สวัสดีครับ ในบทนี้ผมจะพูดถึงเรื่อง วิธีการลดน้ำหนักนะครับ โดยในบทที่แล้วผมได้กล่าวคร่าว ๆ ไปในส่วนของการควบคุมอาหารแล้วนะครับ ก่อนที่เราจะเริ่มควบคุมอาหารเนี่ย เราจะต้องมีการสร้างเสริมกำลังใจของเราก่อน คือไม่ใช่จู่ ๆ เราจะไปลดน้ำหนักได้ทันที คือมันทำยากนะครับ การที่เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเนี่ย ดังนั้นเราจะต้องมีการสร้างกำลังใจในช่วงแรกก่อน อันดับแรกเลย เราจะต้องมีความเชื่อก่อนว่าเราสามารถทำได้ แต่ว่าการที่เราจะเชื่อว่าเราทำได้เนี่ย เราจะต้องมีแบบอย่างก่อน คือแบบอย่างที่เขาเคยประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักมาแล้ว ถ้าเราได้เห็นแบบอย่างของคนที่เขาเคยทำได้มาก่อนเนี่ย เราจะมีกำลังใจในการพยายามลดน้ำหนัก เราอาจจะลองเข้าไปในอินเตอร์เน็ตดูนะครับ แล้วก็ลอง เอ่อ..ค้นหาประสบการณ์ของคนที่เขาเคยลดน้ำหนักมาแล้ว ว่าเขาทำได้ยังไง เราลองไล่อ่าน ๆ ๆ ๆ ๆ ดู พอเราอ่านเสร็จปุ๊บ เราจะรู้สึกว่า เฮ้ย!..เขาทำได้นี่นา เราก็น่าจะทำได้เหมือนกัน อันดับที่สองก็คือการปรับเปลี่ยนคำพูด เราจะต้องใช้คำพูดที่เสริมกำลังใจของเรา อย่างเช่น ถ้าเกิดมีคนถามว่า ช่วงนี้ลดน้ำหนักเหรอ? เราก็อาจจะตอบว่า เปล่า..แค่เปลี่ยนวิธีการกินอาหารเฉย ๆ การที่เราพูดแบบนี้ มันจะช่วยให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้กดดันตัวเอง แต่ถ้าเกิดเราบอกว่า เรากำลังลดน้ำหนักอยู่ มันจะเหมือนกับว่าเราตีกรอบให้ตัวเองว่า เรากำลังลดน้ำหนัก เราไม่สามารถกินอะไรได้เยอะ เรากินได้แค่นี้ เพราะเรากำลังลดน้ำหนัก อีกคำพูดหนึ่งที่เราไม่ควรใช้ ก็คือคำว่า ควรและไม่ควร ต้องและไม่ต้อง เช่น ฉันต้องกินผัก ฉันไม่ควรกินขนม ฉันต้องลดเนื้อ ฉันต้องไม่กินอันนั้น ฉันต้องไม่กินอันนี้ ฉันควรกินแต่ผักอย่างเดียว จะได้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก ฉันต้องหยุดทานขนม การที่เราบังคับตัวเองเนี่ย มันจะทำให้เราอึดอัด แล้วก็กดดันมาก ๆ เราอาจจะไม่สามารถทำอย่างงั้นได้ในที่สุด เพราะว่าเราอดใจไม่ไหวไง เราควรใช้คำว่าเลือก แทนคำว่าควรและคำว่าต้อง เช่น ฉันเลือกที่จะไม่กินเนื้อ ฉันเลือกที่จะไม่กินขนมหวาน และฉันเลือกที่จะกินผักเยอะ ๆ การที่เราบอกว่าเราเลือกแล้วเนี่ย มันเป็นการที่เราได้ตัดสินใจที่จะทำอะไรบางอย่าง เพราะว่าเราเลือกที่จะทำ ไม่ใช่ควรหรือไม่ควร แต่เพราะเราเลือกที่จะทำสิ่งนั้น คำพูดนี้จะเป็นการสร้างกำลังใจให้กับเราได้อย่างมาก ทำให้เรามีแรงที่จะทุ่มเทให้กับการลดน้ำหนัก ดังนั้นถ้าเกิดมีใครถามเราว่า เราลดน้ำหนักอยู่หรือเปล่า? ให้เราตอบว่า เราไม่ได้ลดน้ำหนัก แต่เราเปลี่ยนวิธีการกิน เราเลือกที่จะกินผัก และเลือกที่จะไม่กินขนมหวาน เรามีความเชื่อว่าเราสามารถทำได้ เราสามารถทำได้เหมือนกับแบบอย่างที่เราได้อ่านมา ที่เราได้เห็นมา ผมมีเพื่อนอยู่คนหนึ่ง ซึ่งเมื่อก่อนน้ำหนักเก้าสิบกิโล แต่เขาสามารถที่จะลดน้ำหนักตัวเองให้เหลือแค่หกสิบกิโลได้ เขาทำยังไงกัน? เพื่อนผมใช้วิธีการสร้างกำลังใจโดยการตั้งปณิธานว่า ตัวเองจะต้องผอม จะต้องให้มีสาวมามอง จะต้องเป็นคนที่ ป๊อปปูล่า คือไม่ใช่คนอ้วน ๆ ที่โดนล้อไง คือตั้งปณิธานว่าตัวเองจะต้องดูดีกว่าเดิมให้ได้ เพื่อนผมทุ่มเทให้กับการเล่นเทนนิส คือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพราะว่าเขาเป็นนักกีฬาอยู่แล้วนะครับ เขาก็ทุ่มเทให้กับการเล่นเทนนิส เล่นให้ได้ถ้วย เล่นให้ชนะ เล่นให้เก่ง เขาซ้อมเทนนิสทุกวัน วันละหกเจ็ดชั่วโมงตลอดเวลา ซ้อมเทนนิสไปเรื่อย ๆ เขากินอาหารตามปกตินะครับ แต่ว่ากินให้มันน้อยลงเฉย ๆ ไม่ได้มีอะไรพิเศษในการปรับเปลี่ยนอาหาร เพียงแต่ เขาทุ่มเทให้กับการออกกำลังกายมากกว่าเดิม เมื่อก่อนเพื่อน ๆ มักจะล้อเขาว่า เป็นคนที่อ้วน รูปร่างไม่ดี สาวไม่มองหรอก แต่หลังจากนั้นประมาณสี่เดือน เขาสามารถลบคำสบประมาทต่าง ๆ ได้หมดเลยนะครับ เพราะว่าหุ่นเขาเฟิร์มเหมือนกับคน..คนผอมอะ แต่ว่ามีกล้ามเนื้อเพราะว่าออกกำลังกายเป็นประจำ เขารูปร่างดีขึ้นกว่าเดิมเยอะมาก ๆ น้ำหนักหกสิบกว่า ๆ ถือว่าประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักมาก ๆ เลย เพราะว่าเขาเสริมกำลังใจโดยการตั้งปณิธานอย่างแรงกล้า เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการลดน้ำหนัก