

ياتخينه

اسم العمل	:	ياتخذينه
النوع	:	رواية
تأليف	:	نادية أبو شادي
تصميم الغلاف	:	نادية أبو شادي
إخراج داخلي	:	عبدالقادر فايز
الطباعة	:	اتيليه تاتش - المحروسة
الناشر	:	الدار للنشر والتوزيع
المدير العام	:	محمد صلاح مراد
تليفون	:	٠١١٢٥٨٠٠٤٦٧
البريد الإلكتروني	:	<a href="mailto:eddar_press@yahoo.com">eddar_press@yahoo.com</a>
فيس بوك	:	<a href="http://www.facebook.com/eldarpublish">www.facebook.com/eldarpublish</a>
رقم الإيداع	:	٢٠١٦/٢٢٦٢٣
التسجيل الدولي	:	I.S.B.N.: 978-977-702-158-6

# يا تخينه

رواية

نادية أبو شادي



٢٠١٦



"مكابض، كلبوظ، تختوخ، مألوظ"، كلمات تطلق بمنتهى الفرحة على الطفل المولود إلى أن يصل للسنة الأولى، تلك الكلمات تقترن قبلها بـ"ماشاء الله، الله أكبر"، لحراسة هذا المولود من الحسد، كي لا يتحول إلى رفيع ممصوص، جلد على عظم.

كنت من فئة الأطفال الذين يكبرون بوجه الناس قبل رؤيتهم لى، ليس لوزنى ولكن لجمالى كطفلة، ولكن يصاحب هذا الجمال جسد نحيل تصاحبه نوبات الإعياء، من نزلة برد باليوم الأول فى الولادة إلى نزلة معوية فى الشهر الثالث، إلى أن أصبحت زيارة الطبيب لى كل شهر شيئاً عادياً.

مرت السنوات الخمس الأولى، وأذكر أن كل حمام من والدتى لى تخرج والدموع تملأ عينيها، على بروز عظام صدرى ودخول لحمى بينها، لا أذكر كم عدد الحقن التى أخذتها كمضاد حيوى، وفيتامينات، يوماً بعد يوم يزورنا عم إسحاق، وأستسلم له، فقد اعتدت على ذلك وإلا سأصاب بأى ميكروب من الهواء.

سيطرت على والدتى فكرة أن نحافتى السبب فى مناعتى الضعيفة، ولذلك أعلنت الحرب على نحافتى وبدأت الحرب، بجانب حقن عم إسحاق.

التحقت بالمدرسة، وكانت تعليمات والدتي أن أتناول الغداء في المدرسة، وللحق كانت مشرفة الطبخ تقف على رأسي، وتتأكد أنني أكلت الطعام، وكثيراً ما كنت أبادل طبقى مع زميلتى عند انشغال المشرفة عنى ولو لدقائق، وعندما أفضل فى التبدل كانت زميلتى تأكل من طبقى بملعقتها والمشرفة تجلس خلفنا، كنا صغاراً ولكن أذكىاء أيضاً.

أذكر يوم البطاطس والأرز، كان يوماً عصيباً عليّ، كرهت البطاطس المطبوخة حتى وقتنا هذا، فكان طعمها لا أحبه، وربما أشعر به فى حلقى عندما أتذكر علاقة يوم البطاطس، وعندما أضطر إلى تناوله.

لأننى إن لم أتناوله أو أنجح فى تهريبه إلى زميلتى التى تعشق الأكل، كان هناك عقاب ينتظرنى فى البيت، وهو أن أتناول الغداء مرة أخرى وبالكمية التى تحددها والدتي، صحيح كنت أتناول الغداء مرة أخرى فى البيت ولكن بالكمية التى أستطيع بعدها أن أذكر والدتي أننى تناولت الطعام بالمدرسة بالكامل، ولا أقوى على الأكل.

كانت والدتي تلعب معى لعبة الحرامى جاى ياخذ الأكل، والطيارة داخلة المطار الذى كان فمى بالطبع، لم أكن صغيرة، كنت بالابتدائى ولكن كنت أستمتع بهذا اللعب وأضحك الآن على هيافتى على ما كان

يحدث، لأن جيل هذه الأيام لا يستطيع أن يتذكر هذه اللعبة أصلاً أمامه، دخلت المرحلة الإعدادية وبدأت ملامح كسو اللحم على العظام عندي، وبعد سنوات من الحرب التي أعلنتها والدتي على نحافتى، جاءت النتيجة فى الصف الثانى الإعدادى، كان جسمى ملفوفاً، ولكن آثار الحرب على نحافتى أصابتنى بمرض استنطعام الطعام، وخاصة عندما تضع والداتى الفول الحراتى وأمامه الجبنة البيضاء بجانبه العيش المفقع، وبجانبه الشاى ونحن نجلس بالبلكونة ساعة العصارى.

من كانت تكره الطعام أحبته واختارت كل ما يبعتها عن النحافة، ولم أعرف سبباً للآن، لماذا فرحت عندما بدأ جسدى فى الامتلاء!؟

كنت أقف أمام المرأة منبهرة باللحم الذى زاد على جسدى ربما لتوقف الحقن، وتوقف الغداء الثانى، الذى حلت محلها كميات طعام أتقن فى وضعها كوجبات تشعرنى بالمتعة عند تناولها، فالجبين الرومى بجانبها الزيتون الأخضر والبيض عين الشمس لا بد معه ليمون مخلل. رحم الله أمى كانت أستاذة فى الطبخ، وفى عمل الليمون والزيتون المخلل كل رمضان وكل أنواع الطعام التى تؤدى بك إلى الميزان القبانى.

والعجيب أن والدتي كان عودها مشوقاً، لم أرها ممثلة يوماً، فالبيت ومسئوليتنا أكبر ريجيم لها.

ربما جاءت البشائر لحرب والذتى فى المرحلة الإعدادية ولكن جاءت المصائب بالمرحلة الثانوية، فقد أفلت منى تحكى بالطعام وأصبحت أعشقه، لم أصل إلى مرحلة السمنة، ولكن كنت على مشارفها، رأيت زميلاتي يتبعن رجيمًا للمحافظة على أجسامهن رغم أن أجسادهن مثالية، أو كما يطلق عليها "تسب جسد مانيكان"، لكن لم أقو على ما يفعله، فلقد تسرب عشق طعم الأكل إلى دمي.

بدأت أشعر أنني على طريق اللا عودة، حتى بنظرون المدرسة أصبح حجمه غير مناسب، واستبدله كل فترة وجيزة.

عند انتظار عربة المدرسة للعودة كنا نقف أمام باب المدرسة من البنات . يمكن أن تقول تبارك الخلاق فى ما خلق، فقد كانت مجموعة صديقاتي ينقلب عليهن الشارع طوال وقوفهن، وبدأ إحساسى أنني أشوه جمال المجموعة رغم جمالى الذى لا يختلف عليه أحد.

ذات يوم كنت أقف مع لوجى أمام المدرسة، واقتربت منا سيارة وألقى الشاب بورقة نحونا التقطتها الزميلة، إنه رقم تليفون واسم الشخص ويرجو أن نتصل به.

بالتبع أخذتها لوجى وقررت أن تتصل به، لأنها متأكدة أنه يقصدها، وضحكت ووضعت الرقم فى جيبيها، وأكدت لى ذلك باليوم

التالى بعد اتصالها بخالد، هكذا كان اسمه، إنه لفت نظره جمال قوامها.

كانت تلك أول إهانة مستترة لحجمى توجه إليّ، وهنا بدأ إحساسى بأننى أواجه مشكلة.

قررت أن أرفض ما أنا فيه، لا بد أن أبدأ تصحيح المسار.

ذهبت للطبيب فى ميدان روكسى، كان حديث كل مصر الجديدة، ودخلت العيادة، لا أبالغ فى القول بأننى كنت عصفور كناريا بين الجالسين، جلس بجانبى رجل فى الأربعينات ونظر إلى قائلاً: كويس إنك جيتى هنا وفى السن ده علشان ماتتعبيش لما تكبرى.

سألته والدتى: حضرتك مع الدكتور من إمتى؟

أجاب: مستمر من حوالى ست شهور.

نظرت إليه: ستة أشهر؟! أنه يملأ الكنبة.

فهم الرجل نظرتى وضحك: أنا خسيت ٢٥ كيلو، الدكتور مش بيحب تخسى أكثر من ٣ أو ٤ كيلو فى الأسبوع، وبعدين أنا مش مواظب على القdom ولا على الريجيم بصراحة، لكن لما يكون عندى وقت آجى أخذ ريجيم وكلمتين فى جنابى من الدكتور، لكن المرة اللى

فانت ماعلمش حاجة، شكله يأس منى، أصلى برضه ماقلتش على الحقيقة كلها، أنا معاه من خمس سنين، آجى وأمشى، باخس وأتخن، الأكل حلو قوى.

نادى الممرض اسم الرجل، الذى أسرع للتقدم نحو حجرة الطبيب وهو بيتسم قائلاً: جه وقت قلة القيمة!

نظرت إلى الموجودين وتهدت، أمانا ساعات حتى نصل لدورنا، ووادتتى فكرة أن أنزل أشتري شيكولاتة للتسلية، ولكن تراجعحت خوفاً من رؤية الموجودين للشيكولاتة فى يدي وطرح الفكرة أصلاً أمام والدتى التى كانت ستقف وتمسك بيدي وإلى المنزل فوراً.

عند دفع النقود للكشف تأخذ كتيباً به عدد من أنواع الريجيمات، والصفحة الأولى يكتب فيها سنك ووظيفتك وحالتك النفسية والأمراض التى تعانى منها لو وجدت، والصفحة المقابلة جدول لمتابعة وزنك أسبوعياً، ثم إرشادات عامة، ثم تبدأ أنواع الريجيم بالصفحات التالية.

بدأت تصفح الأنظمة الغذائية كان عددها ستة أنظمة، أعجبت بنظام منها، وتمنيت أن يكون من نصيبى.

فجأة دخل هيكل عظمى على هيئة فتاة، نظرت والدتى إلى قائلة: طبعاً مش هتوصلى لكده، كلها عشرة كيلو وتبقى تمام، بعد مرور

ساعة نادى الممرض اسمى، ودخلت إلى الطبيب، أجرى الطبيب لى،  
"كشف، ضغط، نبض"، أمسك ذراعى ليرى سمك الدهون بها وكذلك  
منطقة البطن، واتجه إلى مكتبه دون كلمة.

حدد لى الريجيم رقم ١ وكتب لى دواء ليساعدنى على عدم  
الإحساس بالجوع، وطلب منى المتابعة بعد أسبوع،

استجمعت شجاعتى قائلة ريجيم رقم ٦ حلو قوى، مش صعب  
خالص.

نظر الطبيب إلىّ دون أى تعبير على وجهه، متسائلاً بسخرية:  
إنتى جاية تخسى ولا تتخنى؟! ريجيم ٦ للنحافة.

فهمت، تلك الفتاة جاءت طلباً للبدانة، وأنا طلباً للنحافة.

عند مغادرتنا العيادة، نظرت للفتاة النحيفة وأنا أتمتم: الحمد لله على  
اللى أنا فيه، أحمدك يارب، هأخس وأبقى واو!

فى المنزل جلست أقرأ النظام المحدد، وكان ريجيم رقم ١ :

### الإفطار

- ¼ كوب لبن منزوع الدسم، مع شاي أو قهوة بدون سكر، أو بالكاندريل أو بالسكروول.
- بيضه واحدة مسلوقة، أو برشت، أو أومليت فى الطاسة التيفال بدون زيت، أو ٢ عدد ملعقة فول مصفى بالليمون.
- ٥٠ جم جبن قريش أو بسطرمة حمراء
- طماطم وخيار
- عدد ١ توست ريجيم بسكو مصر، أو ١/ رغيف خبز سن

الساعة ١١,٣٠ صباحًا

صنف واحد فاكهة من المسموح بها

### الغداء

- طبق كبير سلطة خضراء
- طبق خضروات مطبوخة بالصلصة ني فى ني بدون سمن أو زيت مع الشوربه المنزوعة الدسم

- ٨/١ كجم لحم بتلو أو كندوز صغير أو ربع دجاجة أو ربع كجم سمك أو ١٠٠ جم جبن قريش
- عدد ١ توست ريجيم بسكو مصر، أو ١/ رغيف خبز سن

الساعة ٦ مساء

صنف واحد فاكهة من المسموح بها

### العشاء

- زبدية منزوعة الدسم
- قطعة لحم كالغداء أو قطعة لانشون صغيرة
- ٥٠ جم جبن قريش أو بيضة مسلوقة كالغداء
- طماطم وخس وخيار
- عدد ١ توست ريجيم بسكو مصر

وأنقضى الأسبوع الأول ٤ كيلو جرامات، كانت فرحة غامرة بالنسبة لى وطلب منى الطبيب تكرار النظام نفسه ولكن بعد أربعة أيام من الريجيم فى الأسبوع الثانى كانت النتيجة وقوعى فى ميدان الحجاز، ولم يجدوا ماء فرشوا على كوكاكولا، ووضعوا بعضاً منها فى فمى.

لقد كتب لى دواء لتقليل الشهية قرص كل يوم، وقرأتها قرصان كل

يوم.

جن الدكتور واقترب من طردى من العيادة، لأننى كنت سأسبب له كارثة من خطأ اقترفته بنفسى، أستمررت فى عمل الريجيم نفسه إلى أن وصلت إلى وزن مثالى بالنسبه لى، وظننت أن المشكلة انتهت.

وبدأت رحلتى من السنة الأولى الجامعية، كانت وقفنا بالجامعة فى السنة الأولى عند كلية آداب عين شمس، رغم أننى فى كلية التجارة، ولكن نادرًا ما كنت أحضر المحاضرات، وأقضى يومى مع الزميلات عند كشك جيمى، كانت مجموعة من الزملاء من كليات مختلفة وهم أكبر سنا تعرفنا عليهم عن طريق أخت زميلة لى تكبرنا سنا وفى كلية الآداب.

كانت هناك مجموعة من الأطباء فى السنة النهائية بالكلية منهم صديقاتهم بآخر سنة فى كلية الآداب وآخرون يقفون معهم من أجل التحرر من أجواء المستشفى والمشرحة.

ماجد، طيب تبارك الخلاق فى ما خلق، شعر أسود ناعم كشعر الخيل، عينان عسلتان، بياض جلده مشبع باحمرار، كان يقف ساكنًا دائمًا ينظر إلى ما يدور حوله من زملائه مع صديقاتهم، علمت أنه لا

توجد له صديقة بينهن لأنه صامت ومتعالٍ، ولا يظهر إلا نادراً، فى يوم اقترب منى ماجد وبدأ الكلام معى عن أحوال الدراسة ولماذا لا يوجد صديق لى مثل الزميلات، أحبته بعنف: أنا جاية أدرس مش أصحاب، ابتسم وبدأت بيننا ألفة، وبدأت الفتيات يستغرين، لماذا خصنى ماجد بالكلام؟ ولماذا أصبح يظهر كثيراً حتى أصبح يزورنى بكلية التجارة، ويحكى لى عن أحلامه فى الهجرة، وكان منطلقاً معى، فهو يعلم أن كلامه معى لن أترجمه بأنه يرغب بعلاقه خاصة معى فقد وضعت الحد من اليوم الأول.

وبدأت مشاعر حب الصديق له، أحببت كلامه ونظرة الغيرة بعيون الفتيات من الكليات الأخرى التى لم تنجح إحداهن فى لفت نظره، إلى أن جاءت سهام يوماً وسألتنى أين كنت بالأمس؟ فأخبرتها كانت إجازتى من الكلية، فصمتت وبدأت تحذرنى من أن ماجد يلعب بى، وإن كان الجميع يعلم أنه صديق لى ولكنها تخاف أن أنجرف فى حبه، لأنه اعتاد أن يتقرب لزميلات قبلى ثم بعد شعوره بتعلقهن به، يبتعد، وتكون حكاية مطاردتهن له تسلية الجميع، وأخبرتتى أنه أعلن أمس أنه سيتغيب لمدة شهر، وربما هذا إعلان منه للابتعاد عنى، ثم نظرت لى بابتسامة خبيثة، وعلقت: لا تتسى الفارق بينكما فى المظهر، طبعاً عارفة هو طاووس وانتى كلبوطة، وأشارت بيدها كأنها تذكرنى بحجمى، وربتت على كتفى وتركتنى مبتعدة،

ظلت أردد فى عقلى، هل ماجد كما تقول؟ ولماذا تكذب على؟ فأنا أعرفها قبل ماجد، وهى تعرفه قبل معرفتى به!

ذهبت إلى المنزل أعلن العصيان، وقررت الذهاب مرة أخرى للطبيب لعمل ريجيم ولكن والدتى هدأتنى وأخبرتتى أنها سوف تطبخ لى كما قال الدكتور، ولكن بدون أدوية، وعلى أن ألعب رياضة أو أسير أكثر وألتزم.

كنت أذهب إلى الجامعة ومعى الفاكهة لأتناولها الساعة ١١.٣٠ صباحًا، وكثيرًا ما كنت أحمل الخيار لزوم سد الجوع، وفى أيام المحاضرات الصباحية المبكرة كنت آخذ علبة بلاستيكية بها بيضة مسلوقة مع الخيار والتوست، أستقبل زملائى ذلك بالتريقة فى الأيام الأولى ثم اعتادوا ذلك، بل بالعكس طلبوا منى زيادة عدد الخيار والبيض المسلوق لأنهم عادة لا يتناولون الإفطار قبل مجيئهم للكلية.

وبالفعل ثلاثة أسابيع فقدت عشرة كيلو جرامات، تغير شكلى تمامًا، وأصبحت أقرب للوزن المثالى.

وبالفعل غاب ماجد أكثر من شهر، ولم أجرؤ على سؤال زملائه عن سبب غيابه، بالعكس لم أذهب إلى كشك جيمى حتى أتحاشى أن أراهم.

بعد أكثر من شهر كنت ذاهبة لشراء كتاب من مكتبة الجامعة، ووجدت ماجد يقف عند كشك جيمي بجانبه فتاة . بدأ بالاتجاه نحوى مبتسما، لا أعرف ولم أدر بنفسى إلا وأنا أرد عليه بضحكة صفراء وأخطاه دون سلام ولا توقف، متجهة إلى المكتبة وكلى أسئلة، ظهر وبجانبه فتاة، هل هى الجديدة؟ رأيته ورأيت سهام التى حذرتنى تتظر له وكأنها تقول لى: لم أكذب عليك.

فى طريق عودتى رأيت ماجد ينتظرنى، ومد يده مصافحاً وهو يبدى إعجابه بأنى خسرت وزناً، وبدلاً من أن أشكره، أستأذنت منه بطريقة أشعرته بأئنى لا أرغب فى الحديث معه، ومضيت فى طريقى وأنا بداخلى أردد: علشان خسيت هتفكر تانى؟ صحيح أنا لسة بريئة، كما قالت سهام.

بعد هذا اللقاء اختفى ماجد، ولم أعره اهتماماً، حمدت الله أن سهام أنقذتنى من أن أكون بطلة من أبطال قصصه.

بعد قرابة شهرين، توجهت إلى كشك جيمي فاقترب منى أحد الأطباء من زملاء ماجد، كان خطيب أحد الصديقات، وسألنى، لماذا كنت بهذا العنف مع ماجد فهو حكى له ما حدث.

وجدت نفسى أحكى ما عرفته من سهام والجميل الذى صنعته لى.

ضحك كثيرًا مرددًا: فعلاً بريئة لدرجة أن سهام ضحكت عليكي، سهام حلمها أن ماجد يكلمها، أو يرسل نظرة لها، ماجد لم يكن يومًا لديه صديقة حتى في كلية الطب فهو لا يوجد في حياته إلا الدراسة، وفترة غيابه كان مسافرًا للخارج لعمل امتحان خاص بالطب وتلك الفتاة كانت زميلة لنا جاءت مع زميل آخر وليس مع ماجد، أخبرني أنه يعلم أنني كنت الصديقة المقربة له، وكان ماجد سعيدًا بى لأننى مختلفة وعلى طبيعتى وليس ممن يضعن المكياج أو يمثلن الرقة، وكان يفكر فى الارتباط الرسمى بى.

كان آخر يوم بالكلية قبل إجازة الامتحان، وكان آخر يوم أعرف الحقيقة بأننى فقدت صديقًا دون سبب، ولم أجرؤ على مواجهته بما سمعت عنه عندما رأيته، هل لأننى شعرت أن كلام سهام صحيح؟ أم لأننى أحسست بالغضب لوجود فتاة أخرى بجانبه؟ أم عقدة الحجم تكمن بداخلى ونجحت سهام فى معرفة نقطة الضعف لدى والضغط عليها؟

قررت منذ هذا اليوم أن أتحدى تمدد جسدى، التزمت الريجيم وتعذبت لرؤية الطعام الذى أحبه ولا أجرؤ على مد يدي عليه، فقد كنت أتعذب فى أيام العيد الكبير مصرح لى أن آكل اللحم والكبد وكل ما يوجد، إلا ما أعشق طعمه وهو الدهن المشوى والطرب، لقد كنت أعشق طعمهما، وللحق كنت أفضل فى المقاومة، فتمتد يدي على

الطرب ووالدتي تحذرنى وأنا أردد: قطعة مش كثير، ومن المؤكد كانت  
قطمتى ٢ طرب على ٣ ريش بالدهن، والنتيجة عذاب أكبر لكى  
أخلص من كيلو جرام أكتسبته، كنت أجن من شقيقتى التى تأكل  
الدهن المشوى واللحم تفاريح معه ولا يتحرك ميزانها لأعلى، ربما تخسر  
وزناً بمجرد أنها لا تتناول العشاء فى يوم،

عند كل حرمان وعذاب من الريجيم أردد لوالدتي: ليه عملتى فىا  
كده، كنت سيبتينى طفلة صومال، حرام بجد!

لم يكن العلم قد توصل إلى أن ما فعلته والدتى أنها ساعدت على  
زياده حجم الخلايا الدهنية لدى منذ الصغر ونشطت عملها، ولكن  
فعلت ذلك من دافع الخوف من فقدانى.

بعد عده شهور نجحتُ أن أكون بوزن معتدل، أو الحقيقه على  
مشارف البقلظة، ولكنى لست مبقلظة.

بدأت السنة الثانية من الكلية وقد حافظت على وزنى المعتدل، أقف  
بمنطقة تبعدنى ليس بالكثير عن التخن ولكن كثيراً عن النحافة، ولكن  
ساعدنى ذلك طول قامتى، انضمت إلى مجموعتنا نهى، فتاة قصيرة  
ممتلئة، أحسست أننى لن أكون الوحيدة شبه الممتلئة فى المجموعه،  
فالجديدة نهى ستساندى.

كنا ثلاث فتيات مقربات، يمكن أن تقول مقاسات "صغير، متوسط، كبير"، وأنا التي بالمنتصف، فقد انضمت الجديدة نهى إلى صديقتى المقربة الوحيدة وصال، التي كانت فى المدرسة معى، وأكملت معى الصداقة بالكلية، وكنت أرتاح لأنها مخطوبة بمن تحب وليس هناك من حركات تشغلنا عن دراستنا، للعلم لم أكن نابغة، فتقدير "مقبول" كان هو صديقى، ولكن لا تخلو أيام الكلية من قصص الحب والفشل، والرسم من فتيات على زملاء، والعكس، وكنا نضحك لرؤية ما يحدث.

انضمت للمجموعة زميلتان كانتا أكبر منا بسنة فى الكلية، ولكنهما أصبحتا معنا بعد رسوبهما فى السنة الثانية.

اعتدنا المذاكرة وقت الامتحانات فى بيت إحداهن لوجود بيتها وسط أماكن بيوتنا جميعاً، ولأنها وحيدة مع والدتها وجدتها، فقد تزوج شقيقها وأصبح البيت خالياً إلا منا.

كانت ميرنا جارتها وكانت تكبرنا بعامين أو أكثر، ولكنها كانت تمثل أختا سهيلة صاحبة المنزل وزميلتنا.

تعرفنا على ميرنا عند أول تجمع عند سهيلة كانت بكلية الآداب ولكنها كانت تجلس معنا وقت راحتنا من المذاكرة، أو وقت الأكل، كانت ميرنا باباً يسير على الأرض، "طول، عرض، وزن"، وواجهت من هى تمثل أربعة أضعافى، ووجدتها لا يشغل بالها أى شىء، فهى

راضية بشكلها ولن تحاول عمل ريجيم ومن يرضى يرضى ومن لا يعجبه ذلك فهي مشكلته.

تعلمت من ميرنا ساندوتش الفينو المملوء بالطعمية وعليها الجبنة البيضاء والطماطم والخس، فقد كانت تلتهم على الأقل ٤ فينو من حجم فينو زمان الذى يبلغ نصف متر على الأقل.

كنت فى إحدى المرات أضحك معها وجاءت سيرة قريب لى يزن أكثر من ١٣٠ كجم، ونسميه الفيل الطروب، لأنه شخصية جميلة من الداخل والخارج، وضحك، والأغرب أنه لا يشعر أن لديه مشكلة، وأن البنات يتسابقن على صداقته، طلبت منى أن أطلبه وأعطيها السماعة، لقد قررت أن تتعرف على من لا يعتبر وزنه مشكلة مثلها.

أعطيها الرقم وطلبت أن تتصرف بنفسها ومهمتى انتهت، وأنا أنتظر ماذا سيحدث، وهل ستجح فى صداقته؟

مرت الأسابيع وعلمت منها أنها أصبحت صديقه فى التليفون، وأنه يشيد برقة صوتها، سألتها هل أفصحت عن وزنها؟ أجابت: لا طبعاً، البيه بيقول لى وزنه ٨٠ كجم وطوله ١٨٠سم، عايز يعمل لى مفاجأة، خلاص هاعمل له مفاجأة أنا كمان.

رن جرس الهاتف ورد والدى الذى أخبرنا أن قريتنا الفيل الطروب  
سوف يتناول معنا العشاء، لأن لديه عملاً فى مصر الجديدة،  
ضحكت: عمل؟!!

اتصلت بسهولة، وأخبرتتى كما توقعت أن موعد المقابلة ذلك اليوم  
الساعة السادسة أمام الميريلاند، وكنا فى فصل الشتاء، سألتها ماذا  
قال لها لكى تتبين أنه هو، ردت أنه أخبرها بنوع العربية ولونها وأين  
سيقف ينتظرها، أغلقت الهاتف وانتظرت حضوره.

هل سيفصح عما يحدث له إلينا؟ والساعة تقترب من العاشرة دخل  
علينا وبمجرد جلوسه على المقعد نظر إلى والدى وضحك بصوت  
عال: أما أنا كنت مع ملكة جمال دلوقتى وهى اللى أخرتتى، وبدأ  
يحكى، كيف اتصلت به، وكيف وقع فى غرام صوتها الرقيق، حتى أنه  
كان يتمنى يوم اللقاء سريعاً، ولكنها كانت تؤجله إلى أن قبلت اللقاء  
وذهب أمام حديقة الميريلاند ينتظر، ولكنه رأى فتاة بالملابس التى  
أخبرته فتاته بارتدائها، صدم، تزيلة بمقطورة تضع وردة فى شعرها تدنو  
منه!

تذكر أنه أخبرها أنه رفيع، وماركة ورقم السيارة خطأ ولكنه  
فوجئ بفتح باب السيارة وجلوسها بجانبه وهى تلقى التحية: إزيك يا  
دودى، وكرد فعل من الصدمة أجابها: الحمد لله يا ميرنا!

وأخبرنا بعد الحديث: وجدت إنسانة رقيقة كصوتها بالهاتف ومرحة  
وأمضينا وقتًا ممتعًا، ثم صمت قائلًا: نفسى أعرف إزاي عرفتتى وأنا  
قایل لها معلومات غلط؟

سألته: لماذا لم تسألها؟ أجاب: أخبرتتى أن قلبها دلها علىّ.

بالطبع كنت أنا من أعطاهها المعلومة الصحيحة عن نوع ولون ورقم  
لوحات سيارته التى أعلمها جيدًا، علمت بعد ذلك أن عدة مكالمات  
كانت بينهما ثم أصدر قريبي تعليمات أن أى اتصال منها تكون  
الإجابة عنه أنه غير موجود، لأنه لن يرتبط بها وشعر أنها تعلقت به  
ولا يريد جرح مشاعرها.

قابلتها إحدى المرات وأخبرتتى أنها واثقة أنه خسرها لأن مثلها  
قليل جدًا، راودنى تساؤل، كيف تشعر بهذه الثقة وهى بهذا الوزن؟  
ألم تشعر بنظرات من حولها؟ وكثيرًا ما تكون تعليقات سخيفة، لماذا  
لم تشعر أنها فى مشكلة مثلى؟ رغم أنها تحمل عشرة أمثال زيادة  
وزنى على وزنها، فى ذلك اليوم تمنيت أن أكون مثلها.

فى السنة الرابعة من الكلية وافق أهلى على الذهاب إلى رحلة مع  
الكلية فى إجازة منتصف العام لمدة ٦ أيام، كانت زميلتى نهى المقاس  
الكبير فى مجموعتنا، وأنا الحجم المتوسط، أما وصال فكانت الحجم  
الصغير كما قلت سابقًا.

طارت نهى فرحًا، لأن وجدى زميلنا سوف يكون معنا وكما أخبرتنا فهي معجبة به وتشعر أنه يبادلها نفس المشاعر بنظراته، وكنا نحذرها أن تكون واهمة، لأنى أنا ووصال ووجدى وسالم أصدقاء قبل التعرف عليها، ونحن أخوة وعاهدنا بعضنا البعض ألا يفكر أحد فى الآخر لاستمرار صداقتنا، ولكن من يعلم؟ فقد كانت نهى خارج هذا العهد.

كان سالم أو وجدى يخبرنا كل منهما بمن أعجب بها وما رأينا فيها، وكنا لجنة الاختبار قبل الشروع فى صداقة بينهما، ولذلك تعجبنا، وجدى لم يشر إلينا بشيء، أمضينا الرحلة واستمتعنا بكل دقيقة ولاحظنا أن نهى تتودد لوجدى الذى يعاملها بكل ود.

كان من الوافدين على الرحلة أخوة الزملاء، مثل ندى أخت نهى، رويدا أخت محمد، شادى شقيق منى، وبالفعل أمضينا وقتًا ممتعًا واكتسبنا صداقات جديدة توطدت معها زمالتنا.

جاءت امتحانات آخر العام، وكنا نذهب إلى محاضرات المراجعة بالكلية، نهى ومنال وأنا وسالم ووجدى ومحمد وأحيانًا آخرون، ثم نجتمع بمنزل محمد لخلوه من الأهل لسفرهم، ووجود فقط محمد وأخته رويدا التى تدرس بكلية الآداب وتصغرنا بعام، كنا ننهى المذاكرة، ثم نحضر العشاء وكانت المظلومة رويدا هى التى عادة ما تعد لنا العشاء، وأحيانًا من ينهى المذاكرة يلحق بها ليساعدها، كم كانت أيامًا

جميلة، فالضحك كان يملؤها والخوف من الرسوب أيضًا، ومنا من باع قضيته ولا تفرق معه، مثل سالم، نجح بمواد، نجح "صافى"، ليست لديه مشكلة.

انتهت أيام المذاكرة ونحن نشعر بحزن نهى، لأنها لن ترى وجدى، رغم أننا حتى هذا اليوم لم نر منه أى إشارة نفسرها أن نهى مميزة لديه، ولكنها تقسم أن نظراته تشعرها بذلك، وأن هناك رسائل فى كلامه ذات معنى تفهمها هى، فقد كان آخر حديث لهما، أنه يفكر جديدًا بالارتباط وأنها شعرت أنه يلمح لها!

عرضت وصال على نهى أن نسأل وجدى مباشرة، ولكنها رفضت، لأنه لو كان يريد إخبارنا كان فعل وعلينا الانتظار.

انتهت الامتحانات، وكان آخر يوم، وبدأنا بالتقاط الصور فى ساحة الجامعة، الكل فى صورة تجمع أصدقاء السنوات الأربع، وقلوبنا تمتلئ بالأمل فى المستقبل.

الجميع أحضر أخوته الذين كانوا معنا فى الرحلة، وكانت صورًا جميلة، وبعد انتهاء الصور طلب منا وجدى الاستماع له، وأعلن الخبر، لقد قام بقراءة فاتحته على رويدا، أخت محمد، كانت الفرحة والتهنئة لهما، ووقع الصدمة على رأس نهى التى جمعت قواها وذهبت

تهنئ رويدا ووجدى، وتعلن أنها أول من علمت بنية وجدى فى الارتباط، وصدّق وجدى على كلامها وتركت الشلة بهدوء مبتعدة.

لحقنا بها أنا ووصال، وأخبرناها إعجابنا بقوة تصرفها ولكن بعد ابتعادنا ودخولنا إلى منطقة انتظار السيارات بجانب الكلية انفجرت فى البكاء مرعدة: ليه؟ فيها إيه أكثر منى؟ بتحبه أكثر؟ تعرفه أكثر؟

ثم جففت دموعها وهى تردد بغضب: ماكنتش أعرف إنه بيحب الهياكل العظمية، عرفت السبب تخنى هو السبب. هأخس وأخليه يندم عليا!

لقد كانت رويدا سمراء اللون متوسطة الجمال، طولها يتعدى ١٦٠ سم، لا توجد فيها معالم أنثوية، ولا يبلغ وزنها الخمسين كيلو، أما نهى فكانت بيضاء وجميلة الملامح يتعدى وزنها ٧٥ كجم، وطولها ١٥٥ سم، لديها بروز علوى وخلفى أيضاً!

اتبعت نهى نظاماً غذائياً، فقدت بعض الوزن وارتببت بأول من دق الباب خوفاً من عدم قبول آخر بها لتقسيم جسمها وزيادة وزنها.

حمدتُ الله أن وزنى أصبح ثابتاً لعدة سنوات، وطول قامتى كان يساعدى ألا يظهر الوزن الذى يزداد عندما آكل ما أرغب بحساب فكما يقال "باتخن من الهوا"، ومن المضحك أننى اخترت مهنة جعلت وزنى

والميزان كابوسًا دائمًا فى حياتى، لقد اخترت أن أكون مضيضة جوية، من كل الوظائف اخترت مهنة لا بد أن يكون وزنى مثاليًا طوال الوقت كمتطلبات للمهنة، ولكى لا أشعر أننى خارج السرب.

اتبعت نظامًا غذائيًا ورياضيًا مكثفًا وتمكنت من إنقاص وزنى كيلوجرامات، وتوجهت لإجراء الكشف الطبى وكانت الصدمة، مطلوب أن أنقص وزنى ثمانية كيلوجرامات أخرى، كيف؟ لقد أصبحت مثل الشبح، أمهلونى أسبوعين لإعادة الوزن، كيف أنقص ثمانية كيلو فى هذه المدة؟!!

جاء يوم إعادة الوزن، شحوب وجهى كان ملفتًا خسرت أربعة كيلو وعند ذهابى إلى القومسيون الطبى شعرت بدوار لم يزرنى من قبل، وقررت شرب علبة عصير مانجو، فليذهب القومسيون للجحيم، عند الانتظار خارج غرفة إجراء الوزن، تعرفت على زميلة تعمل بالفعل وتنتظر أيضًا لاستكمال إجراءات تجديد إجازتها الجوية، رأتنى ورأت ضعفى وأخبرتتى ألا أحمل همًا، وأنها ستجربى تعارفًا لى مع الممرضة التى تنظر بالميزان وتبلغ الطبيب القراءة طبقًا لذوقى معها، لم أفهم، فضحكت وأخبرتتى أن أدخل ولا أنطق، وهى ستتكفل باللازم، وعندما نتقابل (أنا وهى زميلتين على الطائرة، فلها عندى عزومة كبيرة، بالفعل دخلت الزميلة وخرجت ترفع علامة الانتصار OK.

ونادت الممرضة على اسمى وصعدتُ على الميزان، وبالعجب! لقد كان وزنى أقل من المثالى لديهم كما أعلنت الممرضة، وخرجت غير مصدقة عيني، وما سمعته أيضًا، جلست أنتظر حتى أعلنت كبيرة الممرضات أسماء الذين نجحوا فى إكمال الكشف الطبى وكنت منهم.

دخلت المنزل وجلست على مائدة الطعام، كانت والدتى قد أعدت لى كل ما أعشق وحرمت منه لأكثر من شهرين، إسكالوب عشقى الأكبر، محاشى كل الأنواع، ولا أذكر الأظعمة الأخرى، فقد كانت مائدة عامرة وعوضت الحرمان، بجانب الحلويات التى تناولتها مع الشاى بعد ذلك، فقد انتقمت من أيام الحرمان، لقد حصلت على لياقة لمدة سنة، لن أبالى فيها برعب الميزان، رفضت فكرة أن يكون ما حدث هو ما سوف يحدث كل عام، لن أكون تحت رحمة أحد، ولذلك خضعت لريجيم قبل القومسيون التالى لعدة شهور، ولكننى أيضًا لم أصل إلى الوزن المثالى لديهم، وجاء يوم القومسيون ودخلت، ولم تكن الممرضة المذكورة هناك، حتى رفضى للأسلوب لم يكن متاجًا يومها، وحدث إيقاف، لزيادة الوزن.

لمحتُ رئيس القومسيون (رحمه الله وتوجهت نحوه وبادرته بالقول: صباح الخير، أنا موقوفة وزن، ممكن حضرتك تقول لى أخس منين تانى؟ فقد كان عظم كتفى وحوضى يعلنان عن وجودهما، صدم الرجل وعلم أننى زيادة ٦ كيلو، وتوجه للدكتور وأخبره أنى جسدى يدل على

أن عظمى ثقيل، وطلب منه أن يراعى ذلك معى فى كل مرة، يا إلهى!  
٦ كيلوجرامات كاملة أضيفت لوزنى المثالى الذى يطالبوننى به! الحمد لله.

وجاءت السنوات التالية، والملحوظة تعطينى اللياقة الجوية وزاد عدد الكيلو جرامات إلى عشرة، فقد كنت ألجأ مضطرة إلى الممرضة المذكورة التى تصاب بعمى لحظى بعد ملء جيبها بالبقشيش، وربما بهدية تطلبها بمها المليون، والعجيب أننى علمت بعد ذلك أن الطبيب يعلم ماذا تفعل ويكتفى بالنظر إليها، إلى أن حل محله طبيب آخر فى فترة إجازته، ولم يصدق وزن مضيفة قاربت على المئة أنها ذات سبعين كيلوجراماً فقط، فذهب إلى الميزان وأعاد وزن المضيفة وكانت الفضيحة، وكان التحقيق الذى أسفر عن نقل الطبيب وتوجيه اللوم لإثارة ضجة، فقد شهدت المضيفة مع الممرضة أن الطبيب سمع خطأ، فقد قالت الممرضة له الوزن وسمعا ٧٠ لذلك وجه لفت نظر للطبيب وطلب منه الاعتذار للممرضة.

لم تحدث هذه الواقعة فضيحة للممرضة، فالجميع يعلم ما تفعل، ولكن كانت نتيجتها زيادة قوة شوكة الممرضة وزيادة تسعيرة الميزان لديها.

مرت سنوات ودق الحب باب قلبي، لقد نجح في نزع الموافقة على حبه رغم الفوارق الاجتماعية بيننا كعائلتين، فهو من عائلة متوسطة في كل شيء وعائلي كبيرة في كل شيء.

رغم ذلك وافقت على ارتباطي به، طلب مني القيام بإجازة من العمل للتفرغ في فرش شقتنا للزواج سريعاً، خاصة أنه زميل في الشركة ولعدم السماح للقيام بإجازات لجأت للكارت الذي أملكه، زيادة وزني، وكان يشجعي على الأكل عندما نلتقى في رحلات كزميلين، ويفرح كلما زاد وزني لكي أحصل على عدم اللياقة، في هذه المرة اتفقت مع الممرضة أن تقرأ الميزان كما هو، وبالفعل حصلت على عدم اللياقة لمدة عام، ومنذ اليوم الأول اكتشفت أنني فعلت في نفسي جرمًا مشهودًا، لقد زاد وزني عشرة كيلو جرامات، واتضح أن الشقة أمامها سنة لاستلامها، وبدأت علامات البخل، فالذي وعدني بمجرد موافقتي على حصولي على عدم اللياقة أن كل ما احتاج شراءه من الخارج سيكون مسؤوليته، مد يده لأخذ نقوده مقدمًا، وعند تسليمه لي ما طلبته غاليًا بالأسعار ليقنعني أنه تفضل بتكملة الثمن منه، ضحكت فقد نسي أنني أعلم ثمن الأشياء جيدًا، وتركته يستمتع بنشوة خذاعه لي، وعند الخروج معه فقد كان عصير البرتقال أكبر شيء يمكن أن أتناوله، معلًا أنه لا بد أن يضع القرش على القرش لسداد أقساط الشقة.

وللعجب بدأ يسخر من وزنى ويطالبنى بأن أفقده، كانت والدتى تحضر لنا الفراح المشوية، فكان يضع أمامى ربع فرخة محددًا أن هذا كافٍ لى وينطلق فى التهام الفراح التى أمامه، فى بيتى يحدد لى طعامى!

أذكر عندما بدأت بالغضب وطالبته بالخروج كأى مخطوبين، رضح وذهبنا إلى مطعم أذكره بجانب التلفزيون، أطباقه بيرام بحجم الزبىدى البلدى، طلبت طاجن سمك وطلب هو عدة أصناف، والتهم كل ما طلب ثم نظر إلى الطاجن الذى أمامى وقد أوشكت على الانتهاء منه معلقًا: كل ده كنتيه؟!!

نظرت إليه مستتكرة: ده بيرام سلطانية زبىدى! فما كان منه إلا أن وضع شوكة ليأخذ القطعة الباقية وهو يقول: أدوق حتة، كفاية أكل لازم تخسى!

أذكر يومًا كنت أتصفح مجلة أجنبية وهو يجلس بجانبى ووالدتى معنا، فخطف المجلة ونظر إلى فتاة موديل ونظر إلى ونفخ خديه، ثم قال: جاتنا خيبة فى حظنا...

أجابته والدتى على الفور: فعلا حظ خيبة إن بنتى القمر توافق تتجوز واحد زيك، فعلاً حظ هباب.

انتفض وأخذ يدافع أنه لم يقصد فهو يحب إغاظتى.

لم أرد أن أزيد الطين بلة، وأخبر والدتى أنه قبل دقائق أخبرنى أن دفعة المضيفات الجديدة صواريخ أرض جو، وأنه قال لنفسه: مش كنت أستنى شوية للدفعة الجديدة،

اكتشفت أن من دق له قلبى ليس له وجود، فالطيب الودود أصبح بخيلاً لا يرى إلا نفسه، وربما لم أره جيداً من قبل، فالعرف قرر إن "مراية الحب عمياً"، ولذلك قررت أن نار الريجيم ولا خيبة عصير البرتقال، ثم اكتشفت مع الأيام أن قلبى لم يدق له، ولكن رغبتى فى العيش فى قصة حب وارتباط هيات لى أننى فعلا فى حالة حب، ربما كنت، ولكن لم يكن قويا ليعطى له العذر على جفاف مشاعره، فقد اكتشفت أنه يغار منى وليس يغار علىّ.

قررت خوض تجربة الريجيم لعودتى لعملى مرة أخرى حرة طليقة، وعلمت بوصول دكتور قادم من أمريكا إلى أرض الوطن، وسمعت عن نتائجه المبهرة، وأخذت العنوان، خلف مستشفى فلسطين بمصر الجديدة، وأخذت موعداً، دفعت ١٥٠ جنيهًا ودخلت، فوجئت بجبل يقف أمامى وزنه يتعدى المائة كيلو بعدة كيلوجرامات، إنه الدكتور! جلست معه أعطانى الريجيم وموعدى بعد أسبوع، ريجيم الشيكولاتة: نعم تأكلين شيكولاته أثناء الوجبات، وأكد لى أن الجميع يخسر وزنه هكذا، وأن لا داعى للقلق،

ذهبت ونفذت ما طلب، بعد أسبوع وقفت على الميزان، ١ ك زيادة، صرخت، هل أدفع النقود لأزداد وزناً؟! هداى وأكد أن هناك أجساماً تكون ردة فعلها عكسية فى أول أسبوع، وأعطانى ريجيم آخر ومعه شيكولاتة، وكانت النتيجة ١.٥ ك زيادة.

ومرة أخرى صرخت: ٢.٥ فى أسبوعين؟! وبمنتهى البرود أخبرنى أن هناك أجساماً لا تقبل ريجيم الشيكولاته وأنا منهم، فسألته لماذا لم يتبع ريجيم؟ فأجابنى بثقة: باحب الأكل!

خرجت غاضبة وكنت أتمنى أن أطالب بالنقود التى دفعتها له، وللحق عند خروجى قابلتلى فتاة بمنتهى السعادة فقد خسرت ٢ كيلو بأسبوع من ريجيم الشيكولاتة، ما جعلنى أترجع عن طلب النقود، مرددة: يمكن جسمى رفض ريجيم الشيكولاتة، عمومًا، فقد استمتعت بالشيكولاتة أسبوعين بأمر الطبيب وليس دناوة منى!

أعلنت الحرب مرة أخرى، وأنقصت عشرة كيلو جرامات بسرعة الريح، فالنظام الغذائى القديم والرياضة أعادانى إلى حياتى المهنية مرة أخرى، مرت الأيام وقبل موعد الكشف الطبى بشهرين أبدأ الريجيم لكى أنقض الزائد على الوزن المطلوب، وعند حصولى على اللياقة يكون الإسكالوب باينتظارى فى المنزل.

قررت ألا أترك عملى مرة أخرى لأى سبب، ومرت الأيام والشهور وأنا أتقل بين العواصم وأحافظ على وزنى لكى لا أوقف عن الطيران، فهو سعادتى وحرىتى.

إلى أن جاء ترتيب القدر ودخولى فى تجربة يمكن أن أصفها بزلزال العمر وهى الارتباط من شخص لا يساوى أن أذكره بشىء عند التحدث، الذى هز كيانى من شدة التجربة هو تخلى كل من هم حولى عنى فى محنتى، ولم يقف بجانبى أحد ويشد أزرى إلا الطعام، ستة أشهر أمضيتها معه على الورق الرسمى، وغضبت فيها الهرمونات وأجهزتى من شدة ضغطى عليها، فأعلنت عن غضبها بـ ٣٣ كجم زيادة على وزنى، يا إلهى، لم أصدم من الوزن فقد كنت بمرحلة غضب من الدنيا، فأنا لم أتخيل يوماً أننى سأحمل لقب مطلقة، وكل ما أذكره أنى ذهبت لتفصيل ملابس جديدة ووضع ملابس جهازى فى شنت لحين إشعار آخر، بالقطع فقدت لياقتى للطيران وقررت الحصول على إجازة بدون مرتب، وحصلت عليها.

مرت شهور ولم أخرج من المنزل، النوم صديقى وعند استيقاظى أصاب بحالة من عدم التصديق لما حدث، فقد كنت أصدم رأسى بالحائط عدة مرات من شدة الغضب إلى أن أصاب بشبه إغماء وأستكمل نومى بعدها.

كنت أعاقب نفسي على خطأ لم أرتكبه، فمن منا لم يخطئ الاختيار؟ أما الطعام فكان حليفي في محنتي، لم يتركني لحظة، كان من أوفى الأوفياء لي، وأظهر وفاءه بتمدد حجمي.

لكن مع زيادة وزني ظهر تورم في قدمي وضيق بالتنفس، نصحتني قريبة لي بدكتور تعرفه، ذهبت للطبيب وبعد الكشف قرر أني جسدي مملوء بالمياه ولا بد أن أصرف هذه المياه، لكن بحذر، فقد تجاوز جسدي احتمالها، وطلب مني أن أشكر الله لعدم ترجمة جسدي لذلك إلى مرض سيئ، بدأت مرحلة نزول المياه وبدأت التحسن، وفي المرة الثانية أخبرني الطبيب أن لديه تركيبة تحرق الدهون ستساعدني على إنقاص وزني وهي بـ ٣٦٠ جنيهًا، زجاجة لا تتعدى الـ ٥٠م، دفعت النقود وعند استلامى الدواء من الممرض نصحني ألا أضع الدواء فى عبوة بلاستيكية لو كسرت العبوة الزجاجية، لأن الدواء يأكل البلاستيك، نظرت إليه وأخذت الزجاجية وأنا أتساءل: يأكل البلاستيك؟ أمال هيعمل بمعدتى إيه؟! لم أستطع إرجاع التركيبة لأن الطبيب قريب إحدى القريبات، واعتبرت الـ ٣٦٠ جنيهًا كأنها وقعت مني، وأفرغت محتويات الدواء بالمرحاض خوفًا على المواسير البلاستيك للحوض، كان شكلي يمثل كارثة وبعد شهر نزل وزني ١٣ ك، فقد كان الوزن مجرد مياه.

أصبحت الزيادة ٢٠ كجم، على وزني المثالي للطيران، لكننى أمر بمرحلة رفض العودة للعمل، لأننى من داخلى لا أقوى على ضغوط

ثانية، مثل تساؤل الزميلات: يا حرام إيه اللي حصل لك؟ وسبتي نفسك كده ليه؟ وخاصة أن تلك التي كانت تنظم طعامي وتكافئني بالأسكالوب قد توفيت، ما زاد على صعوبة الموقف، بعد مرور سنة من زلزال العمر جلست مع دكتور نفسى كان أبا لصديقة، جلسنا فى بيتهم وعرف أننى رافضة للعودة لعملى، وبخبرته علم أنى لم أخرج من التجربة بعد، وأعطانى نصيحة عملت بها، فقد نصحنى أن أبحث عن أشياء كنت أريد أن أفعلها ولم أفعلها، دراسة، رياضة، رحلات، أصدقاء جدد بدلا من الذين تخلوا عنى، ونصحنى أن هناك أكثر من ٧٠ مليون شخص، قابلت منهم عددًا ممن لا يستحقون صداقتى، ولكن من المؤكد يوجد منهم من يعوضنى عن أصدقائى القدامى، طلب منى تجديدًا شامل لحياتى، ونفذت وصيته، ذهبت للنادى، تعلمت السباحة، تعلمت التنس واكتسبت من ذهابى للنادى صداقات من كانوا معى فى تدريب السباحة، ومن تعرفت عليهم عند ملعب التنس، وتمارين الأيروبيكس، لكن عاهدت نفسى أن اتعامل بحذر مع كل من أتعرف عليه.

قررت أن آخذ راحة من كل شىء، أن أعثر على الجزء الذى فقد منى عندما قررت أن أعمل بجانب دراستى الجامعية من أول السنة الثانية بها، بقدر ما كنت أشعر بالفرح عند استلام القبض فى كل شهر والصرف على دراستى من مالى الذى أكتسبه وما زلت فى الثامنة

عشرة بقدر ما نزع منى "روقان بال" هذه السنوات وحل محلها عقل يفكر ويحسب، فقد كبرت داخليًا، فأصدقاء الشهور السابقة التي كنت أعجب بطريقة تفكيرهم أصبح تفكيرهم ساذجًا.

بضعة أشهر غيرتني كثيرًا، ولم يكن هناك أمل أن أرتبط بزميل لى حتى لو تنازلت عن شعار "الجامعة للدراسة وكلنا أخوة"، كنت أذهب فترة الصباح، لتدريب السباحة ٣ أيام، والآيروبيكس ٣ أيام، وبعد الإنتهاء من التدريب كنت أغادر النادي مباشرة، وعاتبنتى زميلات الآيروبيكس ذات يوم لأننى غير اجتماعية، رغم شعورهن بأننى غير ذلك ويردن أن أجلس معهن لتناول الشاي بعد التدريب، ووافقت، كل مرة أجلس معهن أقرر ألا أكررها، لكن مع استخدام أسلوب الإحراج أوافق، فقد اكتشفت أن المواضيع التي نتناقش فيها هى طريقة عمل الطبخ، يكون هذا بالوقت الضائع بعد تناول السيدات كل من تمر من أمانا بالانتقاد على ملابسها ومكياجها وطريقة سيرها، وأنا أكتفى بالصمت، ثم تناول قصص خناقتهن مع أزواجهن، وازدادت كثافة الروايات خاصة بعد علمهن بأننى لست متزوجة، زادت مساحة الخلافات الزوجية التي ترونها مهجة وهيام عن أى حديث آخر، وأننى بنعمة لا أشعر بها رغم أن صديقتهن سارة كانت تروى كيف تعيش مهجة بسعادة مع زوجها الذى لا تستحقه، وهيام التي كتب زوجها كل ما يملك لها ويأخذ مصروفه منها ويقف أمامها كالتميذ، وأنها هى

مجال سخريتهم لأنها لا تعرف عن نفوذ زوجها شيئاً وأنها تخاف من غضبه.

طُفح الكيل وقررت الابتعاد عن النادي، لقد رأيت سيدات مساكين لا يشغلنهن إلا دفع الحسد والعين عن الزوج، حتى لو كان "فردة شراب مرمية في الغسيل"!، قررت الذهاب لاستكمال الدراسات العليا في الجامعة، أذكر عند دخولي لثئون الطلبة وقفت أمام الموظف وسألته: إيه أصعب دبلوم في الموجود؟ ضحك وأجاب، تكاليف طبعا.

صدم الموظف عندما اخترت دبلوم التكاليف لدراسته، نظر إلى أوراقى وأعاد مرة ثانية على مسامعى: التكاليف أصعب دبلوم، إنتى سايبية الجامعة من فترة كبيرة، هتقعدى فيها ومش هتاخديها.

ابتسمت وصممت، وأنا أتذكر صوت الدكتور النفسى محمد، شقيق صديقتى، وهو يذكرنى: إنتى مش فاشلة، ارتباط فاشل مش معناه إنك فاشلة، على العموم اتحدى نفسك وشوفى أنتى فاشلة زى ما بتقولى ولا لا؟

بعد سنوات من تركى الدراسة اخترت أصعب دراسة، نجحت وأخذت الدبلوم فى سنتين.

ترجمت هذا أيضا بتعلمى السباحة رغم خوفى من الغرق بعد كل هذه السنوات، وربما كنت ألقى نفسى فى الماء رغبة بالغرق، وعاندى قدرى وتعلمت السباحة.

جلست صديقتى سهام معى وأقنعتنى ألا أسمح أن تؤثر تجربتى على حياتى أكثر من ذلك، وأخبرتتى أن قريبتها التى رأيتى منذ مدة تريد تزويجى لأخيها، ولن أخسر شيئاً من مجرد مقابلة فى النادي، ولى حرية القرار، قبلت على شرط ألا تبرح مكانها من جانبي، ووافقتم، ذهبنا إلى النادي ووجدت شيئاً مهنته مهندس، ووجدتتى، فى لحظة، وحيدة معه بعد أن جذبت القريبة يد صديقتى سهام متعلقة أنها ستأخذ رأيها بشيء، اقترب منى الشيء ونظر إليّ، وبدأ الكلام، إلى أن سألته: أين سهام؟ أريدها، فقد أحسست بألم فى معدتى، واتصلت بها ودقائق كنا خارج النادي لم أحتمل سداجة تفكيره وثقل ظله، ومن المؤكد أنه أحس بذلك، بعد بوابة النادي أوقفت السيارة وأفرغت جوفى، وأخبرت سهام أنى لست مستعدة للارتباط الآن.

فى اليوم التالى، أخبرتتى سهام أن الشيء أخبر القريبة أننى ممثلة ويفضل النحافة ضحكت، فحجم جسدى هو الشيء الوحيد الذى أصررت أن تخبره قريبتها به قبل أن أراه ووافق.

أصبح طريق الدفاع هو الأكل، طريقة استخدمها عقلى الباطن لكى لا يفكر من يرانى أن يرتبط بى، وبقدر أسمى من تجربتى عندما أتذكرها كان التهامى للطعام،

فلن ارتبط الآن، سأبحث عن نفسى وعندما أجدها سيكون لى قرار.

قررت عمل هدنة مع شكلى الجديد، وتقبله لحين إشعار آخر، والذهاب إلى طبيب علاج طبيعى بدون حرمان من الأكل، "حجمك ينكمش"، نعم رأيت نتيجتها بعينى قبل الذهاب إليه على سيدة أعرفها.

بدأت الذهاب إليه ووجدت برنامج كالتالى، ١٥ دقيقة تمرينات، ١٢ دقيقة أجهزة، ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة تمارين معه بزواوية ميل معينة يحددها بدقة، وبعد شهرين نزل حجمى ٤ مقاسات، بدون حرمان من الأكل، لم أصدق، كل ما فعلته أنى أوقفت البيبسى، فرحت بالنتيجة ثم كعادة المصريين توقفت عن الذهاب إليه لسفرى للخارج لمدته شهرين.

قررت أن أستكمل ما بدأت، وأن أزيل نتيجة السفر فقد، زاد حجمى مقاسين فى خلال شهرين، ذهبت إلى العيادة، وجدته تركها، حزنت كثيرًا وحاولت أن أكرر ما كان يفعله من تمرينات ولكن لم أفجح، أخبرت أكثر من طبيب بما كان يفعله فيضحك ويجيب: يعنى كان بيعمل سحر؟ أكيد ماكنتيش بتاكلى، ولم يفجح أى طبيب آخر فى تقليل حجمى دون ريجيم أو يجعل جسدى ينكمش.

قررت خوض تجربة تغيير مسار حياتي، لقد قررت أن أكون صحفية، وقدمت أوراقى لكلية الإعلام، واجتزت اختباراتهما، للمرة الأولى أشعر أننى أدرس ما أخترت فقط، كانت دراسة الدبلوم تحديًا ليس أكثر، ودراستى فى كلية التجاره كان اختيار مكتب التنسيق لـ ٠٣،٠% فارق عن كلية الهندسة التى أكنت أرغب فيها.

بدأت المحاضرات وشعرت باختلاف جامعة القاهرة عن جامعة عين شمس، فالأولى تشعر بالتاريخ فى جميع كلياتها إلا الإعلام طبعًا فهى حديثة البناء، وجدت نفسى فى دراسة الإعلام.

مرت أربعة "تيرم"، أى سنتين من الكلية، وقرأت إعلان افتتاح أكاديمية الميهى، لدراسة السينما، يا إلهى، هل هذا يمكن؟ فقد حلمت أن أكون مخرجة بعد الثانوية العامة ولكن العائلة رفضت، ولأننى أكتب قصصًا قصيرة وزجلاً سأذهب لأتعلم السيناريو، وليه لآ؟

كان الإعلان فى الجريدة، احتفظت بها وشددت على الخادمة ألا تقترب منها ووضعتها على مقعد بجانب السرير، وكل يوم أمسك الإعلان وأضعه مكانه على المقعد، ثم أضع عليه أشياء أخرى، ونسيت الجريدة والإعلان، إلى أن جذبت المقعد لاستخدامه كسلم للبحث عن أشياء فى علبة فوق الدولاب ووقع الجرنال وظهر الإعلان.

قرأت الإعلان وجدت أنه اليوم الأخير لموعد للتقديم، جلست أفكر، ما العمل؟ الساعة العاشرة! أمسكت الإعلان واتصلت، علمت أن التقديم حتى الساعة الرابعة عصرًا، أخذت العنوان، فاستوديو جلال لا أعلمه ولكنى أسمع عنه، ذهبت ووصلت، وعند عبور البوابة شعرت بقشعريرة ولا أدري سببها للآن، قابلتني مساعدة الأستاذ، وأخذت استمارة وملأتها في حجرة الأستاذ، ومعى فتاتان

دخلت المساعدة تبهنى ألا أكتب أنى أكتب بالأصل فالأستاذ يكره من يكتب ذلك، لأن من يكتب ذلك يتعامل بأنه أديب وليس تلميذًا، ولكنى كنت قد كتبت أنى أكتب القصة والزجل، جلست أنتظر ساعة، وشيء ما سيطر على وداخلي يسألنى ما الذى تفعلين؟! كل يوم ستأتى هذا المشوار؟ وهل نبدأها بالذى يفضله والذى يرفضه الأستاذ؟! قررت الانصراف وخرجت من الحجرة، وكانت الأكاديمية لم ينته تجديدها بعد، وما زالت السقالات على المبانى، خرجت من الحجرة وجدت المساعدة فى وجهى مباشرة، أخبرتها: أننى سأذهب مشوار صغير حتى يصل الأستاذ، نظرت إلى تخبرنى: الأستاذ حضر ويقف وراءك مباشرة، أحست المساعده أنى أنوى التراجع، ولذلك أدخلتني فورًا، كنت أنا والفتاتان وجلس الأستاذ ووجه كلامه لى: إنتى مامتهم؟ لم يكن سنى يسمح بأن أكون والدتهما، ربما امتلاء جسمى أضاف سنوات على عمري، نظرت إليه بغضب وسخرية،

أخبرته: "لأ.. أبوهم"، نظر إلى بدهشة وصرف الفتاتين وجلست أمامه، لم يدر بيننا حوار سوى سؤال ورد على لماذا أريد دراسة السينما؟ وسمح لي بالانصراف ودق جرس مكتبه، أسرعته المساعدة ودخلت أنا بطريقي للانصراف، أعطاه استمارتي، خرجت المساعدة خلفي وهي تسألني، إزاي؟ دي أسرع مقابلة! فى دقيقتين كتب مقبول من يوم التقديم، ماحصلتش مع أى حد قابله!

ومرت الأيام وجاء التليفون وعلمت بيوم افتتاح الأكاديمية وبدء الدراسة، الحق كنت مترددة وقررت: سأذهب، وإن شعرت بالارتياح سوف أقوم بدفع المصروفات.

ذهبت يوم الافتتاح ووجدت كثيرًا من الراغبين فى دراسة السينما من جميع أقسامها، ووجدت كاميرات التليفزيون والصحافة لتوثيق يوم افتتاح أول أكاديمية خاصة لدراسة السينما لهواة هذا الفن وصقل مواهب المبدعين، إن وجدت.

كان يومًا جميلًا، وجاء وقت التقاط صورة تذكارية لطلاب الدفعة الأولى مع أساتذة الأكاديمية والأستاذ الكبير، تجمع الجميع حول الأستاذ ووقفت بعيدة أنظر إليهم، أشار إلى الأستاذ للانضمام بالصورة، اعتذرت ولكنه بلهجة أمرة أجبرنى على الانضمام للصورة، ووقفت فى الصف الأخير لا يظهر منى إلا وجهى.

أمسك الأستاذ يدي وشدني وجعلني بجانبه مباشرة، بمركز الصورة والصف الأول وهو يقول: بتتكسفي من الصور؟! سينارست وبيتكسف يقعد في بيتهم أحسن، السينارست لازم يبقى بجح، فاهمة؟  
في ذلك اليوم واجهتني حقيقة وأطلت برأسها تتحداني،

أنا التي عشقتُ التصوير وكانت تحرص على تسجيل كل موقف مع العائلة أو الأصدقاء بصورة، أصبحتُ تكره أن تقف أمام كاميرا وتهرب من عدستها.

فقد كرهت صورتي الجديدة التي تحمل آثار الفشل الذي مر في حياتي، والذي لا أريد أن يذكرني به أحد حتى لو كانت صورتي، حاولت كثيرًا أن أتأقلم على شكلي الجديد المحمل بعدة كيلوجرامات حصيلة تجربتي التي جرفنتني إلى عالم آخر، كرهت حجمي الجديد والذي يعتبر طبيعيًا بين فتيات مصر، أو على الأكثر ممن يطلق عليهن "مليانة"، ولكني لا أتقبلها لأنها تذكرني بأنها نتيجة شيء آلمني.

كرهت شكلي ووجدت الحل، عدم الوقوف أمام المرأة إلا عند الضرورة، ولكن كانت توجد مرآة أخرى لم أفلح من الهروب منها، أحجام ملابسِي، كنت أمسك البنطلون والجاكت عند ارتدائهما وتصيبني الحسرة من حجميهما،

لم تدفعنى الحسرة لإيجاد الحل للوصول لحجم أقل ولكن دفعتنى للاتجاه للثلاجة، أبحث عن شيكولاتة، أو آيس كريم، بعد فتره تقبلت أحجام ملابسى ولم تعد الحسرة تراودنى، فتفصيل ملابس جديدة بأحجامى الجديدة أرحم من وضعى فى ضغوط نفسية لعمل ريجيم، أو الحق يقال، لقد كانت المتعة الوحيدة بحياتى هى متعة الأكل، فرفضت أن أضحى بها هى الأخرى.

استسلمت، خاصة أن دراسة السيناريو تتفكك من عالمك الواقعى إلى الخيالى أكثر الأوقات، ولذلك أحببت الدراسة، كنت أذهب إلى استوديو جلال وأنا فى دروسى مع الأستاذ أشعر بموهبتى وثقتى بنفسى، وعند عبور البوابة للعودة للمنزل، أشعر بوزنى!

أيام جميلة قضيتها فى الدراسة مع الأستاذ، ولعل أكثرها ضرراً وأيضاً متعة بالنسبة لى، أن بعد كل محاضرة كنا نتناول العشاء معاً، وكان يوجد بوفيه عظيم فى الأكاديمية، لا يمضى أسبوع وكانت شوربة الكوارع والفتة بالتقليه أماننا، وباقى الأسبوع وجبات الإسكالوب وجميع الأطباق الشهية، لقد كانت محاضرة الأستاذ تحرق سعرات ذهنية كبيرة تشعر بعدها بالجوع الشديد، ولا يسدها إلا طبق الفتة أو الإسكالوب بعده التورته التى كنا نحبها معنا حتى صارت كل الأكاديمية تطلق على قسم السيناريو قسم التغذية، وكنتيجة طبيعية أضاف هذا على وزنى وزناً آخر، ولكن تعلمى مع أكبر سينارست بمصر جعلنى لا

أفكر بوزنى طوال وجودى فى الأكاديمية، وجعلنى اجتهد للوصول إلى أحسن مستوى ممكن فالأستاذ لا يعجبه العجب، علمنى السيناريو وعلمنى فن الحياه أيضا، رحمة الله عليه.

جلست أحكى مع صديقتى وسام رغبتى فى الريجيم، فضحكت كثيرا وقامت تستعرض أمامى كيف نجحت فى خسارتها وزناً وفى شد بطنها مع دكتور يستخدم أجهزة جديدة قادمة من أمريكا، صرخت: أمريكا تانى؟! أجابت: بس شوفى النتيجة، دى أجهزة مع ريجيم معقول، مش تاكلى شيكولاتة! جربى هتخسرى إيه؟ أجهزة بتساعد على حرق الدهون وشد العضلات الجلسة الـ ٣٠ دقيقة بـ ١٠٠ جنيه.

وقررتُ التجربة، ولمَ لا؟! سأذهب مع وسام فى جلستها القادمة.

وقفنا أمام برج جديد فى مدينة نصر، ورأيت يافطة المركز وصعدت مع وسام، جلستُ فى "الاستقبال"، مركز أنيق جداً دفعت رسوم المقابلة ١٠٠ جنيه.

قابلت الدكتور، فى أوائل الأربعينات، أجرى لى تحليلاً لمعرفة نوع الدهون من خلال جهاز أضع فيه يدى، وكانت معلومة جديدة أن لكل نوع من الدهون ريجيم وطريقة علاج بالجهاز الذى يمثل ثورة علمية جديدة، والدكتور قادم من أمريكا أيضاً، المهم النتيجة، أعطانى نوعاً من الريجيم، واتجهت لعمل الجلسة بالجهاز القادم من أمريكا، دخلنا

غرفة كبيرة مقسمة إلى كبائن زجاجية مصنفة، وبكل كابينة سرير وجهاز، دخلت وسام تتبعها ممرضة لتضع الشرائط ومجسات الجهاز عليها لعمل الجلسة، وتبعتهى ممرضة أخرى، ودخلت الحجرة وبدأت الممرضة بوضع الشرائط على جسدى مباشرة، دخل الطبيب وطلب منها الانصراف سيضع الأشرطة بنفسه، شىء عادى، طبيب، لا توجد مشكلة، ولكن عند وضع مجسات إذابة الدهون ارتبت من حركة يديه وأماكن وضع المجسات فى أماكن لا تحتاج إذابة دهون بل العكس تفضل زيادة الدهون فيها، لجمت نفسى وأرجعت ذلك لحساسيتى المفرطة نحو الرجال بتلك الأيام وانتهت الجلسة.

بعد انصرافنا، وفى الطريق، علقت وسام أن الدكتور أشرف لم تره يضع الشرائط لأحد، ويمكن هذا استثناء، وضحكت: يمكن القمر عجب، لم أحك لها عما شعرت به وأجالت ذلك لحين التأكد من شكى.

فى المرة التالية، دخلت مباشرة إلى الأجهزة دون المرور على الطبيب وحمدت الله أنه أفلت من غضبى، لأنى كنت جاهزة للانقضاء عليه، ووضعت الممرضة الأشرطة وتم تشغيل الجهاز، وبعد ١٥ دقيقة فتحت الكابينة، ودخل الطبيب أمسكت نفسى وابتسمت له ابتسامة صفراء، ومد يده للتأكد من أماكن المجسات فنظرت إليه متسائلة: هى حالتى استثنائية لكى تصر على وضع الجهاز لى؟ فنظر لى وأخبرنى أنه يهتم بحالتى ولا يعرف السبب

وطلب منى، لو فكرت أن أكل خياراً زيادة عن المكتوب بالريجيم فعلى أن أطلبه وأخبره قبل تناولها حتى ولو كان الفجر، لأنه يمكن أن يكون شعورى بالجوع نتيجة توتر وكلامى معه يصرفه واستغنى عن أكل الخيار، نظرت إليه ولم أجد كلاماً، هل أقول له: نعم يا روح أمك؟ أو إنت عبيط ياله؟ أو إنت غلطت بالعنوان يا أستاذ؟ وقبل أن أنطق دخلت الممرضة لكى يرد على الموبايل.

عند خروجنا، أشار لنا من حجرته، وردت وسام التحية وانصرفت، وحمدت الله أنى لم أقم بتكسير الجهاز على دماغه، بعد أن تأكدت أن شكى كان فى محله، وقررت عدم الذهاب له.

تابعت وسام الجلسات مع تكرار سؤال الدكتور عنى وعندما أخبرتها بما حدث ردت على مداعبة: أصله لقى بياض، مش سواد زى، بس برضه باين عليكى اتعقدتى بلاش حساسيه زياده كده.

بعد شهر اتصلت وسام بى تخبرنى أنها بالأمس كانت تجرى جلستها وسمعت صوت "قلم" ثم سيلاً من الشتائم، لقد فعل الدكتور ما كان يود أن يفعله معى، ولكن نظراتى أوقفته إلى حد ما، وطلب الممرضة له ليرد على الموبايل أنقذه منى.

كانت فضيحة نتیجتها توقفت وسام عن الذهاب إليه رغم أنه لم يقترب منها يوماً، ولكن لسوء سمعة المكان فقد كانت الفضيحة حديث

كل البرج، فقد أصرت المريضة على ضرب الدكتور بالحذاء، وبعد هروبه من أمامها ووقفت على سلم العمارة المواجه لباب المركز تعلن عن الفضيحة.

وأخبرتني وسام أنها حرمت الذهاب إليه، لكنها ذهبت أمس إلى مركز آخر لديه أجهزة إپر صينية مكون من ٣ طبيبات، ولا يقبلن دخول الرجال، وأن بعد الجلسة فقدت نصف كيلو مباشرة وللمرة الثانية، سرت وراء صديقتي وسام في اكتشافها الجديد في مشوار الريحيم.

ذهبت معها وجدت ٣ بنات في مرحلة العشرينات لديهن ٣ أجهزة وتشتري الإبرة ب ١٠ جنيهاً، ولا بد أن تضعي على الأقل من ٤ إلى ٥ إپر بالجلسة، أى لا بد من شراء الإبر ب ٥٠ جنيهاً، والجلسة ب ٥٠ جنيه، تكاليف بسيطة، ولكن النتيجة الأهم.

غرست الطبيبة الإبر بمنطقة البطن، وشغلت الجهاز، وعلى مدى تحملك تزيد ذبذبات الجهاز، وأيضًا تكون النتيجة، بعد ٤ جلسات وجدت نتيجة في منطقة البطن والأرداف، فقد كنت أجرى جلسة بكل منطقة والتكلفة ١٠٠ جنيه، وبعد شهر أى ١٢ جلسة بدأت متابعة المركز في التقرب لنا، وأفصحن أنهن أخوات ولسن طبيبات ولا يملكن تصريح مركز أو عيادة، لذلك لا يقبلن إلا ذوى المعارف المشتركة، سألتها كيف تضع الإبر وكيف تعرف الأماكن؟

أجابت لقد أخذت دورة فى الإمارات، حيث كانت تعيش مع والدها، وعند مجيئهن لمصر افتتحن مشروع المركز، ودرت أختيها على ما تعلمته، وأن أنظمة الريجيم هى أنظمة ريجيم اتبعتها أختها من زمن، تحدثت بصراحة كانت نتيجتها عدم ذهابنا مرة أخرى لها بعد أن حمدنا الله أن الإبرة لم تلمس عصبًا فالطبيبة خريجة "حقوق".

تزامنت امتحانات آخر تيرم فى الإعلام مع كتابة مشروع سيناريو طلبه منا الأستاذ لم أكن أحمل همًا للدراسة فقد كنت أحبها وأحصل على تقديرات امتياز وجيد جدًا فى أغلب المواد، ولكنى كنت أحمل هم كتابة السيناريو، رغم أننى موهوبة كما يقول الأستاذ، لكن لم يكن هذا فى صالحى عند تقديم ما أكتبه للأستاذ، فهو دائمًا غير راضٍ ويطلب المزيد من الجهد، ومعاملته مختلفة معى عن الزملاء، حتى عاتبته زميلة قائلة: لماذا هذه القسوة عليها؟ نظر إليها وسكت، وعند مغادرتى للاستوديو، استوقفتنى قائلاً: أنا لو ماكنتش أعرف إنك أرض بكر ولسة كثير عندك، كنت قلت كفاية، ورضيت باللى كاتباه، افتكرى الكلام ده كويس والأيام هتثبت لك صحته.

حاربت لكى أنجز السيناريو الذى يرضى به الأستاذ، وقد كان، ونجحت فى التيرم الأخير وتخرجت، وكان الثمن سبعة كيلو جرامات زيادة على وزنى، فقد كنت أنفق طوال المذاكرة، والكتابة لا بد لها من طاقة تعوض الطاقة الذهنية المفقودة، كانت تلك حجتى أمام نفسى.

ولكنى صممت على تخلصى منها، وخاصة عندما سمعت عن نظام غذائى يستخدمه طبيب لم أصدقه، ولذلك ذهبت إليه لأتأكد بنفسى عما سمعته.

دخلت العيادة، أنيقة إلى حد مبالغ فيه جلست أنتظر دورى لالتقاط أنفاسى بعد صدمتى أن الكشف ٢٠٠ جنيه، وهذا منذ ما يقرب من عشر سنوات مضت كان الجنيه مازال يحتفظ بقليل من كبريائه فى مصر طبعًا.

دخلت عند الطبيب وتلى على المحظورات التى أصبحت أحفظها عن ظهر قلب، وكان عقلى يوجه له رسائل عن طريق التخاطر بأن يصمت لأنى أعرف المحاذير أكثر منه كخبيرة ارتياد عيادات السمنة بعد إلقائه على الخطبة المعهودة من كل دكتور قمت بزيارته.

مد يده لى بنظام غذائى وجاءت اللحظة التى كنت ذهبت من أجلها ونظرت إلى النظام، ما هذا؟ فعلا الكلام صحيح، هل سأتناول فى الغداء والعشاء جاتوه؟! ما هذا النظام؟ وعند خروجى قابلنى رجل يتجه إلى الدخول للدكتور، رأى وجهى وأنا أنظر لورقة النظام ابتمس وعلق: كنت زيك وخسيت، بس كللى مكتوب، يعنى مكتوب ٢ جاتوه مبيقوش ٣ جاتوه، ودخل للدكتور: وكان هذا الريجيم الأول:

## الإفطار

- نصف رغيف شامى أو بلدى + لانشون أو بيض أو جبن أوزيتون.

## الغداء

- فنجان شوربة ثم قطعة لحم أحمر حجم الكف، أو شريحة كبد حجم الكف، أو ربع دجاجة بدون جلد، أو ربع أرنب أو سمكة حجم الكف مسلوق أو مشوى أو محمر + فنجان سلطة خضراء + فنجان خضار مطبوخ + فنجان أرز أو طبق مكرونة، أو فنجان بوريه (بدون بصل أو ثوم).

## العشاء

- ٢ ثمرة فاكهة ٤ مرات أسبوعياً، قطعة جاتوه ٣ مرات أسبوعياً + خياره + كوب زيادى، مسموح ٣ كوب شاي أو قهوة يومياً، مسموح بنصف كوب لبن منزوع الدسم يومياً.

هذا الريجيم فقدت فيه ٣.٥ ك جرام وكانت مفاجأة بالنسبة لى، وكان السؤال، يا ترى هذا الأسبوع ماذا سيكون مكونات النظام الجديد.

ذهبت إلى الطبيب وكانت المرة الأولى للميزان بعد نظام الجاتوه،  
وكالعادة ستدخل معى سيدة إسعافاً لوقت الطبيب لراغى النحافة الذين  
يملؤون العيادة.

كانت سيدة ترتدى فى الصباح ملابس أرثديها عندما أذهب مدعوة  
للعشاء، وربما لفرح.

بعد الوزن من الدكتور وتسجيله أعطى كل منا ريجيم التقطت الورقة  
ونظرت فيها، لقد أضاف مع الجاتوه شيكولاتة وكروسان، ولكن هذه  
المرة لم أندهش، ولكن عند استغراقى فى قراءة النظام سألت السيدة  
الدكتور: ممكن أشرب وين يا دكتور؟ أصلى متعودة أشرب كاس أو  
انتين الصبح، أجباب الدكتور: أوكى ممكن لكن مش أكثر من انتين.

فى هذه اللحظة قابلت عالماً آخر كنت آراه فى الأفلام ووجدته  
أمامى، خرجت من الباب ولم ألاحظ أنى نسيت سؤال الدكتور حجم  
الشيكولاتة التى سأتناولها هل ١٠٠ - ٢٠٠ - ٣٠٠ جرام أو كيلو أجهز  
عليه بقلب مرتاح؟

جلست أنتظر خروج الذين دخلوا عند الطبيب، وجاءت جلستى  
بجانب سيدة تحكى بصوت مسموع لسيدة بجانبها عذابها فى إجراء  
النظام، ولأنها مع الطبيب منذ شهرين، فقد كان نظامها الأسبوع الذى  
مضى به محشى، سكتت المتحدثه وطرحت سؤالاً على السيدة الأخرى:

يعنى بذمتك أنا يقضيني ٨ محشى أو ١٠ محشى بذنجان؟ ده أنا كنت باكل كرنبة وجنبها ٢ ك بذنجان، بجد حرام لكن أعمل إيه الراجل عمل ريجم وخس وصغر شكله بقى زى العيال، قلت لازم أخس هو أنا هستى لما يدخل بواحدة تانية على؟

تركت جلسة نحل وبر الأزواج لقد خرج الذين عنده ودخلت للطبيب للسؤال، وأجابنى أن حجم الشيكولاتة هو كادبورى الكبير، وخرجت أحلم بأكل الشيكولاتة والجاتوه مع نقصان الوزن، إيه الحلاوة دى؟! تذكرت أمراً آخر أن مع الريجم يمكننى تناول التوست بالزبدة مرة فى اليوم والإشكال فى الخبز وليس الزبدة، بجد اللى يرجم ياما يشوف!

وبدأت الأسبوع الثانى الذى كان نظامه:

### الإفطار

- نصف رغيف شامى أو بلدى + لانتشون أو بيض أو جبن أوزيتون، أو واحد كروسان مرة واحدة أسبوعياً.

### الغداء

- فنجان شوربة ثم، قطعة لحم أحمر حجم الكف أو شريحة كبدة حجم الكف، أو ربع دجاجة بدون جلد، أو ربع أرنب أو سمكة

حجم الكف مسلوقة أو مشوى أو محمر + فنجان سلطنة  
خضراء (بدون بصل أو ثوم + ٢ باكو شيبسى أو ١٢ قطعة  
بطاطس مقليه).

## العشاء

- ٢ ثمرة فاكهة ٥ مرات أسبوعيا، وقطعة جاتوه مرة أسبوعياً،  
وقطعه شيكولاتة مرة أسبوعيا + خياره + كوب زيادى أو بيضة  
مسلوقة، مسموح ٣ كوب شاي أو قهوة يوميا، مسموح بنصف  
كوب لبن منزوع الدسم يوميا.

الأسبوع الثانى فقدت ٢.٥ ك وطلب منى تكرار النظام السابق،  
ولمكافأتى لفقدان ٦ ك فى أسبوعين ولظروف خارجة عن فمى الذى لم  
يستطع الصمود تناولت الأسكالوب فى العشاء، وأجلت الريجيم يوماً  
آخر وتلاه آخر، ولم أتمالك نفسى وقد زدت ٢ ك فى الأسبوع ولذلك  
قررت أن أتخلص منها وأتجه للطبيب ومعاودة التردد عليه، ولكن  
استمرت الـ ٢ ك وزادت عليها عدة كيلوجرامات، وأنا أصمم لا بد من  
فقدان هذه الزيادة قبل الذهاب للطبيب، ثم قررت التوجه لطبيب آخر  
بوزنى الجديد، يكفى أننى لن أتعرض لكلمة توبيخ ثم إيه نظام الجاتوه  
ده؟ بلا تقاليع.

بعد عدة شهور دُرت فى دوامه المشاغل، وذات صباح استيقظت من النوم، وعند ملامسة قدميَّ الأرض أحسست بلسعة بهما، نظرت إليهما وجدت التورم يعلن عن قدومه باستحياء.

جلست أشرب القهوة مع جارتى وأخبرتها عن قدميَّ، نظرت إليَّ وبلهجة تحذير: إنتى لازم تروحي لدكتور، ماتكبريش دماغك زى عادتك، ده ممكن يكون بداية سكر، خصوصاً وانتى وزنك زيادة، شوفى عمل فى إيه، عندى خمسين وشكلى تمانين.

فى المساء ذهبت إلى دكتور غدد وسكر، فقد أدخلت تكهناتها الرعب بداخلى، "سكر؟ يا نهار مش فايت! ده كل تحاليلى مافيهاش حاجة حتى بعد تخنى، معقولة يكون سكر؟! "

دخلت إلى الطبيب جامد الملامح يشعرك أنك تقف فى محطة القطار منتظرًا التذكرة من موظف متجهم الوجه ليقطع عليك الكلام والسؤال فى أى شىء لتفسح الطريق لمن خلفك، جلست أمامه بعد زيارتى للميزان المسكين

كتب لى تذكرة بها بعض التحاليل، وحدد لى موعداً بعد يومين فيهما أمنع السكريات والملح والدهون، خرجت من عيادته وأنا أنظر للتذكرة: مافيش سكريات ولا نشويات أو دهنيات ومافيش ملح؟ تمتمت: الحمد لله إن فيه مية!

فى اليوم التالى توجهت إلى المعمل وأخذ عينة الدم وأجريت تحاليل أخرى، وأمضيت يوماً لا أقرب الطعام إلا شوربة الخضار التى أكرهها، لم أر الدنيا فى هذا اليوم من سوادها، لقد أعطانى المعمل كوداً يمكننى معرفة النتيجة من النت، جلست أمام صفحة المعمل وكتبت الرقم الخاص بى وجلست مترددة من الضغط على لوحة "عرض النتائج" سيطر رعب العالم على عقلى، ثم قررت إن كان يوجد سكر فمن الجيد معرفة وجوده لمعالجته وأن لم يوجد فالحمد لله وضغطت الزر، ظهرت النتائج، الحمد لله لا يوجد سكر ومنحنى البروتين يؤكد ذلك، طرت على الدكتور بالنتائج، ودخلت أدعو الله أن يبتسم هذه المرة، فالذى يجبرنى على الذهاب إليه أنه من أكبر دكاترة الغدد والسكر والتغذية أيضاً، نظر إلى التحاليل وتعجب قال: "غريبة كل التخن ده ومفيش سكر؟! لكن ده مش معناه إنك بعيدة عنه، علشان كده لازم تاكلى وتعيشى كمريضة سكر.

أعطانى كتيباً صغيراً به وجبات لمرضى السكر وحدد لى كمية سعرات أعيش عليها.

خرجت من الحجر، ما عنديش سكر وأعيش عيشة اللى عنده السكر، معقول؟! على العموم هاحاول، مش أحسن من إصابتى بمرض السكر؟ كان الدكتور فى مصر الجديدة نزلت من عيادته وعبرت الشارع أشاهد محال الأحذية والملابس، ووقفت أمام محل

ماكدونالد، لم أدرِ بنفسى، ولكن نبهنى إطلاق شماريخ معدتى ابتهاجا لالتهام وجبة الكومبو اللارج، عاتبت نفسى كثيرًا وأنا أخرج من المحل وعلى بعد أمتار وجدت محل آيس كريم وقررت من مبدأ "ماهى باظت" أن أقتحم ثلاجة الآيس كريم وأخذ مستكة، وتعهدت لنفسى أن أبدأ ريجيمًا قاسيًا بعد هذا الطعام.

نظرت الى الكتيب فوجدت مايلى:

### إفطار رقم ١

- ٣٠٠ سعر حرارى
- كوب شاي بحليب منزوع الدسم ٥٠
- ١ بيضة مسلوقة، بياض فقط ٨٠
- قطعة جبن قريش ٥٠ جرامًا ٥٠
- ¼ رغيف فينو ١٢٠

### إفطار رقم ٢

- ٣١٠ سعرات حرارية
- كوب شاي بحليب منزوع الدسم ٥٠
- ١ بيضه مسلوقة بياض فقط ٨٠
- ¼ رغيف خبز بلدى ١٠٥
- ١ برتقاله أو يوسفى ١٥٠ جرامًا ٧٥

### إفطار رقم ٣

- ٣٣٥ سعرًا حراريًا
- كوب شاي بحليب منزوع الدسم ٥٠
- ١ بيضة مسلوقة بياض فقط ٨٠
- ¼ رغيف خبز بلدى ١٠٥

### إفطار رقم ٤

- ٤٢٠ سعرًا حراريًا
- كوب شاي بحليب منزوع الدسم ٥٠
- ٢ بيضه مسلوقة بياض فقط ١٦٠
- ½ رغيف خبز بلدى ٢١٠

### إفطار رقم ٥

- ٤١٠ سعرات حرارية
- كوب شاي بحليب منزوع الدسم ٥٠
- ٤ ملاعق فول أو عدس بجبة ٢١٠
- ملعقة صغيرة زيت ٤٥
- ¼ رغيف خبز بلدى ١٠٥

## إفطار رقم ٦

- ٥٠٥ سعرات حرارية
- كوب شاي بحليب منزوع الدسم ٥٠
- ١ قطعة طماطم ١٥٠ جرامًا ٣٥
- ١ قطعة جبن اسطمبولي ٥٠ جرامًا ١٢٠
- ٢ ملعقة زيت صغيرة ٩٠
- ٢/١ رغيف خبز بلدي ٢١٠

## إفطار رقم ٧

- ٣٦٠ سعرًا حراريًا
- كوب شاي بحليب منزوع الدسم ٥٠
- ٢ بيضة أوملت ١٦٠
- ٤٥ ملعقة سمن صغيرة
- ١/٤ رغيف خبز بلدي ١٠٥

## إفطار رقم ٨

- ٤٢٠ سعرًا حراريًا
- كوب نسكافيه بملعقة واحدة لبن بودرة ٦٠
- ١٢٠ جرامًا ٥٠ جبن اسطمبولي
- ١/٢ رغيف خبز فينو ٢٤٠

## ثانيًا طعام الغداء

### أولاً نماذج السلطات

- طبق سلطة 1/2 كيلو
- ١٠٥ سعرات حرارية
- وحدة طماطم ١٥٠ جرامًا ٣٧
- وحدة خيار ١٠٠ جرامًا ١٨
- وحدة خس ٢٥٠ جرامًا ٥٠
- طبق سلطة 1/2 كيلو
- ١٢٨ سعرًا حراريًا
- وحدة فلفل أخضر ١٥٠ جرامًا ٥٥ سعرًا حراريًا
- وحدة طماطم ١٥٠ جرامًا ٣٧ سعرًا حراريًا
- وحده خيار ٢٠٠ جرامًا ٣٦ سعرًا حراريًا

### غداء رقم ١

- ٥٦٥ سعرًا حراريًا
- طبق سلطة 1/2 كيلو ١٠٥ سعرات حرارية
- خضار سوتيه ٣٠٠ جرام "جزر، فاصوليا، كوسة" ١١٥

- شريحه لحم ١٠٠ جرام مسلوقه أو مشويه ٢٤٠
- تفاحه واحده ١٥٠ جرامًا ١٠٥

### غداء رقم ٢

- ٦١٥ سعرًا حراريًا
- طبق سلطة ١/٢ كيلو ١٠٥ سعرات حرارية
- ٥ ملاعق فول مدمس ٢٦٠ سعرًا حراريًا
- ملعقة زيت صغيرة ٤٥ سعرًا حراريًا
- ١/٤ رغيف خبز ١٠٥ سعرات حرارية
- ١ برتقال أو يوسفي ٢٠٠ جرام ١٠٠ سعر حرارى

### غداء رقم ٣

- طبق سلطة ١/٢ كيلو ١٠٥ سعرات حرارية
- طبق شوربة خضار ٢٥٠ جرامًا "بسلة، كوسة، فاصوليا" ١٨٠  
جرامًا
- ١/٤ دجاجة ٢٥٠ جرامًا مسلوقه ٣٠٠ سعر حرارى
- أو ١/٤ أرنب ٢٥٠ جرامًا "مسلوق أو مشوى"
- بطيخ أو شمام ٢٥٠ جرامًا ٧٠ سعرًا حراريًا

## غداء رقم ٤

- ٧٠٠ سعر حرارى
- طبق سلطة ١/٢ كيلو ١٠٥ سعرات حرارية
- ٤ ملاعق كبيرة مكرونة ١٤٥ سعرًا حراريًا
- شرائح لحم مشوى ١٥٠ جرامًا ٣٩٠ سعرًا حراريًا
- ٨ حبات فراولة ١٥٠ جرامًا ٦٠ سعرًا حراريًا

## غداء رقم ٥

- ٧٦٥ سعرًا حراريًا
- طبق سلطة ١/٢ كيلو ١٠٥ سعرات حرارية
- ١/٤ كيلو سمك مشوى ٣٧٠ سعرًا حراريًا
- ٤ ملاعق أرز كبيرة أو ١/٢ رغيف خبز بلدى ٢٢٠ سعرًا حراريًا
- بطيخ أو شمام ٢٥٠ جرامًا ١٠٠ سعر حرارى

## غداء رقم ٦

- ٧٩٥ سعرًا حراريًا
- طبق سلطة ١/٢ كيلو ١٠٥ سعر حرارى
- ٨ ملاعق خضار مطبوخ سبانخ ١٤٠ سعرًا حراريًا

- شريحه لحم ١٠٠ جرام ٢٤٠ سعرًا حراريًا
- ٦ ملاعق مكرونة ٢١٠ سعرات حرارية
- جوافه ٢ قطعة ١٢٠ سعرًا حراريًا

## غداء رقم ٨

- ٨٥٥ سعرًا حراريًا
- طبق سلطة ١/٢ كيلو ١٠٥ سعرات حرارية
- ٨ ملاعق كبيرة لوبيا أو فاصوليا أو فول مدمس ٤٢٠ سعرًا حراريًا
- ملعقة زيت صغيرة ٤٥ سعرًا حراريًا
- ١/٢ رغيف خبز بلدى ٢١٠ سعرات حرارية
- موز ١٠٠ جرام ١٠٠ سعر حرارى.

كانت التعليمات أن اختار ما أتناوله من طعام طوال اليوم كإفطار وغداء وعشاء، بحيث لا يتجاوز ١٠٠٠ سعر حرارى.

بدأت أنظمة الدكتور التى اخترتها من الأنظمة المتاحة وإستمرت نحو شهر كامل.

وقفت على الميزان، لم يتحرك إلا ٤ ك، اكتأبت، كل هذا العذاب نتیجته ٤ ك فقط، ثم لماذا أعيش كمريضة سكر وأنا ليس عندى مرض

السكر؟ ما هذا الغباء؟ دخلت المطبخ وأمام الموقد وضعت زبدة ثم البسطرمة والبيض، ويجانبها ما لذ وطاب وأنا أردد: لما يظهر السكر يبقى يحلها ألف حلال.

مرت الأيام وأنا أنعم ببحر المقليات، وما لذ وطاب، ولكن جاء هادم اللذات ومفرق الجماعات وهو اتصال هاتفى بتتبيهى أن لا بد يكون هناك فارق بالميزان عند ذهابى لتجديد عدم لياقتى، لأن هناك اتجاهاً للتكامل بمن لا تحاول أن ترجع لوزنها المثالى وترجع للطيران، ويمكن يصل إلى حد الفصل، فصل؟ ده يبقى فصل بايخ قوى!

ذهبت إلى مركز صاحبه طبيب ذاع صيته بنتائج فى منطقة سفير بمصر الجديدة، جلست أنتظر دورى، ما شاء الله ويقولوا الأمان الغذائى فى خطر؟! أكيد طبعا بعد اللى أنا شايفاه!

فى كل زيارة لطبيب تخسيس ازداد ثقة أننى عصفورة بجانب نمور، ولكن لست عصفور كناريا، يمكن أن أكون عصفوره مهجنة على بطة.

دخل شاب فى الثلاثينات على الأكثر ١٦٠-١٦٥ سم نحيف، وعرفت أنه الطبيب، جاء دورى لأن الكشف الجديد له الأولوية، من المؤكد لأنه الذى دفع المبلغ المحترم، أما للمتابعة فنقودها أقل بكثير، دخلت، رأيتة يجلس على مقعد يجعله كالطفل الذى جلس على مكتب أبيه.

جلست وأخبرته أنى أكتسب وزنا رغم أن كمية طعامى معقولة ولا أحب الحلويات، نظر إلى بتهكم وأجاب: كلكم بتقولوا كدة!

وضع إصبعى على جهاز أخرج له نتائج، نظر إلى وبصوت يقترب من الاعتذار: فعلا حرقك قليل، أعطانى نظامًا أخذته وحمدت الله أننى لم أتهور عليه من طريقة كلامه.

وكان النظام كما يلى:

### الإفطار يوميًا

واحد جريب فروت أو برتقالة واحدة عند عدم توافر الجريب، شاي قهوة بدون سكر أو لبن.

### اليوم الأول

- الغداء: عدد ٢ قطعة لحم مشوى + طماطم + ٢ خيار
- العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + ٢ خيار + ١ تفاحة أو ١ كمثرى أو ١ برتقالة.

### اليوم الثانى

- الغداء: ربع دجاجة مشوية أو مسلوقة منزوعة الجلد + ٢ خرشوف أو كوسة مسلوقة.
- العشاء ٤ ملاعق جبنة قريش + ١ كمثرى أو برتقالة.

### اليوم الثالث

- الغداء: شريحة لحم مشوى + ١ توست + ١ خيار
- العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + ١ كمثرى أو برتقالة أو ١ تفاحة.

### اليوم الرابع

- الغداء: ٢ شريحة سمك مشوى أو علبة تونة صغيرة مصفاة من الزيت تماما + ١ طماطم + ١ خيار
- العشاء: ربع دجاجة مشوية أو مسلوقة منزوعة الجلد + ١ خيار + ١ برتقالة أو كمثرى أو ١ تفاحة.

### اليوم الخامس

- الغداء: عدد ٢ قطعة لحم مشوى + ١ طماطم + عدد ٢ خيار.
- العشاء ٢ بيضة مسلوقة + ٢ خيار + ١ تفاحة أو ١ كمثرى أو ١ برتقالة.

### اليوم السادس

- الغداء: ربع دجاجة مشوية أو مسلوقة منزوعة الجلد + ٢ خرشوف أو ٢ كوسة مسلوقة.

- العشاء: ٤ ملاعق جبنة قريش + ١ توست + ١ برتقالة أو كمثرى.

## اليوم السابع

- الغداء: شريحة لحم مشوى + ١ توست + ١ خيار.
- العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + ١ كمثرى أو برتقالة أو ١ تفاحة.

التزمت بالنظام، وبعد أسبوع ذهبت للمتابعة، وجلست أنتظر، سمعت سيدة تحكى لأخرى أنها معه من أيام عيادة الحجرة وصالة، سبحانه، يعطى لمن يشاء، دلوقتى شقة عيادة وشقه تانية نادى رياضى جيم، سألتها السيدة الأخرى: وماخستيش كل المدة دى معاه؟!

أجابت: لا باخس وبارجع آكل، وهو اتعود على كده، بس مايقدرش يقل أدبه أو يتكلم معايا، أنا معاه من أيام ما كان ولا يسوى.

لاحظت دخول اثنين معا بالمتابعة عند الطبيب، وجاء دورى، وكانت معى فتاة بالعشرينات، جميلة الوجه بعرض باب تقريبا، دخلنا على الطبيب أشار لنا بالجلوس، ووجه سؤاله لها: إيه الأخبار؟ خير ولا فيه مشاكل؟ هزت رأسها بالنفى وأجابت بصعوبة بصوت يقترب من الصمت.

قام الطبيب واتجه إلى الميزان داعيا الفتاة إلى قياس الوزن ومعرفة نتيجة النظام، صعدت الفتاة، ونظر الطبيب إلى الرقم وصاح بها: إنتى إيه؟! مش بتشوفى نفسك فى المراية؟ مش عارفة إنك بقرة، ماتجيش تانى، ومع السلامة، خرجت الفتاة دون كلمة، نظرت إليه غير مصدقة، أشار إلى للصعود على الميزان صعدت وكلى تحفز، نظر إلى الميزان وابتسم، فقد وجد أننى فقدت ٣.٥ ك، وذهب إلى المكتب ومد يده لى بنظام آخر وهو يخبرنى: النهاردة روى رمرى.

نظرت إليه بغضب وسخرية: أرمرم؟! يعنى إيه؟

شعر الطبيب أنه أمام نوع آخر من المرضى، فعدل من جلسته وابتسم: قصدى اتعشى على راحتك، وابتدى النظام من بكرة، أجبته: آه، نقى كلامك علشان مش بافهم كلام المستوى ده.

بالطبع أعرف أرمرم يعنى إيه، لكن كنت أريد الانتقام للفتاة.

خرجت من المركز، رأيت الفتاة تجلس على السلام المقابلة لباب المركز تمسك منديلا وتجفف دموعها، اقتربت منها معاتبة: إزاي تقبلى أن حد يقول لك يا بقرة؟ نظرت إلى: هو ماكدبش، أنا بقرة.

وضعتُ يدي على كتفها ونظرت في عينيها وقلت لها: ماتقبليش إن حد يقول لك يا بقرة، حتى لو كنتي بقرة، أنا لو منك كنت هاقول له خلى عندك أدب يا بورص.

ضحكت الفتاة ثم سألتها عن سبب جلوسها على السلم،

فأخبرتني أنها تتمنى تغييره، إلا أن والدتها مصرة على هذا الطبيب، وهي بانتظار والدتها لتعتذر للطبيب ليقبل استمرارها معه، وعلمت أنها لم تكن المرة الأولى الذي يطردها الطبيب فيها، ربما أن تكون هذه المرة العاشرة. لكن والدتها تحملها الخطأ، رغم معرفتها بقلة أدب الطبيب معها، أيقنت أني ليست أمام مريضة سمنة ولكن أمام مأساة لفتاة تتعذب، ورغبتها في عدم الاستمرار مع طبيبيها المعالج، وأم لا تهتم بمشاعر ابنتها، وطبيب يعلم أنه مصرح له إهانتها.

كنت أتمنى ألا أرى وجهه مرة ثانية فهو منعدم الإحساس والذوق، وعلمت أنه يشتهر بلسانه الطويل على مرضاه، ولكني كنت مجبرة على الذهاب إليه لعمل الكشف لتجديد عدم اللياقة، وقررت إن أخطأ سوف أعلمه العفة كما يقولون.

نظرت إلى النظام الجديد، وكان كما يلي:

## الإفطار يوميا

- عدد ٢ بيضة أو معلقتين جبنة قريش أو شريحة جبن شيدر + شاي أو قهوة بدون سكر.

## اليوم الأول

- الغداء: لحوم مسلوقة أو مشوية "خضروات مطبوخة ني في ني بدون سمن أو زيت".
- العشاء: لحوم مسلوقة أو مشوية + كوب زيادى.

## اليوم الثانى

- الغداء: فراخ مشوية + سلطة خيار + طماطم + خس + عدد واحد فلفل رومى أخضر.
- العشاء: فراخ مشوية + جبن قريش أو شيدر.

## اليوم الثالث

- الغداء: لحوم مسلوقة أو مشوية "خضروات مطبوخة ني في ني + برتقالة واحدة.
- العشاء: لحوم مسلوقة أو مشوية + كوب زيادى.

## اليوم الرابع

- الغداء: لحوم مسلوقة أو مشوية، "خضروات مطبوخة ني في ني بدون سمن أو زيت".
- العشاء: لحوم مسلوقة أو مشوية+ جبن قريش ١٠٠ جرام+ برتقالة أو شريحة بطيخة.

## اليوم الخامس

- الغداء: سمك مشوى+ سلطة خضراء "ثمرة واحدة من خيار، خس، طماطم".
- العشاء: عدد ٢ بيضة مسلوقة+ ١٠٠ جرام جبنة قريش أو شيدر.

## اليوم السادس

- الغداء: فراخ مشوية+ خضروات ني في ني أو مسلوقة.
- العشاء: ١٠٠ جرام جبن قريش أو شيدر+ برتقالة أو شريحة بطيخ.

## اليوم السابع

- الغداء: لحم مشوى أو مسلوق+ سلطة خضراء "ثمره واحده من خيار، خس".
- العشاء: لحوم مشوية أو مسلوقة+ كوب زيادى.

كانت نتيجة هذا النظام ٣ كيلو جرامات، وسلمنى الطبيب النظام الثالث، متمنيا لى الاستمرار على التزامى بالأنظمة الغذائية.

أصبح موعد الكشف قريباً، ولذلك بدأت النظام الغذائى، الثالث الذى كان كما يلى:

### الإفطار اليومى

- نصف جريب فروت + ١:٢ بيضة مسلوقة

### اليوم الأول

- الغداء: صنف واحد
- فاكهة "تفاح، كمثرى، خوخ، شمام، برتقال، بطيخ"
- العشاء: لحوم مشوية + "سلاطة طماطم، خيار، خس، فلفل رومى".

### اليوم الثانى

- الغداء: فراخ + طماطم + ١ جريب فروت.
- العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + طماطم.

### اليوم الثالث

- الغداء: قطعة جبن قريش + شريحة توست + اجرىب فروت.
- العشاء: لحوم مشوية أو مسلوقة

### اليوم الرابع

- الغداء: صنف واحد
- فاكهة "تفاح، كمثرى، خوخ، شمام، برتقال، بطيخ"
- العشاء: لحوم مشوية + سلطة طماطم خيار، خس، فلفل رومى".

### اليوم الخامس

- الغداء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة "كوسة، فاصوليا، سبانخ".
- العشاء: سمك أو تونة أو جمبرى + سلطة "طماطم، خيار، خس، فلفل رومى".
- + اجرىب فروت.

### اليوم السادس

- الغداء: صنف واحد
- فاكهة "تفاح، كمثرى، خوخ، شمام، برتقال، بطيخ"

- العشاء: لحوم مشوية+ "سلطة طماطم، خيار، خس، فلفل رومى".

## اليوم السابع

- الغداء: فراخ+ طماطم+ خضار مسلوق "كوسة، فاصوليا، سبانخ" + ١ جريب فروت.
- العشاء: خضار مسلوق "كوسة، فاصوليا، سبانخ".

بعد يومين من التزامى بالريجيم، جلست وأمامى البيض والطماطم، طلبتلى صديقة لتخبرنى أن الطبيب فى التلفزيون ببرنامج يناقش مساوئ السمنة، وجدت الطبيب يتكلم عن الأنظمة الصحية والعناية بالجسم، ويحذر من الأنظمة الكميائية لأنها تنزل بوزن الجسم سريعاً وترهق العضلات، وأن الخطر يكمن فى أن القلب عضلة، ويمكن أن يتأثر بتلك الأنظمة.

صدمت، تحذر من الأنظمة الكميائية وانت لا تعطى إلا تلك الأنظمة؟! ترهق العضلات والقلب عضلة؟! وجلست أردد: روح يا بعيد إلهى يخرب بيتك، آه ياقلبى، نظرت إلى البيضة المسلوقة وأسرعت نحو الثلاجة ووضعتها بها، وبدلاً منها أخذت كفتة بانيه وأنا أقول: بيض ببيض، لكن زودت لحمه، وجلست أكل وأنا أردد: آه ياقلبى، حقك على سلامتك وهالصالحك.

بالطبع لم أكمل النظام، ولم أذهب إليه مرة ثانية، فـ٦.٥ كيلو أحدثت تغييرًا بالميزان عند تجديد عدم اللياقة وأصبحت في جانب الأمان لمدة ٣ شهور مقبلة، والحقيقة أنني استرددت ما فقدته في خلال شهرين، وذلك خوفا على قلبى!

وصلتني رسالة على بريدى الإلكتروني على قبول فيلمي بمهرجان في الخارج، وفي غمرة سعادتي بهذه الرسالة تذكرت، ليست عندي ملابس مناسبة، لا بد أن أقوم بشراء ما يلزمني، وبالطبع لم أجد مقاسي، فقد أصاب محال بلدى فيروس المقاسات الصغيرة فى الموديلات الأنيقة، لكن من فى حجمي أو أكثر فيكفى قطعة قماش أغلقت من الجانبين أشبه بالشوال، لا تستطيع معرفة ما هو، حتى بعد تجربة ارتدائه، وعقدت العزم على الذهاب لطبيب لعمل نظام غذائي لأتخلص من عدة كيلوجرامات لأستطيع ارتداء ملابس كنت بالسابق اشتريتها من الخارج.

دخلت عيادة الطبيب الجديد، وأنا كلى عزيمة أن أستمر معه بعد أن رأيت نتيجته على زميل لد فقد أصبح رشيقًا للغاية، لكن الطبيب متخصص بعلاج العظام بالإبر الصينية، وتساءلت ما دخل العظام بالمعدة؟

استقبلني الطبيب بابتسامة وجلست أمامه وطلب مني أن أتحدث عن نفسي مثل ماذا أحب في الأكل؟ وماذا أكرهه؟ وأجبت: باحب كله ومش باكره حاجة، ابتسم ومسك قلم وأدخله في تجويف أذني، ثم أخبرني أن معدل الحرق ضعيف جدًا، فالقلم يقيس مدى الحرق بالجسم، سبحان الله، أخبرني أن علاجي سيكون بالإبر الصينية التي تحفز الحرق وتعمل على تقليل الشعور بالجوع لحد ما، ثم بدأ يغرز حلقة حديدية في تجويف أذني ثم وجه لها ليزر من القلم، وفتح كتابًا أمامه وعلم على نظام وطلب مني أن أسير عليه لمدة أسبوع، وأمر عليه مرة ثانية، وأخذت الكتاب وانصرفت، فتحت الكتاب الذي يبلغ عدد صفحاته أكثر من سبعين صفحة، وفوجئت أن الكتاب أشبه بكتاب أبله نظيرة، يبدأ بأنظمة لم أسمع عنها من قبل مثل شاك لي، ودايو كليك، وعدة أنظمة كيميائية، ثم طرق طبخ أكالات، سلطات، وجبات رئيسية، والذي أوقفني أن هناك وجبات توضع بها زبدة بطبخها، ولكني تذكرت مقولة "تاكلى زبدة أصح من تاكلى سمنة".

في أول زيارة صرحت بإعجابي بالكتاب للدكتور سامي، وفكرة طرق الطبخ، أذكر أنه علمني أن أضع ملعقة من الجبن الريكفور مع فنجان من اللبن منزوع الدسم وفي الخلاط أحصل على صلصة الجبن الزرقاء لتساعدني في أكل السلطة وتنوع طعامها.

استمرت رحلتى مع دكتور سامى أكثر من شهر فقدت فيها أكثر من عشرة كيلو جرامات، إلى أن سألت الطبيب: ما نوع الأنظمة التى أتبعها؟ أخبرنى أنها كيميائية، فقررت التوقف.

لا أدرى هل توقفت لأننى انزعجت على صحتى؟ أم انزعجت من فترة حرمانى من الطعام؟ ولكن قررت ألا أفرط فى إنجاز الـ ١٠ ك، وأن أذهب لطبيب آخر يتبع الأنظمة العادية.

عدت من المهرجان وكلى اكتئاب، حتى فى بلاد الفرنجة لم أجد مقاسى بالموديلات التى أعجبتنى!؟

ولكن من الغيظ الذى تملكنى اشتريت قطعة ملابس ضيقه لتكون حافزاً لى عند الذهاب إلى الطبيب الجديد، على رأى المثل: "لا دكاته التخسيس خلصوا ولا احنا خسينا".

ذهبت إلى منطقة الذوات، الزمالك، لطبيب ذاع صيته بأنظمته الغذائية ولكونه كان مديراً لمعهد التغذية فلا بد أنه سيبتعد عن الأنظمة الكيميائية، فى الطريق كان أملى أن ينجح معى كما فعل بصديقتى، التى كانت دائرة مستديرة وأصبحت ذات منحنيات وتضاريس أنثوية فينوسية، بالطبع كانت التمارين بجانب النظام الغذائى لكن النتيجة كانت مبهرة.

دخلت العيادة، تشعر أنك دخلت منزلاً أيقناً تستقبلك فتاة تعطيك  
استمارة لكى تملأها ببياناتك كما تملأ يدها بالكشف السخى، ٢٥٠  
جنيهاً، فهو طبيب حى الزمالك.

فى الاستمارة تطلب منك أن تضع علامة صح على الأطعمة التى  
تحبها، وعلامة خطأ على التى لا تحبها، بالطبع لم تكن هناك علامة  
خطأ، أكذب يعنى!؟

اقتربت منى فتاة أخرى تطلب منى أن أتبعها، دخلت على غرفة بها  
طبيبة وميزان وسرير.

استرخت على السرير وأخذت الطبيبة الضغط والنبض وسجلتهم ثم  
توجهت إلى الميزان وسجلت وزنى الذى تفاديت أن آراه، ولكنى رأيت  
وفرحتى أن الميزان أقل من ميزان المنزل بـ٢ك، هل يمكن أن يكون  
مشوار الزمالك أفقدنى ٢ ك؟ فلتحيا الزمالك.

ثم طلبت منى أن أنتظر فى الاستقبال، جلست أنظر إلى من  
بالغرفة معى وكان أول إحباط، كل طبيب أتوجه له أكون متوسطة  
الحجم أو عصفورة لمن حولى ولكن هذه المرة كنت "دب" لمن حولى،  
كل عيادة أسمع أحاديث وحكايات وهنا من يتحدث لا تسمعه، وإن  
حاولت أن تسترق السمع تفشل، إيه الملل ده!؟

خرجت فتاة من غرفة الميزان وبفرحة أخبرت صديقتها التي تنتظرها أنها فقدت ٥٠٠ جم ثم جلست تنتظر معي دورها فى الدخول للطبيب كل هذه الفرحة لـ ٥٠٠ جم؟! ثم تذكرت أن هذا الوزن بالنسبة لوزنها يساوى ٥ كيلو لوزنى وربما أكثر، دخلت إلى الطبيب نظر لى من تحت نظارته، قدمت له الاستمارة وكتيباً فيه الوزن والطول والسن، وبدون كلمة أمسك بورقة وقرأ ما يكتبه فيها باستعجال، لدرجة إننى لم أسمع شيئاً ثم قدم لى الورقة، "نظام غذائى + ورقة تعليمات"، وطلب منى الالتزام بما فيها وأن أمر عليه بعد أسبوع.

سألته: دكتور فى حاجة تنشط الحرق؟ نظر إلى ووبرود:

ليه؟! إنسى الكلام الفارغ بتاع حرقك ضعيف، لو أنتى عندك زجاجة مياه علشان تسقى حوض زرع عايزه تسقى بيه جنيته؟! لما تخسى، قدرة الحرق هنتحسن، هو كده،

خرجت وأنا أردد، أنا جنيته؟! الحمد لله ماقالش عربة!

فى طريق العودة قرأت النظام وكان ما يلي:  
لابد أن يكون بين كل وجبة وأخرى ٥ أو ٦ ساعات.

## الإفطار: كرواسون

- عدد اطماطم+ عدد ١ خيار.
- عدد ١ فاكهة بعد ١/٢ ساعة
- بعد ٢.٥ إلى ٣ ساعات افاكهة
- الغداء: ١/٤ دجاجة أو قطعة لحم ٢٠٠ جرام.
- طبق أرز أو مكرونة ١٠ ملاعق
- سلطة اطماطم+اخييار.
- طبق خضار ١٠ ملاعق.
- افاكهة بعد ٢/١ ساعة
- بعد ٢.٥ إلى ٣ ساعات افاكهة
- العشاء: ١/٢ رغيف+١ بيضة أو ٢ شريحة جبنة رومى  
حجم الكف.
- سلطة اطماطم+اخييار
- ١ فاكهة بعد ١/٢ ساعة.

اتبعت هذا النظام وكانت نتيجته ٤ك، وكالمرّة السابقة دخلت للطبيب ولم تتعدّ دقائق جلوسى أمامه خمس دقائق، على الأكثر نظر على كتاب متابعة الوزن ثم كتب فيه النظام، وسمعه لنفسه، ومد يده به لاستلمه، دون كلمة بيننا، ولكن كله يهون، أنظمة غير كميائية وطبيب شاطر، ما الحلو مايكملش.

## والأسبوع الثاني كان كما يلي:

- الإفطار: ١ بيضة + ٢/١ رغيف أو ٢ شريحة جبن رومى أو ٢ كرواسان
- سلطة اطماطم+اخيار
- ١ فاكهة بعد ١/٢ ساعة
- بعد ٢.٥ إلى ٣ ساعات افاكهة
- الغداء: ١/٤ دجاجة أو ٢٠٠ جرام لحمة أو ٥٠٠ جرام سمك
- خضار ١٠ املاعق
- سلطة اطماطم+اخيار
- ١ فاكهة بعد ١/٢ ساعة
- بعد ٢.٥ الى ٣ ساعات افاكهة
- العشاء: ١ بيضة أو ٢ شريحة جبن رومى أو تونة بدون زيت.
- فاكهة بعد ساعة

وكانت نتيجته ٣ ك، وكالمعتاد كتب الطبيب النظام وسمعه لنفسه واستلمته منه وانصرفت، وبعد ذلك قررت أن تكون زيارتي كل أسبوعين، فالمصاريف كثيرة، ورسوم متابعة، ومصاريف مواصلات على، ولا بد من موائمة الظروف.

## الإفطار: ¼ رغيف

- ١ شريحة جبن رومى أو بيضة بأى طريقة أو ٣ ملاعق فول + سلطة اطماطم+اخيار
- بعد ٢.٥ الى ٣ ساعات افاكهة
- الغداء: ½ رغيف، ¼ دجاجة أو ٢ أو ٣ كبدة أو قطعة لحم ٢٠٠ جرام أو سمك ٥٠٠ جرام+ سلطة اطماطم+١ خيار
- بعد ٢.٥ الى ٣ ساعات افاكهة
- العشاء: ½ رغيف جبنة أو تونة أو ٣ ترانش لانشون،
- ½ سلطة، ١ فاكهة بعد ساعة

فى الأسبوع الثالث دخلت للطبيب وكان الميزان يشير إنى فقدت ٨٠٠ جرام فقط، نظر إلى وسألني: لخبطتى فى إيه؟ أخبرته أنى أتمسك بالنظام تماما، وأعاد السؤال: لخبطتى فى إيه؟ وأعدت الرد أيضا: مافيش لخبطة. فنظر إلى من تحت النظارة وبدأ يكتب نظاما ويردده، وكالعادة لم أعرف ماذا يقول، ومد الورقة لى وبلهجة لم تعجبني: ماتبقيش تلخبطى، أمسكت الورقة حاولت قراءتها لم أعرف، أشرت إلى كلمة وسألت الطبيب: إيه دى؟

فأجاب بلهجة لم تعجبني: ممكن الممرضة تقرأها لك، مرت لحظات أحاول أخذ قرار هل أقذفه بأى شيء فى وجهه؟ ما هذا التكبر؟ ثم وجهت له الكلام: وحضرتك متعرفش تقرأها؟!

هنا أحس بالغدر مني، وقرأ كل ما فى الورقة واستدرت وأنا أفكر  
كيف أستمر مع طبيب لا يحترم مرضاه ولا يصدقهم!؟

بعد يومين جاعنى هاتف من قريبة تخبرنى أن لها صديقة توفيت،  
وكانت تتبع نظامًا غذائيًا مع طبيبي، ووالدتها تذكر أنها بآخر زيارة  
عنده طلبت زيادة كمية الطعام لشعورها بالهبوط، ورفض، وأخبرها أنها  
بحالة طيبة وعليها الالتزام بالنظام، وعندما طلبت والدتها أن تتركه وأن  
تأكل ويكفى ما فقدته، رفضت لأن زواجها كان على الأبواب وكانت  
تريد جسدًا مثاليًا، أغلقت السماعه وأنا أقول: لا ألوم الطبيب ولكن ألوم  
من يشعر أنه يتهاوى ويعاند، فما الفائدة من جسم رشيق ومريض؟  
سبحان الله لقد جاءت هذه المكالمه مؤيدة لقرار التوقف للذهاب إليه،  
فأرض الله واسعه تسع من الأطباء ألف، واستغلالا لفقدانى حوالى  
ثمانى كيلو جرامات قررت الاستمرار بالطريق لأنى عقدت العزم  
التخلص من الوزن الزائد، كنت أشعر تلك المرة بالعزيمة والإصرار.

ذهبت إلى هذا الطبيب الذى يقع أعلى حلوانى شهير أو بالأصح  
فرن تحول إلى حلوانى شهير يحمل اسم مدينة تشتهر بالموبيليا.

ذهبت سابقا إلى أطباء يكون الكشف منفردًا ثم الميزان مجموعة  
ولكن هذا الطبيب لكثرة مريديه الكشف والميزان جماعة، وكل من تدخل  
تحكى مشكلتها وعذابها عليك أن تنتظر وتسمع ما نقول، سألته: لماذا

الكشف جماعة؟ فالوقت يساوى وقت كل سيدة منفردة، ولكنه أجاب أنه يقصد ذلك فكل واحدة تحكى مشكلة ربما تكون مشكلة الأخرى فلن تحكى الأخرى مشكلتها أو ستكون مشكلتها بالمستقبل فتتجنبها قبل أن تحدث لها.

ترى فى غرفة الكشف أطيافاً من السيدات منهن البسكوته ومنهن "الغفير"، ولكن الذى يضحك عندما ترى الغفير تغار من البسكوته وتحاول فى المرة القادمة تقليدها، وحظها العثر لو كانت معها سيدة من مجموعتها فى الأسبوع السابق، وكثيرا ما كنت أهتم بمشاهدة هذا التغيير مع الغفراء.

الطبيب كان أكثر من ودود، وباسم الوجه، يستمع ويضحك، ولذلك كان من يدخل لا يريد الخروج من الضحك الصادر بين الطبيب والسيدات.

نصيحه هذا الطبيب لا تستخدمى البصل والثوم بالأكل لانه يبطن الحرق، وضرب مثالا بالفلاح الذى يأكل رغيف العيش بالبصلة فتشبعه طوال النهار لأن البصل أبطأ حرق رغيف العيش، هكذا قال.

وكان نظام الأسبوع الأول:

الإفطار اليومي: ثمرة فاكهة كبيرة

اليوم الأول

- لخبطة

اليوم الثانى والثالث

- الغداء: بروتين مشوى أو مسلوقة + سلطة
- العشاء: بروتين مشوى أو مسلوقة + سلطة

اليوم الرابع

- الغداء: بيض أو 1/2 دجاجة مسلوقة + سلطة

اليوم الخامس

- خليط فاكهة

اليوم السادس

- خليط فاكهة وخضروات

اليوم السابع

- فاكهة صنف واحد موالح، تفاح أو كمثرى أو بطيخ.
- هذا النظام نتيجته ٣.٥ كيلو نزولا بالوزن.

الوقوف على الميزان تباعاً، ثم تبدأ كل واحدة ملاحظاتها فى الأسبوع مع الطبيب، وذكر طلباتها، وأخذ نوع النظام الخاص بها تباعاً.

وكان نظام الأسبوع الثانى كما يلى:

### اليوم الأول

- الإفطار: بيضة مسلوقة
- الغداء: خضار مسلوق "كوسة، فاصوليا، خرشوف، سبانخ، كرنب".
- العشاء: فراخ مسلوقة ينزع منها الجلد + سلطة خضراء.

### اليوم الثانى

- الإفطار: فاكهة طازجة "تفاح، كمثرى، فراولة، شمام، برتقال، جريب فروت، جوافة".
- الغداء: خضار مسلوق بالماء سلطة خضراء.
- العشاء: سمك مشوى، خضار مسلوق، سلطة خضراء.

### اليوم الثالث

- الإفطار: فاكهة طازجة
- الغداء: خضار مسلوق بالماء سلطة خضراء
- العشاء: فراخ مسلوقة، سلطة خضراء.

## اليوم الرابع

- الإفطار: بيضة مسلوقة.
- الغداء: خضار مسلوق بالماء، سلطة خضراء.
- العشاء: سمك أو جمبرى مسلوق أو مشوى، سلطة خضراء

## اليوم الخامس

- مثل اليوم الثالث

## اليوم السادس

- مثل اليوم الثانى

## اليوم السابع

- فاكهة طازجة، خيار، خس، طماطم، جزر طوال اليوم وبأى كمية.
- ممنوع إضافة مكعبات ماجى أو السمن أو الزيت.
- وفقدت وزناً ٣ كيلو فى هذا الأسبوع.

أثناء إجراء قياس الوزن لكل منا، سقط الطبيب بيننا وتفاوتت ردود الأفعال، لكن الجميع اتفق فى القلق عليه وطلبنا النجدة من الممرضة، ومنهن من فتحت حقيبتها ورشت البرفان الخاص بها، ولكن إحدى السيدات البسكويت أتت بفعل غير متوقع، فقد أعلنت غضبها: يوه هو ده وقته؟! أنا عندى عشاء، إيه العطلة دي؟!!

ولحظها العثر كان الطبيب فى مرحلة استعادة الوعى وسمعها، وقرر ألا تأتى مرة أخرى، وأستطيع القول إنه شبه طردها بعد أن عاتبها بطريقة السم فى العسل وطلب منها أن يكون بحسبانها أوقات إغمائه، لأنه بهذه الفترة على غير ما يرام، أو تتوقف عن المجيء إلى أن تتحسن صحته، والمفاجأة أن السيدة البسكويتة أصبحت فى قمة العدوانية، عندما أحست أن هذه المرة هى الأخيرة، وخرجت ونظراتنا تخترقها كالرصااص.

عندما استراح الطبيب بدأنا التريقة بأن طبيب التغذية الخاص به غير متمكن ولا بد من تغييره.

أول مرة أعلم أن هناك ريجيم مقاسات، آه والله.

فى إحدى الزيارات للطبيب جاء دور سيدة وقفت على الميزان، وطلبت من الطبيب ريجيم مقاس، لأن فستان السهرة ضاق عليها، ولديها فرح، وليست معها نقدية لشراء فستان جديد.

أعطاها الطبيب نظامًا وعلمت أن الأسبوع يفقدها مقاسين بالملايس وليس وزنا.

لم أطلب ريجيم المقاسات، لأننى كنت أرغب فى فقد الوزن، ولأنه لا ينفذ إلا مرتين فقط، أحتاج لأنفذه أكثر من ست مرات.

وهناك نظام المانجو ولكن ممنوع لمن لديه مشاكل بالكلية.

عدة أسابيع مرت، كنت أقيس وزني، ودائمًا كنت أفقد وزنا واستلم نظامًا جديدًا، ثم أتجه إلى غرفة لعمل جلسة ليزر لتنشيط الحرق، ثم أنزل بالمصعد وأتجه إلى الحلواني الشهير وأشتري "فطير مشلتت" وحلويات مكافأة لي، كنت أعلم أن ما أفقده في أسبوع يمكن أن أسترده بعد هذه الوجبة، ولكنني لم أستطع المقاومة، فحرمان أسبوع لن تعوضه وجبة عشاء، هكذا كنت أبرر ما أفعله، وجاء رمضان، استلمت كل منا أربعة أنظمة لشهر رمضان، لأن الطبيب يغلق العيادة بهذا الشهر ليستمتع به، نظرت إلى الأنظمة، والتي كانت كما يلي:

### الأسبوع الأول

- ١٥٠٠ سعر حرارى
- طبق شوربة خضار
- رغيف سن
- ربع دجاجة أو ما يعادلها
- طبق خضار ني فى ني
- كوب عصير قمر الدين
- ٤ ملاعق فول بملعقة زيت صغيرة
- ١ زبادى
- قطعه حلوى رمضان حجم أصابع اليد

## الأسبوع الثاني

- ١٠٠٠ سعر حرارى
- طبق شوربة بمعلقة لسان عصفور
- كوب عصير غير محلى
- ٢ رغيف سن
- قطعة لحم صغيرة أو ربع دجاجة أو عدد ٢ سمكة مشوية
- أو ١٥٠ جم لحم أرنب
- ٢ كوب زبادى
- طبق سلطة+ خضار ني فى ني
- ثمرة فاكهة كبيرة
- قطعة صغيرة من حلوى رمضان

## الأسبوع الثالث

- ١٣٠٠ سعر حرارى
- ٣ ملاعق فول+ ملعقة زيت ذرة
- ١ كوب زبادى
- ١ عصير فاكهة غير محلى
- قطعه حلوى رمضان
- ١ بيض

- نصف دجاجة أو ٣ سمكات مشوية
- ١ رغيف سن + طبق سلطة+ طبق خضار

## الأسبوع الرابع

- ١٢٥٠ سعرًا حراريًا
- طبق شوربة بدون لسان عصفور
- ١ رغيف سن
- قطعة لحم صغيرة
- طبق خضار صغير + طبق سلطة كبير
- كوب عصير قمر الدين
- ٢ كوب زبادى
- ١ بيض
- ٢ قطعة صغيرة من حلوى رمضان

لم يُرُقنى نظامه فى رمضان، فمن يحدد كمية الخشاف والكنافة والقطايف والأرز بخلطة وورق العنب؟ هو أنا اتجننت؟! بعد رمضان أروح له تاني، هكذا حدثت نفسى وقتها، وعاتبته بعد رمضان أشد عتاب لقد زاد وزنى ٩ كجم، ولكن بعد المعاتبة حمدت الله أن الزيادة لم تصل ١٠ كجم.

قررت أن أذهب لعملى وأقدم على نقلى لقسم الدعاية والإعلان، بدلا من العمل بالإداريات، خاصة بعدما درست الإعلام والجغرافيا والتسويق فى كليتى التجارة والإعلام.

حددت موعدًا مع رئيس الشركة وأعددت له تقريرًا للأخطاء التى أراها بمجال الدعاية للشركة، دخلت وقابلت الرجل الذى قابلنى ببرود، ولم يعر أى اهتمام لما قدمته سوى أن طلب من المسئول عن هذه الأخطاء أن أعمل معه، بالطبع كان تصرفه أنه قال لى: سندرس الملف وأكلمك.

وعرفت من زميلة تعمل فى مكتب هذا الرجل سبب عدم ترحيبه بى، لأنه ببساطة لا يحب الـ"وظاويظ"، وأنا بقلظ، ويمكن أن يعلل أننى لا أصلح كواجهة للشركة بقسم الدعاية، كما أننى أتكلم بشكل رسمى، وهذا النوع لا يلزمه، خاصة أن كل من حوله فيهم تلك المواصفات التى يرغبها، فلا يهمه الأخطاء أو التفكير خارج الصندوق ونصحتنى: وفرى أفكارك لى يقدرها، ماتتفخيش فى قرية مخرومة!

لم أستسلم، ذهبت إلى مكتب الوزير، قابلنى رجل بابتسامة، وعندما قدمت الشكوى كان رده: هو مزعل ناس كثير بس هنعمل له إيه؟ الوزير عايز صنفه، ما بيقولش لا.

خرجت وأنا كلى إحباط، ولكننى صممت أن اتخلص من وزنى الزائد، ودعوت الله أن يوفقنى على الاستمرار.

سمعت عن طبيب من زميلة ورأيت النتيجة، وكالمعتاد قررت أن أضيفه إلى القائمة.

دخلت العيادة التى تقع بين ميدانى تريومف وسانت فاتيما، العيادة كبيرة، وعدد المرضى أكبر، وجدت نفسى فى منطقة الوسط بين الأحجام الموجودة، ما رفع من معنوياتي، دخلت إلى الطبيب الذى حصل على شهادته فى تخصص الأمراض الجلدية، ولكنه تحول دكتور أنظمة غذائية، تم قاس ضغطى ووضع إصبعى فى الجهاز إياه الذى أخرج نتائج أن جسدى ٥٥% دهون وبدأ فى محاضرة عن مخاطر السمنة والممنوعات وأنا أنظر إليه وأعترف أن بشرة وجهه رائعة، "شغل المعلم لنفسه!" مد يده وأعطانى ريجيم ونفذت كل حرف به:

### النظام الغذائى

- الإفطار اليومى: ١ خبز ريجيم + ٤ ملاعق فول بالليمون + خيار.

## اليوم الأول

- الغداء: صدور فراخ مخلى ومقطع مشوى فى التيفال مع بصل وفلفل رومى والجزر + طبق سلطة
- العشاء: ٥٠ جم جبن قريش + خيار.

## اليوم الثانى

- الغداء: ٣ملاعق أرز +طبق كوسة نى فى نى+ طبق سلطة+ ١٠٠ جم قطعة لحم مشوى.
- العشاء: نصف علبة تونة مصفاة+ سلطة

## اليوم الثالث

- الغداء: ٢ سمك مشوى+ طبق سلطة
- العشاء: ٢ فاكهة

## اليوم الرابع

- الغداء: نصف دجاجة تكا+ طبق سلطة+ بصل مشوى
- العشاء: كوب زبادى بالرده منزوع الدسم

## اليوم الخامس

- الغداء: ٣ ملاعق مكرونة + ١٠٠ جم لحم مشوى + طبق سلطة.
- العشاء: طبق سلطة مشكل + كوب لبن خالى الدسم.

## اليوم السادس

- الغداء: طبق تورلى + صدر دجاجة + اعيش ريجيم + طبق سلطة.
- العشاء: نصف علبة تونة مصفاة + حبة طماطم.

## اليوم السابع

- الغداء: ١٠٠ جم لحم مشوى + طبق سلطة + طبق خضار سوتيه.
- العشاء: بيضة مسلوقة + حبة طماطم + خيار.

ذهبت يوم المتابعة، أو يوم الميزان، يكرم التخين فيه أو يهان، كنت قبل موعدى بساعتين، هكذا نصحتنى الممرضة، لأتمكن من الدخول سريعاً على أن أتى مبكراً عن موعد وصول الطبيب بساعتين، ولن أجد ملأً لأن العيادة تعج بالمرضى إذا كانوا نساء أو رجالاً، جلست فى

حجرة بها مقعد خالٍ، كانت الأحاديث تدور عن مدى التزام كل منهن بالريجيم، وأن الدكتور عصبى عندما لا يجد نقصًا على الميزان.

لاحظت أن أغلبية الحجرة تعرف بعضها البعض فكلهن ملتزمات بالموعد الأسبوعي فتكونت صداقات بينهن، وعند دخول إحادهن يبدو أنه لقاء ينتظرنه كل أسبوع لمواصلة الود بينهن، ولمعرفة أغلبية من بالحجرة فالأحاديث شبه جماعية.

دخلت فتاة فى الثلاثينات، وجلست بجوار سيدة بالخمسينات، والتي كنت أجلس بجوارها، سألت سيدة الخمسينات حياة ذات المائة كيلو سيدة الثلاثينات نعم التى فى الغالب وزنها يزيد بضعة كيلوجرامات عن المثالى، لا يتعدى العشرة كيلو جرامات:

حياة: عملتى إيه؟ أخبارك إيه الأسبوع ده.

نعم: الحمد لله، ده أنا مشيت بالقلم والمسطرة وجريت فى النادي، كلها أسبوعين وجوزى جاى من السفر يادوب هيقعد أسبوعين ويسافر تانى مش عايزاه يلاقينى بالشكل ده لحسن يطفش.

حياة: يطفش إيه؟ هو يلاقى فى خفة دمك ولا جمالك؟ وخصوصًا أنه أكبر منك بكثير زى ما بتقولي.

نعم: وده بيفرق معاهم، المهم تكونى على سنجة عشرة حتى لو هو بكرش وعجوز، لكن جوزى بصراحة صحيح عدى الخمسين لكن محافظ على نفسه، شغل ولعب والرياضة هى حياته.

حياة: صدقينى أنا برضه جوزى مخلى باله من نفسه بس بصراحة عمره ما اشتكى من وزني، دايمًا يقول لى، لوشافنى باعمل ريجيم، إيه إنتى ناوية تحلوى وكل اللى يشوفك يعاكسك؟ أصله شغله فى الصحراء، وجاى بعد شهر يعنى عندى فرصة أكثر منك فى الريجيم.

حضر الدكتور ودخلنا جميعا له، ثمانى سيدات، كان منهن اثنتان أطلق لسان الدكتور عليهما الرصاص وأخذتا النظام الجديد وانصرفتا دون كلمة، وفقدت حياة ٢ك، ونعم ٤ك.

جاء دورى وكنت فقدت ثلاثة كيلوجرامات، طلب الطبيب منى بذل مجهود عضلى أكثر لتحقيق نتيجة أفضل، أخذت النظام الجديد وانصرفت.

## الإفطار اليومي: ١ خبز ريجيم + بيضه + حبه طماطم

### اليوم الأول

- الغداء: ٧ ملاعق فاصوليا خصراء ني في ني + طبق سلطة + صدر دجاجة بدون جلد.
- العشاء: ٥٠ جم جبن قريش + خيار + خس.

### اليوم الثاني

- الغداء: طبق ملوخية أو سبانخ، الثقيلة بدون سمن أو زيت + ربع أرنب أو ربع دجاجة + طبق سلطة.
- العشاء: نصف علبة تونة صغيرة مصفاة من الزيت ومغسولة بالماء والخل + خس ويصل.

### اليوم الثالث

- الغداء: ٣ ملاعق مكرونة مسلوقة أو مطهية في عصير طماطم مركز مع قليل من الثوم + ٢ قطعة لحم مشوى صغيرة + طبق سلطة.
- العشاء: ٢ حبة فاكهة.

## اليوم الرابع

- الغداء: طبق كوسة نى فى نى + ربع دجاجة + طبق سلطة.
- العشاء: كوب زيادى بالردة منزوع الدسم.

## اليوم الخامس

- الغداء: ٢ شريحة بفتيك مع المشروم وشرائح البصل + ٤ ملاعق مكرونة مسلوقة ومضافة عليها ملعقة زيادى وريحان مفروم + سلطة.
- العشاء: ٥٠ جرام جبن قريش + خيار.

## اليوم السادس

- الغداء: ٢ شرائح سمك فيليه مطهى فى الفرن مع كوسة وفاصوليا وبصل وطماطم + طبق سلطة.
- العشاء: كوب زيادى خالى الدسم + سلطة مشكلة

## اليوم السابع

- الغداء: ١٠٠ جرام كفتة مشوية + طبق سلطة.
- العشاء: بيضة مسلوقة + سلطة.

ومر الأسبوع وذهبت فى نفس الموعد، والتقيت نفس الوجوه، وتم ما حدث بالأسبوع السابق، فقدت ثلاث كيلو جرامات، وحياة ٢.٥ ك، وفقدت نغم ٣ ك مثلى.

عند توزيع الأنظمة على الموجودات توجهت نغم للطبيب بالكلام: ممكن يا دكتور بعد الأسبوع ده مش هأقدر آجى أسبوعين، ويمكن ألخبط شوية، أصل جوزى جاى من الكويت بعد يومين وهيقعد أسبوعين.

ابتسم الطبيب وهز رأسه ومد يده بنظام آخر لها معلقاً: طب خدى ده، ريجيم ممكن تنفيذه ويبقى مافيش لخبطة لو تقدرى، تدخلت حياة ضاحكة مع نغم: خلاص أبقى آخذه منك علشان جوزى هيوصل بعد شهر، والأغرب إنه طلع مع جوزك بالكويت، لازم نعرفهم على بعض لو كان فى أيام مشتركة فى أجازتهم، علشان يفتنوا لنا على بعض.. وضحك من فى الحجرة.

كان نظامى للأسبوع الثالث كما يلى:

الإفطار اليومى: خبز ريجيم أو ٢ توست ريجيم أو نصف رغيف بلدى + ٣ ملاعق فول أو ٢ ملعقة جبنة قريش أو بيضة مسلوقة + كوب لبن خالى الدسم أو كوب زيادى أو كوب عصير برتقال أو جريب فروت أو ملعقة عسل.

الغداء اليومي: قطعة لحم مشوى أو مسلوق أو صدر دجاجة مشوى أو مسلوق أو ٢ سمك مشوى متوسط الحجم أو علبة تونة+ ٨ ملاعق شوربه خضار أو كوسة أو سبانخ أو فاصوليا أو ملوخية أو خرشوف أو باذنجان+ ٤ ملاعق أرز أو ملاعق مكرونة أو ١ خبز ريجيم أو حبة بطاطس مشوية+ ٨ ملاعق سلطة خضراء.

العشاء: كوب زيادى منزوع الدسم مع الردة، أو ٢ ثمرة فاكهة، أو بيضة+ توست ريجيم، أو ٥٠ جم جبنة+ توست ريجيم، أو 1/2 علبة تونة+ طبق سلطة خضراء أو طبق شوربه خضار.

ذهبت الأسبوع الثالث ولم أجد نغم، ولم أفقد وزناً ولكن لم يستطع الطبيب أن يوجه لى كلمة نظرا لتعاملى الرسمى معه منذ اللحظة الأولى، ورجح أن خلايا جسدى أغلقت على نفسها وإن كان ينتظر منها ذلك بعد مدة أكبر، وكالعادة فقدت حياة كيلوجراماً فقط، وطيب الطبيب خاطرها، أنها فى مرحلة عمر حرجة فقدان الوزن بها صعب وعليها ألا تنتظر إلى من حولها ولكن تنتظر إلى من فى نفس العمر.

توجهت فى الأسبوع الرابع للطبيب وكنت أعلم أن ميزانى لم يتحرك وذهبت لإيجاد حل، لم أر حياة، وتساءلت أين هى؟ جلست بجانبى أم ومعها فتاتان، وسألتى عن نتيجة الطبيب معى، وأخبرتى أنها ذهبت لطبيبة تظهر بالفضائيات والإعلانات، مع بناتها، وبدأت تحكى،

جلستُ بالعيادة استقبلتني الممرضة وكانت الطبيبة تسجل برنامجًا في غرفتها ثم اعتذرت للمرضى عن مقابلتهم، وعند غضب السيدة مما يحدث دخلت للطبيبة وهي تحضر نفسها للمغادرة، وأعطتها نظامًا واستدارت للخروج من الحجرة، فما كان من السيدة إلا أن خرجت غاضبة وهي تعلن أن هذا نصب، وأنها لم تأت لكى تعطيها ورقة، بل لتعطيها اهتماما، وأصرت على استرداد رسوم الكشف وتمزيق النظام فى وجه دكتورة الفضائيات.

دخلت إلى الطبيب، نفس المجموعة، انضمت إلينا السيدة وبناتها بدلا من حياة ونعم، سألت الطبيب عن السيدة حياة، فهي تتابع عنده منذ سنة، وأعلم أنها تكلمه فى التليفون، ضحك الطبيب وأخبرنى وعدت حياة أن تصنع لنعم دقية ورق عنب عند قدوم زوجها، لأنه يحبها وهي كارثة فى الطبخ، فحملت السيدة حياة الدقية وذهبت لبيت نعم، ودقت الباب فوجدت حياة زوجها عند نعم.

اكتشفت أن زوجها متزوج من نعم منذ سنوات ويصل قبل موعد وصوله لها بأسبوعين، ويقسم إجازته "الشهر" بينهما!

وقفت على الميزان ولاحظ الطبيب إحباطى فطلب منى أن أكسر النظام لمدة ثلاث أيام، وأكل ما بنفسى ثم أبدأ النظام الذى أعطاه لى، وسيكون هناك نزول بالميزان بعد ذلك، خرجت من عنده على بعد

خطوات اشتريت فطيرة بالقشدة والعسل، وأكملت الثلاثة أيام، تبعتها ٣ أيام أخرى، ولم أستطع أن أوقف كسر النظام إلا بعد أكثر من شهر، زدت فيه ٦ كجم، فقد كنت حريصة على أكل كل ما حرمت منه لمدة شهر، ولكنى قررت الذهاب مرة أخرى واستكمال الريجيم، ولكن حدث ما لم أكن أتوقعه، لقد فتح الشرطى الإشارة للسيارات لاتجاهين بنفس الوقت، وكان من نصيبى أن تصطدم سيارة بسيارتي بقوة طيرتني لتصطدم رأسى بزجاج السيارة ثم ارتد للمقعد، ثم تنتهى بصدمة رأسى بالدركسيون.

أحمد الله، قدر ولفظ، بالقطع اختفى شرطى المرور، وبعد تماثلنى للشفاء الذى استمر أكثر من شهرين كعلاج طبيعى، حتى اختفت الرضوض والآلام من جسدى وحمدت الله أن وزنى الثقيل هو الذى منع اختراق جسدى للزجاج الأمامى، واكتفى باصطدام رأسى بالزجاج، ولكن اكتسبت خمسة كيلو جرامات فى مدة علاجى.

قررت أن أعيد الكرة بعد أن تم تغيير رئيس شركتى ووصول رئيس جديد، أخذت موعداً وقابلته، ولكن وجدته لا يريد تغيير شىء من طريقته، فقد أخبرنى ان مؤهلاتى لا تسمح أن أكون بإدارة، ولكن لا بد أن أدير إدارة وأنه بصدد من تطوير الشركة وفتح إدارات جديدة وسيتصل بى، هذه المره ذهبت إلى من يرأسه ويليهِ الوزير، وقدمت دراسة توفر للشركة الملايين، وأخذت رقم "وارد"، وأخبرونى أن الدراسة

دخلت للرجل ولكنها لم تخرج من درج مكتبه طوال سنة ونصف، حتى بعد إقالته لم يعثروا عليها، وليست هناك أى تأشيرة أمام التأشيرة التى تثبت أن مكتب رئيس الشركة القابضة استلمها.

وتذكرت زميلاً يعلق ساخراً: دراسة؟! هتوفرى ملايين؟! إنتى مجنونة؟! المتعارف عليه صرف الملايين مش توفيرها، لسة مافهمتيش؟!

قررت أننى لن أنفخ فى قرية ممزقة بعد الآن، وللان بعد أكثر من اثنتى عشرة سنة لم ينتهوا من دراسة ملفى!

فاجأنى جارى بشكله الجديد، وأصابنى بغيره، ما شجعنى أن آخذ الخطوة التى أخرت موعدها كثيراً، كان قرارى أن أعود لطبيب السيدة حياة والسيدة نغم، وشجعتنى صديقتى منال بذهابها معى بعد أن أفنعتنى ألا يمكن للطبيب أن يتذكرنى من وسط المئات، وخاصة بعد مرور سنة كاملة، ذهبت إلى الطبيب مع منال، وقد زاد وزنى نحو ١٥ كجم عن آخر مرة كنت بعيادته يوم اكتشاف زوج الاثنين، دخلت العيادة وكانت تنتظرنى عدة صدمات، رسوم الكشف تصاعدت من ١٠٠ إلى ٢٥٠، ثم ظهور أجهزة بغرف العيادة علمت أنها لشد الوجه وتنقيته وشد ترهلات الجسم، الجلسة تكلفتها ٣٠٠ جنيه لمدة ١٥ دقيقة، وبالحجز المسبق لها، دخلت إلى الطبيب، لم يعرفنى، ولكوننا

كشفت أول كان المفترض أن كلا منا تدخل بمفردها ولكننا طلبنا (أنا ومنال) الدخول للطبيب معًا، لم يتم ما حدث بالسابق فلا يوجد كشف ضغط ولا نبض ولا تحليل كتلة الدهن، وأخبرت الطبيب أن هناك من يجرى اختبار تحليل كتلة الدهن أجاب: ملهاش لازمة دي حركات، لم يعرف أنني أقصده وأنه كان يفعل تلك الحركات، وعند سؤالى على أجهزة الوجه مر بيده على وجهه وأخبرنى أنه يأخذ جلسات شد وجه ليكون نموذجًا لنتائجها أمام من تسأل عنها.

الحق واصلت معه لخمسة أسابيع وفقدت ١٣ كيلوجراما، وكان هناك دافع لى وهو ذهابى إلى المغرب بأجازة لمدة أسبوع، وسأقابل هناك من لا أعرفهن، وأريد أن تكون صورتى مناسبة إلى حد ما، فقدت صديقتى ١٥ كيلو جراما، وتوقفت، لكى تتابع معى مرة أخرى بعد رجوعى من السفر، ولكن كالعادة لم أتابع مرة أخرى، وكنت أجد بكل مرة أعذارًا أمام نفسى لعدم الذهاب للطبيب.

بعد عدة أشهر ضاقت صديقتى منى وقررت أن تذهب بمفردها، خاصة أن الطبيب عرف طريق الفضائيات وهى ذات طابع يحب المظاهر، واتفقت معها على مقابلتها بعد ذهابها له، لتناول الأيس كريم، قبل بداية الريجيم.

ذهبت للموعد وقابلت الصديقة التي رأيت أنها طلبت تورته شيكولاتة قبل وصولي، ورأيتها تلتهم الحلوى وكأن هناك معركة بينهما، جلست وبادرتي بعد أن وضعت آخر قطعة من الحلوى بفمها: تصدقي، الكشف بقى بـ ٣٠٠ جنيه؟ ولازم تدفعي حق أدوية نظام بـ ١٢٠٠ جنيه ورسوم متابعة شهري، يعنى تدفعي ٢٠٠٠ جنيه علشان تاخدي الريجيم لمدة شهر.

دخلت للدكتور، قلت له: مش عايزة أدوية، قال لى: وهتخسى إزاي؟ أنا كنت عند حضرتك من ٦ شهور وخسيت.

إبقى ارجعى لريجيمك القديم لكن الأنظمة اللي عندي دلوقتي لازم تاخدي معاها أدوية علشان تحققى النتيجة اللي أنا عايزها. مش عايزة أخذ أدوية.

يبقى هتيجي ومش هتخسى الوزن المطلوب واتحملى لساني، وأكملت نهى: الدكتور بقى وكيل لتسويق هذه الأدوية بمصر.

ضحكت معلقة: الفضائيات لحست مخه وهو بعد شد وشه وطريقة إعجابه بنفسه وهو يمرر يديه على بشرته، مستتية منه إيه تاني؟

كنت أجلس مع اصدقاء وقررنا أن نسير إلى مطعم قريب، ولأول مرة أشعر بأن نفسى تعاندنى، وبدأت أشعر بوخز بظهري جعلنى أتوقف ما يقرب عن ١٠ مرات فى مسافه لا تتعدى ٣٠٠ متر، لأستطيع السير مره أخرى، أحسست أننى تعاملت مع نفسى بقسوة، وقررت أن أتعامل بجديه فلا بد من وقف الزحف الدهنى على أعضائى، وصلنا إلى المطعم، جاءت قائمة الطعام، لأول مرة اتخذت قرارًا صعبًا على نفسى، وهو لن أكل ما وضع أمامى من طحينة وبابا غنوج ومن شوربه بها الدهون تعلن عن نفسها، لن أخذل نفسى مرة ثانية، يكفى الحمام المحشى فسوف أعوض فراغ معدتى به، عدت إلى منزلى وكنت أتصور أن نفسى عاندتتى من تأثير السير، ولكنها ظلت تعلن عن غضبها إلى فجر اليوم التالى الذى صممتُ فيه أن أضع حدًا لهذا الرعب الذى عشته.

ذهبت إلى طبيب سمعت عنه منذ زمن بعيد، منذ أكثر من عشرين عامًا، وكان قد حقق شهرته أن أنظمته تعتمد على الأسماك والجمبرى، وذاع صيته ومعه زوجته التى تشاركه نفس المكان، بدأ بمدينة نصر وأصبحت له عدة عيادات بأماكن أخرى، ولكنه استمر وتنقل إلى أكثر من مكان وذهبت إليه فى مكان خلف الحديقة الدولية بمركز يوجد معه أطباء بتخصصات أخرى.

عندما ذهبت لم أندھش من كثرة السيدات والرجال الحالمين بالجسم الرشيق، ولكن صدمتني كمية الأطفال، لا أبالغ لو أننى قلت وجدت أطفالا من سن ثمانى سنوات ولكن أشبه بالدائرة أو كرش طرح رأس طفل.

دفعت الكشف وعرفت سر الازدحام فقد كان ثمن الكشف ٥٠ جنيها فقط، ولكن نتائج الطبيب لا تخطئها عين.

جلست أنتظر دورى وأتجول بعينى فى المكان وأصور بعينى المكان، الستات طوابير أمام الباب، وكالمصالح الحكومية، وعندما سألت سيدة كم من الوقت سأمضيه حتى الدخول للطبيب؟ أخبرتنى وضع اللحوح بيد الممرضة التى تسجل أسماء الذين حضروا يمكنى من الدخول بسرعة، بالفعل ذهبت للممرضة أسأل عن موعد الطبيب المعتاد، وكنت رقم ٨٠ وبعد وضع اللحوح أصبحت رقم ٣٠ بالكشف الأول، ثم أصبحت رقم ٣

وعندما وصل الدكتور، اصطف طابور المتابعة ليدخلن على دفعات، كل دفعة ١٢ سيدة.

وكالعادة الكشف أولا ثم بعد ذلك المتابعة، دخلت حجرة الطبيب التى صدمتني من صغر حجمها مكتب أمامه ٢ كرسى وميزان بجانب

المكتب، الحجرة لا تزيد عن ٣ × ٤ مع البجحة، وكان سؤالى كيف سيدخل الطابور فى هذه الحجرة؟

وكالمعتاد النصائح والتعليمات، وأخذت النظام، وطلب منى المرور بعد خروجى من عنده على حجرة الليزر لتحفيز الحرق وسد الجوع.

خرجت من الحجرة على حجرة أصغر لتمسك الممرضة بقلم ليزر وتوجهه على فم معدتى، لسد النفس، ثم على السرة لتحفيز الحرق، لم أقتنع بما يحدث فما دخل السرة بالحرق؟

خرجت من الحجرة وقد دفعت ٥ جنيهات، وتذكرت أن لدى قلم ليزر برأس قلب سأوجهه إلى معدتى لكى ترضى وتغض البصر عن الطعام الأيام المقبلة لتساعدنى فى حربى على ملء الأمعاء!

نظرت فى النظام، وكان كما يلى:

الإفطار اليومى: ٢ توست سن أو رغيف صغير سن + بيضة مسلوقة أو جبن قريش بحجم البيضة + برتقالة أو تفاحة.

الغداء اليومى: أى كمية من اللحوم أو الأسماك أو الفراخ مسلوق أو مشوى + سلطة خضراء أو خضار مطبوخ نفى نى بدون سمن أو زيت.

## بين الغداء والعشاء: ثمرة فاكهة

العشاء اليومي: أى كمية من اللحوم أو الأسماك أو الفراخ مسلوقة أو مشوى+ سلطة خضراء.

وقررت أن التزم به ومر الأسبوع وأنا على العهد وذهبت إلى العيادة دفعت المتابعة ١٥ جنيهاً للمتابعة، طبيب قنوع، وخمسة بيد الممرضة، وكان فى يوم الزحف العظيم فقد اكتشفت أن يوم الخميس من الأيام الصعبة لأن كل السيدات يرغبن فى التمتع بالعشاء الحر يوم الخميس مع العائلة، عند الخروج للنادى، أو أمام التليفزيون، وأن موسم الصيف أشد ازدحاماً من الشتاء، وخاصة شهر مايو إلى يوليو، قبل الذهاب للمصيف، وبالقطع بعد المصيف يرفع شعار وكأنك "يا أبوزيد ما غزيت" والرجوع لنقطة الصفر، وهذا الطبيب متفاهم مبتسم، مكبر دماغه يرفع شعار "اللى تلتزم تلتزم واللى مش عايزة هى حرة، أنا ماضربتش حد على إيده علشان بيجى " هكذا يردد.

دخلت عند الطبيب بعد أن نادى الممرضة على الدفعة الأولى للدخول بعد الكشوفات، ثم الرجال، ثم تأتى جحافل السيدات.

دخلت وتحولت حجرة الكشف إلى ميكروباص مزدحم، الحمد لله أننا جميعا سيدات والدكتور ملتصق بالحائط أمامه الميزان وتصعد السيدة

يقرأ الميزان ويسألها عن رغبتها هذا الأسبوع ريجيم بروتيني؟ فاكهة؟ أو مختلط؟

وقفت سيدة تحكى للطبيب كيف أنها تعاني حرمانها من البيبسي، وسألته هل يمكن أن تشرب دايت بيبسي؟ فأجاب بلهجة قاطعة: لا طبعًا، فنظرت لى فتاة بجانبى كنت تحدثت معها أننى أحسى الدايت وكأنها تمسك على خطيئة، فوجهت كلامى للطبيب أخبره: أنا بشرب دايت، والمهم أنى لا أتجاوز الـ ٤٠٠ ملى.

نظر إلى وابتسم وأشار إلى مكانه قائلاً: لا، إنتى خبيرة تعالى ألقى هنا، ضحكت وأجبت: العفو يا دكتور.

ثم أخبرنى الطبيب: لو هاقول اللى أنتى عارفاه الـ ٤٠٠ ملى هيبقوا لتر، ثم نظر إليهن قائلاً ٤٠٠ م هو المعيار اللى بعده مادة الكافين تحجز المية بالجسم وتكتسبوا وزن.

نظرت للفتاة التى نظرت إلى الأرض صعدت على الميزان ووجدت ٤ كجم، ولم أنبهر لأن مشوارى الطويل كان يبدأ بالنزول ولم يكتمل مطلقًا.

أعطاني الطبيب نظامًا آخر:

الإفطار اليومي: ثمرة برتقال أو جريب فروت أو ٣ شرائح بطيخ أو شاي بلبن.

### اليوم الأول

- الغداء: 1/2 دجاجة مسلوقة أو مشوية+ سلطة خضراء + رغيف سن.
- العشاء: سمك مشوي أو تونة مصفاة+ سلطة.

### اليوم الثاني

- الغداء: فواكه طازجة أى كمية
- العشاء: 1/2 دجاجة مسلوقة أو مشوية+ سلطة خضراء.

### اليوم الثالث

- الغداء: علبه تونة مصفاة، أو ٢ سمك مشوي+ سلطة+ ثمره فاكهة
- العشاء: جبن قريش+ سلطة خضراء.

## اليوم الرابع

- الغداء: ٢ بيضة مسلوقة+ رغيف سن+ قطعة جبن قريش.
- العشاء علبة تونة مصفاة، أو سمكة مشوية أو ¼ دجاجة مشوى+ سلطة.

## اليوم الخامس

- الغداء: جبن أبيض أى نوع+ سلطة.
- العشاء: ¼ دجاجة مسلوقة أو مشوية+ رغيف سن+ سلطة.

## اليوم السادس

- الغداء: فواكه طازجة.
- العشاء: نصف دجاجة مشوية+ سلطة+ مشروب فاكهة

## اليوم السابع

- الغداء: ٢ تونة مصفاة+ سلطة.
- العشاء: نصف دجاجة مسلوقة أو مشوية+ سلطة.

وتابعه بآخـر ثم كمل بآخـر، كانت النتيجة ٤ أنظـمة ١٠ كيلو جرامات.

بدأت أشعر بفارق فى السير، وفى الملابس، وإن كان غير ملحوظ للناس، فالمشوار طويل ولكن سأخذ شعارى "مشوار الـ ٣٠ ك يبدأ بكيلو" وها أنا أنجزت ٣٣.٣% من المشوار، وبدأت أراجع نفسى وأقول، يمكن ليزر السرة له مفعول وأنا ما اعرفش.

ثم بدأت مرحلة العذاب، أربعة أسابيع وخلايا جسدى تعاندنى لم أرتكب أى تعديل فى الأنظمة ولا كمياتها ولكن بدون جدوى وعلى الوجه الآخر كانت صديقة تعرفت عليها عند الطبيب بدأت معى فى نفس اليوم ولم تقف عن النزول أى مرة.

بعد ٦ أسابيع وبعد أعترف الطبيب أن خلاياى عنيدة بشكل غير عادى، تأرجح الميزان ومال للنقصان بـ ١ ك جرام، وبدأ رمضان وأنا فى قمة الإحباط ولكن عاهدت نفسى ألا أضعف فتكفى عشرة أسابيع نتیجتها ١١ ك فقط.

كان شهر رمضان بالنسبة لى معركة دائماً أخسرها ولكن هذه المرة ليست ككل مرة.

صدرت تعليمات لمن بالمنزل لا بد من وجود سوتيه ومشوى لى  
ولا بد من احترام رغبتى منعاً لخروج صواريخ موجة منى لهم بأول  
يوم صيام.

تم تنفيذ رغبتى وجلست أكل الشورية المنزوعة السم ثم السوتيه والمشوى  
صرح أحدالموجودين أن الأرز بخلطة حكاية وأنه يرغب بطبق آخر وبجانبه عدد  
من محشى ورق العنب ولم أهتز، أنهيت إفطاري وتركت المائدة وأنا أشعر  
بانتصار، جلست أشرب الشاي بالسكرين ونجحت فى عدم مد يدي على الحلو،  
والكل غير مصدق إرادتى الحديبية هذه المرة.

انتهى أول يوم صيام، ومن معى فى المنزل يتناولون السحور قبل نومهم  
الساعة ١٢ ولكنى أتأوله قبل الفجر، وجاء وقت السحور وتوجهت إلى  
المطبخ وفتحت الثلاجة، ثم شددت كُرسياً وجلست أمامها، فقد وضعت  
الخادمة الطعام بطريقة غير مرتبة، لا بد من الترتيب.

بدأت بالأرز بالخلطة التى رائحتها داعبت أنفى، آه على الريحه، أممال  
الطعم شكله إيه؟ مش هيجرى شىء من معلقة! بعده ورق العنب، بعده  
الرقاق، ولكنى أنهيت الترتيب بكوب الزبادى كالتزام بالنظام، واستمر ترتيب  
الثلاجة طوال شهر رمضان، والجميع يحسدونى على إرادتى فى الإفطار،  
ويطيبون خاطرى لعدم نزولى بالوزن، ولا أحد يعلم أن من ترتيب الثلاجة

فقط اكتسبت أكثر من ٥ كجم، وسط تعجبهم واعترافهم إن أنا تخنت من شم رائحة الأكل ساعة الإفطار!

ورجعت ربما لعادتها القديمة، وسيطرت على متعة الأكل، بجانب كل أزمة يكون رد فعلها أكلاً، وكل مشادة بسبب أو غير سبب أتجه إلى الأكل.

توقفت عن الذهاب إلى الطبيب الذى هو حقاً إنسان محترم بمعنى الكلمة، وتوصلت إليه قناة فضائية وكان المسئول عن برنامج تخسيس بها، شبيه بالبرنامج الأمريكى "الخاسر الأكبر"، ولكنه لم يتغير كما أكد لى من يترددون عليه الآن.

ذات صباح شعرت بدوار، وأجريت صورة دم لكى أعرف ما سبب هذا الدوار المتكرر، جاءت النتيجة نسبة الهيموجلوبين منخفضة ومستوى السكر بالدم اقترب من الخطر، أو كما يسمون حالتى "مريض سكر فى الطريق".

كل هذا التخن وأنيماً؟! والسكر يهددنى فهو ينتظر استدعائى له ويقف خلفى مباشرة؟!!

شعرت بالخوف، ولكن تبدد مع أول خطوة إلى مطبخنا العامر، جلست وتناولت العشاء، والعجيب أننى فى هذه المرة تناولت أكثر من

أى مرة مضت، لم أقو على التوقف عن الأكل رغم أن عقلى يلومنى  
ويدعونى للتوقف:

- كفاية هتعملى إيه أكثر من كده فى نفسك؟
- عارفة إنى باضر نفسى، وهيجرى إيه؟ هاموت؟ ياريت علشان  
أخلص.
- طب لو جالك سكر، وأكد قلبك هيتعب من نفاك ونفسك هيتعب،  
وعيشتى بيهم هتعملى إيه؟ هتنتحرى؟
- باقول لك إيه.. سيبنى، ياريت أقدر أوقف لكن مش قادرة.
- هتقدرى، لكن إنتى مش عايزة، وفكرى مين هيشيلك لو  
وقعتى؟ ولا هتكسرى ضرر اللى يساعدك؟ اشترى نفسك  
وساعديها كفاية ظلم لها.

استيقظت فى الصباح وجاء الصيف بحرارته، ولم تحضر التى تعمل فى  
المنزل، أرسلت تعتذر لظروف ستضطرها لأخذ إجازة أسبوعاً.

قررت أن أخرج ملابسى الصيفى من الحائىب وأضع بدلا منها  
الملابس الشتوية، بدأت بأول حقيبة، كان الجهاد الأعظم لكى أتمكن  
من جرها لحجرتى بضعة أمتار، ولكنى شعرت أننى أزحزح جبل  
المقطم!

جلست أمام الحقيبة، أنفاسى تلاحقنى، وضربات قلبى تعاندنى،  
وقررت: يكفى هذا الجهد اليوم!

اتجهت إلى المطبخ لإعداد الطعام، وعند غسل الصحون لم أقو  
على الوقوف، فجدبت كرسياً وجلست وأكملت غسل الصحون.

تذكرت شيئاً وضعته فوق الدولاب داخل علبة هدايا، وجلبت السلم،  
ولكن تراجع، ماذا لو لم يحتمل السلم وزنى؟ ظهرت مشكلة كبيرة بالنسبة  
لى، لم أفلح فى شراء حذاء يريح ظهري، واكتشفت أن كعبى قدمى  
تصرخان ألما من تحميل وزنى عليهما، لأول مرة كان رد فعلى مخالفاً،  
فالمعتاد أننى أكتئب وألعن شكلى وضعف إرادتى، لكنى قررت أن أتحدى  
نفسى كما كنت دائماً، لن أستسلم.

كيف أقبل أن يكون مجرد السير لعشرة أمتار مشكلة بالنسبة لى؟! كيف  
أقبل أن أراضى بشكل أكرهه وارتنى ملابس كنت أسخر منها؟! لماذا  
ارتضيت المهانة لنفسى؟! ولماذا أعاقبها على فشل تجربة ليس لى ذنب فيها  
سوى الرضوخ لتنفيذ ارتباط قررت إنهاءه بعد توزيع كروت الدعوة، خوفاً  
على ضغط دم والدى ومن كلام الناس، الذين لم يشعروا لحظة بعذاب وندم  
تشبعت بهما فى كل لحظة كانت مدة هذا الارتباط؟

لا بد أن أنهى الاشتباك بين لومى لنفسى وبين ونفسى التى تتعذب  
من هذا اللوم، لن أذهب إلى أطباء تغذية، سأكون أنا طبيبة نفسى.

بدأت النظام الغذائي، لن أحرم نفسي من شيء، سأتناول الطعام بكميات قليلة، وكل مرة سنقوم معدتي بعملية الهضم وتستخدم سرعات أكثر مما تناولتها، وبذلك سأخسر وزنا.

طبقت النظام ولكن لم أقد على تناول خمس أو ست وجبات فقط، ولكني كنت أتناول فوق الاثنتي عشرة وجبة، فكل شد عصبي تكون هناك وجبة صغيرة، ولكنها وجبة، لم أخسر وزنا وفشلت بسبب أن بين الوجبات قليلة الحجم كنت أتناول خلالها قطعة بسبوسة أو حلوة طحينية أو جاتوه سواريه.

اكتسبت وزنا بعد معركتي مع نفسي ولومها لنفسها، وفشلت الهدنة بينهما، وبدأ اللوم من جديد والاعتراضات من نفسي لنفسي على كل فعل ايا كان.

قررت عمل بالون معدة وبحثت على النت، وقرأت عنها، وقابلت طبيباً يجريها، وعقدت العزم على تجربتها، ويوم توجهي للطبيب لتحديد موعد العملية قابلت من قامت بإجرائها، ودفعت مبالغ طائلة عند وضعها، ومبلغاً آخر عند إخراج البالون من معدتها، ورجع وزنها مرة ثانيو، وهى ترغب بوضعها مره أخرى لأن موعد زواجها بعد شهرين، ٢٠ ألف جنيه ورجعت لوزنها وتريد تكرار التجربة بـ ٢٠ ألف جنيه أخرى؟! توجهت إلى الممرض واستعدت ثمن الكشف الذى دفعته،

وحمدت الله أن نقودى ما زالت فى جيبي، ولعدم الخوض فى لوم نفسى بأنتى تراجعى عن عملية البالون، وذلك من منطلق الفلوس بتروح وتيجى، لكن المهم الصحة، أقنعت نفسى أن جسم الفتاه يحتاج إلى بالون، لكن جسمى يحتاج إلى منطاد.

رأيت عددًا من زملاء المطار أجروا عمليه تديس المعدة ولكنهم عانوا كثيرا منها، منهم من فكت دبابيس معدته ورجعت كبيرة وآخرين حدث لهم نزييف.

حلمت أن أجرى هذه العملية منذ أكثر من عشر سنوات، ولكن كنت أرى مضاعفات تجبرنى على التراجع، وأيضاً تكلفتها ليست بالقليلة.

قابلت صديقة لى وصدمت من تغيير ملامح جسدها وأخبرتتى أنها أجرت عملية تكميم معدة.

تكميم؟ ما معنى هذا؟ دخلت على النت وبحثت، علمت أنها تصغير لحجم المعدة، وهى بدون مضاعفات تقريباً، لكن بها عيب واحد، فبعد إجرائها يمكن أن تستعيد وزنك إن كنت تتصرف كما تصرفت سابقاً وأن تدخل لمعدتك الصغيرة دهون وسكريات، فالأولى لك ألا تفكر بها من الأساس.

وتوجد عملية تغيير مسار فيها تصغير المعدة، ودخول الأكل بعد هضمه عن طريق أنبوب من المعدة مباشرة للجزء الأخير من الأمعاء متخطيًا جزءًا كبيرًا من الأمعاء الدقيقة، تفاديًا لمن يحبون الحلوى والدهون ولكن من يجربها يتناول الفيتامينات إجباريًا طوال حياته.

وجاء القرار، لو كان الخطر المترتب على العملية كبيرًا، فنهاية الطريق الذي أنا فيه هي الموت.

وبدأ افكر كيف أفنع من حولي، وقررت هذه المرة أن هذه هي حياتي، فلماذا أخبرهم من الأساس؟! كان القرار الأول أن ما يخص حياتي لن يكون هناك رأى آخر غير رأبي.

اتصلت بصديقتي وأرسلت لى كل ما يخص العملية، من اسم الطبيب، والتكفله، وكل شيء، ترددت أسابيع ثم قررت الذهاب إليه.

دخلت العيادة ووجدت أن مصر هناك، جلست أراقب ولكن هذه المرة لم أكن الأصغر حجمًا، ولكن "بين بين"، كنت رقم ٣ بالحضور، وجلسنا ننتظر الطبيب، وجاء، ودخلت السيدة الأولى والثانية بالجانب، لأن الباب لن يسع عرض جسد كل منهما، جلست بجانبى فتاة بالعشرينات، أخرجت صورة لها، وبدأت الكلام معي:

شوفى أنا كنت إزاي وبقيت إزاي؟!!

بس ماكنتيش تخينة، عملتها ليه أصلاً؟ وكمان صغيرة!

أنا عندي ٢٢ سنة إزاي؟ أنا نزلت عشرين كيلو وبابا هو اللي صمم أعملها، بس باقول لك خلى بالك، ممكن معدتك تلصق لو مكلتيش أو مشربتيش مية، وكمان بعد خمس سنين ممكن معدتك ترجع زى الأول.

إزاي ده؟

أنا باقوللك، لكن ما تقوليش للدكتور إني قلت لك حاجة.

نادى الممرض اسمي، ودخلت للطبيب، إنسان وقور هادئ تشعر بالراحة أمامه، وبأنك ستكون بين أيد أمينة، جلست امام الطبيب وسألني:

خير؟

جايه أعمل عملية تكميم.

إنتي؟ إزاي؟!!

وقفت أمامه وفتحت البالطو وأجبت: ماتستهونش!

أشار إلى الميزان ووقفت ورأيت بريق عينيه وهو يردد: فعلا انا استهونت.

سألته: ممكن معدتي تلتصق ببعضها يادكتور؟ فضحك وأخبرني: هي منال قالت لك كده؟ ماتستغريش أنا عارف إنها برة، وهي كل مرة تقعد تتكلم كلام من خيالها وتختمه بـ"ماتقوليش للدكتور"، طب قالت لك عملت إيه فى نفسها بعد أسبوع من العملية واضطرينا ندخلها المستشفى علشان تكون تحت عينا ونعرف ننفذها؟

- لا يادكتور عملت إيه؟

- المفروض إنك مش هتاكلى قبل شهر، وأكلك هيبقى عصير، جيلى، خضار مسلوق.

منال أكلت كفتة مشوية وصباح محشى بعد أسبوع من العملية، طبعا معدتها حصلت لها انقباضات والتهاب وكانت قصة.

طلب الدكتور منى الفحوصات والتحاليل وعمل ريجيم أسبوعين "مسلوق بدون دهون".

بدأت التحاليل والفحوصات إلى أن جاء وقت رسم القلب الذى صدمت منه، دخلت إلى الطبيب، كان على عجل وأجرى لى رسم قلب، وأنا جالسة على كرسى، آه والله على كرسى، قلت العلم اتقدم وأنا مش دريانة!

لم أفجح فى عمل الريجيم، وذهبت بعد أسبوعين وأدليت بالحقيقة أننى لم أفو على الريجيم.

نظر الطبيب للتحاليل وأخبرنى وهو بيتسم، أنهم يطلبون ذلك خوفاً من أن يكون لدى كبد دهنى أو كوليستروز وأنا ليس عندى أى منهما، وطلب منى الاتصال بمساعده لتحديد موعد العملية، اتصلت بالمساعد وطلب منى الاتصال به بعد يومين، لتكون العملية فى خلال يومين آخرين

ولكن يومى الانتظار لتحديد العملية أصبحا ستة أشهر، ولمت نفسى، لقد زاد وزنى بالسته شهور عشرة كيلو جرامات أخرى.

إلى أن شعرت بنغزة فى قلبى وأنا ألتهم عشائى، وقررت التوجه مرة ثانية للطبيب، لكن لابد من إجراء التحاليل مرة أخرى قبل ذهابى له.

دخلت العيادة ووجدت نفس الفتاة، يالها من صدفة! ولكن معها هذه المرة أخواها وزوجته الفرنسية ووالدها،

جلست بجانبها ووجدت والدها يلقي التحية وفتح الكلام، إنه أحضر معه ابنه لإجراء العملية، وعرفت السر، لقد كان الابن هو من كشف وحضر للطبيب قبل الابنة، ولكنه خاف وتراجع، فطلبت الابنة أن تجرى العملية فلم يقدر الأب على الرفض، وخاصة أنها أخذت طريق والدتها فى التخن.

نظرت إلى الابن الذى يزن فوق المائتى كيلو، والذى يجلس على كنبه بمفرده ومحشورة بجانبه زوجته التى تزن أقل من الخمسين كيلو، فالابن بعد أن اطمأن على نجاح عملية أخته قرر أن يجريها.

أكمل الوالد أنه تزوج والدتها وهى خمسين كيلو، والآن مائتين وخمسين كيلو، فهو علمها عشق الطعام مثله، ولكنه لا يتخن حتى نصف كيلو على وزنه، ويشعر بذنبها فى رقبتة، فهى يمكن أن تطبخ كرنبة كبيرة جنبها بطتين، ويكون ده عشا خفيف لهما.

ولذلك قرر بعد عملية ابنه أنه سوف يجرى لها العملية لأن هذه العملية بالنسبة للطبيب عملية لوز من كثرة إجرائها لمرضاه.

سألت الممرض عن الأماكن التى يجرى فيها الطبيب العملية، فأخبرنى: المكان الأول قصر العينى الفرنساوى، وميزته أنه توجد به الاستعدادات لأى طارئ يحدث، والمساعدون للطبيب تلاميذه، و"اسطاف" جامعة مثله، والمستشفى الاستثمارى، الذى يكون مساعدو

الطبيب تابعين للمستشفى وليس له، وتكون تكلفة العملية أعلى بعدة آلاف من الجنيهاً ليس لها لزوم إلا المنظرة، بالطبع اخترت "الفرنساوى".

دخلت إلى الطبيب واعتذرت، وضحك وأخبرنى أن الجميع يفعل ذلك ولست الأولى ولن أكون الأخيرة.

قدمت له التحاليل والفحوصات، وطلب منى مكالمة المساعد بعد أسبوع، فنظرت له: وأين اسبوعا الرجيم؟

نظر إلىّ ورد: أسبوع كفاية!

فى طريق العودة قررت أن أخبر عائلتى بالقرار، ولن أتراجع هذا قرار نهائى، تحدثت مع مساعد الطبيب وحدد لى موعد العملية بعد أسبوع من المكالمة.

أنهيت المكالمة وتوجهت أخبر والدى بقرارى الذى وقع كصدمة عليه، ولكن لا مفر، فقد كنت حازمة فى إبلاغه قرارى ولم أنتظر رداً منه.

أبلغت باقى من يهمنى قبل إجرائى العملية بأربعة أيام،

وكان فى اليومين الأول والثانى أن جمعتُ كل ما أحب من طعام، إسكالوب، جاتوه، ريش، لحم ضأن، وكل ما يخطر على البال، فقد

كنت أودع الطعام، فبعد العملية سأتوقف عن الطعام لمدة شهر وربما أكثر!

بدأت تناول المسلوق قبل العملية بيومين، وليلة العملية التي حُدد موعدها في الرابعة عصرًا، توقفت عن الطعام الساعة الثانية عشرة ليلاً.

دخلت إلى حجرتي وكتبت وصيتي، وكتبت جوابًا فيه كل ما لا يعلمه إلا الله، لكن لا بد من علمه إن حدث شيء لي، وضبطت المنبه على الساعة السادسة والنصف، وتوجهت بالدعاء إلى الله وأغمضت عيني، دخلت غرفة والدي ووجدني بملابسي، وانحنيت أقبله وأخبره بموعد العملية، انهار وبكى، فصرخت في وجهه:

بتبكي ليه؟ هو أنا رايحة أموت؟! ادعى لي!

وتركته ولم التفك إليه مرة ثانية، لقد كان القرار، أن أكون أو لا أكون، لن أترجع عن قراري من أجل آخرين مرة أخرى، كفاني ما أعانيه لليوم.

اتخذت هذا القرار وأعلم أنني أجازف بحياتي، ولكن أين حياتي من الأصل؟! فالحياة التي أعيشها أتمنى أن تنتهي بأي شكل، حتى لو كان الموت الخيار الوحيد، فحياتي هي الموت ذاته.

وصلت إلى المستشفى وطلبت أن يبلغوا الطبيب بمجيئى، لأن الطبيب أخبرنى أن كثيراً من المرضى يصيبهم الرعب يوم العملية ولا يحضرون، وهذا أصبح شيئاً عادياً له.

جلست فى الحجرة، الساعة الثامنة والنصف جاءت الجرائد، وفتحت التليفزيون، وجلست أنا وشقيقتى نشاهده فأمامى ساعات على موعد العملية.

فى الساعة الحادية عشرة والربع دخلت ممرضتان ومعهما جاون للعملية، وطلبت منى إحداهما أن أرتديه، أخبرتهما أن موعدى الساعة الرابعة، ولكن أخبرتتى إحداهما أن العمليات أرسلت فى طلبى الآن، طلبت منهما أن ينتظرا لرغبتى فى صلاة ركعتين، وأن أصلى الظهر، ولكنى علمت أن الظهر بعد أكثر من نصف ساعة، لكن ستركانى خمس دقائق لصلاه ركعتين، بعد الصلاة جاءت إحداهما لتساعدنى، حاولت ارتداء الجاون، إنه صغير، وعلمت أنه الأكبر حجماً عندهم، ارتديت جاون عكس جاون آخر، ونمت على السرير الذى قام بدفعه ثلاث ممرضات باتجاه المصعد، قابلنى طبيب فى المصعد وبالطبع علم نوع العملية من حجمى، فما كان منه إلا أن بدأ: يا خسارة! أكل اللازانيا والبشاميل والفتير والعسل والقشدة والإسكالوبات والحمام المحشى كل ده هنتحرمى منهم، ماينفعش.

نظرت إليه وابتسمت ولم أرد بكلمة، فانفجر بالضحك وتمنى لى  
السلامة، دخلنا "العمليات"، طريق طويل به عدة غرف عمليات،  
والغرف مفتوحة، وأول ما خطر على بالى أين التعقيم؟ كارثة لو وجدت  
كلبة بترضع عيالها!

وضعوا السرير بجانب غرفة وتركونى، وسمعت أذان الظهر، يا الله  
سأصلى الظهر كما رغبت، وضعت الملاءة فوق وجهى وبدأت  
الصلاة، جاء طبيب اقترب منى، فرفعت صوتى، فعلم أننى أصلى  
وتركنى، أنهيت الصلاة ووجدتهم ينتظرون، ودخلت غرفة العمليات  
المفتوحة على الشارع، قصدى الممر الطويل، لم أجد الطبيب ولكنى  
وجدت أربعة أطباء شباب، واقترب منى طبيب وعرفنى بنفس، إنه  
طبيب التخدير.

عند نقلى من سريرى إلى سرير العمليات، علق طبيب التخدير:

كل زباين الدكتور كامل الدسم، نظرت إليه قائلة:

فين ده؟ ده أنا عوصفر.

وضع الجميع بالضحك، أمسك الطبيب يدي ونظر إلىَّ يحدثنى:

ازيك

الحمد لله

أنا اديتك حقنه البنج.

وأنا أعمل إيه؟

انتى مش عايز تتامى؟

لا مصهله.

قام الطبيب وهو يردد:

لا انتى ماينفesch معاكى إلا الكمامة، شوفى خدى نفس كبير  
وخرجيه واكتمى، هحط الكمامه تاخدى الشهيق منها.

وضع الكمامة واخذت أول نفس، وثانى نفس، وآخر ما سمعته أنه  
يقول: دماغها مصفحة.

افقت على وجع رهيب، صرخت من الألم، أسرعرت الممرضه  
بإعطائى مسكناً ليهدئنى وأنام، لكن بعد نصف ساعة جلستُ لهم فى  
السرير وسط ذهول الجميع، وكانت شكواى من ربط قدمىّ بأكملهما  
برباط ضاغط مع التحذير من محاوله فكها.

بعد ست ساعات أحسست بالألم مرة أخرى، وتم إعطائي جرعة ثانية، ولم أنم، ولكنى حمدت الله أن الألم يتوقف بعد الحقنة، وبالمساء كان نومي متقطعاً حتى الصباح،

دخل الممرض لأتناول أدوية الصباح، ووجدنا رجلاً يدخل علينا ذهب إليه الممرض وأخرجه ثم عاد إليّ ليعطيني باقى الأدوية، وانصرف.

عاد الرجل ونظر إلينا، فما كان من أختى إلا أن تقدمت نحوه وسمعتها تقول: ثانية واحدة، وتعطيه نقوداً، سألتها: ماذا يجرى؟ قالت إنه لديه قريب توفى ويجمع له نقوداً للجنائز، فطلبت منها أن تلتحق به وتعطيه نقوداً أخرى وبالفعل ركضت وراءه ولكنها عادت تحمل أخباراً غريبة، لقد خرجت تجرى وراء الرجل ولم تجده، سألت الممرضين عنه فاكشفت أن الرجل أخبرهم أنه من بلدتنا وجاء يسأل عنا، رغم أنه أخبر أختى أن الممرضين هم الذين رشحونا له لمساعدته، عمليه نصب تمت بأروقة المستشفى الكبير، تم إبلاغ الأمن، ولكن أين يجدوا هذا الرجل وسط آلاف من المترددين على المستشفى!؟

بعد فترة حضرت الممرضة واصطحبتني للذهاب إلى إجراء أشعة للاطمئنان على العملية، وأن ليس هناك تسريب أو نزيف بالمعدة، وصلت لمكان الأشعة وتناولت ربع كوب صغير به مادة صبغة، كانت

أول ما يدخل معدتي، أحسست بوجع رهيب عند نزولها، والمطلوب أن أصير عليه لمدة ١٥ ثانية مع كتم النفس.

بعدها خرج الطبيب قبل أن أتكلم، يحمل سلة القمامة، ووضعها أمام فمي فألقيت ما فى جوفى بها، ابتسم وطمأننى أن الأغلبية تفعل كما فعلت، ثم أخبرنى أننى بالعملية حدثت لى مضاعفات كانت مفاجئة لهم، فقد ارتفع السكر والضغط، لكنهم تمكنوا من السيطرة عليهما، إلا أننى كنت فى حالة خطرة عند مرحلة الخياطة الخارجيه للجرح، تبهت لكلمة الممرضة أنها كانت تريد إعطائى أنسولين، ولكنى أحمد الله، رغم أننى كنت بمرحلة التوهان ولكنى رفضت أخذها، أخذت روشة بالأدوية والطريقة التى سأتبعتها فى كيفية التعامل مع ما تبقى من معدتى، وجع رهيب عند بلع العصير، لكن من خبرات الآخرين علمت أن الماء سيصبح مشكلة عند تناوله، ولكن من خبرة من سبقونى علمت أن هذه المشكلة حلها أن تجمد المياه وتلحق الثلج، أو تبلع النقاط الناتجة عن ذوبان الثلج، وهذا حل رائع، المشكله أنك ملزم بتناول ٣ لترات عصير ومياه يومياً لمدة ١٥ يوماً، فهو كل ما يدخل بجسدك طوال هذه المدة، وعليك احتمال ما تشعر به من ألم عند نزول السوائل فى معدتك الوليدة.

مر أسبوعان وزاد الجبلى والطعام المسلوق المضروب بالخلاط، ذهبت إلى الطبيب للاطمئنان على التحام الفتحات ونزع السلك إن وجد، جلست أنتظر، وجاءت فتاة جميلة تجلس بجانبى اسمها سحر،

وسألتني عن العملية، وتذكرت نفسي عند أول مرة ترددت على الطبيب، بدأت الكلام أنها ذهبت لطبيب يسمى طبيب الفنانين، فقد أجرى العملية لعدد منهم، لكنها وجدت أسعاره مرتفعة بشكل مرعب، وعند جلوسها معه هي وزوجها وجدته يعرض عليهما صفقة أن تجرى العملية هي وزوجها وسيخصم نسبة من التكاليف، ولكنها علمت أيضا أن سمعته أصبحت سيئة من نتائجه السيئة، وربما يهتم بالنجوم أكثر من الأشخاص العاديين.

وتدخل الزوج قائلاً إنه غير موافق عما تريده، وأنه يخاف عليها، نظرت إلى بحزن من كلام زوجها، وجهت كلامي للزوج: تخاف عليها من العملية ولا تخاف عليها من جبل الدهون الذي تحمله؟ هل تريد سعادتها التي ستعكس عليك؟ أم تريد شخصاً حزيناً رافضاً ما هو فيه؟ ثم أصدقتني القول، هل أنت خائف من أن تصبح أكثر جمالاً؟

رد نافياً: لا بالطبع، أنا أحبها وأريدها أجمل وأحلى لكني أخاف عليها، ربنا يستر ويوفقها.

سألتني سحر عن الأماكن التي تقدم أكالات تشبع العين والبطن، وضحكت معلقة من باب توديع الهبر، فقد كانت من بورسعيد، ولا تعرف غير الفنادق التي تنزل بها عند زيارتها للقاهرة، وأخبرتني أن ما ستفتقده هو الإفطار المعتاد لها، وهو رغيف فينو مملوء بالبطارخ البلدي وعليها

الزبدة وتسخن بالفرن حتى يقرمش الفينو. أعطيتها خبرتى بالمحال التى تقدم الأكل الشهى بكميات معقولة، وليس على سبيل التذوق بالنسبة لأحجامنا، وتمنيت لها التوفيق.

قابلت الدكتور، وطلب منى أشعه بعد أسبوعين للاطمئنان، استمررت على العصائر طوال الشهر مع حساء لسان الشعرية، وتوجهت إلى عمل الأشعه وعند تناول الفوار الذى لا بد من أخذه وكنتم النفس خمس ثوان لعمل المقطعية، بعد الانتهاء قررت عدم إجرائها ثانية، لأنها تطلب بعد ستة أشهر، وأخرى بعد سنة، ولكن يكفى ما حدث فى أول مرة، لأن الطبيب نسى أن يخبرنى أن اكون صائمة ثمانى ساعات على الأقل، مرت الأسابيع والشهور وبدأ وزنى فى النزول، وبدأت أسترد شكلى الذى افتقدته كثيرا، وبدأ الناس يتشككون هل هى التى نعرفها؟ أم شخص آخر؟

لقد كانوا جميعا تعرفوا على بمرحلة التضخم الجسمانى، وبدأت أشعر أنى أتخلص من آخر شائبه تركتها تجربتى الفاشلة، اما من كانوا يعرفونى فى عملى فقد بدأوا يتعجبون من نزولى ويشجعوننى.

وعند ذهابى لإجراء الكشف الدورى وجدت منهم من بادرتى بالسؤال: إنتى هترجعى تطيرى؟ ده الشغل بقى زباله، مافيش مبيت، كله رحلات رايح جاى، ومافيش فلوس حاجه تقرف!

من كثره ما رددوا هذا، سألت إحداهن: وإيه اللي يخليكى  
مستحيلة؟ ماتقعدى فى البيت مادام الحالة قرف كده!

يشعرونك أن عودتك للعمل ستؤثر على رواتبهم،

ركبت السيارة وبدأت أحاور نفسى، كان وقع قرار "لائقة للطيران"  
كالصدمة علىّ، لم أعرف لماذا؟ هل لأننى اعتدت حياة أخرى؟ أم  
ماذا؟

تمنيت أن ارجع لما كنت عليه قبل مشكلتى، والآن تقريبا عدت إلى  
شكلى وعملى، ولكن الحقيقة هى الأيام التى مرت وأنا أوّجل عملاً ما  
لحين حدوث شىء ما، ودائماً لم يحدث الذى كنت انتظر حدوثه لكى  
أعمل ما أريده، فمرت الأيام بلا نتيجة تعوضنى عن مرورها، إننى  
بالفعل سعيدة بحياتى الجديدة، وفى ظل هذا الهراء لم يكن حجمى هو  
المشكلة، ولكن كنت أنا المشكلة، لم أستطع أن أتحمّل أن يرانى  
أعدائى منهاراً، فابتعدت عنهم بدلاً من مواجهتهم، وإثبات أننى لم  
أنكسر من أجل حفنة أشخاص مرضى، منهم من يتشفى فى أى  
مصيبة تصيب أى شخص كان، ومنهم الذين يحكمون على الكفاءة  
بقربها من الجسم الفرنساوى، ابتعدت عن عملى واتخذت من حمولة  
وزنى سبباً لتفاديهم، رغم أننى أعلم أنهم مرضى، وأنهم لا يمثلون شيئاً  
لدىّ، ولكن وقت الانهيار لا يوجد تفكير سليم، ومع زيادة حمولتى

ازدادت صعوبة المواجهة حتى لو قررت خوضها، يمكنك أن تقول لقد تركت منزلي لوجود بضعة صراصير دخلت في غفلة منك وكان علاجها مجرد علبة مبيد حشري، اكتسابي لوزني لم أتقبله لأنني أرى أنه سبب في عدم استمراري بعملى وتكملة حياتي الطبيعيه، لم أتقبل وزني لأنه نتيجة لتجربة فاشلة يرفض داخلي تذكرها، وكان "تُخنى" يذكرني بها دائماً.

لم أنتبه يوماً أن التجربة الفاشلة جعلتني أتوقف وأعيد حساباتي، وأكتشف ذاتي من جديد، أدخلتني دنيا وحياة جديدة فاكسبت أصدقاء وفتحت لى منظوراً جديداً على الحياة.

كان لا بد من مواجهة نفسى قبل أن أواجه الآخرين، وأن أتقبل نفسى قبل أن يتقبلني الآخرون،

يانفسى المعذبه معى، أعتذر لكِ وأعاهدك أن أكون رحيمة بكِ، وأرجو تقبل اعتذارى.

رنين المنبه يعلن الساعة السادسة والنصف صباحاً، فتحت عيني، ما هذا؟ نظرت حولى وجدت شنطة ملابس، ووجدت أشعات وتقارير طبية، تحسست جسدى وجدته بخيره، إنه موعد ذهابى للمستشفى لإجراء العملية، ياالله على هذا الحلم!

جلست وبدأت التفكير هل سأنجح فى الوفاء بالعهد مع نفسى، حتى لو كنت اتخذته بالحلم وأكون رحيمة بنفسى وينعكس هذا على قدرتى بالاستمرار على نظام غذائى من أجل صحة أفضل؟ أم أبدأ بارتداء ملابسى والذهاب إلى المستشفى لإجراء العملية؟

ساعدونى، لالالا لن أسمح لأحد أن يتخذ قراراً يخص حياتى مرة أخرى، ولذلك فقد اتخذت قرارى.

-تمت-

## المؤلف فى سطور

### نادية أبو شادى

- حاصلة على بكالوريوس تجارة عين شمس
- دبلوم دراسات عليا - محاسبة تكاليف
- بكالوريوس إعلام - جامعة القاهرة
- دبلوم السيناريو من أكاديمية تكنولوجيا وعلوم السينما (أفت الميهى)
- دبلوم مونتاج من جرافيك أكاديمى.
- دبلوم الإخراج من المعهد العالى للسينما
- دورة تصوير سينمائى مع سعيد الشيمي مدير التصوير السينمائى
- دورة تصوير سينمائى مع نزار شاكر مدير التصوير السينمائى

### أفلام قمت بإخراجها وكتابة السيناريو لها:

- البحر بيضحك ليه (تسجيلى)
- حبيب الروح (تسجيلى)
- فى الطل (تسجيلى)
- عم أيوب (تسجيلى)
- آمال (روائى قصير)

## أعمال ادبيه

- روايه العمر شنطه. ٢٠١٦
- صاحبه فكره مهرجان سينما المولد وتم تنفيذها
- مهرجان سينما المولد الاول ٢٠٠٨ بمولد الشيخ الطيب
- مهرجان سينما المولد الثانى ٢٠٠٨ بمولد الشيخ المنور
- مستشارمهرجان بغداد السينمائى الدولى بمصر.

للتواصل:

[newlooking@hotmail.com](mailto:newlooking@hotmail.com)