

ذهن آرام، تناسب آسان

تکنیکی فوق العاده اثرگذار برای مقابله با پرخوری هیجانی،
ولع غذایی، اختلالات خوردن و خوددیرانگری

عربی کریگ

مترجمین:

دکتر جواد خلعتبری

الهام شفیعی — مریم عبداللہ



مؤسسہ خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه : کریگ، گری، ۱۹۴۰ - م. Craig, Gary

عنوان و نام پدیدآور : ذهن آرام، تناسب آسان/ گری کریگ؛ مترجمین جواد خلعتبری، الهام شفيعی و مریم عبداللهی.

مشخصات نشر : تهران: رسا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۸۰ ص.

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

ISBN 978-964-317-975-5

شابک

عنوان اصلی: EFT for weight loss: the revolutionary technique for conquering:

یادداشت

emotional overeating, cravings, bingeing, eating disorders, and self-sabotage:

featureing reports from EFT practioners, instructors, students, and users.

کم کردن وزن Weight Loss موضوع: ای.اف.تی. Emotional Freedom Techniques

غذاخوردن--اختلالات--درمان جایگزین Eating Disorders--Alternative Treatment

رژیم غذایی--جنبه‌های روان‌شناسی Diet--Psychological aspects

جسم و جان Mind and body موضوع: خودسازی Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده : خلعتبری، جواد، ۱۳۴۸ - ، مترجم.

شناسه افزوده : شفيعی، الهام، ۱۳۵۷ - ، مترجم. شناسه افزوده : عبداللهی، مریم، ۱۳۵۸ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگر : ۲۱۲ RM رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵ شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۵۹۶۳۴

دایید حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر سبکی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بدو زپی آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵ - WWW.RSABOOKS.IR

عنوان : ذهن آرام، تناسب آسان — نویسنده : گری کریگ

مترجمین : جواد خلعتبری — الهام شفيعی — مریم عبداللهی

چاپ اول: ۱۳۹۹ — تیراژ: ۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع: پخش رسا — تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲

قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	راهنمای ضروری برای خواندن این کتاب
۱۵	یادداشت‌ها و پیاس
۱۹	مقدمه
۲۳	فصل ۱ - با EFT آغاز کنید
۷۱	فصل ۲ - ضربه‌زنی برای غلبه بر مانع
۹۹	فصل ۳ - اعتیاد به پرخوری
۱۳۳	فصل ۴ - آیا از نتیجه‌ای که گرفتید راضی هستید؟
۱۵۳	فصل ۵ - کشف مسایل زیربنایی
۱۹۷	فصل ۶ - حذف مقاومت
۲۱۱	فصل ۷ - اختلالات خوردن
۲۵۱	لغت‌نامه EFT
۲۵۵	ضمیمه A - دستورالعمل پایه‌ی کامل
۲۶۵	ضمیمه B - EFT آسان
۲۷۵	ضمیمه C - وزن ایده‌آل با EFT
۲۷۹	منابع EFT

مقدمه

آب شما از دسته افرادی هستید که برای واپس زنی یا تسکین هیجانات ناخوشایندی همچون استرس، خشم، اضطراب، اندوه یا تنهایی روی به پرخوری می آورید. اگر چنین است، این امکان وجود دارد که شما مبتلا به پرخوری هیجانی باشید.

امروزه در ایالات متحد «جاگر» به یک مسئله شایع تبدیل شده است؛ چنان که حدود ۵۰ درصد زنان و ۲۵ درصد مردان در این کشور از این معضل رنج می برند و به شیوه های گوناگون به دشواری های لاغری روی آورده اند. در حال حاضر صنعت ویژه ی کاهش وزن در آمریکا یک صنعت ۴۰ میلیارد دلاری است و با این حال، اغلب افرادی که اقدام به کاهش وزن خود می کنند، راه به جایی نمی برند. تخمین زده می شود که در حدود ۹۵ درصد افرادی که موفق به کاهش وزن خود شده اند، پس از گذشت پنج سال دوباره به وزن سابق خود بازگشته اند. این اواخر خانم اپرا وینفری^۱ و دکتر فیل مک گراو^۲ از چهاره ای شهر جامعه ی آمریکا توجه خود را به سوی معضل پرخوری معطوف کرده اند؛ اما به غیر از این رسد هنوز توصیه های معمول مبتنی بر روان درمانی مانند: ثبت وقایع روزانه و یادداشت هیجانات خود قبل از صرف غذا علاوه بر محاسبه ی کالری ها، کربوهیدرات ها و چربی مصرف شده برای بسیاری از افراد سود چندانی در بر نداشته است.

این‌گونه کارها می‌تواند گامی در مسیری درست باشد، زیرا به افراد کمک می‌کند از دلایل پرخوری خود آگاهی یابند، اما هنوز دلیلی ظریف‌تر و بنیادی برای پرخوری هیجانی وجود دارد. موضوعات هیجانی یا تروماهای حل‌نشده، سیستم‌های ظریف انرژی را از هم‌گسیخته می‌کنند و سد راه جریان طبیعی آنها می‌گردند. این انرژی‌های از هم‌گسیخته موجب ایجاد نوعی «اضطراب» در بدن می‌شود که به دنبال آن فرد روی به پرخوری می‌آورد. این پرخوری که موجب تسکین اضطراب می‌شود، به قیمت صرف کالری‌های غیرضروری و انباشت آن در بدن تمام می‌شود. از آنجایی که EFT بسیار آرامش‌بخش است و اغلب به رفع اضطراب می‌انجامد، ابزاری بسیار موثر برای کاهش وزن به‌شمار می‌رود؛ زیرا با رفع اضطراب، ولع خوردن نیز کاهش می‌گیرد. علاوه بر این، EFT با تصحیح برنامه‌ریزی سیستم انرژی شما می‌تواند باعث شود از این پس فقط برای رفع گرسنگی و نه تسکین اضطراب، صرف غذا بپردازید.

EFT با تمرکز روی عدم توازن انرژی که اغلب به دنبال هیجانات منفی حل‌نشده به‌وجود می‌آید، به افراد کمک می‌کند تا مسائل هیجانی خودشان را حل و فصل نمایند.

آیا تا به حال به چیزی برخورده‌اید که ولع شدید شما را برای خوردن انبوهی از هله‌هوله‌ها از بین ببرد؟ در غیر این صورت، غذایی را که اشتها را زیادی در شما برانگیخته است را خواهید خورد. ولع و اشتها را می‌تواند در بدن انرژی رخ دهد. ولع شدید اغلب نتیجه‌ی هیجانات، اضطراب یا استرس است. هنگامی که استرس داریم و یا سعی می‌کنیم از هیجانی ناخوشایند اجتناب کنیم، بدن ما به‌عنوان چاره، ولع زیادی به خوردن غذاهای بسیار شیرین یا پرچرب پیدا می‌کند تا بدین وسیله ما را آرام کند. هنگامی که ما در حالت‌های هیجانی استرس‌زا قرار داریم، ممکن است انرژی سیال بدن از حرکت بازایستاده و یا در جهت مخالف به جریان افتد.

آیا می‌دانید که شما تنها ظرف چند ثانیه می‌توانید اشتهای خود به خوردن را از بین ببرید؟ در این کتاب شما با راهنمایی گام به گام و ارائه مثال‌های فراوان، از ولع خوردن رهایی خواهید یافت.

وظیفه‌ی شما در مسیر کاهش وزن علاوه بر کم کردن وزن این است که با ساخت ذهنیتی جدید، کاهش وزن خود را برای همیشه پایدار سازید. تا اندازه‌ای دلیل اینکه بسیاری از افرادی که موفق به کاهش وزن شده‌اند، بار دیگر به وزن سابق خود بر می‌گردند این است که چشم‌انداز ذهنی آنها تغییر نمی‌کند. به قول معروف، چشم‌انداز را تغییر ده آنگاه زندگی تو متحول خواهد شد.

البته گفتن این حرف ساده‌تر از انجام آن است. اگر همه‌ی تصمیم‌هایی که در لحظه‌ی سال نو می‌گیریم، عملی می‌شدند، ما دیگر هیچ نقص و کمبودی نداشتیم. با قدم گذاشتن در راه تغییر عادت‌های مان، تغییر افکارمان و تغییر سبک بدن مان، به مواعی همچون دست‌ان از لای بی‌شمار در جاده‌ها بر می‌خوریم که نامش خودویرانگری است.

دلایل خودویرانگری چیست؟ پاسخ بسیار ساده است. خودویرانگری معلول انرژی‌های مسدود شده است که منجر به شکل‌گیری افکار منفی و نشانه‌های ناخوشایند جسمی می‌گردد. از آنجایی که EFT به عنوان زیربنایی انرژی مسدود شده و همه‌ی اشکال ظاهری آن می‌پردازد، ابزاری قدرتمند برای افرادی به شمار می‌رود که خواهان تغییرات دائمی هستند. چه شما از EFT آشنا شده باشید و چه از قبل آن را تجربه کرده باشید، بسیار مفتخر هستیم به عنوان در این کتاب آن را با شما در میان می‌گذارم. من یقین دارم که EFT می‌تواند به شما کمک کند که از سلامت و نشاط بیشتری برخوردار شوید و راهنمایی‌ها و توصیه‌های آورده شده در این کتاب می‌تواند به طور کامل وزن شما و حتی تمام زندگی‌تان را متحول سازد.