

(2)

## تحقيق البنية الكاملة أمر فاشل

إن السعي للحصول على أسلوب عيش أكثر صحة أمر جيد بلاشك، ويساعدك في مجالات عديدة في حياتك. ولكن السعي وراء النتيجة الكاملة - البنية الكاملة - أمر غير مجد ولا نافع. عندما نسعى وراء النتيجة الكاملة، فإننا نعد أنفسنا للفشل. الكمال غير موجود في عالم الواقع؛ لأننا مع كل تحسن نحققه، يمكننا التفكير دائماً بأمر آخر ممكن تغييره. اسعَ نحو الجسم الصحيح الذي يؤدي جميع وظائفه، ولا تبحث عن الجسد الكامل الملائم للعرض فقط.



كانت مذيعة البرنامج التلفزيوني الكوميديانية السابقة روزي أودونيل تعاني من مشكلة الوزن الزائد طوال حياتها. قررت روزي أن تتشئ نادياً لتشجيع الأشخاص البدنيين لتحسين عاداتهم وتطوير لياقتهم. في مرحلة بحثها عن مدربة لياقة، قالت: "لم أبحث عن مدربة ممشوقة القوام مثل باربي تقول لي: "يمكنك تجعلي جسمك مثل جسمي" كل من سيرها سيقول في نفسه: لن أبدو مثلها على الإطلاق، لم المعاناة؟ سيستسلم الأشخاص قبل البدء بأي خطوة".

وظفت روزي لرئاسة النادي مدربة لياقة تدعى جودي مولنار، يبلغ

طولها ستة أقدام وإنش واحد، وتزن مئتي باوند. "في أول لقاء لي مع جودي"، قالت روزي، "قلت في نفسي: وجدت من يشبهني، تبدو كشخص عادي". كان لرسالة جودي - إذا تمكنت أنا من تحقيق اللياقة، سيتمكن أي شخص آخر من ذلك - أصدقاء عند روزي.

قبل عدة سنوات، بدأت جودي الاهتمام بصحتها. في ذلك الحين كانت تزن ثلاث مئة باوند. استرجعت قائلة: "لأول مرة في حياتي، لم يكن اهتمامي بالحمية الغذائية. ولا باكتساب المقاس المناسب، ولكن كان الأمر يتعلق بصحتي" بدأ يتحول نظام المشي تدريجياً عندها إلى نظام جري. وفي الوقت الذي لم تركز فيه اهتمامها على إنقاص وزنها بدأ يتحقق لها ذلك، "فطيرة محلاة واحدة في كل مرة". بعد مرور سنة أنقصت مئة باوند من وزنها.

عندما قام نادي أودونيل برعاية سباق الجري سنحت الفرصة لها مقابلة أعضاء لا حصر لهم من النادي. "أخبرني هؤلاء الأشخاص بأنني كنت مصدر إلهام لهم، قالت روزي: "حسناً، هم مصدر إلهامي".



تبعاً لدراسة أجريت من قبل الدائرة الأمريكية للصحة والخدمات الاجتماعية، اتضح أن أكثر من 98% من الأشخاص الذين أجريت عليهم دراسة بتسمية أمر يرغبون بتغييره في أجسامهم، كانت زيادة الوزن هي الخاصية الأكثر ذكراً.

