

وداع با آن چند کیلوی اضافه

گفت و گو با چند نفر که در دور‌های از زندگی با چاقی مفرط زندگی کرده‌اند و حالا بعد از کاهش ۵۰ تا ۶۰ کیلویی وزن‌شان از تغییرات سبک زندگی‌شان می‌گویند

محمد علی محمدپور | روزنامه‌نگار

پرونده

چاقی پدیده‌ای معمولی اما عجیب است. آدم هم از درون یا آن دست و پنجه نرم می‌کند و هم آن بیرون زیادی توی چشم است. این را افرادی که چاق بوده‌اند می‌گویند. جامعه در بر خور داول بالاخرها حرف و توصیه زیادی ندارد. او چاق نیست و لابد باید همین‌طور باشد اما یک فرد چاق انکار انتخاب کرده چاق باشد پس همیشه توضیحی بدهکار است. مجبور است به توصیه‌های دیگران گوش کند. با او طوری رفتار می‌کنند انگار خودش از چاقی‌اش خبر ندارد. همه می‌خواهند به خودش تکانی دهد و تغییر کند. در این پرونده با چند نفر از افرادی که دور‌های از زندگی‌شان با مصائب چاقی روزگار گذرانده و سپس روزی تصمیم به تغییر گرفته و وزن قابل توجهی را کم کرده‌اند، صحبتی داشته‌ایم. این افراد به خاطر چاق بودن موقعیت‌های کاری‌شان را از دست داده‌اند، مجبور به امتیاز دادن در روابط اجتماعی شده‌اند، در خرید لباس، انداز‌ه‌شان به‌ر سمیت شناخته نشده و داخل تا کسی هر قدر هم جمع و جور نشسته‌اند زیر نگاه‌های بی‌رحمانه و سنگین دیگران بوده‌اند. اما از روزی که تغییر کرده‌اند همه چیز برایشان عوض شده است. در پایان، قسمتی از کتاب «هنر چاق بودن» نوشته رامبد خانلری را می‌خوانیم که در آن از روزهای چاق بودنش نوشته‌است.

غذا خور دن تنها تفریح شده بود

سمیه ۳۷ سال دارد و نزدیک به پنج سال است تغییر اساسی در وزن خودش داده است. او حالا وزنش بین ۷۵ تا ۷۸ کیلو در نوسان است. اما آن‌طور که خودش می‌گوید سال ۹۵ که بیشترین وزن را تجربه کرده به ۱۳۲ کیلو رسیده است.

● **حس ز مخت بودن به من می‌دادند**

سمیه در باره اولین باری که چاقی برایش به صورت معضل درآمده، می‌گوید: «فکر کنم سال پنجم بودیم که در مدرسه از ماتست قد و وزن می‌گرفتند. من آن موقع با حدود ۵۰ کیلو وزن حسابی به چشم آمدم! دوران مدرسه، معلم ورزش‌ها به من می‌گفتند که باید رشته وزنه برداری یا پر تاپ دیسک بروم. حسی که به من می‌دادند این بود که مثل بقیه بچه‌ها نمی‌توانم باشم و انگار آدم چغرو ز مختی باید باشم. البته من واقعا مهربان بودم و بچه‌ها لپ‌هایم را می‌کشیدند و به من کیل دوست داشتنی می‌گفتند». از او می‌پرسم با این گزاره موافقی که می‌گویند چاق‌ها مهربان‌اند که پاسخ می‌دهد: «انگار چاره دیگری ندارند. اگر گذشت نکنند نمی‌توانند دوست زیادی پیدا کنند و با افراد زیادی ارتباط برقرار کنند».

● **قربانی وضعی خود ساخته بودم**

سمیه در باره سال‌های بعد از نوجوانی می‌گوید: «دوره کنکور بود که متوجه

شدم وزنم ۹۰ کیلو شده است. رژیم را شروع کردم اما بعد که وارد زندگی خوابگاهی شدم به خاطر محدودیت‌های آن زندگی، وزنم برگشت. بعد از دانشگاه چون تنها زندگی می‌کردم تنها تفریحم غذا پختن و غذا خوردن بود. تا این که یک روز به خودم آمدم و فهمیدم خیلی وقت است از ۱۰۰ کیلو هم گذشته‌ام. مدتی در یک گروه وبلاگ‌نویسی به‌روش کالری‌شماری سعی کردم وزنم را کم کنم اما فوت مادرم باعث شد همه چیز را رها کنم و دوباره در فاصله ۴ سال تا ۱۳۲ کیلو برسم». او دشواری‌های دوران چاقی‌اش را این‌طور وصف می‌کند: «خیلی سخت می‌توانستم راه بروم. نفسم به شماره می‌افتاد. در تاکسی به من می‌گفتند برو جلو بنشین که بقیه اذیت نکنی. توی اتوبوس همیشه دنبال صندلی تک‌نفره بودم. شاید باورتان نشود ولی وقتی در جلسات کاری شرکت می‌کردم برای این که از روی برگه‌ای بخوانم باید گونه‌هایم را با دست‌هایم پایین می‌کشیدم که برگه را ببینم. یک بار بارزومه‌ای قوی قرار بود به موقعیت شغلی جدیدی برسم. وقتی از اولین قرار ملاقات با مدیر جدید برگشتم دیگر اصلا جوابم را نداد. بعد‌ها خودش گفت که به خاطر هیکلکم حاضر نشده مرا بپذیرد. مشکلات عجیب‌تری هم برایم پیش آمد. حتی رئیس‌م و همکاران آقا با آزار کلامی با من برخورد می‌کردند. حسی که داشتم این بود که دارم قربانی وضعی می‌شوم که خودم ساختم‌ام».

معضل لباس انگیزه‌ام برای لاغری شد

عجیبی نبود. حتی توی این برنامه نون‌خامه‌ای می‌توانستم بخورم. خیلی‌ها را دیده‌ام برنامه‌های تغذیه‌شان آن قدر دشوار است که پیش از آغاز شدن مشخص است شکست می‌خورد. ورزش کردن جزو برنامه‌پزشک نبود اما من تصمیم گرفتم در کنار برنامه غذایی ورزش کنم». حامد در باره سختی‌های دوران وزن کم کردن به‌نقش بسیار مهم همسرش اشاره می‌کند او دامه می‌دهد: «۱۰۰ درصد همسرم در تغییری که اتفاق افتاد نقش داشته است. چه با غر زدن‌ها و انگیزه دادن‌هایش و چه باز حمت‌هایی که کشید. با این که شغل دشوار پرستاری دارد در وعده‌های غذایی مختلف سه‌نوع غذا درست می‌کرد. یک مدل غذا برای من. یک مدل غذا برای خودش چون هم‌زمان او هم یک برنامه جدار ادر پیش گرفته بود. یک مدل غذا هم برای پسرمان. تازه ناهار و شام هم کاملاً با هم فرق داشت. به‌نظرم هر کس دیگری بود نمی‌توانست این قدر همدل و همر اه باشد».

● **می‌پرسیدند چی مصرف می‌کنی؟**

از حامد می‌پرسم واکنش دوستان و آشنایانی که پس از این مدت تورا می‌دیدند چه بود که پاسخ می‌دهد: «بی‌تعارف بخواهم بگویم خیلی‌ها که رویشان می‌شد می‌پرسیدند چی مصرف می‌کنی؟ عده‌ای می‌گفتند: مریض شدی؟ سلطان گرفتی؟ سوالات خوبی نبود اما همین که می‌دیدم متوجه تغییر وزن شده‌اند برایم قشنگ بود». او می‌گوید زندگی برایش خیلی تغییر کرده و از این که می‌تواند لباسی را که دوست دارد با محدودیت کمتری انتخاب کند لذت می‌برد. حامد در باره ر اقبته‌ها و محدودیت‌هایی که پس از رژیم مجبور به آن شده توضیح می‌دهد: «به تدریج این نوع تغذیه و سبک زندگی برای من تبدیل به یک عادت شد. به‌طوری که مدتی من به یک سفر خارج از کشور رفتم و انتظار می‌رفت وزنم دوباره بالا برود اما آن قدر همه چیز عادت شده بود که هیچ وزنی اضافه نکردم». او در باره شرایط این روز‌هایش می‌گوید: «به‌تازگی کرونا ی سنگینی را پشت سر گذاشتم. دوران بیماری به خاطر تحرک نداشتن و تغذیه متفاوت کمی به‌وزنم اضافه شد. دوباره با برنامه جدید می‌خواهم آن را کنترل کنم».



● **بعد از لاغر شدن، کوه اعتماد به نفس شدم**

سمیه مجرد است و در باره تاثیر ورزش بر از دواج نکر دنش می‌گوید: «به‌نظرم دلیل این که موفق نشدم از دواج کنم همین چاقی‌ام بوده است. موقعیت‌های ازدواجی هم اگر پیش می‌آمد غیر مستقیم می‌گفتند که به خاطر وزنم دوست ندارند پاپیش بگذارند». سمیه تا قبل از سال ۹۵ چندین بار ورزش‌های مختلفی مانند ایروبیک، رژیم آب، خام‌گیاهخواری، ساکشن و... را امتحان می‌کند اما به دلایل مختلف موفق نمی‌شود. سرانجام عمل بای‌پس انجام می‌دهد و با برداشتن بخشی از معده‌اش موفق می‌شود در کمتر از یک سال بیش از ۵۰ کیلو وزن کم کند. او در باره دوران جدید می‌گوید: «می‌توانم از آن به عنوان بزرگ‌ترین اتفاق زندگی‌ام یاد کنم. من روزهای اولی که وزنم متناسب شده بود، کوه اعتماد به نفس بودم. حالا جلوی آدم‌ها لازم نبود امتیاز بدهم. دیگر آن موجود حساس، رفیق القلب و محکوم به شکست نبودم. می‌توانستم مقابل پیشنهادهای بی‌شرمانه راحت بایستم. جالب است بگویم آن فردی که حاضر به استخدام من نشده بود چند بار در خواست همکاری داد که نپذیرفتم. یک جور‌هایی انگار داشتم از آدم‌های گذشته انتقام می‌گرفتم. برای هر موضوعی کوتاه نمی‌آمدم چون قدرتی را به دست آورده بودم که قبلاً نداشتم». او در باره واکنش آدم‌ها به فیزیک جدیدش می‌گوید: «صادقانه بگویم اطرافیان من چندان تحسین برانگیز بر خورد نکردند. به جایش همه‌اش ترس این را بهم می‌دهند که نکنند آن دوران بر گردد. اما من از مرزهایی که آن‌ها برایم ساخته بودند عبور کردم».

دلم می‌خواست صبح که بیدار می‌شوم

چند کیلو کم شده باشم

مریم ۲۵ ساله، کارشناسی رشته ادبیات فارسی

دارد و طی بازه‌ای حدود هشت ماهه توانسته

وزن خودش را از ۱۲۷ کیلو به ۷۲ کیلو برساند.

مریم می‌گوید، درشت بودن در خانواده‌شان به صورت ژنتیکی وجود داشته است.

● **فقط ۳۰ درصد به جراحی مربوط است**

در دوران مدرسه چالش جدی به خاطر وزن خودش با همکلاسی‌ها و دوستانش نداشته است. از دوران کنکور به عنوان دور‌های یاد می‌کند که به علت کم شدن تحرکش به چاقی مفرط مبتلا شده است. مریم با عمل اسلیو یا برداشتن بخشی از معده و سپس رژیم سخت غذایی توانسته وزن خودش را به طور قابل توجهی کم کند. او در باره این جراحی می‌گوید: «خود عمل جراحی ۳۰ درصد قضیه است. و بقیه آن بستگی به خود فرد دارد. من افراد زیادی را می‌شناسم که مثل من این عمل را انجام دادند ولی در نهایت موفق شدند ۱۵ تا ۲۰ کیلو کم کنند و آن هم بعد از مدتی برگشت. پس عمل قرار نیست معجزه خاصی بکند اگر خود فرد با اراده نباشد. من همه تلاش را کردم. اگر گفتند یک سال برنج نخور من تا یک و نیم سال برنج نخوردم تا نشان دهم اراده جدی دارم. البته ولی من هم فکر نمی‌کردم این قدر سخت باشد و لی به هر حال هر طور بود خوشحالم که تحمل

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه ● ۶ تیر ۱۴۰۰

۱۶ دی القعد ۱۴۴۲ ● ۲۷ ژوئن ۲۰۲۱

شماره ۳۰۶۹۴

۱۹۱۴

گول چاقی

خودتان را نخورید!

بخش‌هایی از کتاب «هنر چاق بودن» که نویسنده‌اش بعد از کاهش وزن ۸۰ کیلویی نوشته‌است

یک سالی می‌شود که کتاب «هنر چاق بودن» نوشته رامبد خانلری (داستان‌نویس) منتشر شده است. خانلری پس از کاهش وزن ۸۰ کیلویی که خودش از آن به عنوان جدا شدن یک آدم بالغ از وجودش یاد می‌کند، این کتاب را نوشته و گفته در تمام این کتاب با خودم حرف زده‌ام. بخش‌هایی از این کتاب را می‌خوانیم.

همیشه از مواجهه با بچه‌ها در جمع می‌ترسیدم. بچه‌ها دل‌و زبان‌شان یکی است. بارها شده بچه‌ای میان جمع به من بگوید «گامبو»، بگوید «خیکی» یا که به من بخندد و من و بقیه آدم بزرگ‌ها خودمان را زده‌ایم به نشنیدن. که مثلاً نفهمیدیم این بچه چه گفت. دیروز توی صف نانواپی بچه‌ای به سراغم آمد. ترسیدم. به خودم گفتم نکند با صدای بلند به من بگوید «گامبالو» یا چیز دیگری شبیه به همین واژه‌هایی که بچه‌ها به آدم‌های چاق نسبت می‌دهند اما چیزی نگفت. می‌خواست فقط من را کتک بزند، به یکی دوفرد دیگر هم توی صف مشت و لگد زده بود که چرا جلوتر از او واردش هستند و آن‌ها را معطل کرده‌اند. وقتی از بچه حساب بردم، به خودم گفتم من که دیگر لاغر شده‌ام اما تا بچه نفرت خیالم راحت نشد چون هنوز ذهن من با خودش خیال می‌کند که من یک آدم چاق هستم. پس حالا که یک سر این گفت و گومن هستم و غریبه‌ای میان ما نیست، از این که می‌پشت هم‌شمارا چاق صدا می‌کنم ناراحت نشوید. اصلاً بعد از این اگر دیگران هم شما را چاق صدا کردند ناراحت نشوید. واقعیت اول این است که شما چاق هستید و واقعیت دوم این است که چاقی چیز بدی نیست. تمام حرف من این است که دیگران خیلی راحت گول چاقی شما را می‌خورند لطفاً شما هم گول چاقی خودتان را نخورید.