

چرا به میتینگ می آیم؟

به مناسبت اولین سالگرد تشکیل گروه "سه شنبه طلایی"
15 ژانویه 2007

2	مقدمه
3	نویسنده: آرام
3	نویسنده: آریس
3	نویسنده: آزی
5	نویسنده: الی
6	نویسنده: بهار
6	نویسنده: بهاره (اصفهان)
6	نویسنده: پگاه
7	نویسنده: تمشک
7	نویسنده: دیانا
8	نویسنده: رقی
9	نویسنده: زهرا
10	نویسنده: زهرا
10	نویسنده: سالومه
11	نویسنده: سامیا
12	نویسنده: سردرگم
12	نویسنده: سوسکی
13	نویسنده: شانه بسر
13	نویسنده: لاله
14	نویسنده: لی لی
14	نویسنده: محمود
15	نویسنده: مهدیس
15	نویسنده: ناتالی
16	نویسنده: جیر جیرک

مقدمه

یک سال گذشت! باورتون میشه؟ من باورم میشه. اما چیزی که باورم نمیشه و هر دفعه یادم میاد ذوق میکنم تمام چیزهایی که به دست آوردیم و برای من اصلا توی برنامه نبود. میگن آدم باید هدف بچینه و برایش تلاش کنه. گاهی وقتا بهشون نمیرسه اما در مسیر تلاشی که کرده به چیزهای خیلی ارزشمندی میرسه. این دقیقا داستان من و این وبلاگ و این گروهه. من وبلاگ رو باز کردم که 30 پوند وزن کم کنم. نتونستم بیشتر از 15 پوندش رو توی این یکسال کم کنم. اما عوضش به چیزهایی رسیدم که اصلا توی برنامه نبود. یعنی اصولا فکر نمیکنم توی برنامه هیچ وبلاگ رژیمی باشه. فهمیدم که میتونم در آدمها انگیزه ایجاد کنم. فهمیدم که میتونم به آدمها کمک کنم در زندگیشون تغییر ایجاد کنند و توانایی این رو دارم که چرخه یادگیری رو که خودم طی میکنم در زندگی دیگران بازتولید کنم. وجود این گروه و این میتینگها به من اعتماد داد که به خودم و به قلمم احترام بگذارم. و این رو مدیون شما هستم که به من اعتماد کردید و میکنید. اگر من به جایی برسم خیلیش رو مدیون شما هستم که توی این یکسال با اعتمادتون به من باعث شدید برای خودم احترام قائل باشم.

میگن اگه میخواهی چیزی رو خوب یاد بگیری تدریسش کن. من میگم اگه میخواهی چیزهایی رو یاد بگیری که اصلا توی برنامه هم نبوده برو شنونده خوب پیدا کن.

من برای این میتینگها خیلی وقت میذارم... و اصولا برای اداره این وبلاگها. چرا؟ مهمترینش اینه که با اداره کردنشون به خودم باور پیدا میکنم. با صحبت کردن با شما صدای خودم رو میشنوم. با شناسوندن مساله ای به شما خودم رو میشناسم. آدمها در روابطشون ساخته میشند و من اعتقاد دارم که رابطه ای که من از طریق این وبلاگ با شما هم تیمی هام پیدا کرده ام یکی از سازنده ترین و بهترین روابط عمرم بوده. وجود این میتینگ برای من همیشه به پشتیبان ذهنی بوده که هدفم رو از صرف به رقم روی ترازو به یک طی طریق و یک روند معنی دار تبدیل کرده. تعهدی که به شما داشته ام باعث شده تحت هر شرایطی ول نکنم و این برام حیاتی بوده. الان که یک سال گذشته و من 15 پوند سبک تر هستم و یک نیمه مارا تن دویده ام وقتی به عقب نگاه میکنم میبینم که یک سال گذشته شادترین سال زندگی من بوده و من بخش زیادیش رو مدیون همراهی و بودن تک تک هم گروهی هام در میتینگ سه شنبه ها هستم. ممنون که با باورتون به من باعث شدید که به خودم ایمان بیارم. سربلندم کرده اید. ممنون که هستید.

انار

29 ساله، مدیر گروه

نویسنده: آرام

موضوع انشا: چرا وبلاگ می نویسم؟

سلام. من اینجا هم شب امتحانی شدم. چرا وبلاگ می نویسم؟ خوب، اول که شروع کردم به چرابی آن فکر نکردم اما می توان نتیجه آن را دید. چند تا دوست خوب پیدا کردم که خوشحالم می کنه دوست هایی که مرا برای تلاش برای رسیدن به یک وزن نرمال از ته دلشان تشویق می کنند. اینجا راحت، هیچ خودسانسوری ندارم. از اثرات وبلاگ نویسی گمانم باشد. نگران نیستم که پس فردا به مسخره گرفته شوم. همه مثل من اند چندین سال مشکل وزن داشته اند و می فهمند که اصلا ساده نیست، اما شدنی است. همین خیلی است. اولین واکنش من به وبلاگ انار حسرت بود و بعد این فکر که "خوب چرا من تلاشم را نکنم؟" شروع کردم. هرچند خیلی کندتر از انتظارم ولی پیشرفت خوبی داشتم. حداقل در مقایسه با پنج سال گذشته حدود سه کیلو بهبود داشته ام. دوستای اینجا به این عدد نمی خندند. می فهمند برای هر گرمش چه قدر نقشه کشیدم و چه قدر تلاش کردم. من خوشحالم. خیلی. از هر کامنت دینا بال در می آرم. انار مثل یک معلم برام می مونه که امضای صد آفرین او ذوق زده می کند. جیرجیرک از همان اول تشویقم کرد "یامی یامی!" الی، سامیا، شانه به سر، مامان غزل و خوب اگر بخوام تک تک اسم ببرم که یک لوگ باید بنویسم!!!! روی تک تک شما را می بوسم. اوه! گلی را نباید فراموش کنم. درست کنار این فضای مجازی من یک دوست خوب پیدا کردم: Flower Girl. تقریبا همزمان با شروع وبلاگم با او دوست شدم و خوب در استارت کار بهم خیلی کمک کرد. می خواهم بگم خارج از فضای مجازی هم دوستانی مکمل اینجا بودند. علاوه بر اشتراک دانش فوق العاده در گروه، هر بار که از نظر روحی کم می آورم شماها کمکم کردید که به چرخه ناامیدی نیافتم. 3 کیلو خیلی نیست شاید برای بعضی ها کار یک هفته باشه ولی من برایش 6 ماه زحمت کشیدم. قدر آن را می دانم و محکم این ستاره را نگه می دارم. می خواهم باز هم ستاره بگیرم. می گیرم. حتما! یک روزی اون شاخص BMI بالای بلاگم روی 20 می ایستد.

آرام

25 ساله- یک ستاره- BMI شروع 14.3

نویسنده: آریس

من به این جمع اومدم چون با هم بودن این آدمها با هم دوست داشتنی و قشنگه... این با هم بودن به من احساس تعلقی می ده که دوست دارم داشته باشم. همین حس منو مصمم می کنه برای هدفم تلاش کنم. تازگیها احساس می کنم حتی مواقع دیگه ای می تونم روی دلگرمی ای که از بچه های این گروه می گیرم حساب کنم. علاوه بودن با بچه ها و همراهی با هاشون و گاهی انجام دادن به کار کوچیک شادم می کنه. جمع قشنگیه که دوست دارم هر سه شنبه شاهد پیشرفت هاشون باشم و انگیزه بگیرم.

نویسنده: آزی

چرا به مینینگ می آیم؟

به عنوان آدمی که سالها واز سن نوجوانی با مشکل اضافه وزن مواجه بودم، همیشه واز وقتی که یادم میاد اولین آروزی زندگی رسیدن به تناسب اندام و خوش هیكلی بوده ودر این راستا پیدا کردن راهی که بتونم به هدفم برسم. خیلی راه ها رو امتحان کردم. رژیم های خرکی و یابویی و فقط آب. فقط شیر. فقط پروتئین... 13 روزه... رژیم گیاه خواری که یادم میافته حالم بد میشه اینقدر همه چی و آبیز وید مزه با اشک واه میدادم پایین! ☹

دکتر تغذیه هم میرفتی بدونه اینکه نگات کنه فقط چند تا سوال میکرد ویه برنامه غذایی سنگین می نوشت وتا ماه بعد ... دور از جونه دکترهای اینجا این دکترها سختشونه ذهن شونو باز کنن دوتا سوالتو جواب بدن منم همیشه يك عالمه سوال داشتم در مورد تغذیه که بی جواب می موند. اخیه اون موقع ها که میگم خیلی اینترنت اختراع نشده بود که در در تر تر بری سرچ کنی ... (این کلمات رو با کسره بخونید)

خلاصه سالها گذشت تا اینکه آوازه دکتر کرمانی همه جا پیچید و ما هم به سیل مشتاقان وپامنبری های ایشان در اومدیم. باید بگم با اینکه در کل مدت رژیم تنها 1 بار دکتر رو میدیدی ولی همون گردهمایی اولش کلی انگیزه بود ویه عالمه چیزهای جدید یاد می گرفتی به علاوه اون کتاب که کلی از علامت سوال ها رو به زبان ساده برطرف می کرد. ولی مشکل همون زمان بندي وهر دوهفته وزن

کشی بود که استرس وارد می کرد. البته اینم نوعی انگیزه بود. منم تونستم با این رژیم فقط 7 کیلو کم کنم که باز خوب بود و تونستم به 60 کیلو برسم که آگه عکس هامو ببینید بازم کلی بهتر شده بودم نسبت به گذشته واز اون فاجعه ای در اومده بودم ولی به اتفاق بدی که برای خانواده افتاد و مسئولیت اداره کردن به خونه ویک مامان بابای مریض و دست و پا شکسته و مهمون داری افتاد به گردنم باعث شد که نتونم ادامه بدم برنامه خودمو. ولی حسنش این بود که برنگشت وزنم و تونستم ثابت نگه دارم. البته با ورزش مداوم.

ولی همچنان آرزوی رفتن توی 50 کیلو توی سرم بود. چیزی که خیلی ناراحتم میکرد چربی هایی بود که در حال نشسته از بغل قابل دیدن بود و توی محیط کار یادمه اینقدر صندلیم رو به میز نزدیک می کردم که از بغل دیده نشه که کمردرد و چشم درد پیدا کرده بودم. آخه مجبورم بودم مانتوی تنگ بپوشم که اینا اینجوری بهم دهن کجی کنه. تا اینکه یک روز در ساعت اداری از طریق سایت ساروی کیجا با اکسپرایوند آشنا شدم و همین جوری وزن هدف رو تا سال آینده حدود عید 55 مشخص کردم. اون موقع فکرشم نمی کردم که به 55 برسم و هیچ راهیم توی فکرم نبود ولی استایل صفحه وسایت برام جالب بود و بعد هم به خواهرم معرفی کردم و با هم سر کار درستش کردیم که خواهرم ادامه نداد ولی هم اونجا یک مطلبی نوشتم از همه درد و غصه هام به عنوان یک دختری که تصویر ذهنی خوبی از ظاهر و بدنم ندارم. یادمه وقتی اومدم دیدم اولین پستم 5 تا کامنت داشته کلی ذوق کردم و کم کم با بچه ها و گروه آشنا شدم. ازون ورم کلی توی شرکت مخصوصا از طرف آقایون که مجبور بودیم با هم غذا بخوریم سوزخنده و مسخره بازی شدم و اینم به جوری منو انداخت توی کل کل و لجاجتی که برای اولین بار برام خیلی مفید بود اتفاقا و به مرور که دیدن من جدید خیلی هاشون از جمله رئیس تحت تاثیر قرار گرفتن و کلی از هله هوله خوری و فست فود خوری و بخور بخوره شدیدی که اونجا بود کم شد. در نهایت هم از طریق بچه ها با سایت انار و گروه آشنا شدم و از بعد از عید رسماً عضو گروه شدم که می تونم بگم **بزرگترین انگیزه** و بهترین جایی بود که روحا بهش احتیاج دارم. یک جمع مجازی از همه جای دنیا در سنین مختلف و سلیقه های مختلف ولی با "**دردمشترک**". خوندن اینکه خیلی ها هستند که مثل منند که اضافه وزن دارن که فکر می کنن از همه بی اراده تر و سست ترن که هیچ وقت نمی تونن لاغر بشن که شاید خیلی هاشون اولش مثل من به این موضوع مثل یک آرزوی دست نیافتنی نگاه می کردن ولی به مرور باور کردن که چیز غیر ممکني وجود نداره و فقط کافیه اراده کنی. از اون روز مهمترین بخش زندگیم اینجا و صفحه انار بود. از اون جایی که من یکی از معتادان شدید به اینترنت بوده و هستم و از سالها پیش هنوز دست و صورت نشسته اول کامپیوترم روشن میشده الان اولین صفحه ای که باز میشه صفحه انار و انارستانه که از صبح تا شب هر وقت که میام کلی انرژی مثبت می گیرم و شاد میشم. اینقدر خمار اینجا شدم که توی ذهنم و خوابم هم انار و نوا و دیانا و بهار و آریس و رقی و شانه بسر و... هستن و اینقدر از همین پشت کامپیوتر خوب حسشون کردم و باهاشون خندیدم و ناراحت شدم و ذوق کردم و نا امید شدم که قابل تصور نیست. به مدتی واقعا همه فکر می کردن انار به شخصیت خیالی برای منه تا جایی که آقای کینگ کونگ چند بار باهام دعوا کرد که چیه چسبیدی این همه به این سایت اینا همه زندگی واقعه خودشونو دارن و اینجا به قسمت کوچیکشه ولی تو همه زندگی رو خلاصه کردی توی اینجا و این دوستات! شاید حق با اون بود ولی نمی تونستم براش توضیح بدم که بودن اینجا چقدر بهم حال خوبی میده و چقدر چیزهای خوبی یاد می گیرم از همه تک به تک و چقدر از بودن توی این جمع خوشحالم. و انرژی و انگیزه ای و اعتماد به نفسی که خیلی جاها نداشتم رو اینجا واز این گروه می گیرم.

در نهایت تونستم بعد از چند ماه به وزن هدف 55 برسم وزنی که خودم هم باور نمی کردم که برسم واز اون جایی که انسان هیچ وقت قانع نیست تصمیم گرفتیم تا آخر راه و احساس رضایت کامل از بدنم پیش برم و وزن هدف بعدی رو 53 مشخص کردم که چهار ماه طول کشید بهش برسم. البته اینم باید بگم که من کلاً آدم شیکمویی و رژیمی که انتخاب کردم با توجه به شناختی که از محیط زندگیم و خودم و بدنم داشتم اصلاً رژیم سختی نبد و توش ممنوعیتی وجود نداشت فقط محدودیت بود و کلاً نداشتم بهم فشار بیاد سخت بگذره. باز هم چون آدم جاه طلبی بودم و این شکم هنوز مضمم سرجاش نشسته بود وزن هدف رو 51 قرار دادم و برنامه ورزشیم رو جدی تر کردم تا بتونم احساس رضایت از بدن و خودم رو به بالاترین حد ممکن برسونم.

خوب دیگه خیلی نوشابه باز کردم برای خودمون اونم از نوع گاز دار و خانواده. کلاً اینکه آگه موفقیتی هم بوده به خاطر حضور تک تکتون و دلگرمی ها و توجه هات تک تکتون بوده و ما مخلصیم بسیار و روی ماهتونو میبوسم. نه ماچ می کنم اونم چلپ چلپ با تف و غلیظ..... یعنی خیلی صمیمانه.....

فقط به دوستای جدیدم می گم که نا امید نشید و بدوید اینجا همون جاییه که دنبالش می گشتید. **روحیه و انگیزه** یکی از بزرگترین مکمل ها برای رسیدن به هدفه که اینجا می تونید با **کمترین هزینه و بالاترین کیفیت** دریافت کنید اونم از نیروهای متخصص و بانوان تحصیل کرده و کار بلد و کار درست. فقط کافیه کمی دچار احساس کرختی و بی انگیزه گی بشید که متخصص ما **دیانا** با یک شعر یا به قول خودش معر همچین شور حسینی در دورن و بیرونتون و تاثیر گذارترین نقطه تون به پا می کنه که سراز پا نشناسید یا اینکه احساس گشنگی کنید یا سرگیجه یا ناامید بشید از ثابت بودن وزنتون **دکتر انار** با بالاترین رکورد در ثابت موندن وزن و با بدقلق ترین و ناسازگارترین و شاید حساس ترین سیستم

بدنی در برابر کم کردن وزن با روحیه ای بسیار بالا و افکاری بسیار درخشان و قدرت آنالیزی به سبک بزرگترین تحلیل گران قرن همانند هوشختره به شکل ابر میاد بالای سرتون با یک عینک خوشگل و پالتوی پوست که دم سمور دور گردنش و دائم تکرار می کنه: **یه ذره بهتر از هیچیه**... کم خوری راه خوبی برای لاغری نیست... ورزش... دو... نیمه ماراتن... ماراتن... یوگا... احتیاط منطقه مین گذاری شده... سالاد... صبحانه خوب... مصرف پروتئین یادت نره!...

یا اگر سوالی در زمینه ایروبیك دارید استاد اعظم **شانه بسر** استاد کار درست خوشگل خوش تیپ تودل بروواز متخصصان تراز اول و باریک گروه که با جدیت هنوزم رکورد داره ورزش هفته گی ست، (البته دیانا هم جدیدا رکورد داره دیگه گروهه) تماس بگیرید.

البته متخصصان دیگه ما هم با تخصص های مرتبط هستند که می تونید از کمک و مساعدتتون بهره مند شید که من به دلیل کثرت اسامی فقط نام چندتا شونو میبرن که شما هم بی کار نمونید و در راستای کالری سوزی خودتون به شناسایی بقیه متخصصان نائل شوید: **آریس** جان با برنامه جدید محاسبه کالری... خانم **مهندس سارا (تبتان)** استاد حرکات شکمی و ایروبیك با کتاب جادویی کالری ها و رژیم غذایی... **نوا** جون خانم کاردرستی که کلی ازوبلاگش میشه غذای رژیمی و نکته های تغذیه ای یاد گرفت و یابندترین عضو گروه توی نگه داری رژیم و رسیدن به وزن هدف بوده... اسناد **آرام** که مموله گروه مونه، و متخصص برعکس مشکل ما... استاد **رقی** با بالاترین عدد کاهش وزن با اراده و با ایمان و صبور با بالاترین رکورد خوردن ماست و اسفناج و نصف میوه و مرغ آپیز که فکر نمی کنه هیچ آدمی بتونه این همه غذای رژیمی رو توی طولانی مدت بخوره!... خانم دکتر **حیرحیرک** که مدتی آواز شون رو کمتر میشنوم که شعارشون همیشه ورد زبان منه "تا گشنه نشدی غذا نخور!"... استاد **مهدیس** دونه خوبمون که عکس هاش مخصوصا عوض شدن فرم پاهاش برای من خیلی انگیزه بوده... **سامیا** جونم عروس خانم گروه که اول ها خیلی فعالتر بود و منو پی سه شنبه ها رو راه اندازی کرده بود... **لی لی** جونم که خیلی با محبت... دکتر **سارا** که خانم دکتر رسمی گروهه... و بقیه دوستان خیلی طولانی شد انشای من... انار جون خیلی دوست دارم محبتت رو به خودم و گروه هیچ وقت فراموش نمی کنم خیلی چیزها ازت یاد گرفتم و واقعا همیشه برات آرزوی بهترین ها رو می کنم.

امضا: آزی پروزن خودشیفته موفرفری، 27 ساله، گرافیسیت، با زمان عضویت رسمی 9 ماه و غیر رسمی 11 ماه... کل کاهش وزن: 17 کیلو مقدار کاهش وزن از زمان ملحق شدن به گروه: 7 کیلو

نویسنده: الی

امروز آخرین مهلت نوشتن انشاست و من تازه وقت کردم بشنیم و بنویسمش. تازه فندق هم داره از سر و کولم بالا میره و ول کنم نیست.

اما دلایل من:

خب وقتی با این گروه آشنا شدم از آرزو هام شد که عضوش بشم اون موقع از 103 کیلو رسیده بودم به 91 و واقعا خسته و بریده بودم و وقتی به این گروه بر خوردم کلی ذوق کردم و گفتم چقدر انگیزه میتونه برام باشه. با هزار مکافات عضو شدم و منی که بریده بودم و میخواستم دوباره رژیمم رو ول کنم دوباره شروع کردم. اینقدر انگیزه گرفتم که منی که واقعا وقت آزادم کمه رفتم اسمم رو نوشتم کلاس شنا که منم ورزش رو به گفته انار و بقیه وارد زندگی کرده باشم. توی این راه اینقدر بریدم و کم آوردم که اگه تنها بودم بیشک عین همیشه رژیمم رو کنار گذاشته بودم اما این گروه بود که نداشت ول کنم و انار بود که مثل همیشه به موقع داستان توپ و تپه رو گفت و دوباره منو انداخت روی غلطک. این گروه سرشار از شوره و وقتی عضو این گروهی حتی اگه بخوای ول کنی هم گروهی هات نمی دارن و دستت رو میگیرن و به جلو میبرن. نکات منفی رو برات حل میکنن و ازت درباره مشکلاتشون میپرسن. نکات مثبت رژیم و ورزش و حتی گاهی زندگیشون رو باهات شریک میشن و نه تنها توی رژیم بلکه توی همه چیز هوات رو دارن به رئیس گل و مهربون داریم که طفلکی بیشتر از خودش دلش واسه ماها میسوزه و توی اوج گرفتاری و کاراش ازمون غافل نمیشه و بهمون سر میزنه و تجربه های خوش رو در اختیارمون میداره و.....

بخشید اگه طولانی شد حالا کلی سانسور کردم که سرتون درد نگیره.

امضا الی 25 ساله مدت عضویت حدود 7 ماه

نویسنده: بهار

میتینگ برای من پروپانول، کاتالیزور و آنالیزوره!
میتینگ برای من به آینه بزرگه که توش می تونم تمام قد گذشته، حال و آینده م رو توش ببینم.
می تونم وقتی سرخورده بهش می رسم، خودم رو ببینم، زمانی که سرحال و پرانرژی بودم، وقتی ایده های نو داشتم و وقتی ورزشکار بودم. می تونم در خودهای متفاوتم ببینم که مواقع بحرانی چیکار می کردم، حتی می تونم خودم رو ببینم که به هدف رسیدم و نیمه ماراتن رو دویده ام.
اونوقت هدفم کاملا برام دست یافتنی می شه، خودباوری م تقویت می شه و می دونم که منم می تونم. می فهمم که هممون شبیه همیم و گاهی دچار نوسانات روحی می شیم. و می بینم که تنها نیستیم ☺.

میتینگ معدن انگیزه های نابه! دارویی که مصرفش تو رو از فرورفتن در افسردگی نجات می ده.
هر میتینگ می تونم هم قطارهای رژیم- ورزشی م رو ببینم که دارن از پشت کامنت هاشون برام دست تکون می دن و تشویقم می کنند. و من دلگرم می شم.
میتینگ در تجربه لایف استایل جدید، آرامشی به من می ده که بتونم منطقی فکر کنم، تصمیم بگیرم و هوشمندانه عمل کنم، اگر رفتم توی جاده خاکی، به من هشدار می ده و من سریع بر می گردم به مسیر اصلی. اون نمی ذاره جذابیت های کنار جاده منو بفریبند، اون می گه فقط و فقط روی خواسته ت تمرکز کن.
باعث می شه روز به روز قدرت تعقلم و آگاهی م افزایش پیدا کنه، و من پخته تر می شم و برای رسیدن به هدفم مصمم تر.
تبادل افکار و عقاید در مورد یک خواسته مشترک و داشتن یک چتر حمایتی قوی، موجی از انرژی رو در وجودم به جریان می ندازه تا با یک احساس فوق العاده به راهم ادامه بدم و ناامید نشم.
من مسیر رسیدن به هدفم رو با چراغ پرنور میتینگ روشن نگه داشتم و مطمئنم که هرگز نمی تونستم در تاریکی راه درست رو تشخیص بدم.
بنابراین همیشه به میتینگ می آم.
زنده باد میتینگ جادویی انار

بهار، 31 ساله، وزن شروع: 67-فعلی: 60، ستاره های 5-10-15 پوندي و 10 درصدی

نویسنده: بهاره (اصفهان)

چرا به میتینگ می آیم؟
شرکت توی میتینگ ها و خوندن ویلاگ انار برای من مثل یه ضریب رو دستم می مونه تا حواسم به خورد و خوراکم و به قول بچه های اینجا به لایف استایلم باشه. احتمالا بدون این حلقه ارتباطی کنترل همیشگی اوضاع خیلی برام مشکلتر می شد.

بهاره (اصفهان)، 25 ساله، مدت عضویت: 3 ماه

نویسنده: پگاه

انار جان،

راستش من قصد داشتم متن بهتری آماده کنم و برایت بفرستم ولی خوب نشد و دیدم که در لحظه آخر بهترست که حتما انجامش بدهم هرچند کامل نیست
آشنایی من با تو برمیگرده به ویلاگ دیگرت و حتی قبلتر و ویلاگ دیگرت، اینکه در مورد احساسات بخوبی توضیح میدادی، برای من واقعا مفید بود. وقتی با ویلاگت آشنا شدم دوران سیاه و بحرانی رو پشت سر گذاشته بودم و فکر میکردم شرایط نامناسبم قابل تغییر نیست و بسادگی منتظر روزی بودم که به آرامش ابدی برسم!
خوب ویلاگ تو برای من یک نقطه شروع بود و اینکه در قدم اول سعی کردم آگاهیمو از شرایط موجود بالا ببرم و قبول کنم که مشکلم قابل حله و در قدم های بعدی راهکارهای مناسب رو پیدا کنم. یکی از اونها ارزیابی بود که از کودکی داشتم و بالاخره ۲ سال پیش تصمیم رو عملی کردم و سگی رو بفرزندی قبول کردم! میدونم که میدونی چقدر وجود یک موجود زنده در کنارت میتونه در روحیت موثر باشه و خوب در مورد من عالی بود!!! بمرور سعی کردم با خواندن و تمرین حمله های اضطرابی (panic)

attack) کم کنم و در نهایت وقتی از نظر روحی به آمادگی نسبی رسیدم تصمیم به کاهش وزن گرفتم. وزن من حتی در بیشترین حالت از محدوده نرمال فراتر نرفته بود با این وجود و با توجه به اینکه ۱۲ کیلو در ۲ سال اضافه وزن داشتم تصمیم گرفتم که اینبار برای همیشه به وزن ایده‌الم برسم. دلیل من برای کاهش وزن رسیدن به لایف استایل بهینه بود. من حتی در شروع رژیم به این باور رسیدم که حتی با وجود این ۱۲ کیلوی اضافی موجودی جذاب، دوست داشتنی و قابل احترام هستم و کسی با این اوصاف تحت هیچ شرایطی شایسته تنبیه نیست. پس با این هدف که من روش زندگیم رو بهینه خواهم کردم و در کنارش ممکن است وزن کم کنم ممکن هم هست که کم نکنم، به برنامه پیوستم. مهمترین دلیلی که من رو در بدترین شرایط سرپا نگه داشته است در یک کلام زحمتهای توست. بدون تعارف، اینکه میبینم برای آگاهی ما چقدر تلاش میکنی بلافاصله کیک رو روانه شوت زباله میکنم(و حس میکنم چقدر قدرتمندم!!) راستش من بدلیل خجالت از تو نیست که پرخوری نمیکنم شاید یک دلیل درونتر باشه مثل وقتی که دلت نمیخواد معلم محبوبیت بدونه درسشو نخوندی چون ممکنه فکر کنه که به روش تدریس اشکالی وارد هست. نمیدونم یک همچین حسی... میتراسم آگه ببینی من حرف تو کلم نهمه و همه سعی دارند بهم روحیه بدنند و بین بچه ها رابطه محکمی برقراره. و اینکه همه به نوعی سعی در بالا بردن اطلاعات هم دارند برای من ارزشمند. اونم برای منی که تا از کسی میرسیدم چه کار کردی لاغر شدی زل میزد تو چشمام و میگفت هیچی!!! دلیل بعدی اینه که خوب حس رقابتی که وجود داره رو دوست دارم. بیتعارف دوست دارم ستاره بگیرم و پرینتت کنم و بزمنش بدیوار تا بهم ثابت بشه با لیاقت و قوی هستم!! در آخر دلم میخواد از یک دوست از ته دل تشکر کنم. کسی که با امروز ۷۵ روزه که هرشب مشقای منو خط زده، وقتی پام لرزیده محکم نگهم داشته و در یک جمله وجودش لحظه لحظه حمایت بوده و بس.

نویسنده: تمشک

دلایل من برای اومدن توی این گروه:

1. فکر میکنم که توی یک جمعی که همه هدفشون توی یک مایه است باشی انگیزه ی آدم رو بیشتر میکنه برای رسیدن به هدف .
 2. توی یک دنیای مجازی وارد شدن و دوست پیدا کردن عالمی داره واسه خودش .
 3. وبلاگ انار رو میخوندم همیشه و کلن از مدل فکر کردن و نوشتنش خیلی خوشم میاد و در ضمن شوخ طبعی شو هم خیلی دوست دارم .
- دلایل من برای شرکت در جلسه ها:
- هنوز نمی دونم و زیاد هم شرکت نکردم چون تازه واردم(؛) .

نویسنده: دیانا

سلامی چو بوی خوش آشنایی!

آقا شنیدید که می گن میتینگ یعنی: گرد آمدن دسته هایی از مردم برای ابراز نظری و یا اجتماع گروه بسیاربرای گفتگو یا اظهارنظر در مسائل اجتماعی و پیشبرد مقصودی. توی دیکشنری هم نوشته شده که میتینگ یعنی: مجمع، جلسه، نشست، انجمن، ملاقات، اجتماع، تلاقی، اتصال، همایش.

حالا اینکه چرا ما به این ملاقات مجازی می آیم رو می شه به سه بخش پارینه سنگی، میانه سنگی و نوسنگی! تقسیمش کرد. یعنی یه جورایی می شه از من پرسید چرا به میتینگ می آمدی؟ چرا به میتینگ می آیی؟ چرا به میتینگ خواهی آمد؟!

حالا جواب من به تفکیک این هستش که به میتینگ می آمدم چون: الف- همونطور که از اسمش پیداست راهی بود برای گفتگو و تبادل نظر با کسانی که یه مشکل مشترک دارن و می تونن به بهترین وجه این مشکل رو(در اینجا تپلی!) رو زیر ذره بین ببرن و ابعادش رو به تصویر بکشن و راههای تجربی شون رو ارائه بدن.

ب- مدیریت با درایت میتینگ که از به طرف به بهترین وجه سعی در برپا کردن علمی میتینگ داره و از طرف دیگه با حمایت‌های بی دریغش باعث تداوم راه و هموار کردن مسیر برای تپل‌های تپلستان (یا بهتر بگم، ویلاگستان) می‌شه.
پ- مشارکت توی به کارگروهی مجازی با همه ی فراز و نشیبی که داره ولی با تکیه بر مدیریت اصلح اش.

اما چرا الان بعد از رسیدن به وزن هدف، باز هم به میتینگ میام، می‌شه به سه بند بالا، این موارد رو هم اضافه کرد:

ت- توی مسیر کاهش وزنم، تجارب ناب و احساسات ناب تری رو تجربه کردم که به نوعی من رو وامدار انارستان کرده و دوست دارم ادای دینی داشته باشم به تپل‌های انارستانی، هر چند در حد به بند انگشت.

ث- برای تداوم، نیاز به استمرار داریم و برای استمرار نیاز به تعهد و برای ایجاد تعهد به راهش همین دل در گرو مهر تپلستان گذاشتن هستش.

ج- انار، اشتراک مساعی رو به بهترین نحو به نمایش گذاشته، دوست دارم در کنارش تمرین و مشق- مشترک شدن در سعی و تلاش رو داشته باشم و در این راه شاگردی کنم.

چ- همیشه گفتن دو فکر بهتر از یک فکره، حالا توی انارستان، افکار! جمع شده و تضارب آرا رو می‌شه بالا و پایین کرد، پس فرصتی هستش که آدم شکار تجربه‌ها رو داشته باشه و اونچه که براننده اش هستش رو از میان انواع و اقسام پیشنهادها انتخاب کنه.

ه- مشاهده یکی از راه‌های یادگیری هستش. دوست دارم با مشاهده ی تپل‌ها و افعال شون، بیشتر و بیشتر یادگیرم و برای اینکه خمس و زکاتش رو هم بدهم، خودم رو هم با نوشتن ویلاگ، در معرض مشاهده ی دیگران بگذارم تا اونها هم با مشاهده ی من شاید بتونن مثل لقمان، از بی ادبی ما ادب یاد بگیرن!

اما در جواب اینکه چرا بعد از این هم به میتینگ خواهم اومد، باید به همه ی موارد بالا این نکات رو هم اضافه کنم که:

خ- با توجه به اینکه الان به ماه از رسیدن به وزن هدف ام می‌گذره، کاملاً حس می‌کنم که این بند بودن به دنیای مجازی باعث ثبات قدمم می‌شه و این بند نامریی باعث می‌شه که بهتر و راحت تر طی طریق کنم.

د- می‌گن هر گلی بوی خودش رو داره. حالا دوستان جدیدی که به گروه می‌پیوندن و به فعالیت شون ادامه می‌دن، باعث معطر شدن بیشتر انارستان می‌شن. پس حق بدین که آدم نخواد خودش رو از این رایحه‌های خوش، محروم کنه.

ذ- کارگروهی رو همیشه دوست داشتم، شرکت توی میتینگها باعث می‌شه بتونم در حد خودم، به گوشه از سفره ی رنگینی که انار برای ما تپل‌ها می‌چینه رو بگیرم، پس باید به میتینگ پیام تا هم از خوان نعمت بهره ببرم و هم آگه کاری از دستم بر میاد در حد خودم، انجام بدم.

یه پیشنهاد هم برای دوستانی که الان دارن این نوشته رو می‌خوانن و بی‌ام‌آی شون هم بالای ۲۵ هستش و هی دل‌دل می‌کنن که آیا عضو بشن یا نه دارم. آقا جان! از من به شما وصیت که عضو بشین و حالش رو ببرین. انارستانی که بشین، بهتر و بیشتر نسبت به خودتون متعهد می‌شین، لازم نیست کیلوهای اضافه تون رو به تنهایی حمل کنین، دریا دلان انارآبادی با فروتنی توی این جریان باهاتون شریک می‌شن و بهتون کمک می‌کنن جوروی که آگه شما هم دل‌بدین، اونوقت می‌بینین که غول کاهش وزن، مثل مومی می‌شه توی دست تون که به راحتی می‌تونین اون رو ورز بدین و به شکل دلخواه تون در بیارین. درنگ جایز نیست! همین الان عضو بشین و حلقه‌ای به زنجیره ی دوستی انارستان اضافه کنین که، ما هم یا علی گفتیم و عشق آغاز شد!

نام: دیانا

سن: ۴۱ ساله

مدت عضویت: ۶ ماه

نویسنده: رقی

چرا به میتینگ می‌آیم؟

از بچگی به ضعف تو زندگی‌م داشتم که همه توانایی هام رو تحت تاثیر خودش قرار داده بود. همیشه می‌خواستم کاری کنم که به بقیه بفهمونم منم هستم و می‌تونم آگه بخوام. خیلی کارها کردم. خیلی هاش با شکست مواجه شد. حالا که بزرگ شدم و حتی اون ضعف هم از بین رفته ولی هنوز دارم به خودم و بقیه ثابت میکنم که می‌تونم، آگه بخوام. رژیم گرفتن و هیکل ردیف پیدا کردن هم فکر میکنم یکی از همون کارهایی باشه که دوست داشتم نشون بدم.

راستش خیلی وقت پیش ها شوهرم بهم گفت: " فکر کنم به 50 سال که برسی بشی 200 کیلو ...". با اینکه هیکنم رو دوست داره و دوست نداره زیاد لاغر شم ولی این حرفش به دلم بدجور گیر کرد. از همون روز تو فکرم تصمیم گرفتم که نذارم به اون 200 کیلو برسم. چند وقت بعدش شروع کردم ولی بدون برنامه ریزی قبلی. به خودم گفتم رقی تو نمی تونی سرنوشتت رو عوض کنی. ولی می تونی به سری تغییراتی که در توانت هست انجام بدی. بنابراین حتی اگه تو سرنوشتت اینه که تو 50 سالگی 200 کیلو باشی، دست کم اینو که می تونی تو زندگیت عوض کنی. بجنب. به خودت بیا و شروع کن. شروع کردم و از 93 رسیدم به 67.

دوست دارم ادامه بدم و خوش فرم بمونم. ورزش کنم و خوش اندام تر بشم. شاید اوایل واسه دلایل دیگه و برای جلب توجه آدمهای دیگه بود ولی حالا مطمئنم که برای خودم و شادابی خودم رژیم میگیرم.

هرچند در گذشته های دور هم تلاش کردم برای رژیم و تا 60 اوادم پایین. هر چند همیشه ورزش تو زندگیم بوده از بچگی. همیشه تو مسابقات ورزشی شرکت کردم. از بچگی عاشق ورزش کردن و دو مخصوصا بودم. پس بازم میخوام ادامه بدم. تا هم همیشه نشاط تو زندگیم باشه و هم روحیه ام رو حفظ کنم. حقا که ورزش معجزه میکنه. خوبیش اینه که شوهرم هم عاشق ورزشه و بدون ورزش روحش آسیب مبینه و به قول خودش زندگی برایش غیر ممکن میشه.

پس، تا زنده هستیم ورزش میکنیم و همچنان بانشاط می مونیم. میتینگ هم خیلی بهم کمک کرده. مسلما نتیجه ای که با رژیم فردی بدست میاد به درخشش کار گروهی نخواهد بود. همیشه تو گروه بودن انرژی و نشاط خودش رو بدنیاال داره که فرد رو به ادامه و میداره. به نظرم اگه با گروه نبودم شاید خیلی پیش ها ول کرده بودم ولی حالا به عشق گروه و هم گروهی های خوبم هنوز دارم ادامه میدم.

رقی، 25، مدت عضویت در گروه: 9 ماه (3.4.2007).

نویسنده: زهرا

چرا به میتینگ می آیم؟

از وقتی یادمه ، از هفت سالگی ، بعد از یه تابستون پر از کیک ها و شیرینی های تمرینی مادرم مشکل اضافه وزن پیدا کردم و همیشه باهاش درگیر بودم. طبیعیه که غصه می خوردم و حتا این غصه به اطرافیانم هم سرایت کرده بود... تحمل افسردگی یه دختر بچه ی ده - دوازده ساله برای مادر و پدرش سخت بود ولی اونا نمی دونستن باید با این مسئله تو این سن چه کار کنن پس ندید گرفتن تا خودش به مرور کم بشه. این شد که به خاطر همون دلسوزیهای مادر- پدرا نه(که البته قابل احترام ولی ضرر رسان بود) اضافه وزن من تاسن 15-16 سالگی چندین برابر شد.

دانش آموز زرنگی بودم و سطح درسی بالایی داشتم ، شاید همین یک نکته به حفظ نسبی روحیه ام تا حد زیادی کمک می کرد و نمی داشت اون مشکل ظاهری که برای دختری در اون سن خیلی خیلی اهمیت پیدا می کنه خودباوری منو از بین بیره.

تو همون حدود سنی بودم که به طور جدی به فکر رژیم گرفتن افتادم ولی این جدیت فقط تو تخیل من بود و در واقعیت بعد از دو روز همه چیز به حالت اول بر می گشت. و خانواده که از نظر من نقش اساسی رو در حمایت و پشتیبانی روحی از نوجوانی که با این مشکل رو به روست بر عهده دارند و این نقش رو می توندن با حمایت کلامی و به خصوص تغییر عادات غذایی خانواده به خوبی ایفا کنند در مورد من این اتفاق نیا فتاد و همه از مقابله مستقیم با مشکل من به نوعی فرار می کردند و شاید این به دلیل مشغله ی زیاد فکری اون عزیزان بود، در هر حال دوست ندارم مشکل رو گردن اونا بندازم . تا من رفتم دانشکده و دوسال توی خوابگاه دانشجویی و اون جمع های با صفا ! در حین گپ و گفتای شبانه روزی !! هر چی دم دستمون می اومد تو معده ی بی زبون می کردیم و به این ترتیب باز هم به وزن مظلوم من کیلوها اضافه شد.

کارדانی تموم شد حالا بازم پشت کنکوری بودم ، سه ماهی یه جا نشسته و به علم افزایشی! مشغول بودم که در نتیجه منجر به قبولی و البته وزن افزایشی !!! شد.

نا گفته نمونه، تو تمام این سالها هر وقت فراقتی پیدا می کردم (معمولا تابستونا) باشگاه می رفتم و کمی به وضع رسیدگی می کردم ولی به دلیل عدم استمرار و نداشتن هم پا و هم درد درست و حسابی که بتونیم با هم در مورد مسئله منطقی صحبت کنیم و در واقع **هضمش** کنیم تا بتونیم **جدی** برایش تصمیم بگیریم با ز هم فرجی حاصل نیامد!

این تصمیم گرفتن ها و خیلی زود نافرجام موندنشون همینجووووور ادامه داشت تا اینکه...

تا اینکه با میتینگ انار جان آشنا شدم، همین دو هفته پیش ، آره زیاد نیست ، حتا امکان بازم سست ارادگی من هست، ولی اینجا همون جاییه که یه عمر دنبالش می گشتم ... جمع یه سری آدم که حرف همو می فهمن ، که دارن منطقی و علمی با مسئله رو به رو می شن ، یه سری آدم که از هم حمایت می کنن ، چه کلامی ، چه روحی ، چه علمی... یه جایی که مسابقه به راهه ، این خیلی مهمه ، هر جا مسابقه ی سالم به پا باشه بی برو برگرد پیشرفت هست ، همیشه انگیزه ی بهتر

خجالت به شوهرم نگاه کردم. مردی که زمانی عاشق تو رفتگی شکمم و بلندی گردنم شده بود. 114 کیلو؟؟؟؟ گفتنش از وزن واقعی اش خیلی سهمگین تر و سنگین تره.

اون روز او دم خونه و تصمیم گرفتم خودمو بکشم. چون به نظرم لاغری کار غیر ممکن بود و این زندگی هم یک چیز بی معنی. اولین گام به سوی خودکشی من البته طناب دار یا تیغ خودتراش نبود؛ نه! یخچال بود. فکر کنم تو اون روزها تا مرز 116 یا 117 هم رفتم اما... اما یهو به اتفاقی افتاد تو. من توی همه گوشه و کنارهای زندگی ام موفق و مصمم بودم. بدبختی هم زیاد کشیده بودم. پس تصمیم گرفتم با این مشکل هم برخورد کنم. این معادله رو هم حل کنم. نه اینکه قبل از اون روز این تصمیم رو نگرفته بودم. نه. قبل از اون روز اولاً هیچوقت اینقدر سنگین نشده بودم و دوماً همیشه انتحاری رژیم می گرفتم. 14 روز فقط مایعات! 3 هفته سوپ کلم! همینا چاقم کرد اینقدر. از اون روز تا الان 6 کیلو کم کردم. شاید به نظر شماها 6 کیلو خیلی جزئی باشه ولی به نظر من معنای دوباره انسان شدن. تولد دوباره. اما توی کشمکش رژیم و تنهایی- چون همه آدمهای دور و برم بسیار خوش هیکن!- یه ویلاگی پیدا می کنم به نام انار. عجب اسم خوشرنگی. به آدم انرژی زندگی می ده. پیدا کردن انار و این گروه فوق العاده برای من مثل یه معجزه است. توی شرایطی که نمی دونستم چه جوری باید لاغر بشم و ظرف 6 ماه فقط 6 کیلو لاغر شده بودم. یه گروه رو پیدا کردم که همه مصمم هستن. همه از همدیگه حمایت می کنن. همه یه جورایی تپلن. هیچ کس به خاطر وزن مسخره ات نمی کنه و فویاتو و ترستو تشدید نمی کنه.

برای اولین بار جرات کردم وزنم رو اون بالا توی یه ویلاگ عمومی بنویسم و ازش خجالت نکشم. تو این چند روز هی لوگ وزن گروه رو باز می کنم و به وزنها از دست رفته و ستاره های 5 و 10 پوندی نگاه می کنم. پیش خودم می گم: حالا که الی تونسته پس منم می تونم. حالا که رقی تونسته منم می تونم. و دلشوره عجیبی که واسه سه شنبه دارم توی دلم لول می خوره. مثل اینکه دوباره 18 سالمه و سه شنبه با همون پسر همسایمون که گیتار فلامینگو می زنه قرار دارم. "وای پس کی می رسه این سه شنبه؟ آماده هستم برای اون روز؟ خدا کنه به حد کافی خوب باشم و منو بیسنده. خدا کنه ازم کلی تعریف کنه. خدا کنه تو رقابت با بقیه دخترا من اول باشم. آخه نظرش خیلی برام مهمه!".

میتینگ سه شنبه قلمو به تاپ تاپ و می داره. هر روز چپ و چپ و زیر چشی به ترازو نگاه می کنم و بهش می گم: "سه شنبه حسابتو می رسم اگه 105 رو نشون ندی!" بیچاره ترازو این همه وزنو تحمل می کنه بسش نیست، باید غر غر های منم گوش کنه.

واقعا امیدوارم روزی که جشن تولد 30 سالگی مو می گیرم همون دختر ورزشکار 60 و چند کیلویی باشم که توی آپنه نگاه می کنه و یک زن زیبا رو می بینه که شکم صافش و صورت ظریفش دل پسر همسایه که حالا شوهرش رو باز هم می بره!

نویسنده: سامیا

چرا به میتینگ می آیم؟

اولین باری که با ویلاگ انار آشنا شدم رو خوب یادمه، اون موقع نه گروهی به این شکل وجود داشت و نه میتینگ! یه جمع دوستانه بود که با انار هم فکر بودن، اما کم کم با انار هم هدف شدن و گروه رو تشکیل دادن.

منم دلم میخواست لاغر بشم و ورزشکار...

مدتی کم و بیش در جریان همه ی اتفاقات انارستان بودم. تا اینکه ویلاگ رو ساختم و از انار خواستم که منو تو گروه بپذیره!

حالا این که چرا عضو گروه شدم و توی میتینگ ها شرکت کردم، خیلی دلایل داشت.

اگه بخوام صادقانه بگم:

-اولی ش بخاطر این بود که بینم، واقعا این گروه می تونه کمکم کنه؟! یعنی یه جورایی حس کنجاوی و امید به اینکه واقعا می تونیم به هم کمک کنیم.
-دومیش این بود که می ترسیدم حضورم توی گروه کم رنگ بشه و از گروه حذف بشم! می ترسیدم، چون از بودن با این همه دوست فعال و خوش فکر لذت می بردم.
و نمی خواستم دوستی، کمک و همفکری شون رو از دست بدم!
حتی اگه در مسیر هدفم - لاغر شدن - کند باشم و اصلا بهش نرسم.

-به ویلاگ گروه سر می زدم چون می تونم مطالب مفیدی بخونم، که تقریباً همشون به روز هستن و خوندنشون بهم امید و انگیزه میدن.

-سر می زدم چون از بچه ها با خبر میشم و از موفقیت هاشون، از دیدن ستاره های رنگارنگ هر هفته کیف می کنم...حتی اگه هیچ کدومش مال خودم نباشه!

-میام که به جورایی خودم رو قاطی به سری خانم فعال، خوشتیپ و ورزشکار بکنم و بگم منم هستم!
یعنی می خوام که باشم ... 😊

و حرف آخر اینکه انار عزیزم این صفحه نارنجی خوش رنگ، که هر روز با عشق بهش سر می زنم،
مرتب برام انرژی مثبت می فرسته!
و منو گرم میکنه...

با عشق و آرزوی موفقیت برای همگی شما

سامیا انارستانی (23 ساله)
مدت عضویت: یازده ماه

نویسنده: سردرگم

من دیگه کاملاً بی خیال خودم شده بودم تا اینکه به روز که داشتم وب گردی میکردم با وب شما آشنا
شدم گفتم شاید که نه حتماً الان وقت اینه که به خودم بیشتر توجه کنم از اریخ 25 ژانویه 2007 عضو
گروهشدم خیلی تلاش کردم که کم کنم 1 ستاره هم گرفتم ولی خیلی بد بیاری داشتم اگر هنوز با
کمال پر رویی به گروه میام به خاطر اینه که هنوز هم میخوام وزن کم کنم و اینو میدونم که بدون کمک
شما نمیتونم پس لطفاً هوای من و داشته باشید
یکی دیگه از دلایلی که به میتینگ میام اعضای گروه که خیلی دوستشون دارم و کلی بهشون عادت
کردم، رقی که واقعاً برای من به انگیزه است، آزی، آریس، دیانا، بهار، سامیا، وهمه مخصوصاً ریس تپلها
انار جون
خیلی حرف زدم ببخشید

سردرگم، 27ساله، 1 سال عضویت، قد 168، وزن همچنان 84

نویسنده: سوسکی

چرا به میتینگ می ایم:

- ملحق شدن به این گروه برای منی که داشتم کم کم سالم خوری و ورزش و سلامتی رو
جدی می گیرم نقطه مهمی بود. این گروه باعث شد که من برای خودم هدف تعریف کنم و
روی اون هدف تمرکز کنم و میزان پیشرفتم رو اندازه بگیرم.
- من با اینکه فرصت نمی کنم بیشتر کامنت های اعضای خوب این گروه رو بخونم، ولی هر
هفته از زمانی که گروه تاسیس شده توی جلسات هفتگی شرکت کردم و خیلی چیزهایی رو
که نمی دونستم و یا دانش محدودی راجع بهشون داشتم در مورد سلامتی و ورزش و تغذیه
یاد گرفتم.
- من واقعا از اینکه هر هفته در جریان پیشرفت اعضای گروه قرار می گیرم، شارژ می شم..
- خیلی هفته ها بوده که من از خودم راضی نبودم و اومدم توی جلسه و کلی قوت قلب گرفتم
که جلو رو نگاه کنم و مثبت فکر کنم و افسوس هفته بدم رو نخورم. این مثبت فکر کردن رو
دست کم نگیرید ها!! خیلی مهمه!
- کلی دوست نادیده و خوب پیدا کردم از طریق این گروه. و خوش حالم که همه شون منو درک
می کنن که خیلی توی یاهو و توی کامنت دونی فعال نیستم ولی مطمئناً هر هفته اینجام.

چرا به میتینگ می ایم؟

نویسنده: شانه بسر

"من به میتینگ می آیم تا تاریخ لوگ گروه را آپدیت کنم و بروم تا هفته بعد که دوباره بیایم و تاریخ لوگ را آپدیت کنم و هیچ فیلد قابل آپدیت دیگری هم نداشته باشم و این روند را ماهها تکرار کنم و خجالت هم نکشم و با خودم مسابقه رو کم کنی گذاشته باشم و عین خیالم هم نباشد.."

- شانه بسر جنبه داشته باش!
- چشم!

واقعاً چرا من با این اصرار و همت میام میتینگ؟ منی که کاهش وزنم اونقدر ناچیزه که همیشه ندیده اش گرفتم؟ و اگه مینای پیشرفت رو فقط کاهش وزن بدونیم در طول این مدت عملاً درجا زده ام؟

فکر کنم قبل از اینکه بخوام بگم چرا توی میتینگ ها شرکت میکنم باید بگم که اصولاً چرا میام به ویلاگ انار؟ من ویلاگ انار -یا به قول دیانا انارستان- رو دوست دارم چون پویاست. چون اونجا زندگی جریان داره، توی انارستان همیشه مطلب جدید و مفیدی هست برای خوردن و یاد گرفتن، بحثی هست برای شرکت کردن و نظر دادن، تجربه هایی هست برای شریک شدن و حتی گاهی مشکلاتی هست برای همدردی کردن. اونجا کسانی هستند که دغدغه های مشابه - و نه لزوماً یکسان- دارند. ما در انارستان آدمهای متفاوتی هستیم که با هم نقطه مشترک داریم. و ارزش و قدرت اون نقطه مشترک برامون از تمام تفاوتها ما بیشتره. توانایی با هم بودن و در کنار هم بودن چیزیه که انارستان به ما داده (و همینجا بگم که واقعاً بدون یک مدیریت صحیح چنین چیزی دست یافتنی نمیشد. مرسی انار) و برای شخص من احساس تعلق به چنین گروهی و اینکه جزئی از کلی باشم که تحسینش میکنم و ازش لذت میبرم یک حس خیلی خوب و دوست داشتنیه که شاید نتونم اونطور که شایسته است توصیفش کنم. توی انارستان بچه ها برای من بتدریج از چند تا اسم و شناسه مستعار تبدیل شدند به دوستانی که برام مهم بود چکار میکنند و اوضاع و احوالشون در چه حاله. کم کم با روحیه و اخلاق و حتی ادبیات نوشتاریشون آشنا شدم. از تلاشی که میکردند انگیزه گرفتم، با موفقیتاشون خوشحال شدم، با ناامیدیاشون دلم گرفت و با افتخاراتشون از شوق گریه کردم.

و من چکار کرده ام؟ آیا توی این یک سال دستاوردی داشته ام؟ بله مسلماً. با شرکت در میتینگها دانش من بیشتر شده، راجع به اصول تغذیه و ورزش و کلاً روش صحیح زندگی کردن خیلی چیزها یاد گرفتم. من الان نسبت به سال قبل سالم تر میخورم، ورزش رو جدی تر گرفته ام، وزن چندانی کم نکردم ولی بدنم داره بتدریج فرم میگیره، قدرت بدنی و آمادگی جسمانی بهتری دارم و میدونم که هنوز خیلی جای پیشرفت هست برام. -راستی یک ستاره تشویقی هم دارم :) - از بابت همه اینها خوشحالم، از اینکه در کنار شماها بودم و هستم خوشحالم و قدردان.

شانه بسر، ۳۰ ساله، مدت عضویت یک سال.

قد: ۱۶۴ سانتیمتر

وزن فعلی (به پوند): ۱۱۶٫۸۴

وزن فعلی (به کیلوگرم): ۵۳

تغییر وزن از زمان ملحق شدن به میتینگ: ۲٫۱۶ پوند

پ.ن. آقا نیایید به سن و سال ما گیر بدید سر جدتون! ما اینهمه سال پرده پوشی کردیم آخرش این انار کار دستمون داد.

نویسنده: لاله

چرا عضو گروه هستم

این حس شریک بودن در چیزی و به یک نقطه نگاه کردن برای من انگیزه ای است. وقتی می دانم که گروهی هستند که در خیلی از احساسات با من شریکند و درست مثل من آرزوی یک بدن سالم را دارند، آرامش پیدا می کنم. و می دانم همانطور که من با شادیهایشان شاد می شوم و شکستهایشان غمگینم می کند. آنها نیز برایم آرزوی شاد بودن دارند، پس عضو گروهم تا مطمئن باشم که تنها نیستم.

نویسنده: لی لی

چرا به میتینگ می آیم؟ چون هر میتینگ مثل یک جلسه ی درسه که توش موظفم کارهفته ام رو پس بدم. فرار هفتگی با گروه تعهدی برام میاره که همیشه باهام هست و هربار که میل به خراب کردن رژیم دارم تلنگرش رو بهم می زنه. تو میتینگ کلی اطلاعات ردو بدل می شه که برای به دست آوردنش معلوم نیست چند تا مجله رو باید ورق بزیم تا اطلاعاتی اینطوری شسته و رفته به دستم بیاد. در میتینگ با مشکلات بقیه افراد گروه هم آشنا می شم و می بینم که فقط خودم نیستم که با مشکلات راه دست و پنجه نرم میکنم در ضمن موفقیت بچه ها انگیزه ای است برای اینکه بدونم چیزی که می خوام شدنیه. هر میتینگ هم شروع و هم پایانه. پایان هفته ای که گذشت با تمام نکات مثبت و منفی اش و شروع هفته ای دیگه که می شه دوباره طراحی اش کرد و امید به بهتر بودنش نسبت به گذشته داشت و در رژیم که کاری دراز مدت است، این هدف گذاری های کوتاه خیلی موثره.

نویسنده: محمود

محمود، 30 سال، مدت آشنایی 6 ماه، غیر عضو، شاغل در شغل شریف دانشجو {مگه شغل غیر شریف هم داریم!!}

من متاسفانه انشاء بلد نبودم و هیچ وقت در این زمینه استعداد نداشتم، بنابراین از زاویه نوشتاری به این نامه نگاه نمی کنم چه اینکه در عرصه انارستان قلم فرسایی کردن عرض خود بردن است!! و اما بعد

من 6 ماهه که با این محفل آشنا شده ام، من چون 12 کیلو اضافه وزن داشتم و از طرفی دو سه بار هم قبلا به ورزش و رژیم پرداخته بودم دوست داشتم که این دفعه هم با برنامه تر کار کنم و هم با آگاهی بیشتر، از این رو من تا حدودی خوره شده بودم در اینترنت. عمده تلاش من آگاهی در زمینه کم و کیف ورزش بود و به زندگی و خورد و خوراک متعادل چون به کالری غذاها اشراف کافی حداقل در حد نیاز خودم داشتم، تا اینکه انارستان را پیدا کردم. بعد از پیدا کردن انارستان چند دلیل باعث شد تا من انگیزه مضاعف داشته باشم در امتداد مسیرم و ثبات قدم بیشتر:

یکی اینکه اطلاعات و مطالب واقعا کاربردی و خوبی در اینجا می دیدم و دیگر اینکه اینقدر اعضاء با انگیزه و شور و هیجان مطلب می نوشتند که خود به خود آدم احساس می کرد و می کنه که تو به رقابت نزدیکه و انگار که نفس زدن رقبا رو هم احساس می کنه!! این شرایط باعث شده که من هنوز علیرغم مشغله کاری تا آخرین مطالب رو بخونم.

من الان یک ماهی میشه که به هدف وزنی رسیده ام و فقط باید ورزش را مرتب تر انجام بدم ولی چیز مهمی که از اینجا یاد گرفتم استمرار داشتن بود و دیگر اینکه در مورد انار صرف نظر از بحث اداره گروه و این حرف ها که کارش درسته اما من به ویژگی بارز ترش رو می بینم که برام خیلی ارزشمند و اون اینکه در کوران مبارزه با خود و یافتن راه های بهتر زیستن به بهترین وجه و با احساس ترین حالت تجارب خود را به اشتراک می گذاره که اینطور آدم هایی کمتر پیدا می شن و باید قدرشون را دونست. به دلیل جانبی هم که به اینجا سر می زدم استفاده و دیدن جدید ترین خلاقیت های دینا خانم هستنش در وزیر شعار بودن گروه که بی تردید یکی از پایه های این گروه هستنش و دوام حضور ایشان یکی دیگه از انگیزه های من برای سر زدن به انارستان.

من چون بیان ادبی ندارم سعی کردم مستقیم به خواسته های انار خانم بپردازم. در ضمن چون من روال منظمی ندارم و عضو شدن تعهد استمرار می طلبد من هیچ وقت عضو نشدم ولی شاید خیلی بیشتر از به عضو بهره مند شدم و حتی حاضر حق عضویت هم بپردازم!!

تغییرات در مدت ورزش و رژیم در 6 ماه:

متغیر	شروع	فعلا	هدف
قد	177cm	177cm	؟
وزن	86 kg	74	(72 - 76)
دور شکم	102cm	84	82

کارهایی که باعث شده به این هدف برسیم و انجام داده ام:

1 . هفته ای سه جلسه و هر با دو ساعت ورزش به این شرح : 45 دقیقه دویدن ، 15 دقیقه سرد کردن بعد از ورزش، 15 کارهای شکمی و پرس بدون وزنه «شنا» و 45 دقیقه پیاده روی که این آخری 6 روز در هفته انجام می شد.

2 . در رژیم غذایی من ضمن تلاش در خوردن متعادل به لحاظ تنوع غذایی هیپ وقت سطح کالری روزانه را از 1850 تا پایین تر نیاوردم و 12 کیلو رو بطور متعادل کم کردم.

نویسنده: مهدیس

چرا به میتینگ می آیم؟

وقتی که انار عزیزشروع به نوشتن توی این وبلاگ کرد من حدود یکی دو ماهی بود که رژیم رو شروع کرده بودم ولی طبق معمول هر بار که خودم نمیتونستم برنامه ریزی کاملی برای رژیم لاغری داشته باشم وبه شدت به کم خوری رو می آوردم سراغ برنامه قدیم رژیمی که توی ایران تحت نظر یک متخصص تغذیه داشتم رفتم و شروع به کم کردن وزن هم کردم ولی راحت نبود هر روز آشپزی میکردی و اگر روزی مجبور به بیرون غذا خوردن میشدی یا مسافرت بودی باید بیخیال رژیم میشدی واسه همین بعد از آشنایی و همراهی با این گروه اون برنامه رو ول کردم وسعی کردم رو پای خودم تکیه کنم ولایف استایلمو تغییر بدم باتوجه به اینکه اضافه وزن چندانی نداشتم وعجله ای هم نبود این انتخاب عاقلانه تر بود جالب این که من تصور میکردم شناخت نسبی وحتى خوبی به درست غذا خوردن دارم ولی با وارد شدن به گروه وآشنایی با بچه ها کلی نکته جدید یاد گرفتم واز اونجاییکه برنامه ازپیش نوشته شده رژیم هیچ متخصصی رودنبال نمیکردم باروش آزمون وخطا وتجربه ای که رو خودم پیش میومد چیزهای جدیدی یاد گرفتم به اندازه ای که از یک آدمی که از ترس اضافه وزن عملا یکی دوسال بود به بدن خودش ظلم میکرد وصرفه جوش کرده بود به آدمی تبدیل شدم که حتی شروع به خوردن چیزهای مفیدی کردم که با ذایقه ام جور نبود،والان میفهمم که چقدر اطلاعاتم یک سال قبل ناقص وحتى اشتباه بوده .

اما مهمترین چیزی که این گروه ومیتینگ ها برای من داشت انگیزه وجرات شروع کاری بود که هیچ وقت فکر نمیکردم بتونم دنبالش کنم اون هم دویدن ودنبال کردن برنامه جدی طولانی به مدت 24 هفته بود ولی با راهنمایی ها و تجربه تک تک بچه ها مخصوصا انار انگیزه کافی رو برای شروع گرفتم و با تمام وقفه هایی که پیش اومد تونستم پیشرفت کنم واین ورزش تبدیل شد به چیزی که بینهایت بهش علاقه دارم وانجامش آرامش زیادی میده وطی دوره ای که گذشت تجربه های دویدن کلی تو زندگیم تاثیر گذاشت بیشتر به خودم اعتماد دارم" نتونستن" برام مفهوم کم رنگ تری شده این ورزش بیش از تاثیر فیزیکی تاثیر روحی روی من داشت و این دست آورد رو به جرات میتونم بگم اگه وارد این گروه نمیشدم هیچ وقت نداشتم آره ! شاید وزن کم میکردم شاید حتی سریعتر وبیشتر اما نه به شکلی که الان شده و مطمئنم محال ممکن بود که من دویدن رو دنبال میکردم چون فکر میکردم من نمیتونم واون هایی که می دوند یه آدم هایی هستند با مشخصات خاص و....

من به شخسه روند کاهش وزنم به شکلی بوده که یا استپ کرده ویا حرکت پاندولی داشته ولی هر هفته اومدم ووزنم رو وارد کردم چون میدونم این فضا وجو این جمع صمیمانه است که من تا حالا کم نیاوردم و کنار نکشیدم یه وقتی که کم میارم میتونم پیام وغر بزمنم و بچه ها گاهی حرفایی میزنند که خودم هم میدونم ولی یه تاثیردیگه داره وباعث میشه روحیه بگیرم وادامه بدم خیلی وقتها با نگاه دقیقشون که نشون میده چقدر حواسشون به همیدیگه هست واهمیت میدند یه نکته ای رو میگویند که خودم اصلا بهش توجه نکردم و کلی کمکم میکنه .

جو سالم این گروه با مدیریت قوی ای که داره سرشار از انگیزه است. حتی بعد از اینکه به هدفت میرسی ویا نزدیک به رسیدنی کلی انگیزه وشوق برای شروع کار وهدفهای دیگه تو ذهنت شکل میگیره و این به نظر من مثبت ترین نکته این گروه ومیتینگ هاست .

مهدیس 29 ساله

مدت عضویت یک سال

133پوند درحال حاضر(حرکت پاندولی وزنم رونادیده نگیرید :دی)

وزن اولین میتینگ 136.6پوند

نویسنده: ناتالی

چرا به میتینگ می آیم؟!

میتینگ‌های هفتگی مثل به گوشمالی خودمونی هستش که یادآوری می‌کنه چقدر برای تندرستی خودم ارزش قائل شدم؟!

ناتالی 31 ساله از ویلاگ ناتالی!

نویسنده JeerJeerak

Why do i keep coming to the Tuesday meetings?

It's been quite a few months since i reached my goal weight. But i keep coming to the meetings and reading Tuesday friends' blogs and comments for three main reasons.

-Simplest one that it keeps my mind on track. Posting my weight online for all of you to see, is a good way for me to be cautious about gaining pound. It's like a shame factor that works very effectively for me.

-Also it reminds me that this diet has no end. It's a change in what i have to eat and i have to do for the rest of my life. Seeing how Tuesday gals sincerely try to keep their diets, helps me feel i am not alone in my mission. Helps me put down the spoon after one spoon of a haagen-daz icecream, makes me hit the gym when i see someone has been doing 60 crunches the day before (btw, how can you guys do that? sixtyyyyyyyyyyyy???). You gals, intimidate and inspire me at the same time!

-I have made good friends here. It's like i know you, while i haven't met even a single one of you in real life. You gals fill up a part of my life. One living abroad and by herself, could get lonely sometimes. Visiting your blogs, reading your daily rituals is like running into friends and exchange greetings. The bigger joy is when i post something and get comments from you, it gives me a high:)

It's a good feeling to belong here. I am grateful for this, and i love you all.

Jeerjeerak, 30 yr old , a one year member