بر شما تاثیر نگذارد، دزدکی بردن غذا به اتاق خواب تان و خوردن آن به معنی ناخنک زدن به خواسته هایتان، ناخنک زدن به اشتیاق هایتان و ناخنک زدن به قلبتان است. این کار اعتقاد به حریص بودن و پنهان شدن از دید دیگران را در وجودتان همیشگی می سازد. بنابراین باید آگاه بود که بروز ندادن احساسات یعنی کتمان حقیقت.

در زندگی عادت کرده ایم هرگاه واژه هایی برای مصحلت ما بیان شد، خنده ای احمقانه کنیم و دیگران را به باد انتقاد بگیریم. از فلسفه ای پیروی می کنیم که ما را بیمار کرده. فلسفه ای که از کودکی در ذهن خود ساخته ایم. راجع به هر چیزی صحبت می کنیم گویی متخصص خبره ای در آن هستیم. به دنبال یاد گرفتن از دیگران نیستیم و دیگران را برای پیشبرد اهداف خود می خواهیم. بستن چشمها چیزی را عوض نمی کند. وقتی نمی خواهید شاهد اتفاقاتی باشید که می افتد هیچ چیز ناپدید نمی شود. در واقع دفعه بعد که چشم باز کنید، اوضاع بدتر می شود. با چشم باز حقیقت را ببینید و تصمیم های درستی بگیرید. با خود روراست باشید. تصمیم گرفتن بزرگترین حق هر انسان است.

# رهنمود سیزده : تن پروری یا مهربانی

اکثر افراد، چاقها را انسان هایی تن پرور تصور می کنند و به تمسخر می گیرند. البته این تصور مختص انسان های چاق هم می شود. یعنی در همه حال به این موضوع فکر می کنند که انسانی تنبل و کرخت هستند.

مردم اغلب خوش قلبی و نرمش را با تن پروری اشتباه می گیرند. گویی مهربانی با خود به رخوت و سستی منتهی می شود. یعنی تمام طول روز استراحت کردن و پوشیدن لباس گشاد! این جمله زیاد شنیده می شود که باید نسبت به عیب های خود سختگیر بود. پس اگر توقع تغییر داشته باشم چگونه باید رفتار کنم؟ سختگیرانه؟ خیر! پاسخ به سوال این است که کاری خلاف آنچه فکر می کنید برای تغییر لازم است. یعنی با خود مهربان بودن.

# رهنمود چهارده : یک نه بزرگ

تمرین فکر کردن به اینکه چگونه به مهمانی نروم یا چگونه با دیگران طوری رفتار کنم که به هر دلیلی از نه گفتن من ناراحت نشوند، معضل بزرگی است. گوشی تلفن را جواب دادن در حالی که واقعا نمی خواهید جوابش را بدهید یا به مراسمی می روید که نمی خواهید در آنجا حضور داشته باشید به هر دلیل که باشد یعنی نه گفتن را بلد نیستید. به شیوه ای رفتار می کنید که روح خود را می فروشید.

خیلی اوقات انسانها سرسری بله می گویند در حالی که ته دل منظورشان نه است. کاری می کنیم که وزنمان به جای ما حرف بزند. اگر هم نه می گوییم بسیار سختی می کشیم چون مجبوریم به

خاطر چاقی نه بگویم. می گوید» نمی توانم این را پوشم و در مراسمی که دعوت شده ام حضور یابم چون خیلی چاق هستم.» یا «هیچ کس مجذوب من نمی شود» اجازه نمی دهید کسی بدن شما را ببیند و از شکمتان زیر لباس گشاد محافظت می کنید. می ترسید لباس شنا به تن کنید و به درخواست دوستان نه می گوید.

هر زمان بله می گوید و منظورتان نه است خود را تسلیم می کنید و هر زمان نه می گوید و منظورتان نه است در قلب خود جایی برای صلح و آرامش باز می کنید که به آن نیاز دارید و به دست می آورید.

## رهنمود پانزده: روی ترازو خودتان را وزن نکنید!

می گوید «این دیگه چه مدلشه؟! مگه می شه؟ پس من از کجا بفهمم چند کیلو وزن کم کردم؟! چطوری بفهمم چقدر پیشرفت کردم؟! جواب افرادی که از من میپرسند چند کیلو کم کردی رو چی بدم؟»

وزن کردن روی ترازو یعنی نشان دادن یک عدد. عددی که نشان دهنده مقدار نیرویی است که از زمین به جسم ما وارد می شود و رقمی نشان می دهد که ملموس نیست. یعنی نمی توان آن را درک کرد. وزن شما بر روی ترازو عددی است که با وزن شما در آب و یا روی کره ماه متفاوت است و این تفاوت بسته به مقدار نیرویی است که روی زمین، در آب یا سطح کره ماه به جسم ما وارد می شود.

شما وقتی وزن خود را اندازه می گیرید نمی توانید متوجه میزان بافت چربی و بافت بدون چربی بدن تان شوید. بنابراین نمی توانید تشخیص دهید چقدر از وزن غیر مفید خود یعنی چربی اضافی و چقدر از وزن مفید خود یعنی بافت بدون چربی (آب و عضله) را از دست داده و یا به دست آورده اید.

وقتی روی ترازو می ایستید سه اتفاق می افتد. اگر وزن تان کمتر شده باشد شما خوشحال می شوید. اگر وزن تان اضافه شده باشد ممکن است خشمگین یا افسرده شوید. اگر وزن تان تغییری نکرده باشد به نظر می رسد تلاش تان بیهوده بوده است. اتفاقی که بعد از این سه حالت برای شما می افتد مشترک است یعنی تمایل شدید به غذا خوردن! ترازو شما را به غذا خوردن تشویق می کند.

## ره نمود شانزدهم : برای دل خود کار کنید

برای دل خود کار کردن، برای افرادی که بخش عمده ای از زندگی خود را در حال رژیم گرفتن بوده اند، گول زننده است. به خودمان قول می دهیم وزن کم کنیم و ورزش کنیم اما بعد از مدتی در نقشه های خود خرابکاری می کنیم. اینگونه ایمان خود را نسبت به توانایی هایمان برای مراقبت حقیقی از خود و پرورش و حفظ سلامتی و ایجاد شور و شوق و غنا و سرزندگی و سلامت روانی و جسمانی از دست می دهیم.

رژیم لاغری ناگزیر به پرخوری می انجامد. این دلیلی است که برای میزان بی ارادگی تان به کار می برید و اصلا درست نیست. مثل این است که بگویید بعد از ابری شدن هوا نباید از خانه بیرون رفت زیرا ممکن است باران ببارد و من خیس شوم. این یعنی تلاش نکردن و کنجکاو نبودن.

وقتی برای دل خود کار می کنید از کارهای نتیجه بخش شروع کنید. لازم نیست رژیم بگیرید وقتی مطمئن هستید شکست می خورید. از کارهای درستی که می دانید از عهده شان بر می آید شروع کنید. مثلاً وقت شناس بودن یا به یاد آوردن چیزی که قول داده بودید برای دوست خود یا از آن مهمتر برای خودتان انجام دهید.

## رهنمود هفده: هیچ راه، مسیر، پاسخ، روش و غذای درستی وجود ندارد!

سعی کنید انتخاب های زندگیتان به روز باشد. از خودتان سوالاتی بپرسید درباره همدمی که دارید یا با وی معاشرت می کنید. غذایی که می خورید. کاری که می کنید. راه هایی که عشق و پول می دهید یا می گیرید.  
پرسید:

آیا شما را به سمت زندگی کامل تری رهنمون می کند یا محدودتان می کند؟

آیا شما را به قلب تان نزدیک تر می کند یا دورتر؟

آیا برای شما امکانی به وجود می آورد که به خودتان بیشتر اعتماد کنید یا کاری می کند که از خودتان بترسید؟

آیا زندگی شما را وسعت می بخشد یا کوچک تر می کند؟

اگر پاسخ شما به این پرسش ها مدام به سمت قلبی بسته و تودار و ترس و محدودیت گرایش دارد نمی توانید آن خطا را اصلاح کنید. البته گام بعدی عمل بر اساس آگاهی است بدون آنکه احساس کنید به دوستان یا جامعه ای که در آن به فعالیت مشغولید خیانت می کنید. داشتن این اطلاعات حائز اهمیت است. اگر خود شما از خطا بودن کاری اطلاع نداشته باشید نمی توانید آن خطا را اصلاح کنید.



# ره نمود هجده : جشن بگیری

گاهی اوقات هنگامی که در امتداد یک خیابان غرق تفکر درباره ی یک قضیه زود گذر هستید. اینکه دیروز چه پیش آمد. فردا چه باید بکنید. آرزو می کنید به شخصی که به شما بی احترامی کرده بود چیزی می گفتید. چشم تان به چیزی می افتد که شما را از فکر کردن باز می دارد. کودکی با موهای زرد روشن که با عروسک خود بازی می کند. شخصی را می بینید که برای عید جشن گرفته و پشت چراغ قرمز با حرکات موزون انسانها را شاد می کند. ورزش نسیمی ملایم پوست شما را نوازش می دهد. ناگهان هر چه پیش از این بود احمقانه و کوچک و بی ربط به نظر می رسد و شما خوشحال می شوید. آن زمان لحظه ای است که تشخیص می دهید بسیار بزرگ تر از فکر خود هستید.

# ره نمود نوزده : کنجکاوی باشید

یادتان می آید آخرین بار کی کنجکاوی کرده اید؟ یادتان هست به چه چیزی فکر می کردید؟ وقتی در کودکی برنامه ای را از تلویزیون تماشا می کردید یا داستانی می شنیدید سوالاتی در ذهن تان به وجود می آمد و فکر می کردید جواب همه آنها را می دانید. لازم بود خودتان را جای شخصیت اصلی داستان قرار بدهید تا با کنجکاوی داستان را بسازید.

احتمالا برای آنچه هستید و رفتار خودتان دلایل موجهی دارید. باید کنجکاوی باشید راجع به مسائلی که شما را آزار می دهد. زیرا احساس درد و رنج باعث عصبانیت دیوانه و ارتانمی شود. وقتی فکر کنید برای پرداختن به عواطف خود نیاز به غذا دارید می گویند «من می خورم چون تحت فشار عصبی هستم»

# رهنمود بیست : تمرین کنید تا کامیاب شوید

توصیه می کنم هر روز صبح در سکوت و تنهایی تمرین کنید. تمرین مزبور می تواند حس کردن دست و پاهایتان به مدت بیست دقیقه در روز باشد یا سی دقیقه گفت و گوی کنجکاوانه با خود. تمرین روزانه به آن قسمت از وجود شما که گرفتار داستان شور انگیز و غمناک چاقی و زشتی نیست امکان جلوه گری می دهد. تمرین کنید در غیر این صورت تقاضاهائی که از طرف کارتتان، فرزندان و زندگی پر مشغله تان به وجود می آید شما را پس می زند.

اصل اساسی این است که عملاً طرفدار خود باشید و این موضوع را درک کنید که قابلیت سرافرازی و بزرگی شما بسیار بیش از آن است که همواره تصور می کنید. اگر این بخش از وجود خویش را تقویت نکنید رشد نخواهد کرد.

روزهایی خواهد آمد که احساس بد خلقی، خستگی، شتابزدگی یا فشار روحی می کنید و به نظرتان تحمل درد ناشی شکستن یک استخوان آسان تر از تمرین کردن است. در هر صورت تمرین کنید. اگر مجبور باشید به جای ساعت شش و نیم، ساعت شش صبح از خواب برخیزید، ساعت را روی شش کوک کنید. اگر لازم شد مهمانی را قبل از بریده شدن کیک ترک کنید، خواهی نخواهی این کار را بکنید. اگر لازم شد و دوست نداشتید لیوان چای را نخورید یا آخر فیلم را نبینید.

**برای خرید کتاب اینجا کلیک کنید.**

**[www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com)**

**چکیده کتاب راز کاهش وزن**

با تشکر از شما برای تهیه این کتاب الکترونیک  
شما حق تغییر محتوای این کتاب الکترونیک را ندارید.  
ولی ...

می توانید این کتاب را به همین شکل در سایت تان به اشتراک بگذارید.  
می توانید این کتاب را به کسی هدیه دهید.  
می توانید به عنوان هدیه به محصولات تان اضافه کنید.

در صورت استفاده حتما از نام سایت [www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com) استفاده کنید.

سینا شریف زاده نویسنده کتاب راز کاهش وزن

تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب در اختیار سینا شریف زاده و سایت  
[www.sinasharifzadeh.com](http://www.sinasharifzadeh.com) می باشد.