



چگونه با کنترل ذهن، وزن خود را کاهش دهیم؟

تا کنون کتابهای بیشماری در مورد **کنترل وزن** و جلوگیری از چاقی توسط پزشکان و متخصصین تغذیه به رشته تحریر درآمده است که هر کدام به روش خاص خود سعی کردند راه حلی برای این مشکل ارائه دهند. آنچه که نویسندگان این کتابها در مورد آن اتفاق نظر دارند این است که **میل مفرط به غذا** باعث می شود که بدن، انرژی اضافی حاصل از غذاها را به شکل سلولهای چرب در اطراف شکم و باسن ذخیره کند و به این ترتیب چاقی پدید می آید. بنابراین، به نظر می رسد که راه حل این مشکل خیلی ساده است و آن چیزی نیست جز: **کم خوری**.

اما، باید گفت که مقابله با چاقی چندان هم ساده نیست زیرا، انگیزه های پنهان متعددی در پشت قضیه پرخوری وجود دارد که مهمترین آنها عبارتند از: **احساس گناه، پذیرش اجتماعی، جانشین سازی، تحریف هدفمند و نیاز به محبت**. با توضیح مفصلتر هر یک از این عوامل، ریشه ی قضیه ی پرخوری آشکارتر خواهد شد.

احساس گناه: بسیاری از مردم هر آنچه را که جلویشان می گذارند، می خورند و حتی نمی گذارند لقمه ای از آن باقی بماند، چرا که احساس می کنند در جایی که عده ای به نان شب محتاجند، نخوردن تمام غذاهایی که به آنها تعارف می شود، گناه خواهد بود. عده ی دیگری نیز به بهانه ی گران بودن غذاها (مخصوصا نوع چاق کننده ی آنها)، دلشان نمی آید که پس مانده ی غذایشان را دور بریزند و لذا به پرخوری روی می آورند.



گروه تحقیقاتی نیک جذب

پذیرش اجتماعی: یکی از رسوم نادرست برخی از جوامع این است که وقتی خانواده‌ای میهمانانی دعوت می‌کند. در تدارک غذا سنگ تمام گذاشته و سفره‌ی رنگینی در برابر میهمانان می‌گستراند که حاصل آن چیزی جز پرخوری نیست. همچنین، وقتی که دو دوست پس از مدتها یکدیگر را در خیابان می‌بینند، همدیگر را به خوردن یا نوشیدن چیزی دعوت می‌کنند و به این ترتیب پرخوری وسیله‌ای برای پذیرش اجتماعی افراد می‌گردد.

جانشین سازی: بسیاری از مواقع برخی از افراد زمانی که چیزی را که می‌خواهند، به دست نمی‌آورند و یا وقتی که مفری برای دفع عصبانیت خود نمی‌یابند، روی به پرخوری می‌آورند.

تحریف هدفمند: برخی مواقع، پرخوری ریشه‌ای روانی و ناخودآگاه دارد. به عنوان نمونه؛ خانم چاقی که از خودش نفرت دارد و معتقد است نظر شوهرش هم در مورد او همینطور است. به خاطر ترس از این که مبادا با از دست دادن وزن بدنش و رسیدن به فرمی ایده آل، باز هم مورد توجه شوهرش واقع نشود، به پرخوری ادامه می‌دهد و همچنان چاق باقی می‌ماند.

نیاز به محبت: غالباً والدین به کودکانشان می‌گویند: "بچه‌ی خوب کسی است که غذای بشقابش را زود تمام کند." یا "اگر می‌خواهی مامان دوستت داشته باشد، غذایت را تا آخرین لقمه بخور." کودک با شنیدن چنین گفته‌هایی، به تدریج دوست داشتن را معادل غذا خوردن می‌پندارد، به این ترتیب، پایه‌های پرخوری از سنین کودکی در بسیاری از ما بنیان نهاده می‌شود و بعدها که بزرگتر می‌شویم، خلاء عشق و محبت زندگی خود را با پرخوری پر می‌کنیم.

با در نظر گرفتن عوامل و انگیزه‌های پنهان پرخوری، پی می‌بریم که برای یک فرد چاق و سنگین وزن، غذا فقط منبع تامین انرژی بدن نیست، بلکه عوامل روانی متعددی در نگرش او نسبت به غذا تاثیر دارد. با وجود این همه دلیل برای پرخوری و چاقی، ممکن است این سوال مطرح شود که پس چرا همه‌ی انسانها چاق نیستند؟ در جواب این سوال باید متذکر شد که غذا برای افراد گوناگون حکم‌های متعددی دارد؛ از نظر افراد غیر چاق غذا حکم منبع تامین



گروه تحقیقاتی نیک جذب

انرژی بدن و چیزی همچون سوخت برای اتوموبیل را دارد. اما همانطور که گفتیم، برای افراد چاق، غذا وسیله‌ای برای کسب پذیرش اجتماعی و اعتماد به نفس و جایگزینی برای عشق و محبت است.

افرادی که عادت به پرخوری دارند، باوجود این که مثلا در ساعت ۸ صبح صبحانه مفصلی می‌خورند و در ساعت ۱۰ صبح به خوردن شیرینی و چای مشغول می‌شوند، باز در ساعت ۱۲ ظهر احساس گرسنگی می‌کنند. اما مسلما چنین احساسی از گرسنگی در اینان طبیعی نیست، بلکه ریشه‌ی آن را در عوامل دیگری باید جستجو کرد. دلیل اصلی احساس گرسنگی در ساعاتی ما بین وعده‌های اصلی غذا در افراد چاق، این است که آنان پیامهایی را که در این ساعات از معده‌ی خالی‌شان ارسال می‌شود، به گرسنگی تعبیر می‌کنند، در صورتی که این پیام‌ها هرگز در بردارنده‌ی گرسنگی نیستند، بلکه آنها صرفا ناشی از انباشتگی انرژی ساکن (پتانسیل) بدن که در انتظار تبدیل شدن به انرژی جنبشی به سر می‌برد، هستند.

در واقع این احساس انرژی که به علت تداوم طولانی‌اش به عنوان گرسنگی تعبیر شده و با احساس داشتن معده‌ای خالی قرین گشته است، **هشدار**ی به افراد چاق است تا انرژی اضافی بدنشان را به **طریقی دفع کنند** اما آنها به جای اینکه این انرژی اضافی بدنشان را صرف ورزش، بازی یا کارهای دیگر کنند، آن را مجددا در راه خوردن مورد استفاده قرار می‌دهند؛ به این ترتیب، دور باطلی در افراد چاق ایجاد می‌شود: از یک طرف، بدن آنها که سرشار از سوخت و انرژی اضافی است، با ارسال پیامهایی خواهان صرف این انرژی است. از طرف دیگر به علت سوء تعبیر این پیام‌ها دوباره انبوهی از مواد غذایی انرژی زای اضافی ناشی از پرخوری، به درون بدن حواله می‌شود که اصلا نیازی به آنها نیست. این گونه است که احساس انرژی در افراد چاق، پس از پرخوری تبدیل به احساسی از خواب آلودگی و تنبلی می‌شود زیرا که انرژی جنبشی آنان صرف تبدیل شدن به انرژی ساکن می‌گردد.



گروه تحقیقاتی نیک جذب

با توجه به توضیحات فوق اگر شما هم دارای اضافه وزن ناشی از پرخوری می‌باشید، باید یاد بگیرید که احساس گرسنگی را به احساسی از انرژی تعبیر کنید و پس از آن این انرژی را در فعالیت دیگری غیر از پرخوری، به مصرف برسانید. با این کار منبعی از انرژی در خودتان خواهید یافت که میزان آن حتی از زمان نوجوانی شما نیز بیشتر خواهد بود.

قبلا گفتیم که بهترین روش مبارزه با اضافه وزن، کم خوری است. روشی که مناسب‌ترین رژیم غذایی در دنیا به حساب می‌آید، اما از آن بهتر، کاملترین برنامه برای کم کردن وزن در چهار کلمه خلاصه می‌شود: **غذای کمتر، ورزش بیشتر.**

در اینجا قصد داریم روش‌های ساده‌ی کم خوری را به شما معرفی کنیم. در استفاده از این روش‌ها ممکن است در ابتدا دچار احساس گناه شوید، ولی با استفاده‌ی مکرر، این روش‌ها الگوی کم خوری شما قرار خواهند گرفت. بر اساس یکی از این روش‌ها لازم است با خودتان قرار بگذارید که پس از تقسیم بشقاب غذایی که در رستوران سفارش می‌دهید یا در خانه تهیه می‌کنید، به دو قسمت مساوی، فقط نصف آن را بخورید.

به عنوان یک روش دیگر برای غلبه بر احساس گرسنگی ما بین وعده‌های اصلی غذا، شما می‌توانید به هنگام احساس گرسنگی به خوردن میوه‌هایی نظیر سیب، پرتقال و موز مشغول شوید. اگر شما موفق شوید خودتان را به خوردن میوه عادت دهید، در این صورت بسیاری از عادت‌های غذایی شما دستخوش تغییراتی اساسی خواهد گردید. برای کنترل وزنتان، شما هیچ نیازی به رژیم‌های غذایی فرمولی ندارید و ما هیچ رژیمی را به شما پیشنهاد نخواهیم کرد. از نظر ما اغلب رژیم‌ها شما را در کنترل خودشان قرار می‌دهند و از آنجایی که هیچکس از تحت کنترل یک عامل خارجی قرار داشتن خوش نمی‌آید. به احتمال بسیار زیاد شما هم به صورت ناخودآگاهانه‌ای با هرگونه رژیمی به مقابله برخورد خواهید خواست.



گروه تحقیقاتی نیک جذب

برای داشتن اندامی متناسب، همیشه لازم است تا آنجا که می‌توانید **در خوردن غذاها، اعتدال را رعایت کنید**؛ از خوردن غذاهای شیرین یا پرچرب خوداری ورزید و فقط غذاهایی را میل نمایید که در عین سادگی، کالری مورد نیاز بدن شما را تامین می‌نمایند.

اگر چیزی را دوست دارید از آن لذت ببرید و احساس گناه را به خود تحمیل نکنید:

دو عاملی که مانع لذت بردن انسان از چیزهای است که دوست دارد، یکی ترس و دیگری احساس گناه می‌باشد. در اینجا باید اشاره شود که این دو عامل در مورد غذاها نیز نقش مهمی ایفا می‌کنند. برای توضیح این مطلب اجازه دهید ماجرای را برایتان تعریف کنم:

اندی، فردی بود که به پای سیب علاقه‌ی بسیاری داشت و برای اضافه وزنش همواره در حال رژیم گرفتن بود اما هیچ‌وقت نمی‌توانست در برابر وسوسه‌ی خوردن پای سیب مقاومت کند. او زمانی که به رستوران محلشان می‌رفت و پای سیب سفارش می‌داد، هنگام شروع به خوردن آن، همواره اطرافش را می‌پایید و از این می‌ترسید که مبادا شخص آشنایی او را در حال خوردن پای سیب ببیند، به همین دلیل او همیشه پس از خوردن پای سیب دچار احساس گناه می‌شد و خودش را سرزنش می‌کرد که چرا چنین کاری انجام داده است. ولی پس از گذشت چند روز، هوس خوردن پای سیب دوباره به سراغ او می‌آمد و باز همان آش و همان کاسه. اندی تصمیم گرفت که بعد از این دیگر از خوردن غذای مورد علاقه‌اش، پای سیب، لذت ببرد و هرگز به احساس گناه و ترس اجازه‌ی خودنمایی ندهد. او در کلاس‌های سیلوا یاد گرفته

بود که **یکی از کلیدهای احساس رضایت و لذت در هر کاری، رعایت اعتدال در آن**

کار است. زیرا، وقتی انسان در کاری که انجام می‌دهد، حد اعتدال را نگاه دارد، از پیامدهای آن کار، راضی خواهد بود. به منظور رعایت اعتدال در خوردن پای سیب، اندی با خودش قرار گذاشت که فقط هفته‌ای یکبار به رستوران برود و در این یکبار با احساسی از رضایت و لذت



گروه تحقیقاتی نیک جذب

کامل به خوردن غذای مورد علاقه‌اش مشغول شود. چند هفته بعد اندی پس از اجرای موفقیت آمیز این برنامه‌ی غذایی، تصمیم گرفت که فقط ماهی یکبار پای سیب بخورد. چند ماه بعد، یک روز که موعد مقرر برای رفتن به رستوران فرا رسید، اندی متوجه شد که دیگر چندان علاقه‌ای به پای سیب ندارد و به همین دلیل در آن روز از رفتن به رستوران امتناع کرد. به این ترتیب، اندی موفق شد خودش را از نفوذ یک عامل خارجی (پای سیب) آزاد کند و به احساسی از رهایی و تحت کنترل خود بودن نائل شود و بدون گرفتن هیچگونه رژیم‌ی و فقط با خوردن اعتدال آمیز غذایی که به آن عادت داشت وزنش را کم کند. علاوه بر آن، اندی تصمیم گرفت که انرژی اضافی بدنش را از طریق پرداختن به ورزش پیاده روی به مصرف برساند، تا دیگر بهانه‌ای برای پرخوری باقی نماند.

به طور کلی، روش مقابله با اضافه وزن را در شش مرحله می‌توان خلاصه کرد:

- ۱- این واقعیت را که اضافه وزن دارید، بپذیرید.
- ۲- انگیزه‌ی نیرومندی برای کنترل وزن، در خودتان ایجاد کنید.
- ۳- فکر کنید که دلیل اضافه وزن شما کدامیک از عواملی است که در این کتاب توضیح داده شد.
- ۴- یاد بگیرید که پیام‌هایی را که چند ساعت پس از خوردن غذا به گرسنگی تعبیر می‌کنید؛ به عنوان انرژی ساکنی که در انتظار تبدیل شدن به انرژی جنبشی به سر می‌برد در نظر بگیرید.
- ۵- در خوردن غذاها حد اعتدال را نگاه دارید و غذاهای پرچرب و پر کالری را کمتر مصرف کنید.
- ۶- کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید.

منبع: کتاب کنترل ذهن، نویسنده: خوزه سیلوا، برت گلدمن. مترجم: مجید پزشکی.



گروه تحقیقاتی نیک جذب



دانلود پکیج لاغری نیک جذب

دانلود فایل خود هیپنوتیزم لاغری نیک جذب