

بدنسازی از سر تا پا

رابرت گرین / محمد مهدی رستمی شاهرودی



انتشارات درسا

گرین، باب، ۱۹۵۷ - م
بدنسازي از سر تا پا / رابرت گرین؛ [ترجمه] محمدمهدی رستمی شاهرودی.
تهران: درسا، ۱۳۸۵.
۴۵۴ ص. مصور، جدول.

ISBN: 964-8759-09-X

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: *Bob Green's total body makeover c2005.*
۱. سلامتی. ۲. آمادگی جسمانی. ۳. تغذیه. ۴. کم کردن وزن. الف. رستمی
شاهرودی، محمدمهدی، ۱۳۳۰ - مترجم. ب. عنوان.
۶۱۳/۷ RA۷۷۶/۵۸ب۴
۱۳۸۵

۲۶۸۱۵ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



بدنسازي از سر تا پا

رابرت گرین / محمدمهدی رستمی شاهرودی

ناشر: درسا

جای اول: ۱۳۸۵

تیراژ: ۲۲۰۰ جلد

چاپ: غزلباران

صحافی: منصوری

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

964-8759-09-X

شابک: X-۹۶۴۸۷۵۹۰۹

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده -

کوچه اسکو - پلاک ۱۶ - تلفن: ۶۶۴۶۲۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

فهرست مطالب

۵	 دیباچه
	فصل اول
۳۳	 برپایی یک بنیاد عاطفی درست
	فصل دوم
۱۱۵	 تناسب اندام کامل
	فصل سوم
۲۴۱	 پنج قاعده‌ی ساده برای غذا خوردن
	فصل چهارم
۲۸۷	 برنامه‌ی دوازده هفته‌ای دگرگونی از سر تا پا
	فصل پنجم
۳۳۹	 انتقال به زندگی واقعی

به نام آن که جان را فکرت آموخت

دیباچه

دوازده هفته برای یک دگرگونی بنیادی و کامل. اگر با برنامه‌ی اینترنتی Basic Training و برنامه‌ی Get with the program! Make Connection (آموزش پایه) آشنا باشید، می‌دانید که من همیشه گفته‌ام وزن کم کردن به صبر و حوصله و مقداری زمان نیاز دارد. اینک بفرمایید! این هم یک برنامه‌ی کامل برای دوازده هفته. آیا شروع سختی است؟
ابدأ! و به گمانم وقتی فکری را که در پشت برنامه‌ی بدنسازی از سرتا پا وجود دارد برایتان تشریح کنم شما هم با من موافق خواهید شد که اصلاً سخت نیست!

هر وقت من با کسی، چه به صورت حضوری و تک به تک و چه از طریق کتابهایم، کار می‌کنم، هدفم این است که به آن شخص کمک کنم تا هم به سلامتی جسمی و بدنی و هم به آسایش عاطفی و روانی دست پیدا کند. برنامه‌ی دوازده هفته‌ای بدنسازی از سرتا پا نیز صرفاً یک برنامه‌ی سریع و فشرده برای همین منظور است: فشرده است چون می‌خواهد طی مدت کوتاهی دستاوردهای بسیاری داشته باشد و سریع است چون می‌خواهد برای شما نتایج بزرگ و فوری بارآورد. یکی از آن نتایج

(و مهمترین آنها) رسیدن به یک متابولیسم^(۱) جدید است که سالمتر و نشاط‌انگیزتر از قبل باشد. از طریق تمرین و رعایت پنج قاعده‌ی ساده در غذا خوردن بدون گرفتن هیچ "رژیم" رسمی و سختی - بدن شما در پایان دوازده هفته خواهد توانست کالریهای بمراتب بیشتری را بسوزاند و اجازه ندهد که آن کالریها به صورت چربی ذخیره شوند تا شما را چاق کنند.

این برنامه برای همه مفید است؛ زیرا برای هر کسی چیزی دارد. چه شما در ورزش کردن مبتدی و تازه‌کار باشید، و چه با سابقه و پرو پاقرص، یا حتی مسلط به فنون پیشرفته‌ی بدنسازی و دارای اندامی متناسب و زیبا، در هر صورت می‌توانید برنامه‌ی بدنسازی از سر تا پا را مطابق نیاز خود تنظیم و از آن استفاده نمایید. مهم نیست که بخواهید دهها کیلو وزن کم کنید یا فقط یکی دو کیلو، حتی مهم نیست که هیچ اضافه‌وزنی نداشته باشید و فقط بخواهید اندام خود را متناسب و زیبا سازید، هنگامی که به پایان هفته‌ی دوازدهم برسید تغییرات فراوانی در وجود خود مشاهده خواهید نمود. بعضی از شما در همین مرحله به هدف نهایی خود می‌رسید و کار تمام می‌شود، بعضی دیگر از شما احساس می‌کنید شروع بسیار خوبی داشته‌اید ولی هنوز باید ادامه بدهید، لیکن یک نکته در مورد همگی شما به یکسان صدق می‌کند و آن این که احساس می‌کنید خیلی فرق کرده‌اید و اصلاً آدم تازه‌ای شده‌اید؛ البته به شرط آن که برنامه را با پشتکار اجرا کرده و به آخر رسانده باشید! زندگی اتان چنان تغییرات

شگرفی می‌کند که هیچ انتظار نداشته‌اید! و مهمتر از همه، بر سر جاده‌ی سلامتی قرار گرفته‌اید، جاده‌ای که به یک عمر زندگی سالم و پرنشاط منتهی می‌شود.

پیش از شروع این برنامه باید باور ذهنی لازم را در خود به وجود آورید و این نکته بسیار مهمی است که هر قدر بر روی آن تأکید کنم باز هم کم است. معنای این مطلب این است که باید مثل یک قهرمان ورزشکار فکر کنید. (لازم نیست حتماً یک قهرمان باشید، فعلاً فقط کافی است مثل یک ورزشکار فکر کنید.) ورزشکاران قهرمان برای شرکت در یک مسابقه به شدت تمرین می‌کنند، اما وقتی هم که مسابقه تمام شد به تمرینهای خود البته با شدت کمتری ادامه می‌دهند. و این اساساً همان کاری است که شما هم تصمیم گرفته‌اید انجام دهید. تمام عزم خود را جزم کرده‌اید که برای دوازده هفته بکوب جلو بروید، اما بعد از آن هم هرچند از شدت تلاش خود کم خواهید کرد، ولی دست از فعالیت برنمی‌دارید و غذاهای سالم و مناسب میل می‌کنید تا تناسب اندامی را که پیدا کرده‌اید از دست ندهید و دوباره چاق نشوید و بطور خلاصه در جاده‌ی سلامتی قدمهای بلندتری بردارید. هدف شما نباید این باشد که به مدت دوازده هفته این برنامه را اجرا کنید و در پایان بخاطر نتایجی که بدست آورده‌اید جشنی بگیرید و دیگر خود را رها کنید تا همه زحمتهایتان به هدر رود و برگردید جایی که قبلاً بودید! قبول دارم و می‌خواهم با شما روراست باشم: دوازده هفته‌ی سختی در پیش دارید. ولی در عین حال می‌خواهم به یاد داشته باشید که اگر هدف خود را همواره مقابل چشمانتان نگهدارید و به آن فکر کنید، این فکر به شما کمک خواهد کرد تا مخصوصاً روزهایی را که ادامه‌ی برنامه

سخت‌تر به نظر می‌رسد، با قدرت پشت سر بگذارید.

مورد دیگری که می‌تواند به موفقیت شما در این برنامه کمک کند توجه به موفقیت دیگران است. چاشنی اوراق این کتاب، شرح موفقیت کسانی است که توانسته‌اند با پشتکار و پیگیری مداوم نه تنها تنی سالم و اندامی متناسب برای خود بسازند که در واقع زندگی خود را از بنیاد نو سازی کنند. هنگامی که شما آن داستانهای واقعی را می‌خوانید امیدوارم که هم بتوانید از آنها الهام بگیرید و هم بتوانید نتیجه‌ی تلاشهای خود را در آنها مشاهده و امکانات بسیاری را که بالقوه در وجودتان هست، با خواندن تجارب دیگران، در خود کشف نمایید.

امروزه در جامعه، ناتوانی در رعایت یک برنامه‌ی غذایی سالم و عاداتی که به حفظ و بهبود سلامتی کمک کنند به صورت یک معضل در آمده است. تعداد افراد چاق و میزان چاقی آنها هر روز بیشتر می‌شود، هر روز، هم بزرگسالان و هم خردسالان بیشتری ورزش روزانه را رها می‌کنند، بسیاری از مردم پایبندی به یک برنامه‌ی غذایی سالم و مقوی را کار خیلی سختی می‌دانند. معدود افرادی هم که به فکر کم کردن وزن خود می‌افتند معمولاً پس از مدت کوتاهی دست از تلاش برمی‌دارند. طبق آمار موجود ۹۵٪ از کسانی که وزن کم کرده‌اند، دوباره چاق می‌شوند. مخوفتر این که چاقی به عنوان مهمترین عامل در مرگ و میرهای زودرس و قابل پیشگیری، کم‌کم دارد جای دخانیات را می‌گیرد.

با این همه، هستند کسانی که دائماً با مشکلات مبارزه می‌کنند و خود را لاغر نگه‌میدارند. من از این موضوع خبر دارم چون با این نوع افراد ملاقات کرده‌ام. من در سفرهای مکرر خود با خیلی از آنها، با بسیاری از کسانی که

عهد کرده‌اند تغییر کنند و تسلیم چاقی نشوند و بر اثر پشتکار نتایج تکاندهنده‌ای هم به دست آورده‌اند حرف زده‌ام. جالب این که آنها لاغر نشدند تا چند ماه بعد دوباره چاق شوند، بلکه لاغری خود را حفظ کرده‌اند. مبارزه‌ی واقعی در لاغر شدن نیست در لاغر ماندن است و پیروزی این افراد الهام‌بخش پیروزی شما خواهد بود.

به نظر من همه‌ی ما مختار هستیم. می‌توانیم در همین وضع اسفباری که داریم باقی بمانیم و دائماً ناله سرکنیم که رسیدن به تناسب اندام و سلامت جسمی غیرممکن است. می‌توانیم هم به وضع کسانی که در این راه به موفقیت دست یافته‌اند نگاهی بیندازیم و از خودمان بپرسیم آنها چطور موفق شدند؟ چگونه از روی موانعی عبور کردند که خیلیها نتوانستند از روی آن عبور کنند؟ از این افراد موفق خیلی چیزها می‌توانیم یاد بگیریم.

مسلماً در یک مقیاس وسیع تعداد کسانی که توانسته‌اند بر مشکل کم کردن وزن غلبه کنند و زندگی خود را برای همیشه تغییر دهند چندان زیاد نیست - در واقع قطر شکم و طول کمر بند مردم همواره سیر صعودی دارد. با این وجود کلیه‌ی کسانی که در این کتاب با آنها آشنا می‌شوید ثابت کرده‌اند که تغییر این وضع و ایجاد دگرگونیهای اساسی امکانپذیر می‌باشد و در هر یک از داستانهایی که نقل می‌کنند سرنخهای بسیار مهمی وجود دارد که نحوه‌ی انجام این کار را نشان می‌دهد. هیچ یک از این داستانها دقیقاً عین دیگری نیست ولی تمامی آنها حاکی از این واقعیتند که ثبات قدم و پشتکار بی‌مزد نمی‌ماند، بلکه فرد را به هدف می‌رساند.

دوازده هفته تار سیدن به یک هیکل تازه

هر چند که برنامه‌ی دوازده هفته‌ای بدنسازی از سر تا پا از بسیاری جهات مبارزه‌جویانه است، ولی رژیم غذایی رسمی و خاصی ندارد. اگر شما تاکنون برای کاهش یا کنترل وزن خود از طریق رژیم گرفتن اقدام می‌کرده‌اید، مطرح نبودن رژیم خاص در این برنامه، هم باعث تعجب و هم موجب هوشیاری شما خواهد شد. یکی از نکاتی که فلسفه‌ی کار مرا از دیگران جدا می‌سازد این است که من همواره به تمرینش بودن پشتکار در اجرای یک برنامه و اعمال چند قاعده‌ی ساده هنگام غذا خوردن اعتقاد راسخ داشته‌ام. آن چند قاعده‌ی ساده عبارتند از: غذا خوردنهای عاطفی، یعنی مواردی که بر اثر ناراحتی و عصبی شدن سراغ غذا خوردن می‌روید، کنترل کنید، صبحانه بخورید، شبها چند ساعت قبل از خوابیدن از خوردن دست بکشید، مقدار زیادی آب بنوشید، از مصرف مشروبات الکلی جداً پرهیز کنید. رعایت تمامی این موارد پیش از آن که حتی به فکر "رژیم" گرفتن بيفتید، الزامی است. اگر به اهدافی که از اجرای این برنامه‌ی دوازده هفته‌ای برای خود مقرر کرده‌اید نرسیدید، ممکن است احساس کنید که باید یک رژیم غذایی تدوین شده بگیرید. با توجه به همین نکته، جای زیادی را در فصل پنجم به تشریح اغلب رژیمهای پُرطرفدار اختصاص داده‌ام تا به شما کمک کنم معنای صحیح هر رژیم را درک کنید. به هر حال تا پیش از آن که از طریق ورزش کردن مطمئن نشده‌اید متابولیسم (سوخت و ساز) بدنتان سرعت پیدا کرده است، صلاح نیست که خوردن مواد غذایی پرکالری را یکباره و به مقدار زیاد کاهش دهید. مخصوصاً اگر طی

سالیان متمادی از یک رژیم به سراغ رژیم دیگر رفته و در نتیجه سوخت و ساز بدن خود را به شدت پایین آورده باشید اصلاً درست نیست یک رژیم تازه ای بگیرید. شارژ متابولیسم بدن، پیش از هر رژیم غذایی برای همه مفید است ولی رژیم گیرندگان مزمن، کسانی که سالهای بسیاری را در رژیم گذرانده اند، نیاز به ورزش دارند تا بتوانند میزان سوخت کالری را در بدن خود افزایش دهند.

کاهش شدید در میزان غذای ورودی بر متابولیسم بدن شما تأثیر منفی می گذارد و آن را آهسته تر می کند. بدن نسبت به کالری ورودی خیلی حساس است. کاهش شدید کالریهای ورودی ای که قبلاً مصرف می کرده اید موجب می شود تا مکانیسم بقا در بدنتان فعال شود؛ این مکانیسم زمانی فعال می شود که مقدار غذا بسیار کمتر از حد معمول باشد، در اثر فعال شدن این مکانیسم از سرعت متابولیسم کاسته و در نتیجه انرژی با سرعت کمتری مصرف می شود. در واقع یکی از بدترین کارهایی که می توانید بکنید همین است که مقدار غذای ورودی به بدن را بشدت و بطور ناگهانی کاهش دهید و ورزش کردن را هم کلاً کنار بگذارید. از آنجا که ورزش می تواند به تعادل تاکتیکهای بقا در بدن تاحدی کمک کند، ورزش کردن بطور منظم و همزمان با رژیم گرفتن بهتر از رژیم بدون ورزش است اما بهترین کار ممکن نیست. بهترین کار ممکن که در برنامه حاضر هم منظور شده - خودداری کردن از گرفتن هر نوع رژیم خاص و در عوض، تمرکز کامل بر روی ورزش کردن است؛ بجای رژیم اجازه بدهید پنج قاعده ی ساده ای که در مورد غذا خوردن باید رعایت کرد و شرح مفصل آن در فصل چهارم آمده، شما را به سوی تغذیه ی سالم هدایت

کند. این پنج قاعده به شما کمک می‌کنند تا کالری کمتری وارد بدن خود کنید، اما نه آنقدر کم که چربیهای بدنتان شروع به سوختن نماید.

اینک یک نکته‌ی مهم و قابل توجه دیگر: هنگامی که یک برنامه‌ی فشرده ورزشی را انجام می‌دهید باید مطمئن شوید برای سوخت آن برنامه‌ی سنگین کالری کافی به بدنتان رسانده‌اید. اگر در چنین وضعیتی یک رژیم کم کالری داشته باشید ممکن است آنقدر ضعیف شوید که نتوانید ورزش کنید!

وقتی می‌گویم این برنامه رژیم گرفتن ندارد، خیلیها از شنیدن این حرف متعجب می‌شوند ولی اگر حوصله کنند خواهند دید که فقط با ورزش و با خوردن و آشامیدن تحت قاعده بخوبی می‌توان نتیجه گرفت. اکثر کسانی که از این برنامه استفاده کرده‌اند بدون نیاز به گرفتن رژیم به هدفهایی که داشته‌اند رسیده‌اند. اتفاقی که معمولاً می‌افتد این است که از یک جایی - احتمالاً در هفته‌ی دوم یا هفته‌ی چهارم یا حتی در پایان هفته‌ی دوازدهم - به مرحله‌ای می‌رسید که من آن را مرحله‌ی "سقوط آزاد" می‌خوانم از آن مرحله به بعد موتور متابولیسم بدن شما دور برمی‌دارد و سوخت و ساز چنان شدت می‌گیرد که وزن شما دائماً شروع به ذوب شدن می‌کند. البته بعضیها هستند که حتی پس از رسیدن به مرحله‌ی سقوط آزاد باز هم وزنشان به اندازه‌ی کافی کم نمی‌شود. درصد کمی از افراد هستند که به یک برنامه‌ی از پیش تدوین شده نیاز دارند تا بتوانند به کمک آن به هدفهای نهایی خود برسند.

من همان خواهشی را که معمولاً از همه‌ی مراجعه‌کنندگان خود می‌کنم از شما هم دارم: برنامه‌ی دوازده هفته‌ای را اجرا کنید، بعد از آن تصمیم

بگیرید که آیا شما هم به یک برنامه‌ی از پیش تدوین شده‌ی غذایی (یک رژیم خاص) نیاز دارید یا خیر. من قبول دارم که رژیم گرفتن تحت شرایط درست مسلماً می‌تواند کمک مؤثری در لاغری باشد، به همین دلیل هم ده برنامه‌ی رژیمی بسیار پرتعداد را در فصل پنجم شرح داده‌ام. برنامه‌های مذکور می‌توانند به شما کمک کنند تا نیازهای رژیمی خود را تشخیص دهید و یاد بگیرید که غذاهای بهتری برای خوردن انتخاب کنید. بعضی از آن برنامه‌ها شما را با شیوه‌های کاملاً جدیدی از تغذیه آشنا می‌کنند که هرگز تصور نمی‌کردید آن قدر ارضاکننده باشند.

لیکن چه تصمیم بگیرید که یک رژیم غذایی خاص را دنبال کنید یا دنبال نکنید، بسیار مهم است که بخاطر بسپارید ورزش کردن دارای فواید نیروبخش و نشاط‌انگیزی است که رژیم گرفتن، مخصوصاً یک رژیم سخت، فاقد آن می‌باشد. ورزش و تمرینهای بدنی شیوه‌ی فعال و غیرمنفعلانه بدنسازی است، کاری است که شما آن را انجام می‌دهید، حرکت مثبتی است که به زندگی شما اضافه می‌شود و ای بسا که بسیار فرحبخش هم باشد در حالی که رژیم گرفتن شیوه‌ای منفی و منفعلانه است، راجع به کاری است که شما نباید انجام دهید و لاف‌ل به نظر من انجام ندادن به مراتب سخت‌تر از انجام دادن است، بگذریم از این که انجام ندادن تفریح و نشاطی هم ندارد. من واقعاً معتقدم که ورزش کردن همراه با تغذیه‌ی معقول و مناسب، بسیار مؤثرتر، سالم‌تر، و نهایتاً ایجادکننده‌ی تغییرات حیاتی بیشتری - است تا رژیم گرفتن.

مثالی بهتر از مبارزه‌ی جانانه‌ی چند سال پیش آپرا Oprah برای لاغر شدن به ذهنم نمی‌رسد. شاید بعضی از شما بخاطر داشته باشید که آپرا در

سال ۱۹۸۸ رژیم مایعات گرفت و ظرف چهار ماه وزن خود را از بالای صد کیلو به زیر ۷۰ کیلو کاهش داد. او حتی یک تریلی کوچک پر از چربی را به دنبال خود به صحنه‌ی نمایش کشاند تا نشان دهد که چه مقدار چربی زاید را قبلاً با بدن خود حمل می‌کرده است.

ولی در آن زمان به نظر می‌رسید یک جای کار عیب دارد و عیب هم داشت. اگر به عکسهای آپرا از آن روزها نگاه کنید او لاغر است ولی لاغری او حالتی نحیف و تکیده دارد و از این عضلات متناسب و بشاشی که امروز -پس از گذشت هفده سال- در او می‌بینیم در آن عکسها خبری نیست. هیکل لاغری که آپرا برای خودش درست کرده بود عمر کوتاهی داشت. یک سال بعد وزنش به نود کیلو نزدیک شد و یکسال و نیم بعد به رکورد ۱۱۵ کیلو که پیش از آن اصلاً در او سابقه نداشت رسید. لزومی ندارد که بگوییم آپرا داشت داغان می‌شد.

اینک از آن روزهای تلخ چندین سال گذشته و آپرا با درسهایی که زندگی به او آموخته است سالم، بشاش، و سرزنده به نظر می‌رسد. اگر فیلم مراسم جشن تولد پنجاه سالگی او را که پارسال (در آوریل ۲۰۰۴) پخش شد دیده باشید حتماً متوجه شده‌اید که انرژی و سرزندگی تازه‌ای در وجود او پدیدار شده است. تنها در اثر ورزش و تغذیه‌ی معقول بود که او توانست خود را از سر تا پا دگرگون نماید. او هرگز لقمه‌های خود را نمی‌شمارد و سالهای سال است که دنبال یک رژیم رسمی هم نرفته است. دقیق و با وسواس غذا خوردن با دقیق و وسواسی رژیم گرفتن دو چیز متفاوتند. دقیق و با وسواس غذا خوردن نوعی شیوه‌ی زندگی است که شما را درون مرزهای سلامتی نگه میدارد و در عین حال برای تأمین انرژی

لازم جهت کار و فعالیت مواد غذایی کافی به بدن می‌رساند به طوری که احساس می‌کنید سیر شده‌اید. رژیم گرفتن نوعاً کاری کوتاه مدت است و معمولاً نتایج کوتاه مدت هم بیمار می‌آورد. گاهی اوقات پیروی از یک برنامه‌ی غذایی سخت (البته نه بسختی رژیم مایعات) برای تنظیم عادات غذایی و کسب عاداتی مثبت کافی نیست. یادتان باشد که رژیم گرفتن، همه‌ی کارهای لازم برای بدنسازی را ردیف نمی‌کند.

اینک بیایید در باره‌ی ورزش که قلب و روح این برنامه است صحبت کنیم. در طی دوازده هفته‌ی مدت این برنامه شما سه نوع یا سه دسته ورزش مختلف انجام خواهید داد: ورزشهای کاربردی، ورزشهای قدرتی و بالاخره حرکات اروبییک. ممکن است به نظر برسد که این مقدار خیلی زیاد است ولی این ورزشهای سه‌گانه با ظرافت درهم بافته شده‌اند به طوری که ترکیب آنها به راحتی و به صورت توأم اجرا می‌شود. از روی تجربه‌ای که من با بسیاری از مردم از گروههای مختلف داشته‌ام می‌توانم به شما بگویم که این کار خیلی راحت و آسان است.

فعالیت نوع اول، یعنی حرکات کاربردی، حرکتیهای هستند که نیرومندی، انعطاف‌پذیری، تعادل و هماهنگی را در شما تقویت می‌کنند. این حرکات عمدتاً کششی موجب نیرومندی ماهیچه‌های نگهدارنده مانند ماهیچه‌های شکم می‌شوند. از طریق این حرکتها شما به آنچه اصطلاحاً فرز بودن نامیده می‌شود دست پیدا می‌کنید که در نتیجه نه تنها خواهید توانست حرکتهای دیگر برنامه مانند حرکتهای اروبییک را آسانتر انجام دهید که همچنین حالت ایستادن و راه رفتنتان هم بهتر و زیباتر و مهمتر از همه احتمال آسیب دیدنتان کمتر می‌شود.

برای آن که قوی و نیرومند شوید باید دمبل و هالتر یا وزنه‌های سبک بزنید و یا از دستگاه‌های مخصوص بدنسازی استفاده کنید. این تمرینات هم به شما کمک خواهد کرد قدرت ماهیچه‌هایتان را افزایش دهید و میزان مقاومت خود را بالا ببرید و مهمتر از همه مفصل‌های بدن مانند زانو و آرنج و مچ دست و پای خود را تقویت کنید تا بتوانید در ورزش‌های سنگین‌تر هم شرکت نمایید. ورزش‌های قدرتی، هم خطر آسیب دیدگی را کمتر می‌کنند و هم باعث می‌شوند سرعت متابولیسم بدن بالا رود و ماهیچه‌ها قوت بگیرند. بدین ترتیب ماهیچه‌ها کالری بسیار زیادی مصرف می‌کنند و در نتیجه پتانسیل سوخت کالری در بدن شما افزایش می‌یابد.

نوع حرکات اروبیک که در طول این برنامه باید انجام دهید به انتخاب خودتان است (البته من هم توصیه‌هایی در این مورد برایتان دارم). حرکات تند و ریتمیک اروبیک ضربان قلب را بالا می‌برند و همانطور که شما مشغول انجام دادن این حرکات هستید کالریها شروع به سوختن می‌کنند و سرعت متابولیسم بدن بیشتر می‌شود و حتی تا ساعتها بعد هم ادامه می‌یابد. این حرکات هم از لحاظ تأثیرشان در کاهش وزن و هم از لحاظ حفظ و بهبود سلامتی از بخش‌های اساسی و بسیار مهم برنامه هستند.

آمادگی برای اجرای این برنامه

برای بسیاری از مردم ایجاد آمادگی قبل از شروع یک برنامه‌ی ورزشی به اندازه‌ی خود برنامه، یا حتی بیشتر از آن، اهمیت دارد. بسیار ضروری است که متوجه باشید ساعت این برنامه به محض آن که شما خواندن این

مقدمه را تمام کنید شروع به تیک تاک نمی‌کند. اگر پیش از شروع، مقداری کار عاطفی روی خود انجام دهید تا مطمئن شوید نه فقط جسمتان که روح و قلب و ذهنتان آماده‌ی اجرای برنامه هستید، شانس خود را برای موفقیت به میزان بسزایی افزایش خواهید داد. فصل اول این کتاب "برپایی یک بنیاد عاطفی درست" برای کمک به شما جهت ایجاد زمینه‌ی مناسب برای دگرگونی و تغییر بنیادی طراحی شده است. طبق تجربه‌ی من کمتر کسی توانسته است تغییرات بدنی در خود به وجود بیاورد مگر آن که چهار چیز را رعایت کرده باشد: علت عدم موفقیت خود در گذشته و این که چرا نتوانسته وزن کم کند و هیکل متناسب داشته باشد را مرتباً برای خودش بازگو کرده باشد؛ مسئولیت رفتار خودش را پذیرفته باشد، با خود عهد کرده باشد که به هر قیمت شده باید وضع خود را دگرگون کند؛ و بالاخره تمام توان و نیروی خود را جمع کرده باشد تا تصمیم خود را عملی نماید. اینک شما هم می‌خواهید در بازسازی هیکل خود از سرتاپا موفق شوید؛ یا در واقع می‌خواهید زمینه‌ی موفقیت خود در کلیه‌ی شؤون زندگی را فراهم سازید. بفرمایید این گوی و این هم میدان!

کاری که این چهار عامل روراست بودن با خود، پذیرفتن مسئولیت رفتار خود، عهد کردن با خود، و جمع کردن تمام توان خود - برای شما انجام می‌دهند فراهم کردن یک بنیاد محکم و استوار عاطفی است که وقتی برنامه به جای سخت و حساس خود می‌رسد بتوانید طاقت بیاورید و از جا در نروید. تلاش برای ایجاد دگرگونی بدون رعایت این چهار عامل بنیادی، مثل آن است که بخواهید خانه‌ای بر روی بنیادی سست و لرزان بنا کنید - با اولین تکانی که بر اثر بروز یک مشکل کوچک پیش بیاید خانه

خراب می شود.

تغییر رفتار کار ساده ای نیست اما اگر خودتان را خوب بشناسید و در تصمیم خود برای رسیدن به هدف ثابت قدم باشید، کارتان بسیار ساده تر خواهد شد. آنهایی موفق می شوند که با خودشان روراست باشند و بدانند در کجای زندگی قرار دارند و علت آن چیست. آنها نقاط ضعف و مسائل و مشکلات شخصی خود را می شناسند و می دانند که میان آن مشکلات و عادات غذایی رابطه وجود دارد، زیرا عادات غذایی می تواند باعث رکود کاهش میزان فعالیت و در نتیجه موجب بروز مشکلات شود. فرد موفق وقتی می بیند دارد چاق می شود، سعی می کند علت آن را پیدا کند و جلوی آن را بگیرد. چنین فردی سختگیرترین منتقد خود می باشد و وقتی به عیبی برخورد کند به آن منتقد سختگیر - یعنی خودش - قول می دهد که تمام توان خود را جمع کند و تا آن عیب را در خود بر طرف نکرده دست بر ندارد.

من منکر این نیستم که شاید شما پیشاپیش از یک بنیاد عاطفی نیرومند برخوردار باشید. خیلیها هستند که خودشان از عیبهای خود خبر دارند و کاملاً مصمم اند که خود را اصلاح کنند. شما هم اگر یک برنامه را برای آن شروع نمی کنید که مثل چندین برنامه ای که قبلاً شروع کرده ولی به جایی نرسانده بودید این بار هم شکست بخورید، اگر تصمیمتان قطعی است و اراده ی خود را قوی کرده اید که حتماً موفق شوید می توانید فصل اول را نخوانید و یا بهتر از آن با سرعت بخوانید تا اراده ی شما بیشتر تقویت شود. اما از طرف دیگر اگر شما بارها شکست را تجربه کرده اید نباید بدون خواندن دقیق فصل اول جلو بروید. کاش وزن کم کردن فقط با راه رفتن

روی تردمیل treadmill یا با انجام هر نوع ورزش دیگری به نتیجه می‌رسید و شما اندام متناسب و دلخواه خود را پیدا می‌کردید ولی تجربه به من ثابت کرده است محال است کسی بتواند وزن کم کند (یا دقیقتر بگویم از بازگشت وزن اضافه‌ای که کم کرده جلوگیری کند) مگر این که بداند اصلاً برای چه چاق شده است! باید علت چاقی خود را عمیقاً بررسی و ریشه‌های آن را پیدا کنید، ممکن است علت چاقی شما یک عامل عاطفی باشد که در عمق وجودتان جای گرفته، ممکن است از احساس عدم حمایت از جانب اطرافیان ناشی شده باشد و یا آن که علت آن صرفاً تنبلی خودتان باشد. اضافه وزن همیشه فقط یک علامت است، مثل تب که شما را از وجود یک چیز دیگر مثلاً بیماری خبردار می‌کند. تشخیص این که آن چیز دیگر چیست و چگونه باید آن را از بین برد کلید موفقیت و راه خلاص شدن از شر آن برای همیشه است. اگر تمام حواستان فقط دنبال علامت باشد و از آن چیزی که آن علامت از وجودش خبر می‌دهد غافل شوید هرگز نخواهید توانست مشکل را به صورت دایمی حل کنید.

مدت زمانی را که صرف آماده کردن ذهن خود برای انجام کار بزرگ ایجاد دگرگونی کامل بدنی می‌کنید، مدت زمانی است که خیلی خوب و مفید صرف شده است. من بسیار دیده‌ام کسانی را که بیش از ۷۰ کیلو وزن کم کرده و نه تنها هیکل خود را شکیل و متناسب ساخته‌اند که مهمتر از آن نحوه‌ی احساس خود نسبت به خودشان را کاملاً دگرگون نموده‌اند. با مردان و زنانی برخورد و صحبت کرده‌ام که هر چند مقدار کمی وزن اضافی داشته‌اند ولی با کمک ورزش هم وزن خود را کاهش داده‌اند و هم به سلامتی کلی جسمی و روانی رسیده‌اند. حتی کسانی را دیده‌ام که با هر

استانداردی که بگیرید هیکلشان بدون نقص بوده ولی باز ورزش می‌کردند تا از آنچه هستند بهتر شوند. نکته‌ای که در مورد موفقیت همه‌ی این افراد بدون استثنا صدق می‌کند این و فقط این است که آنها پیش از حرکت بسوی هدف، خودشان را از لحاظ ذهنی کاملاً آماده می‌کرده‌اند. خیلی از آنها بارها و بارها شکست خورده بودند ولی بالاخره برگشتند و افکار خودشان را عمیقاً بررسی کردند تا عیب کار و همچنین قدرت اراده‌ی لازم برای موفقیت را پیدا کردند. فکر نکنید که از آن به بعد دیگر هیچ وقت وسوسه‌ی رها کردن برنامه و بازگشت به شیوه‌ی قبلی به سراغشان نیامد، راستش را بخواهید، این وسوسه هرگز از سر آدم دست برنمی‌دارد. ولی آنها به مرور در سامان بخشیدن به نحوه‌ی زندگیهای خود و در نتیجه در دوری کردن از موانعی که سد راه می‌شوند و آدم را از رسیدن به هدفش باز می‌دارند مسلط شدند.

این که دلتان بخواهد وزن کم کنید کافی نیست؛ همه دلشان می‌خواهد وزن کم کنند. باید آماده‌ی انجام کارهای سختی هم باشید که برای وزن کم کردن لازم است، هر چند که البته خواستن و تصمیم گرفتن حتی مشتاق و حاضر و آماده بودن پایه و اساس کار است. هیچ چیز به دست نمی‌آید مگر آن که در مقابل آن چیزی داده شود؛ می‌خواهد آن چیز دست برداشتن از یک رشته تفریحات باشد یا نخوردن غذای دلخواه. حتی ممکن است لازم شود روابطی را که با اطرافیان خود دارید از نو ارزیابی کنید.

ولی ناگفته نماند همین فداکاریهایی که در روند برنامه می‌کنید زندگی شما را از این رو به آن رو خواهد کرد و از شما آن آدمی را می‌سازد که همیشه می‌خواستید باشید. در واقع دومین انگیزه‌ی شما بعد از تناسب

اندام، باید بهبود وضعیت سلامتی اتان باشد. بدین ترتیب، برداشت شما از خودتان، روابطتان با سایرین، و به طور خلاصه دیدتان نسبت به دنیا تغییر می‌کند و به مراتب بهتر و مثبت‌تر می‌شود. تا به حال به کسی برنخورده‌ام که با موفقیت وضع ظاهر و هیکل خود را دگرگون کرده باشد اما سایر جنبه‌های زندگیش فرقی نکرده باشد، برعکس، همه‌ی کسانی که وضع ظاهر و هیکل خود را درست کرده‌اند، تغییرات شگرفی در سایر شئون زندگیشان ایجاد شده؛ تغییراتی که هرگز تصور آن را هم نمی‌کرده‌اند.

وقتی همه‌ی حواس شما به کم کردن دو یا بیست یا حتی هفتاد کیلو وزن اضافی است شاید اصلاً به سایر نتایجی که از این کاهش وزن حاصل می‌شود توجهی نداشته باشید. عیبی ندارد، می‌توانید فقط روی کم کردن وزن تمرکز کنید ولی تغییراتی را هم که در سایر شئون زندگی اتان بروز خواهد کرد در گوشه‌ای از ذهن خود نگهدارید زیرا مآلاً آن تغییرات هم اتفاق خواهند افتاد و شما را نیز مثل تمام افراد موفق که داستان موفقیت آنها در این کتاب آمده هیجان زده خواهند کرد.

دیگر چه چیز در چنته داریم؟

به عنوان قسمتی از آماده‌سازی خود برای برنامه‌ی دوازده هفته‌ای از شما می‌خواهم یک قرارداد کتبی و امضا شده با خودتان منعقد کنید. اگر با سایر کتابهای من آشنا باشید و یا بعضی از برنامه‌های مرا در تلویزیون در شوی آپرا وینفری دیده باشید حتماً می‌دانید که من از کسانی که تصمیم

دارند وزن کم کنند می‌خواهم یک قرارداد کتبی با خودشان امضا نمایند. چرا؟ به این دلیل ساده که این کار در نحوه‌ی برخورد شما با موضوع ایجاد دگرگونی واقعاً تأثیر می‌گذارد. قولی که نوشته شود اعتبارش دو چندان می‌شود مخصوصاً که دارید با شخص خودتان قول و قرار می‌گذارید. قرارداد امضا شده یک سند ملموس است که هر وقت لازم باشد می‌توان آن را بیرون کشید و گذاشت روی میز تا چشمتان به امضایتان بیفتد و یادآوری‌تان کند تعهد کرده‌اید برنامه را به آخر برسانید. شما احتمالاً زیر قولی که به یک نفر دیگر داده‌اید نمی‌زنید، پس مسلماً قولی را که به خودتان داده‌اید زیر پا نخواهید گذاشت و تعهدی را که در برابر خودتان کرده‌اید محترم خواهید شمرد.

در ژانویه‌ی سال ۲۰۰۳ مجله‌ی A (O) یعنی همان آپرا متن قراردادی را که من تنظیم کرده بودم (و شبیه به همین متنی است که در این کتاب هم آورده‌ام) منتشر کرد و خوانندگان را فراخواند تا با امضای آن قرارداد و ارسال یک نسخه‌ی آن به دفتر مجله، خودشان را در قبال ورزش منظم و تغذیه‌ی سالم و مغذی به جای تغذیه‌ی عاطفی متعهد کنند. هدف آن بود که مردم از مرحله‌ی حرف "اوه، آره، تصمیم دارم بالاخره یک کاریش بکنم" یک قدم فراتر بروند. هزاران نفر از زنان (و نیز مردان) قرارداد را امضا کردند و فرستادند. خیلی از آنها هم بعداً برای مجله نامه نوشتند و اظهار کردند که امضای آن قرارداد تأثیر بسیاری بر آنها داشته و موجب شده به تعهدی که سپرده‌اند پایبند باشند. این موضوع ثابت می‌کند که قول کتبی و قرارداد امضا شده می‌تواند شخص را در انجام آنچه تعهد کرده مصمم‌تر نماید.

اینک می‌خواهم کمی در باره‌ی تغذیه‌ی عاطفی صحبت کنم. در یک وضعیت ایده‌آل هر کس به اندازه‌ی نیازی که برای تأمین سوخت فعالیت‌های روزانه‌ی خود دارد غذا می‌خورد و همان مقدار او را سیر و ارضا می‌کند. ولی در وضعیت موجود بسیاری از مردم به دلایل عاطفی - از روی بی‌حوصلگی، استرس، اضطراب، افسردگی و یا خلثی که در زندگی‌اشان پیدا شده - به سراغ خوردن می‌روند. اگر شما هم جزو این افراد هستید باید عاملی را که باعث می‌شود به طرف یخچال یا گنج‌ه‌ی غذا بدوید پیدا کنید. این هم یکی از آن مواردی است که باید با خودتان روراست باشید. احساس واقعی شما چیست، از چه چیز دلخورید و چرا سعی دارید با خوردن روی آن را بپوشانید؟ در فصل سوم برای کمک به شما در پیدا کردن جواب این سؤالات ابزارهایی ارائه شده‌اند که نمی‌گذارند دلخوری و مسایل عاطفی خود را در جعبه‌ی شیرینی یا کارتن بستنی دفن کنید. خیلی‌ها اگر جلوی خوردن‌های عاطفی خود را بگیرند می‌توانند بدون هیچ رژیم‌ی وزن خود را به نصف کاهش دهند.

اگر ناگزیر از رژیم گرفتن باشید، انتخاب رژیم درست اهمیت حیاتی دارد. من اعتقاد ندارم که هر رژیم‌ی به درد هر آدمی می‌خورد. آدم‌ها با هم فرق دارند. رژیم‌ی که یک نفر را لاغر کرده ممکن است دیگری را مریض کند. بعضی‌ها به رژیم سخت و سَور نیاز دارند، بعضی‌ها با اندکی مواظبت در خوردن و خوراک کارشان راه می‌افتد. ولی یک نکته هست که در مورد همه صدق می‌کند: برای آن که رژیم کارگر شود و نتیجه دهد باید روی آن ایستادگی کرد و برای آن که بتوانید روی رژیم‌ی که گرفته‌اید ایستادگی کنید باید واقع‌بین بوده باشید و رژیمتان در حد توانایی‌هایتان باشد. باید به

سلیقه‌اتان بخورد و با شیوه‌ی زندگی‌تان تناسب داشته باشد و از همه مهم‌تر مواد آن در دست‌رستان باشد. رژیم‌ی باشد خاص خود شما نه مال خواهرتان، یا فلان دوستان و یا فلان هنرپیشه‌ی سینما، بلکه فقط مال خودتان. و از آنجا که در این عالم این فقط خود شما هستید که بهترین و بیشترین اطلاعات را در مورد خودتان دارید، خودتان بهتر از هر کس دیگری می‌توانید یک برنامه‌ی غذایی مناسب برای خودتان طراحی کنید. به همین خاطر من از شما می‌خواهم که خودتان مسئول انتخاب رژیم برای خودتان باشید - البته من در این مورد تجربه‌های خوبی دارم که همه‌ی آنها را در اختیار شما می‌گذارم تا رژیم‌ی را انتخاب کنید که بدون احساس کمترین ناراحتی‌ای بتوانید آن را ادامه دهید تا به اندام متناسب و هیکل زیبایی که همیشه آرزوی آن را داشته‌اید برسید.

در فصل پنجم "انتقال به زندگی واقعی" رژیم‌های غذایی متداول را مرور خواهیم کرد. این رژیم‌ها واقعاً از شما چه می‌خواهند؟ مزایا و معایب آنها چیست؟ برای چه کسانی بیشتر از دیگران به درد می‌خورد؟ بعداً به شما یاد خواهم داد که چگونه رژیم خاص خودتان را طراحی کنید. اگر قبلاً این مرحله را طی کرده باشید و بدانید که چه رژیم‌ی مناسب حالتان است و دارد نتیجه می‌دهد بدون آن که به سلامتی‌تان آسیب برساند، طبعاً باید همان رژیم را دنبال کنید. نکته‌ی مهم در این باره این است که رژیم شما مطابق میل و سلیقه‌تان باشد تا به راحتی بتوانید به آن بچسبید.

یادتان باشد که علم تغذیه و کاهش وزن، علم نسبتاً جدیدی است. ما هر روز در مورد بدن خود و نحوه‌ی واکنش آن به مواد غذایی و ورزش چیزهای تازه‌ای می‌آموزیم بنابراین شاید هنوز چند سال دیگر وقت لازم

باشد تا تعریف یک رژیم ایده‌آل معلوم شود. با این وجود برای سالمتر و لاغر شدن برخی نکات بنیادی وجود دارد که درستی آنها ثابت شده است. یکی از آن نکات این است که هر رژیمی به درد هر کسی نمی‌خورد بلکه آدمهای مختلف واکنشهای مختلفی در مورد یک رژیم خاص بروز می‌دهند هرچند که علت این تفاوتها دقیقاً معلوم نیست. برای مثال بعضیها وقتی رژیمی می‌گیرند که مواد قندی آن کم است احساس نشاط و پراثری بودن می‌کنند و دلشان می‌خواهد بی‌وقفه فعالیت بدنی داشته باشند. برعکس، عده‌ای دیگر چنان ضعیف می‌کنند که نمی‌توانند از جای خودشان بلند شوند تا چه رسد به این که ورزش کنند. یا بعضی از کسانی که رژیم کم چرب می‌گیرند دائماً احساس گرسنگی می‌کنند در حالی که بعضی دیگر حس می‌کنند سیر سیر هستند. جالبتر آن که بعضی‌ها وقتی رژیم می‌گیرند زودتر و بیشتر چاق می‌شوند.

همه اینها بجای خود درست ولی یادتان نرود که وزن کم کردن اساساً از فرمول نسبتاً ساده‌ای پیروی می‌کند: هرگاه آنچه می‌خورید یعنی میزان کالری ورودی به بدن از کالری خروجی (یعنی سوختی که برای انجام فعالیتهای مختلف از نفس کشیدن و ضربان قلب و پلک برهم زدن گرفته تا کارهای ارادی مصرف می‌کنید) کمتر باشد شما لاغر می‌شوید، فرقی هم نمی‌کند که چه خورده باشید.

ماجرای تاوانی

اگر برای حرکت در جاده‌ای که به دگرگونی کامل شما ختم می‌شود، نیاز

به انگیزه دارید توصیه می‌کنم ماجرای تاوانی این زن باورنکردنی را بخوانید. او ماجرایش را به زبان خودش برای شما خواهد گفت، اما من به عنوان مقدمه می‌خواهم اضافه کنم ماجرای او درستی این ضرب‌المثل قدیمی را ثابت می‌کند که:

”زکوشش به هر چیز خواهی رسی به هر چیز خواهی کماهی رسی“

چراغی روشن می‌شود!

ماجرای تاوانی

مثل خیلی از آدم‌ها که بازیادی و زرنشان جنگ و جدل دارند، من هم به جز دوره‌ی کوتاهی در زمان دبیرستان که وزنم ”عادی“ بود، در بقیه عمرم سنگین وزن بوده‌ام. ولی در همان دوره‌ی کوتاه هم علت عادی بودن وزنم اصلاً عادی نبود: مادرم مرا می‌فرستاد به مزرعه که کار کنم و لاغر شوم، در آنجا از یک طرف پرخوری می‌کردم از طرف دیگر می‌رفتم هر چه خورده بودم بالا می‌آوردم. سال آخر دبیرستان بالا آوردن متوقف شد ولی پرخوری ادامه پیدا کرد که نتیجه‌اش بیست و چند کیلو اضافه وزن بود.

بعد از اتمام دبیرستان و در دههٔ بیست سالگی غذا خوردن برایم شده بود وسیله کسب آرامش؛ افسرده و تنها بودم و خوردن آرامم می‌کرد. ولی این کار مثل یک دور باطل یکی به دیگری منجر می‌شد: احساس افسردگی باعث می‌شد که بروم سراغ خوردن و بعد، از این که چرا آن همه خورده‌ام احساس افسردگی می‌کردم! در سال ۱۹۵۴ که به سانفرانسیسکو نقل مکان کردم تقریباً نود کیلو وزن داشتم در حالی که قدم چیزی حدود ۱۷۰

سانتیمتر است.

برای آن که سبزه به گل هم آراسته شود، موقع نقل مکان به سانفرانسیسکو ماسشینم را با تمام وسایلم دزد برد به طوری که به جز لباسهای تنم هیچ چیز برایم باقی نماند و به ناچار باید دوباره از نو و از صفر شروع می‌کردم. فکرش را بکنید در یک شهر غریب که هیچ کس را نمی‌شناسی همان تنهایی کافی است تا ترا از پا درآورد! ناگزیر دوباره رفتم سراغ خوردن تا مثلاً آرامش پیدا کنم. در سانفرانسیسکو در طول همان سال اول پنجاه کیلو به وزنم اضافه شد و به مرز ۱۴۰ کیلو رسیدم.

عاقبت دیدم این طوری نمی‌شود بالاخره باید زندگی کرد. مقداری لباس و لوازم تازه خریدم و زندگی را از نو شروع کردم.

در سال ۱۹۹۶ که برای یک سفر کاری به آریزونا رفته بودم یک روز توی اتاقم در یک هتل تلویزیون داشت شوی آپرا وینفیری را پخش می‌کرد. بار اولی نبود که این شو را می‌دیدم، در واقع من یکی از طرفدارهای پر و پا قرص آپرا بودم که هر وقت نمی‌توانستم برنامه‌ی او را تماشا کنم آن را ضبط می‌کردم. آن روز نشستم و برنامه را تا آخرش تماشا کردم.

باورم نمی‌شد که آپرا هر روز ساعت ۵ صبح بیدار می‌شود و ورزش می‌کند! به نظر او وزن کم کردن یک مسأله‌ی درونی است؛ آدم باید از درون خودش را متحول کند. لاغر بودن به شیوه‌ی زندگی و نحوه‌ی تفکر آدم بستگی دارد نه به رژیم گرفتن. در آن برنامه، آپرا کتاب تازه‌ای را معرفی کرد که خودش و باب گرین با هم نوشته بودند. صبرم نبود. پریدم توی خیابان و یک نسخه از کتاب را از یک کتابفروشی خریدم و دوباره به سرعت برگشتم به اتاقم و شروع کردم به خواندن. تمام شب را بیدار ماندم تا کتاب را تمام

کردم.

اتفاقی که آن شب در آن اتاق توی آن هتل برای من افتاد چیز عجیبی نبود. فقط مرا به فکر انداخت. نشستم و صادقانه با خودم حرف زدم. اگر یکی از پر مشغله‌ترین زنان امریکا برای ورزش کردن وقت پیدا می‌کند، بهانه‌هایی که من می‌آورم تا ورزش نکنم بهانه‌های بیخودی هستند. بعد از کلی کلنجار به این نتیجه رسیدم که پیش از هر چیز باید از این خوردنهای عاطفی دست بردارم. من به رژیم احتیاج ندارم به چیزی احتیاج دارم که کمکم کند که تا اتفاقی می‌افتد نروم سراغ یخچال.

وقتی به سانفرانسیسکو برگشتم اولین کاری که کردم رفتم یک تردمیل خریدم و آن را درست گذاشتم روی تلوویزیون توی آپارتمان کوچکم که یک وجب جا بیشتر ندارد. هر روز غروب از سرکار که برمی‌گشتم تلوویزیون را روشن می‌کردم و می‌پریدم روی تردمیل. دو ماه گذشت و من حدود ده کیلو وزن کم کردم.

یک روز صبح زود بیدار شدم و تصمیم گرفتم مثل آپرا که هر روز ساعت پنج بیدار می‌شود و ورزش می‌کند من هم بروم در خیابان یا پارک و کمی بدوم. متأسفانه اقبال با من یار نبود: با ماشینی تصادف کردم و مجبور شدم شش ماه تمام با صندلی چرخدار و عصا حرکت کنم.

این تصادف ممکن بود همه چیز را خراب کند ولی این بار برعکس آن دفعه که ماشینم را دزد برد قصد داشتم مقاومت کنم. از ده کیلویی که لاغر کرده بودم خیلی راضی بودم و نمی‌خواستم طوری شود که به جای آن ده کیلو، بیست کیلو چاق شوم. رفتارهای قبلی‌ام را خوب می‌شناختم و با خودم هم روراست بودم، بنابراین از شناخت خود برای پیش‌بینی

رفتارهای آتی و جلوگیری از بروز رفتارهای قبلی استفاده کردم. می دانستم که استرس مرا به پرخوری وادار می کند و تا چیزی نخورم آرام نمی شوم. چاره‌ی کار آسان بود، مقداری هویج و کرفس شستم و تمیز کردم و گذاشتم سر دست توی یخچال!

راستی تا یادم نرفته بگویم که یک گروه مبارزه با چاقی درست کرده بودم که عده‌ای از دوستان و همسایگان چاق و چله عضو آن بودند و من هم رهبرشان بودم. به عنوان رهبر گروه مسلماً من باید سرمشق آنها باشم و کاری نکنم که بهانه به دست کسی بیفتد. خوشبختانه این بار یک تفاوت مهم دیگر هم به وجود آمده بود. اوایلی که می خواستم وزن کم کنم باید خیلی با خودم کلنجار بروم تا نگذارم اراده‌ام سست شود، ولی حالا که موفق شده‌ام با ورزش و تغذیه‌ی مناسب تا حد زیادی از وزن خودم کم کنم دیگر این وضع برایم عادت شده است. من به سالم زندگی کردن عادت کرده‌ام.

گروهی هم که درست کرده بودم همان قدر برای خودم مؤثر و کمک بود که من برای اعضای آن بودم. در جمع قدرتی هست که مسلماً در فرد نیست و من با قدرت اراده‌ای که از گروه می گرفتم و همچنین با تصمیم جدی خودم که نمی خواستم به هیچ قیمت شکست بخورم، اجازه ندادم در آن شش ماه بعد از تصادف حتی یک گرم وزنم اضافه شود. وقتی بالاخره عصا و صندلی چرخدار را کنار گذاشتم فوراً برگشتم به ورزش و ظرف سه ماه پنج کیلوی دیگر وزن کم کردم.

تا سال ۱۹۹۸ بیش از ۴۵ کیلو لاغر شدم و وزنم به ۸۵ کیلوگرم رسید و من از این بابت خیلی بخودم می بالیدم. من این کار را خیلی آهسته و به

تدریج از طریق ورزش و تغذیه‌ی مناسب انجام دادم. جالب آن‌که به غیر از لاغری یک فایده‌ی مهم دیگر هم نصیب شده بود! من سالها از افسردگی رنج می‌بردم و کارم به روانپزشک و داروهای ضد افسردگی هم می‌کشید ولی از وقتی که ورزش را شروع کردم دیگر افسرده نشدم! بهترین داروی ضد افسردگی ورزش کردن است که عوارض جانبی آن هم همگی مثبت و مفید هستند.

داستان من در اینجا تمام نمی‌شود. من توانستم در جنگ علیه چاقی به پیروزی برسم چون ایستادگی کردم و از میدان در نرفتم و نگذاشتم هیچ مانعی سد راهم شود. سال گذشته قرارداد جدیدی با خودم بستم و تعهد کردم که در مسابقات دوی استقامت (ماراتن) شرکت کنم. امروزه تا این تاریخ در سی مسابقه ماراتن شرکت کرده‌ام و وزنم هم بیشتر از ۶۵ کیلو نیست.

هشت سال طول کشید تا به اینجا برسم. در این هشت سال اتفاقات ناگواری هم برایم افتاد ولی هر چه بود می‌ارزید. من نه فقط هیکلم که تمام شئون زندگی‌ام را دگرگون ساخته‌ام. با آن‌که من در طول زندگی موفقیت‌های بسیار داشتم ولی زندگی شخصی‌ام همیشه خارج از کنترلم بود. همیشه برای شروع آشنایی با هر کس پیشقدم می‌شدم و خودم را به آب و آتش می‌زدم تا دوستان و اطرافیانم را راضی نگهدارم. ولی با کمال تعجب می‌دیدم مقدار زیادی حسادت و تنفر در پشت این روابط خوابیده است. اما حالا زندگی سالم‌تر و روابط متعادل‌تری دارم. در گذشته اصلاً وقتی صرف خودم نمی‌کردم ولی حالا برای خودم حق تقدم قایل هستم. در گذشته بلد نبودم به کسی "نه" بگویم اما حالا با آن‌که هر روز با هزاران

خزده فرمایش از جانب دوستان و آشنایان مواجه می‌شوم، پیش از آن که جواب مثبت بدهم نگاه می‌کنم بینم وقتش را دارم و مانع کارهایی که باید برای خودم انجام دهم نمی‌شود. "نه" گفتن را یاد گرفته‌ام.

یک دگرگونی مهم دیگر که در زندگی‌ام رخ داده است این است که توانایی اظهار وجود و اظهار عقیده پیدا کرده‌ام. قبلاً اگر مثلاً می‌دیدم جورابه‌های کثیف شوهرم وسط اتاق افتاده عصبی می‌شدم و عصبی شدن همان رفتن سراغ یخچال همان. اما حالا یا جوراب را بر می‌دارم و یا به شوهرم می‌گویم: "می‌شود لطفاً جورابت را از وسط اتاق برداری؟" اگر چیزی یا کسی ناراحتم کند فوراً ابراز می‌کنم و نمی‌گذارم باعث اضطرابم شود. ورزش کردن را جای چیز خوردن گذاشته‌ام. حتی راه رفتن معمولی، قدم زدن و پیاده‌روی در هوای آزاد آرامش می‌کند. قبلاً تا عصبی می‌شدم چیزی می‌خوردم. اما حالا با همان حالت عصبی قدم می‌زنم و کم‌کم آرام می‌شوم.

یاد گرفته‌ام که خط و مرزهای جدیدی برای خودم رسم کنم و تصمیماتی بگیرم که همیشه هم دیگران را خوشحال نمی‌کند. پیش از ازدواجم وقتی به دوستانم می‌گفتم نمی‌توانم شب با آنها بیرون بروم چون باید حداکثر در ساعت ده شب بخوابم تا بتوانم صبح زود ساعت ۵ برای ورزش کردن بیدار شوم، آنها ناراحت می‌شدند. ولی حالا حتی شوهرم هم این را می‌داند. من برای هر کیلو وزنی که کم کردم سخت تلاش کردم و هنوز هم تلاش می‌کنم، طی همین تلاشها بود که فهمیدم خوشحالی و خوشبختی واقعی در این است که اول خودت موفق شوی و بعد به دیگران کمک کنی تا آنها هم موفق شوند. و اکنون از طریق دو پایگاه

اینترنتی به نشانی زیر عضو جامعه‌ی بزرگی هستیم که همه به هم کمک می‌کنیم:

www.nomoreexcuses.net

www.connectingconnectors.com

ملاحظه کردید که تاونی در بسیاری از موارد مقاومت یک دوندۀ دوی استقامت را دارد. او همان طور که در یک مسابقه‌ی دو یک قدم یک قدم ولی به سرعت پیش می‌رود بدون آن که از خط خارج شود، در سایر شئون زندگی هم آهسته ولی پیوسته اوضاع خود را بهبود می‌بخشد. در واقع لاغر شدن کم از یک مسابقه‌ی دو ماراتن نیست آزمایش مقاومت و پایداری است. ولی ۱۲ هفته‌ی آینده برای شما بیشتر به یک دوی سرعت شبیه خواهد بود که البته این نقطه‌ی شروع خوبی است برای پیشرفتهای بزرگ آینده، وقتی به خط پایان برسید، می‌روید تا با اندامی متناسب و تنی سالم زندگی نوینی را تجربه کنید.

موفق باشید!