

تحويل المأساة إلى إنتصار

يسألني الناس غالباً كيف أصبحت ملتزماً جداً بتحسين جودة حياة النساء مع كوني رجلاً. لقد أدركت فقط عند سن الأربعين الأمر الذي جعلني أبدء هذا العمل الذي أصبح شغف حياتي.

في صبيحة أحد الأيام قبل أكثر من ثلاثين عام، أيقظني صوت مرور إحدى حافلات المدارس. كان عمري ثلاثة عشرة سنة، وكنت أسكن أنا وإخوتي الصغار في المنزل مع والدتنا، دوريس جوي هيفين. وكانت قد أتت آنذاك عيدها الأربعين. لقد كانت أمّاً ملتزمة لخمس أطفال، ولقد عانت من المشاكل العاطفية والجسدية طوال حياتها. لقد طلب منها أطبائها أن تأخذ العديد من الأدوية ولكن فائدتها كانت ضئيلة.

ومع إستيقاظي على صوت حافلة المدرسة، دخل أخي الأصغر باول إلى غرفتنا وقال لي أنه من المستحسن أن آتي لأن أمنا كانت مريضة. عندما ركعت بجانب سريرها شعرت بانعدام الوعي. وضعت يدي حولها، أولاً لأتحسس أي من علامات الحياة، ومن ثم لأعانقها العناق الأخير. أخذت أخوتي الصغار، الذين يبلغون من العمر ثمانين وتسع سنوات، بين ذراعي وقلت لهم بلطف أن أمنا في الجنة.

إن موتها السابق لأوانه لم يكن ضرورياً. والضغط العالي للدم الذي أدى إلى التجلط الدموي الذي أودى بحياتها لم يكن ضرورياً أيضاً. بدلاً من معالجة الأمراض بالأدوية، كان بإمكانها أن تتعامل مع مسألة ضغط الدم العالي. نعلم أن التمارين الرياضية والتغذية الصحيحة تخففان من أسباب ارتفاع ضغط الدم ومعظم الأمراض المزمنة في معظم الحالات.

فبعد سنوات عديدة، وأثناء إلقائي لدرس في اللياقة البدنية وفقدان الوزن لمجموعة من حوالي 100 امرأة أدركت أنني كنت أبحث عن لمحة من أمي من بين الجموع من دون وعي. في حينها أدركت الأمر الذي قادني طوال حياتي وما هو قدرتي.

لقد كانت رغبتي أن لا يرى أي ولد صغير أمه كما رأيته أنا.

جاري هيفين

عن كيرفز: جاري هيفين وزوجته ديان هما مؤسس كيرفز، أكبر شركة إمتياز في مجال اللياقة البدنية في العالم. بوجود أكثر من 10 آلاف مركز حول العالم وأكثر من 4 ملايين عضو، كيرفز هي أسرع شركة إمتياز نمواً في التاريخ وفقاً لمجلة Entrepreneur. ومن خلال إمتيازات كيرفز، قامت عائلة هيفين بخلق الفرص لأكثر من 30 ألف شخص، 90 بالمئة منهم من النساء.

في 1976، أكمل جاري 3 سنوات نحة الحصول على درجة ما قبل الطب عندما أدرك أن باستطاعته المساعدة في تجنب تدهور صحة الناس والأمراض الناتجة عنها عن طريق تعليمهم اللياقة البدنية والتغذية/فقدان الوزن بالشكل الصحيح. وفتح أول مركز لياقة بدنية عند سن العشرين وأمل الباقي فهو جزء من التاريخ!

تعد كيرفز ثورة في مجال اللياقة البدنية. عرف جاري أن الخطوة الأولى في تعزيز صحة النساء هي جعلهم يذهبون إلى النادي الرياضي، تشعر الكثيرات أن التدريب بحضور الرجال أمر غير مريح، وهذا يمنعهن من الإنضمام إلى النوادي التقليدية. ولقد لاحظ أيضاً أن النساء يملن، حتى أثناء التمرين، إلى الحديث والإستفادة من رفقة الغير.

مع أخذ هذا الأمر بعين الإعتبار، صمم كيرفز للسماح للنساء بالتدرب في نادي مريح مصمم خصيصاً لهن. تجمع بنية كيرفز بين برنامج تمارين على دورات يستغرق 30 دقيقة والمتعة والصداقة، وبالتالي تخلق بيئة من الدعم الطبيعي في المكان.

لدى جاري شهادة في إستشارة الصحة والتغذية، وهو مؤلف كتابين من الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً لنيو يورك تايمز حول التمارين الرياضية والتغذية. ولقد تم تكريمه لأول مرة بجائزة "أفضل نظرة مستقبلية في العام" من قبل الجمعية العالمية للصحة، والراكيت والنوادي الرياضية، وتم منحه لقب أفضل رجل أعمال في العام 2004 من قبل إرنست آند يونج، وهي المرة الأولى التي يحظى بهذه الجائزة الرفيعة صاحب نادي لياقة بدنية في تاريخ المسابقة الوطنية. حالياً، يمول جاري دراسة بـ 5 ملايين دولار في جامعة بيلور لدراسة آثار التمارين على كثافة عظم النساء والأبيض. من أجل معرفة المزيد عن كيرفز، الرجاء زيارة www.curves.com أو الإتصال بالرقم 1-800-848-1096.