

-٩-

ماذا فعلت؟

obeikandi.com

✍ عندما نشرت مقاطع من هذا الكتاب في الصحافة وتداولتها مواقع الإنترنت جاءتني رسائل إلكترونية بالمثلات، وليست بالعشرات، جلها يتساءل: ماذا فعلت؟!

كيف تخلصت من الزائد من وزنك؟ دلنا على الطريقة، ما الحل؟! وكيف يمكننا أن نفعل مثلك.

أؤكد للجميع، أني لست طبيباً، ولا مختصاً في شؤون التغذية وكمال الأجسام، ولا أحب أن أتحدث فيما لا أحسن. وليس كتابي هذا كما أشرت في بدايته وصفة للتخفيف من زائد الأوزان، ولذلك سيكفي كل أحد يبحث عن حل لمشكلة الوزن الزائد إصراره ليجد حلاً للمشكلة، إن كان صادقاً في البحث عن الحل، ولم يرد التنزل مع أحاديث الناس، الذين كثيراً ما يعيهم البحث عن موضوع للتفكه!

السمنة ليست بعيدة عن أي منحي من مناحي الحياة، ومن أراد أن ينجح في مشروع التخلص منها، فعليه أن ينزح إلى أساليب النجاح، والإصرار والمثابرة، والصبر على المكارِه في صلبها.

كنتُ أقرأ قبل فترة أن عالماً من علماء الفقه المتقدمين

كان يقول: إن تحصيل العلم بحاجة إلى كثرة الدوافع، وقلة الصوارف!

تأملت هذه العبارة العجيبة، فرأيتها تنطبق على كل مشروع يريد الإنسان أن ينجزه، والتخلص من الوزن الزائد، أنموذج يمكن تطبيقه هنا.

كلما كان دافعك قوياً، وصارفك ضعيفاً، كان النجاح في قبضة يدك.

إن التخلص من السمنة، ليس وصفاً يمكن أن يطبقها كل أحد... إنه كالعطور، تتفاعل بعضها مع مسامات أشخاص بشكل إيجابي فتكون رائحتهم رائحة، ولا يحدث ذات الأمر مع آخرين، فلا تكون النتيجة بذات فاعلية النتيجة الأولى.

وأذكر أنني يوم كنت صغيراً، قبلت تشديد والديّ بضرورة اتباع الحمية، لكنني كنت أفر كاللص حينما لا يراقبني أحد فأوغل في الأطعمة الأقل قيمة والأكثر زيادة للشحوم. بعد يومين اكتشفت والدتي السر، لأنني نسيت إحدى الشطائر تحت سريري، فانبعثت من الوجبة الروائح

التي لا تطاق إثر تعفنها، ولم يكن صعباً معرفة أنني لم أكن جازماً على الماضي قدماً في المشروع.

فقط سأقول لكم أشياء قد تبدو مختلفة... لكن قبل ذلك، لا تصدقوا الحلول السحرية!

قال لي صديق أصلع يوماً، إنه كلما ذهب إلى حلاق، عرض عليه بضعة أدوية وكريمات لمعالجة الصلع!

سألته: وماذا تفعل أنت؟!

قال: أرفضها على الفور، ودون تردد!

قلت له: لماذا؟!

أجاب فوراً: كنت أقول للحلاقين ومصنفي الشعر وأصحاب صالونات الرجال، دعوكم من كل هذا، لو كانت أدويتكم حقيقية وناجحة لاستخدمها أغنياء العالم وساسته، وجلهم يعانون من مشكلة الصلع، ولم نر أحداً منهم استبدل لمعان صلعته بشعر حريري أو حتى خشن منكوش، مما يدل على أنني لن أكون فأراً لتجاربيكم، ولن يكون جيبي هدفاً لأساليبكم التسويقية!

حديث صاحبي الأصلع يفيض حكمة وعقلاً، ولذلك

كان يردد: البقاء للأصلح، وليس للأصلح كما هو متعارف
ومشهور!

وأمر السمنة ليس بعيداً أبداً عما تفضل به صاحبي
عن الصلح.

فلا تصدقوا أصحاب الحلول السحرية. أولئك الذين
يبيعونكم الوهم، بعقار، أو بدهون، أو بأدوية شعبية، أو
بأنواع الشاي!

الحلول السحرية لا توجد إلا في الروايات المتخيلة يا
معاشر البدناء، فتنبهوا!

متع جديدة!

يوم كنت سميناً، كنت أعتبر أن أي متعة طعام ليس فيه
أرز أو خبز، متعة فقيرة!

فإذا لم أكل أرزاً، قد أتنازل إلى ما يكون الخبز فيه
عنصراً رئيساً، وبعد أن انتقلت إلى مرحلتي الجديدة،
وجدت أن هناك متعاً، كان التصور المسبق الوحيد للمتعة
يعيقني عن اكتشافها والتعرف عليها.

وجدت أن أصنافاً من الطعام كثيرة لا حصر لها

يمكن أن تكون ممتعة وجميلة ولا تؤثر في تراكم الدهون،
في مقدمتها الأسماك.

لقد اكتشفت أن الحركة، وهي من أهم عناصر التحول
من السمنة إلى غيرها، قد تكون بأمور كثيرة، فمثلاً: من
منا لا يستخدم هاتفاً نقالاً أو محمولاً؟!

بل، من منا لا يستخدمه بكثرة؟!

هل جربتم في أن تستثمروا خاصية كون هذا الهاتف
بلا أسلاك فتجرون مكالماتكم عبره، وأنتم تتحركون مشياً
ولو في منطقة صغيرة. لقد أصبحت أتحدث عبر المحمول
وأنا أسير ولو في محيط غرفة صغيرة جداً. لا تنسوا أن
السيل، ليس سوى اجتماع النقط!

سيكتشف كل أحد في تجربته عناصر جديدة ومؤثرة
وجميلة، يمكن أن يضيفها إلى سجل من التجارب
الإنسانية، فقط، إذا كان المرء شديد العزم، وأكد الإصرار
على إنجاز مشروعه.

استكشفوا هذه العوالم الجديدة، فالاستكشاف متعة لا
يمكن وصفها.

وكما بدأت بدعواتي لكم بالصحة، اختتم بدعوات

مماثلة...

طابت لكم الحياة!

