



دع الحياة تبدأ الحياة

الكشف عن أوهام الوصفات السحرية للنحافة والسمنة

دع الحمية وابدأ الحياة

إعداد:

د. وائل أبو هندي

د. محمد هيثم الخياط

د. سحر طلعت

د. سحر علي

القسم العلمي والصحي بشبكة إسلام أون
لاين

تحرير

بثينة أسامة

نهال لاشين

رحاب عبد المحسن



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc. ٤٨

إسلام أون لاين.نت
www.islamonline.net



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الطبعة الأولى
1428 هـ - 2007 م

ISBN: 978-614-02-0860-5

جميع الحقوق محفوظة للناشر

دار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (+961-1)
ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان
فاكس: 786230 (+961-1) - البريد الإلكتروني:
bachar@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: <http://www.asp.com.lb>

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية
أو إلكترونية أو ميكانيكية
بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص
مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى
بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من
الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار
العربية للعلوم ناشرون ش. م. ل

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (9611+) 785107
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (9611+) 786233

شكر خاص

"دع الحمية وابدأ الحياة"

لا يسع إدارة "إسلام أون لاين.نت" إلا أن تتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إعداد هذا الكتيب وإخراجه، ونخص بالشكر:

د. وائل أبو هندي:

أستاذ مساعد الطب النفسي بكلية الطب - جامعة الزقازيق - مصر،
ومستشار بشبكة Islamonline.net

د. محمد هيثم الخياط:

كبير مستشاري المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق
المتوسط وعضو مجلس أمناء الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين.

د. سحر طلعت:

أستاذ مساعد الباثولوجي بكلية طب القصر العيني، ومستشارة
بشبكة Islamonline.net

د. سحر علي: زميل طب الأطفال بمعهد التغذية - مصر

إعداد المادة: أسرة القسم العلمي والصحي بشبكة "إسلام أون
لاين.نت" (الموقع العربي):

بثينة أسامة

مدير تحرير القسم العلمي والصحي

نهال لاشين

محرر القسم العلمي والصحي

رحاب عبد المحسن

محرر مساعد القسم العلمي والصحي

مقدمة

الحمية من الموضوعات التي انتشرت في حياتنا المعاصرة على نحو واسع، مما جعلها تمثل هاجساً كبيراً لدى شرائح واسعة من مجتمعنا العربي، خاصة لدى النساء، والملاحظ أن الكثير من عناوين المقالات في الدوريات الطبية وغير الطبية تربط السمنة بالمرض لا بالصحة، والأطباء غالباً ينصحون مريضهم بالانتباه إلى وزنه، ويعلقون النجاح في علاج مرضه بنجاحه في تقليل وزنه، يفعل أكثرهم ذلك وكلهم إيمان بأن السمنة تحمل كثيراً من الأخطار على صحة الفرد وعلى حياته بصفة عامة.

إلا أن الخطر الذي قد تمثلته السمنة على الصحة العامة لا يمكن تقييمه بالرجوع فقط إلى أكثر الطرق الطبية شيوعاً اليوم لتحديد مستوى السمنة أو النحولة التي تعتمد على حساب نسبة كتلة الجسد، وهو الناتج عن حاصل قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر، فهناك عوامل أخرى عديدة من أهمها: توزع الدهون في الجسد ومناطق تجمعها، ومستوى اللياقة البدنية بغض النظر عن الوزن. وهو ما يعني أن الأمور ليست أبداً بالبساطة التي تمكّنا من إرجاعها إلى عامل واحد بالشكل الذي يسمح للأطباء في كل مكان في العالم أن يربطوا بين سمنة شخص ما بمجرد رؤيته والأمراض التي تصيبه.

ورغم ذلك الشيوع والأثر القوي لفكرة ارتباط السمنة بالمرض، فإن الباحث المدقق سيكتشف أو سيُصدّم بأن ذلك الارتباط بين السمنة والأمراض ليس مؤكداً ولا قوياً من الناحية العلمية والإحصائية بالشكل الذي يبرّر التسليم الحاصل بأن السمنة مدعاة للمرض، ناهيك عن اعتبارها هي نفسها مرضاً (باستثناء السمنة المفرطة بالطبع)، وهذا هو ما ينادي به كثيرون من العقلاء في الميدان العلمي والطبي، لكن أصوات هؤلاء نادراً ما تجد من يضعون لها الأبواق المناسبة.

والحقيقة التي لا يمكن إغفالها بالرغم من ذلك هي أن المجتمع من حولنا يحوي العديد من الأشخاص ذوي الوزن الزائد الذين لا تمثل

سمنتهم مشكلة بالنسبة لهم في أي منحى من مناحي حياتهم، اللهم إلا شعورهم بأنهم يتعرضون للتفرقة الجسدية الاجتماعية؛ فهم مثار سخرية أو استغراب أو استظراف المحيطين بهم، وهم ضحية التحيز الاجتماعي للجسد النحيل أو الممشوق، كما أنهم يعانون في أبسط الأشياء كانتقاء الأزياء، خاصة في الدول المسماة بالدول النامية.

وعبر هذا الكتيب نحاول أن نصف مفهوم الجسد الصحي، وأن نعرّف المعنى الصحيح للسمنة الزائدة والنحافة الزائدة ومضاعفات كل منهما بشكل علمي حيادي.

كما نحاول الكشف عن وهم الوصفات السحرية للنحافة والسمنة التي انتشرت في العالم العربي بشكل مبالغ فيه لا يعتمد على أي أساس علمي، بل يسعى للترويج لوهم الجسد المثالي الذي يمكن أن تحصل عليه في أيام معدودة.

ولا يمكن أن نغفل التأكيد على أهمية العادات الغذائية الصحيحة التي هي في واقع الأمر السبيل الأمثل للوصول للجسم الصحي السليم، إذا صاحبها النشاط البدني المناسب.

وداخل السياق نفسه نحاول توضيح مدى أهمية الالتفات إلى البعد العقائدي والشرعي في النظر إلى الجسد، ففلسفة الاعتدال في التغذية والرضا بالشكل من الأمور القيمة التي يؤكد عليها ديننا الإسلامي الحنيف ويضع لها الأطر المحددة الملزمة للمسلم.

الفصل الأول: الحمية.. ما لها وما عليها

حميات مبتدعة لزيادة الوزن!!

الأنظمة الغذائية الخاطئة (المبتدعة) لإنقاص الوزن جميعها أنظمة تعتمد على خفض الوزن بصورة سريعة وبقدر كبير، ولعل آخر ما سمعناه هو "ريجيم" الأيام السبعة الذي يعمل على خفض الوزن من 5 إلى 7 كيلوجراماً خلال أسبوع واحد، وغالباً ما يكون محتوى الطاقة للنظام الغذائي اليومي 800 سعر حراري أو أقل.

ونظراً لأن هذه الأنظمة تعتمد على عنصر واحد فقط من الغذاء، وتكون غير متنوعة فهي تؤدي إلى أمراض سوء التغذية؛ وهو ما يؤدي إلى خلل في كميات ونسب العناصر الغذائية التي يحتويها النظام؛ مما يجبر الجسم على هدم أنسجته، وإفراز كميات كبيرة من السوائل لإنقاص الوزن بمعدلات عالية وسريعة مقارنة بالمعدلات الناتجة عن النظم الغذائية المتوازنة.

ويستمر هذا الفقدان لمدة أيام أو أسابيع بعدها يقل معدل فقدان الوزن حتى يصل إلى الصفر بعد فترة تعتمد على نوع النظام، ومن الناحية الحيوية تُحدث هذه النظم جفافاً وخللاً في التوازن الحمضي القاعدي للجسم، ويؤدي بعضها إلى إحداث خلل في إفراز الهرمونات. وبمجرد التوقف عن النظام المبتدع يعاود الجسم كسب ما فقده من وزن بمعدلات قد تساوي المعدلات السابقة للخسارة أو تزيد عنها؛ حيث يقوم الجسم بتعويض السوائل والعناصر الغذائية التي فقدها خلال اتباع هذا النظام.

ومن أشهر النظم الغذائية المبتدعة لإنقاص الوزن نظام استخدام خل التفاح مع "الليسيثين"، وهذا النظام لا يؤثر على معدل فقدان الوزن بشكل فعلي بالإضافة إلى كونه نظاماً مكلفاً من الناحية المادية، فخل التفاح يساعد على تقليل الشهية للطعام وزيادة حرق الدهون المخترنة (ولكن هذا لا يلغي أهمية الالتزام بنظام غذائي مناسب لإنقاص

الوزن)، وقد أثبت عدد من الدراسات أن تناول خل التفاح يخفّض فرص الإصابة بمرض القلب، ويقاوم خطورة ارتفاع الكوليسترول كأحد العوامل المهمة التي تهدر صحة القلب والشرابين، كما أنه يستخدم في علاج الدوخة والدوار، ويوصى باستعماله للمساعدة في الهضم، كما يُستخدم في علاج القيء، والمغص، وتطهير المسالك البولية، وتخليصها من الرواسب والأملاح، ويستخدم كذلك علاجاً للسعال.

النظام الأفضل:

نظام الريجيم الذي يساعد الفرد على الوصول إلى الوزن المقبول والمحافظة عليه يكون عن طريق:

1. تعديل السلوك الغذائي الخاطئ.

2. ممارسة نشاط بدني مناسب.

ويجب أن يتم تصميم النظام الغذائي المتوازن بصورة شخصية، وبواسطة متخصص تغذية مؤهل، وتحت إشراف طبيب مختص، وبناءً على تقييم شامل للحالة الصحية للشخص السمين، فتنظيم الغذاء والمداومة على الرياضة سبيلك الأمثل لإنقاص الوزن؛ حيث إنه من المفترض أن ينقص الوزن نصف كيلوجرام في الأسبوع أي 2 كيلوجرام في الشهر، وهو نظام ثابت ودائم مدى الحياة، وليس له أي آثار جانبية.

أكذوبة اسمها أغذية الريجيم

يعتقد الكثيرون أن اللجوء إلى أطعمة مخفضة للسعرات هو الحل الأمثل من أجل إنقاص الوزن، لكن للأسف! فإن النتيجة غير مجدية غالباً، وقد تعطي نتائج عكسية، وهناك كثير من الدراسات التي تمت على الإنسان والحيوان تؤكد ذلك؛ بل إن من نجح في إنقاص كمّ معين من الكيلوجراماً باستخدام البرامج المعتمدة على تناول أغذية مخفضة للسعرات - وهم قلة - لا يختلفون بعد عام واحد من متابعتهم عمّن استخدموا أي طريقة أخرى في إنقاص أوزانهم؛ فالوزن المفقود تتم استعادته بل زيادته بعد مرور سنة في معظم الحالات.

وعلى الجانب الآخر نجد أن أكثر شركات إنتاج الغذاء الكبيرة أصبحت تمتلك خطوط إنتاج موازية لمنتجاتها الأساسية تقوم فيها بإنتاج أغذية تتم معالجتها بشكل أو بآخر من أجل تقليل السرعات الحرارية فيها لكي تصبح مناسبةً لمتّبعي الحمية المنخفضة، فإما أن تستبدل بالدهون الطبيعية في الغذاء بديلاً صناعياً، أو تستبدل بالمواد السكرية مادة تحلية صناعية مثل الأسبارتام "Aspartame" أو السكرين "Saccharin"، وقد يتمّ تعويض المفقود من الطعم بإضافة البروتينات أو مكسّبات الطعم.

حقائق كيميائية:

رغم أن البروتينات ألذّ طعماً إلا أنها من أقل أنواع الغذاء التي تمنح الإحساس بالشبع لمن يأكلها!

فإذا أردنا أن نعرف لماذا يحدث ذلك فإن علينا أن نتذكر بعض حقائق الكيمياء الحيوية البسيطة التي لا يعلمها الكثيرون:

أولاً: يعطي جرام البروتين مقدار الطاقة نفسه الذي يعطيه جرام السكريات أو النشويات، ولكنه لا يعطي الشعور نفسه بالشبع؛ لذلك عندما تجوع وتريد أن تأكل ابتعد عن السكريات لكي لا تكسب الوزن أو تفقده، وإذا اخترت غذاء غنياً بالبروتين منخفض السكر والدهون فستأكل ولن تشبع، وستعيد الأكل بعد فترة قصيرة، ودون أن تدري ستجد أنك أكلت من السرعات الحرارية أكثر مما يلزمك مع أنك لم تشعر بالشبع! ولو أنك أكلت غذاء طبيعياً لما وقعت في ذلك الفخ.

ثانياً: نقص السكر المناسب في الغذاء - وبالتالي في الجسم - يقلل من قدرة الجسد على استخدام الدهون؛ وذلك لأن استخدام الأحماض الدهنية في إنتاج الطاقة بدلاً من السكر يؤدي إلى تجمع ناتجين من نواتج استقلاب الدهون هما حمض الأسيتو أسيتك أو الخل الخلي "Aceto-Acetic Acid" والبيتا هيدروكسي بيوتريك "Betahydroxybuteric Acid"، وتراكم هذين الحمضين يثبط أي استخدام للأحماض الدهنية، والتخلص منهما لا يكون إلا بتوفر سكر الجلوكوز، ومعنى ذلك أنك عندما تعتبر السكريات والنشويات أغذية

ممنوعةً فإنك تضع جسدك في موقف العاجز عن استخدام مخزونه من الدهون.

ثالثاً: الاستمرار على غذاءٍ منزوع الدهون والسكريات أو قليلها يجعلك في حالة جوع مستمر وشهية ملحة باستمرار؛ فأنت تحارب في اتجاهين أحدهما هو اشتهاؤك للسكريات والدهون، والآخر هو جوعك واحتياج جسدك إلى الطاقة، فإذا أخذت ما يسدّ جوعك من البروتين، فإنك - لا محالة - ستأكل بروتيناً أكثر من اللازم، وهذا البروتين الأكثر من اللازم سيتحول إلى دهون يخترنها جسدك الجائع الذي تحاول أنت أن تأخذ منه الدهون! وهذا لأن أولوياتك المعرفية عكس أولويات جسدك.

رابعاً: علينا أن نراجع الأولويات فيما يتعلق بهضم واستقلاب البروتينات؛ فالبروتين يتكون من ببتيدات "Peptides"، وهي عبارة عن أحماض أمينية، يستخدم جزء صغير منها في بناء الجسد، ويتمّ تحويل الباقي إلى مواد سكرية أو مواد دهنية؛ فأكثر الأحماض الأمينية يتحول إلى سكريات فقط، وبعضها يمكن تحويله إلى دهنيات فقط، وبعضها الآخر يمكن أن يتحول إلى سكريات أو إلى دهنيات حسب احتياج الجسد مثل "الفنيل ألانين" و"التيروسين" و"الأيزو ليوسين" و"التريبتوفان".

وعندما نتجنب الدهون أو نعيش على أغذية الحمية المخفضة الدهون، يقوم الجسد بإنتاج كمية من الخمائر (أو الإنزيمات) تعمل على تحويل الأحماض الأمينية الأربعة الأخيرة إلى دهون بمعدل 14 ضعفاً مما ينتجه الجسد عند تناول الغذاء الطبيعي.

إذن من يكسب في النهاية؟ ألا ترى أن الوزن الحقيقي المفقود في النهاية هو وزن حافظة نقودك؟ ونستنتج من ذلك أن أغذية الحمية هي أكذوبة يروّجها من لا يعرفون، أو من يعرفون ولكنهم يتكسبون من هذه الكذبة.. فهل الأمر يتوقف عند ذلك؟

للأسف لا.. فهناك بعض الدراسات التي تشير إلى تسبّب بدائل السكر كالأسبارتام مثلاً في أورام المخ واعتلال الأعصاب، وتسبّب السكرين في سرطان المثانة البولية، وخبز الحمية في سرطان القولون.

أسطورة الريجيم.. وهم فتاة الغلاف

هذه المشكلة أرسلتها إحدى الفتيات، وتقول فيها:
"أنا فتاة، مشكلتي هي أنني غير مقتنعة بنفسى شكلياً وجسمانياً؛ فأنا في السابعة عشرة من عمري ووزني 55 كيلوجراماً وطولي 154 سم، ولكن المشكلة ليس في هذا الشيء بل جسمانياً؛ فلدي تشققات في جسدي بسبب أنني أضعف ثم أرجع وأمتلئ مرة ثانية. والمشكلة الأخرى هي أن جسمي من فوق عادي جداً، ولكن المنطقة السفلى كبيرة لدي، وفيها تشققات كثيرة، وهذا ما يجلب لي الإحباط؛ لأن أصدقائي في المدرسة يقولون لي لماذا المنطقة السفلى لك كبيرة لهذه الدرجة، أتحبين الجلوس كثيراً؟! فهذا يجلب لي الاكتئاب والتفكير كثيراً، خاصة أنني لا أعرف ماذا أفعل عندما أصارح خطيبي بما لدي؛ فهذا سيئ جداً، وأنا لست من النوع الذي يستطيع المصارحة في هذه الأمور.

أما شكلياً فوجهي مدور وأنفي كبير قليلاً، وفي صغیر، وهذا أيضاً يحبطني؛ لأنني أرى نفسي قبيحة ولست جميلة. أرجوكم أخبروني ماذا عليّ أن أفعل لأتغلب على هذه الحالة؟ وهل لديكم أي نوع من الرياضات تخفف من المنطقة السفلى؟ جزاكم الله خيراً".

الرد

يمكن تلخيص المشكلة في نقطتين:

النقطة الأولى: هي الحميات المنحفة (الريجيمات) المتكررة التي نتج عنها تأرجح وزنك وتشقق جلدك، وسوف أبين لك في ردّي عليك كيف أن أجسادنا خلقت لتأخذ وضعا تتوجه إليه من تلقاء نفسها وأنها ليست تحت تصرفنا، آملاً من الله أن تقتنعي بالكف عن محاولات التحيف كلياً، وأن تطلبي من الله أن يمنحك الصبر والقدرة على اتباع ما نسأله سبحانه أن يكون السبيل لعودة علاقتك الطبيعية بجسدك، وعودة ذلك الجسد إلى صورته الربانية.

النقطة الثانية: وهي تمثل السبب الأصلي في النقطة الأولى، وأقصد عدم رضاك بشكلك وهيئة جسدك، وأنا لا ألومك، فمثلك مثل كثيرات من الضحايا المعذبات في أيامنا هذه، وكل ذلك العذاب الذي تعانيين منه نتج عن الصورة المنتشرة لفتاة الغلاف الطويلة النحيلة التي من كثرة تكرارها وإلحاحها ظن كثيرون أنها المثال الوحيد للجمال الأنثوي! وهذا غير صحيح مع الأسف؛ فهناك من الرجال الكثيرون الذين يفضلون المرأة الممتلئة خاصة من المنطقة السفلى، فمن أدراك أن ما ترينه عيباً هو عيب حقيقي؟! وكذلك فإن ما ترينه عيباً قد يعجب زوجك إن شاء الله.

وفيما يتعلق بالتحفيف وتقليل الوزن إليك هذه المعلومات المهمة:
أولاً: تأرجح الوزن وعواقبه:

الذي يحدث للذين يبدأون حمية منحفة - مع الأسف - هو أنهم يعتقدون أن بإمكانهم تطويع أجسادهم لتكون بالشكل الذي يروونه أو الذي يطمحون إليه، ودائماً ما يقعون ضحية مروجي الوصفات والأنظمة الغذائية التي تعد الزبائن بصيغة:

"طبق ما نطلبه منك لمدة كذا ينقص وزنك بمقدار كذا، والمسألة مسألة إرادة"

وفي أكثر الأحيان عندما يلتزم الزبائن فعلاً ويثبتون امتلاكهم للإرادة، يحدث ما وعدوا به، ويفقد الشخص وزناً يرضيه، وعادة ما يتم تصويره قبل وبعد البرنامج، وتعرض الصور في المجلات أو تحفظ في أرشيف المؤسسة التي تباع النظام الغذائي أياً كانت.

ولكن الذي لا يقوله أحد للزبائن هو أنه بمجرد انتهاء الشخص من فترة الحمية المنحفة والبدء في الأكل بشكل طبيعي أو حتى أقل من الطبيعي فإن ما يحدث يكون محبطاً بشكل غير متوقع؛ إذ يبدأ الشخص في استعادة ما فقد من وزن، بل يبدو الشخص أحياناً وكأنه يزداد وزناً.

وأما سبب ذلك كما يرى أكثر العلماء الآن فهو أن لأجسادنا ما يسمى بالنقطة المحددة التي حددها لنا الله سلفاً وأصبحت أجسادنا تسعى إليها كلما ابتعدنا عنها، فلو زادت أوزاننا في فترة ما لأي سبب

من الأسباب (كما يحدث في فصل الشتاء مثلاً) فإنها تعود من تلقاء نفسها للنقطة المحددة.

وعندما نفعل عكس ذلك، أي عندما ننقص أوزاننا باتباع حمية منخفضة أياً كانت فإن أجسادنا تنتظر حتى ننتهي من تلك الحمية، ثم نبدأ في العودة للأكل بالشكل المعتاد لكي تعاود الأجساد الرجوع إلى تلك النقطة المحددة.

وتفسير ذلك هو أن الجسد في الوقت الذي كان صاحبه يتبع فيه الحمية يعتبر نفسه يقوم بضبط لذاته، ويعتقد الجسد أن صاحبه يمر بمجاعة لا يد له فيها، فيستجيب لذلك بأن يعد نفسه فيما بعد - بمجرد انتهاء المجاعة - لكي يكون مستعداً لها في المستقبل، فيقوم الجسد في فترة استعادة الوزن تلك بتخزين كميات أكبر من الدهون عما كان يفعل قبل الحمية.

أما كيف يفعل الجسد ذلك؟ فمن خلال تغيير في الحالة الاستقلابية للجسد والكفاءة الاستقلابية للطعام.

(يقصد بالاستقلاب "Metabolism" مجموع العمليات الحيوية التي يتبعها الجسم لتحويل الغذاء إلى طاقة تستخدم أو إلى مواد بناء توضع في موضعها في الجسم، أو إلى فضلات. وتوزيع ما يتناوله الإنسان الطبيعي من غذاء بين هذه العمليات الحيوية يُستخدم فيه ثلثا ما ينتج من استقلاب الغذاء من طاقة كوقود حيوي لازم أصلاً لإدارة الوظائف الجسدية الأساسية "Bodily Functions" "Basic" أي وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم الحيوية التي تحدث كل يوم).

ويُستنتج من ذلك بكل سهولة أن معدل الحالة الاستقلابية في الشخص هو واحد من أهم محددات وزن الجسم، والمفاجئ للكثيرين والكثيرات من متبعي الحمية هو أن فترات الحرمان من الطعام أو التجويع كما يحدث أثناء الحمية تؤدي إلى تخفيض معدل الحالة الاستقلابية بحيث يستخدم الجسد كميات أقل من الطاقة كوقود لإدارة الوظائف الجسدية الأساسية ولا تتحقق أحلام المجوع نفسه في إنقاص الوزن الذي يطمح إليه، ليس هذا فقط، بل إن الجسد بعد انتهاء فترة الحمية يعتمد إلى تخزين كميات أكبر من الطاقة المحتواة في الطعام

المتناول على شكل دهون، وهو ما يسمى بـ "تغير الكفاءة الاستقلابية Metabolic Efficiency للطعام".

وتتلخص نتائج إحدى الدراسات التي تعتبر بمثابة حجر الزاوية في ميدان البحث الخاص بتأرجح الوزن -إلى أن 50% من الذين ينجحون في إنقاص أوزانهم يستعيدون أوزانهم القديمة خلال 3 سنوات، والباقيين خلال السنوات الستة التالية، أي أن من ينقص وزنه اليوم من 90 كيلوجراماً إلى 75 كيلوجراماً على سبيل المثال سيعود إلى وزن 90 كيلوجراماً مرة أخرى حتى ولو كان قد أمضى 8 سنوات على وزنه الجديد!

ومن بين الدراسات التي حاولت تفسير ما يحدث دراسات أجريت على الخلية الدهنية، لتبين أن تغيراً ما يحدث في الخلايا الدهنية بسبب نقص ما تخزنه من دهون أثناء الحمية، وهذا التغير ربما يؤدي بشكل أو بآخر إلى استعادتها لقدرتها على الانقسام، وقد كان المفهوم الثابت قديماً يرى أن الخلية الدهنية مكتملة النمو لا تستطيع الانقسام ولا تستطيع حمل دهون أكثر من حد معين مما يجعل لكل شخص حداً لا يتعداه من البدانة، وذلك على أساس أن عدد الخلايا الدهنية ثابت، وكذلك أن قدرتها على اختزان الدهون لها حد لا تستطيع تجاوزه، لكن الذي تفعله الحمية في الخلايا الدهنية - على ما يبدو - يضرب بكل المفاهيم القديمة عرض الحائط، فأحدى الدراسات بينت حدوث زيادة في عدد الخلايا الدهنية تعادل 5% أثناء فترة الحمية و5% أثناء فترة استعادة الوزن، أي أن كل دورة من دورات تأرجح الوزن تزيد عدد الخلايا الدهنية بنسبة 10%، وهذا يعني أن الحمية المنحفة المتكررة تؤدي في النهاية إلى البدانة المفرطة، وأن الأشخاص لو لم يكرروا الحمية لكانت المحصلة النهائية أفضل!

أتمنى بعد هذا العرض أن أكون قد أوضحت لك بعض ما كان خافياً عنك من أخطار الحميات المنحفة، وحقائقها المرعبة التي لا يقولها لنا أحد، وأنا أريدك أن تتألمي جيداً كم مرة خُذعتِ وكم مرة صدقتِ الأكاذيب، وكم مرة آذيتِ جسدك الذي هو أمانة أودعها الله

لديك، وأودع فيها من الجمال والتناسق ما هو منبئ عن إبداعه سبحانه وتعالى.

أما فيما يتعلق بالتشققات التي نتجت عن تأرجح الوزن (وهي تحدث عندما يتفسخ أو يتهدل النسيج الضام الموجود تحت الجلد) فإنها وإن بدت لك الآن بلون مغاير للون الجسد فسوف يقل اللون تدريجياً مع الوقت حتى يصبح مقارباً للون الجلد.. فهوني عليك إذن، واصبري وظني الخير بالله عز وجل.

ثم من قال لك بأنك مضطرة لمصارحة من يتقدم لخطبتك بأمر مثل هذه التشققات؟ هذا إن بقيت أصلاً حتى موعد الزواج؟ إن كل ما عليك هو أن تختاري من ترضين دينه وخلقه، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أتاكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوه، تكن فتنة في الأرض وفساد عريض". (رواه الترمذي وابن ماجة والحاكم).

ولا تنسي حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: "إن الله لا ينظر إلى أجسادكم ولا إلى صوركم، ولكن ينظر إلى قلوبكم" أخرجه مسلم في صحيحه.

ثم إن الزوج الصالح حين يبحث عن زوجة فإنما يبحث عن الزوجة الصالحة ذات الخلق والدين مثله؛ حتى تحقق له ما يتمناه من حسن المعاملة والعشرة الطيبة، ويستطيع معها تحقيق السعادة في الدنيا والآخرة.

ثانياً: فخ عدم الرضا عن صورة الجسد وكيفية الخروج منه: وأصل معك الآن إلى النقطة الأهم، وهي عدم رضاك عن شكلك وهيئة جسدك، حيث تتمثل المشكلة في التناقض بين الصورة الحقيقية للجسد والصورة المثالية المرغوبة، وكثيرات من البنات بالمناسبة يخجلن من رؤية أجسادهن في المرآة ويتجنبن ذلك ما استطعن، فأنت ترين المنطقة السفلى من جسدك أكبر من اللازم، رغم أن حواء التي يتسع حوضها لحمل الطفل ولولادته دون حاجة لفتح البطن هذه هي خلقتها، والأنثى المثالية من الناحية الطبية حملاً وولادة هي ذات الحوض

المتسع، وليست فتاة الغلاف إطلاقاً وذلك بإجماع الأطباء، وعلى أي حال تدرّجي معي فيما يلي خطوة خطوة:

1. فالمرحلة الأولى في تغيير ذلك المفهوم الخاطئ لديك هي أن تبحتي في ذاكرتك عن جذور الرفض الذي تشكل داخلك لصورة جسدك، وكيف كنت ضحية لآراء الآخرين، أو للصور المتداولة في وسائل الإعلام مرئية ومقروءة، ثم قومي بعد ذلك بكتابة قائمة بالأنشطة التي تحبين ممارستها أو التي تعطيك الشعور بالسعادة بعيداً بالطبع عن كل ما يتعلق بمشكلة الوزن والجسد والأكل.

ثم اسألي نفسك بعد ذلك ما هو المانع أو الموانع التي تحرمك من ممارسة ما تحبين من أنشطة، وماذا لو تركت لذاتك حرية الاختيار والفعل، فالكثير من غير الراضين عن صورة أجسادهم يحرمون أنفسهم من ممارسة الأنشطة التي يحبونها إلى أن يتمكنوا من إنقاص أوزانهم أو تغيير مظهر أجسادهم، وكأنهم يضعون الأنشطة الحياتية التي يحبونها على الرف منتظرين النجاح في تغيير أجسادهم!

فإذا اقتنعت بما سبق فإنني أطلب منك أن تعيشي أسبوعاً واحداً تفعلين فيه ما تحبين فعله دون حرمان ذاتك من شيء على أن تتصرفي أثناء ذلك وكأنك تشعرين بالراحة تماماً تجاه جسدك، ثم راجعي بعد ذلك ما تعرضت له من خبرات وما طرأ على تفكيرك من أفكار أثناء ذلك الأسبوع. وتذكري جيداً أن صورة الجسد التي تسعين جاهدة لفرضها على جسدك إنما هي صورة من صنع الآخرين وليست صورة جسدك التي خلقك الله عليها، ومن المتوقع بل من الطبيعي أن تكون هذه المرحلة هي أصعب المراحل، ولذلك يمكنك السير البطيء خطوة صغيرة فخطوة صغيرة.

2. إذا نظرت إلى جسدك فانظري إلى الكل وليس إلى الأجزاء: فهناك فارق بين أن تنظر المرأة في المرأة إلى بطنها أو أكتافها وبين أن تنظر إلى نفسها أو جسدها ككل، ومن المهم في الوقت نفسه أن تتخلصي من كل الملابس التي لا تناسب جسدك؛

فكثيرات من النساء اللاتي يتأرجح وزنهن خلال فترة ما من حياتهن يحتفظن بملابسهن القديمة التي لم تعد مناسبة لهن، بل إن هناك من تشتري مقاساً أصغر من مقاسها بدرجة أو بدرجتين لكي تجبر نفسها على أن تنقص وزنها، وكأنها تشتري الملابس لجسد آخر غير جسدها، جسد تفترض أنها ستستطيع الوصول إليه، وبقاء مثل هذه الملابس يكون سبباً في الإحباط الذي لا داعي له.

3. غَيْرِي طريقتك في الحكم على جسدك: فمن الممكن أن يحكم الشخص على جسده وقيّمه بطريقتين إحداهما هي الطريقة التي تعتمد على المفهوم الوسيلى أو الواسطي للجسد، والأخرى هي التي تعتمد على المفهوم التزيّني للجسد.

والمفهوم الوسيلى للجسد هو الذي يقيم الجسد من خلاله بما يستطيع أن يفعله، أي أن الجسد ينظر إليه ككل واحد يؤدي وظيفته.

وأما المفهوم التزيّني فهو المفهوم الذي يقيم الجسد من خلاله بمدى تأثيره الجمالي في الآخرين؛ فتعامل الفتاة شفيتها على سبيل المثال مثلما تعامل القرط الذي تضعه في أذنيها، وتعامل أنفها كما تعامل قطعة من حلّيتها.

4. غَيْرِي أعضاء علاقاتك الاجتماعية قدر الإمكان: اختاري من بين المحيطين بك أولئك الذين لا يحكمون على أنفسهم ولا على الآخرين من خلال شكل أجسادهم، فبعد أن تقتنعي بكذب المقولة التي تروّجها كتب ومجلات الحمية الغذائية والتجميل وغيرها من أن الطريق الوحيد للتخلص من المشاعر والمواقف الاجتماعية السيئة هو أن تمتلكي جسداً كالذي في الصورة.

وبعد الوصول إلى هذا الاقتناع سيكون هناك بالطبع كثيرون من الناس في المجتمع لا يتصرفون بهذا الفهم، وأنا أعرف أنك - ربما لسنوات طويلة مضت - كنت تسمعين من الجميع أقارب وجيرانا وأصدقاء وأطباء أن إنقاص وزنك أو تغيير مظهرك سيجعلك أفضل وأكثر سعادة إلى آخره من الأفكار الشائعة التي تمثل وسواساً

للكثيرين؛ ولذلك فليس من المتوقع أن يكون تغيير أفكار من يعيش في مثل مجتمعاتنا أمراً سهلاً أو سريع الحدوث.

5. اهتمي بجسدك واعتني به بما يلي:

- داومي على قدر مناسب من الجهد البدني من خلال التريّض الذي يتلاءم مع طريقة حياتك.
- اهتمي بالوجبات الثلاث، وتذكري دائماً أن كل ما لديك هو جسد واحد.

● تذكّري عدة خصائص تحبينها في جسدك، وعدة ميزات تحبينها في نفسك، وتذكّري كل المواقف التي أحببت جسدك أثناءها، أي فكّري بشكل مناقض لما اعتدت أن تفكري به منذ بداية مشكلتك مع الوزن وصورة الجسد.

6. تذكّري دائماً ضرورة أن يتعلم الشخص كيف يعبر بحرية عن آرائه ومشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين، وكيف يستطيع فرض نفسه على المواقف بدلاً من السماح للمواقف أو للآخرين بفرض أنفسهم أو آرائهم عليه، فيكون مستعداً لمواجهة الآراء والتوجهات السلبية التي قد يقابلها لدى الآخرين، ولعل ممارسة الهوايات والفنون تفيدك في هذه العملية.

عزيزتي، عليك باتباع الطريقة نفسها عندما تتظنّين إلى وجهك في المرآة؛ فالنظر إلى الكل وليس إلى الأجزاء، والنظر إلى القدرة على أداء الوظيفة وليس فقط إلى الصورة الخارجية التي تقارنينها بصورة لم تمثل إلا لحظة واحدة لا تتكرر حتى بالنسبة لصاحبها، وتأكدي أن الله أودع الجمال في كل جزء منك فإن لم تستطعي رؤيته فإن صاحب النصيب سيراه!

وجدّدي ثقتك بالله دائماً، ثم بعد ذلك ستجدين أنه من السهل عليك أن تطبّقي ما اتفقنا عليه، ومهما كان التطبيق بطيئاً، ومهما احتجت لقراءة الرد مرات ومرات فإن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة كما يقول المثل الصيني القديم.

الفصل الثاني: السمنة والنحافة بين الواقع والخيال

الوزن المثالي.. أصله وفصله

كثيراً ما نسمع في أحاديث الناس بما فيهم الأطباء والإعلاميون تعبير "الوزن المثالي"، وإذا تكلمت مع أي شخص في مجتمعاتنا الحديثة عن الوزن المثالي فإنه يبادرك بالقول إنه الوزن المفروض للإنسان، وهو أن تزن بالكيلوجرام ما يساوي طولك بالسنتيمتر مطروحاً منه 105 بالنسبة للرجال أو 100 بالنسبة للنساء. فإذا سألت لماذا؟ أو على أي أساس فإن الإجابة الحاضرة على ألسنة الجميع هي أن هذا هو الوزن الصحي! والناس في واقع الأمر غير ملمومين في ذلك؛ لأنهم يرددون ما سمعوه من طبيب في أحد المرات أو ما سمعوه وشاهدوه مدعماً بالصورة والتعليق في أحد أجهزة الإعلام المرئية، ومن كثرة تكرار هذا المفهوم لم يعد أحد يفكر في أصل هذا المفهوم وفصله.

بتقصي مفهوم الوزن المثالي نجد أن أصل هذا المفهوم إنما نبع من جداول أعدّها خبراء شؤون التأمين على الحياة في إحدى شركات التأمين الأمريكية Metropolitan Insurance Company، منها ما وضع في الخمسينيات من القرن الماضي، ومنها ما اعتُبر تعديلاً وضع في الثمانينيات من ذلك القرن أيضاً، وهذه الجداول المبنية على أبحاث شركات التأمين على الحياة التي كانت تبحث عن الأوزان التي يتوقع لها صحة أفضل وقدرة على الحياة لفترة أطول لكي لا تخسر شركات التأمين بالطبع، هذه هي أصول مفهوم الوزن المثالي الذي يرغب الناس جميعاً - على مستوى العالم - في الوصول إليه والبقاء في حدوده، فإلى أي حد كانت المعلومات التي بُنيت عليها هذه الجداول صحيحة؟

جداول وجداول

إن الباحث في مدى موضوعية وصلاحيّة هذه الجداول سوف يُصدم بأن الدراسات التي تم وضع هذه الجداول على أساسها لم تكن بالدراسات التي تعطي نتائج يوثق بها أو يمكن الاعتماد عليها! فبدءاً من طرق أخذ العينات ومروراً بطرق قياس الكفاءة البدنية الصحية، وطرق قياس الوزن وحتى المعلومات عن نسب الوفيات، كل ذلك مشكوك في صلاحيته للتعميم على المجتمع الذي أجريت فيه هذه الدراسات - أي المجتمع الأمريكي - فما بالكم بتعميمها على كل المجتمعات البشرية؟ علماً بأن هذا التعميم هو الحادث بالفعل!

كل ذلك فضلاً عن أن واضعي تلك الجداول لم يأخذوا في اعتبارهم الكثير من الفروق الفردية بين البشر فيما يتعلق على سبيل المثال بتوزيع الدهون في الجسد، وبحجم الهيكل العظمي وغير ذلك، بل إن من أهم الانتقادات التي توجه لتلك الجداول أنها لم تستند إلى معلومات من علم "قياسات الجسد البشري"، وإنما استندت إلى ما يوصف بأنه توليفات اعتباطية للمعلومات!

ومن الملاحظ أن المعنيين بالصحة البشرية - على اختلاف مواقعهم - عندما يتحدثون عن الصفات البشرية سواء النفسية أو المعرفية أو الجسدية فإنهم يتحدثون عن مثال يتوزع حوله الأفراد ما بين الزيادة عن المثال أو النقصان عنه، ويعتبر هذا التوزع طبيعياً، فإذا ما كان الحديث عن الوزن فإن الرجوع إلى جداول الوزن والطول لا يسمح بذلك التوزع أو التدرج؛ لأن الوزن كذا يناسب الطول كذا أو العكس، وتصبح الرسالة التي تصل إلى الناس هي أنك إذا أردت صحة جيدة، وأداءً جسدياً أفضل، وعمراً أطول، فإن وزنك يجب أن يكون كذا! وإلا فأنت تعرّض نفسك للخطر.

وليس هناك بالطبع من يجب لك على الأسئلة التالية بشكل واضح، وهي:

● ما مدى صدق الارتباط بين البعد عن الوزن المثالي والأمراض أو التأثيرات السلبية المزعومة على الصحة؟

● عند أي قدر من البعد عن الوزن المثالي تصبح في خطر حقيقي؟

ذلك على الرغم من أن نتائج الدراسات التي تبين أن الخطر المزعوم إن تحقق فإنما يتحقق عند انحرافات بعيدة عن الوزن المثالي المزعوم، وأن حيزاً كبيراً من الاختلاف بين الأجساد إنما يبقيا بعيداً عن التأثير السلبي على الصحة. ومثل هذه النتائج لا تحظى بالكثير من النشر أو الاهتمام مثلما تحظى به نتائج الدراسات التي تحاول بثّ الخوف من البدانة في نفوس الناس.

صورتك في المرآة.. هل أنت راضية عنها؟!

حكّت إحدى الأمهات عن صغيرتها قالت: حبيبتي الصغيرة مريم كبرت، وهي الآن على أعتاب سنوات المراهقة، جسدها أصبح غصاً وأكثر امتلاءً، وجدتها تقف أمام المرآة وتتأمل جسدها وما به من بروزات، علامات التعجب والامتعاض تبدو واضحة وجلية على وجهها، وكان قرارها: الحل هو الحمية الغذائية أو "الريجيم"، لا بد أن يصبح جسدي مثل أجساد فتيات الإعلانات وملكات الجمال. تصورت أنها ستتظم طعامها وتقلل من الكميات التي تتناولها، وستتوقف عن الإكثار من الأطعمة الدسمة والأكل بين الوجبات، ولكنني فوجئت بها وقد أصيبت بهوس الريجيم؛ فهذا ريجيم كيميائي من مجلة كذا، وهذه وصفة أخذتها من صديقتها فلانة. امتنعت تقريباً عن الأكل، وإذا خانتها إرادتها وضعفت أمام الطعام وجدتها تهرع إلى الحمام محاولة التخلص مما أكلته عن طريق الترجيع.

وظلت تلهث وتجرب كل يوم وصفة جديدة، جسمها يزداد هزالاً وضعفاً، ووجهها يزداد اصفراراً، وكادت تفقد قدرتها على بذل أي مجهود، وكأنها أصبحت في الستين من عمرها، ورغم ذلك فإنها لا تصل إلى الصورة التي تريدها، ودائماً تتمنى أن ينخفض وزنها أكثر من ذلك.

أصيبت مريم بالاكئاب، وأصابني أنا الهم والغم، وفارق النوم عيني وأنا أرى حبة القلب تذوي أمام عيني، أعيتني الحيل معها؛ فتارة أعتمد

أسلوب المحايلة، وتارة أخرى أحاول أن أضغط عليها أو أن أعنفها، وكلما ازداد إلحاحي زاد إصرارها على الوصول إلى ما تريده، لم أستطع الصبر أكثر من ذلك، وقلقي عليها يزداد يوماً بعد يوم. وتصورت أنه من الأفضل أن أتصل بصديقتها المقربة ياسمين؛ فهي تحبها وتسمع كلامها، وعند اتصالي ردت علي والدتها، وعلمت منها أن ياسمين بالخارج، كما علمت منها أن ياسمين وباقي زميلاتنا يتبعن نفس الأسلوب.

تناقشنا كثيراً، واستقر رأينا على أن أدعوهم مع أمهاتهن لحفل صغير يتم فيه مناقشة هذا الأمر معهن، واقترحت والدة ياسمين أن تدعو زميلتها الدكتورة بسمة المتخصصة في مجال التغذية.

الحل عند أهل التخصص:

أعددت للحفل جيداً، ولم أنس المائدة العامرة بأطيب الطعام، ودعوت ياسمين وسمر وعلا وجهاد وأمهاتهن، وعندما حان وقت الطعام رفضت جميع الفتيات تناول أي من الأطعمة الموجودة بحجة الريجيم، فقالت سمر: أريد أن أصبح في قوام الممثلة فلانة، وقالت علا: لقد فقدت أكثر من 20 كيلوجراماً في شهر واحد وأنا سعيدة جداً بذلك، وكررت مريم وجهاد وياسمين أقوالاً وحججاً مشابهة.

والتقطت الخيط الدكتورة بسمة فقالت: أنتن الآن في سنوات بناء الجسم، وأجسادكن تحتاج للتغذية السليمة المتوازنة؛ فما هي النظم الغذائية التي تتبعونها؟ قالت مريم: أنا أتبع نظاماً كيميائياً وصفه لي الطبيب. وقالت جهاد: وأنا أتبع ريجيم البيض. بينما قالت ياسمين: وأنا أتبع ريجيم الخيار. أما علا فقد قالت: إنني أتناول أعشاب التخسيس التي أحضرتها من عند العطار، وأكدت على أن مفعول هذه الأعشاب مؤكد وسريع جداً.

ردت الدكتورة بسمة: هل تعلمن أنكن مثل الدجاجة التي تبيض ذهباً لهؤلاء الأطباء والعطارين؛ فأنتن تردن الوصول للصورة التي رسمتها لكن وسائل الإعلام ومسابقات ملكات الجمال على أنها الصورة المثالية، ولكن هل تعلمن كم من النساء يمكنهن الوصول إلى

هذه الصورة؟ 5% فقط يمكنهن الوصول إلى هذه الصورة، وباقي النساء لا يمكنهن الوصول إلى هذه الصورة المثالية مهما فعلن! وفي سعيكن الدؤوب لهذه الصورة يمكنكن فعل أي شيء، ولكن هل فكرتن في مضار فقدان السريع للوزن؟ فقدان السريع للوزن يلعب بكيماوية الجسم، ويسارع باحتراق الدهون الموجودة به، واحتراق هذه الدهون بكثرة ينتج أحماضا ضارة بالجسم، والجسم لا يستطيع التخلص منها، وتحرك الدهون الموجودة حول الكلى التي تشكل نوعاً من الدعامات لها يتسبب في سقوطها وانثناء الحالب، وهذا يؤثر على وظائف الكلى. سكتت البنات، وشعرن أن الأمر خطير، وتعلقت أنظارهن بالدكتورة بسمه يتابعن حديثها بشغف شديد، وتابعت الدكتورة بسمه حديثها وتوجيهاتها لهن قائلة:

لو كان عندكن قطعة، وتقدمن لها الطعام بصورة منتظمة؛ فإنها لا تقدم على تناول الطعام إلا وهي جائعة، ولكن تصورن أنكن منعتن عنها الطعام لعدة أيام، ثم قدمتن لها الكثير منه؛ فماذا سيحدث؟ إنها ستقبل على الطعام بنهم شديد، ولن تتوقف حتى لو شعرت بالشبع، والأمر نفسه يحدث مع الإنسان؛ ففي الظروف العادية لا تمتص أجسامنا إلا ما تحتاجه، ولكن مع تكرار دورات الريجيم يصبح الجسم أكثر خوفاً من المجاعة، ويدفعه هذا لامتناس كل ذرة من الغذاء، والنتيجة أن كميات الأكل التي لم تكن تسبب لنا أي زيادة في الوزن في الماضي تصيبنا بزيادة غير متوقعة في الوزن، ويصبح الإنسان كأنه يدور في حلقة مفرغة من المجاعة والسمنة، ثم مجاعة أخرى وسمنة أكثر! وهذا يصيب الإنسان بالإحباط؛ لأنه لا يصل إلى الصورة المرجوة أبداً، وبالعكس فالوضع يصبح أكثر سوءاً مع الوقت.

تعجبت مريم وقالت: إذن ما الحل؟ كيف نصل إلى الصورة المبهرة الموجودة في وسائل الإعلام؟ ردت عليها الدكتورة بسمه بقولها: لقد قلت إن الصورة مبهرة، والحقيقة أنها ليست فقط صورة مبهرة ولكنها أيضاً صورة وهمية وغير واقعية، ولقد كنت أسجل حديثاً مع إحدى المذيعات الشهيرات منذ عدة أيام، ولاحظت أن صورتها في الواقع - رغم المكياج والأضواء - تختلف تماماً عن صورتها التي تصنعها

الكاميرا على الشاشة؛ فهي تبدو في الحقيقة أكبر سنّاً وأقلّ جمالاً وإبهاراً، ولكن المشكلة أن هذه الصورة الوهمية المصنوعة تصبح هي المثال المطلوب لدى الفتيات.

خيّم الوجوم على الفتيات وكأنّ على رؤوسهن الطير، وكانت أسرعهن استجابة علا التي قالت: معنى هذا أننا لن نصل إلى هذه الصورة الجميلة أبداً؛ فما الحل إذن؟ ردت الدكتورة بسمة بلطف: الحل أن نرضى عن صورة أجسادنا كما هي، وأن يقتنع كل منا بما منّ الله عليه، ولن يخلو جسد من جمال طبيعي ورائع، فهو منحة ربانية، ويجب أن نحرص على تنظيم الطعام، وتجنب الأكل بين الوجبات، ونحرص كذلك على التركيز عند تناول الطعام؛ فلا نتناول الطعام مع القراءة أو أثناء مشاهدة التلفزيون، وأن نعتمد على الأغذية الطبيعية، ونكثر من الفاكهة والخضراوات أكثر من اعتمادنا على الأغذية المصنعة التي تعرف بالأغذية السريعة أو "junk foods".

وأكملت الدكتورة بسمة حديثها قائلة: إنه إذا كان الغرب قد نجح في فرض نمودجه للجمال؛ فإن التحدي أمامنا الآن أن نعيد لأنفسنا القدرة على الشعور بالرضا عن شكل أجسادنا كما هي! وطالت السهرة، والتساؤلات تنهمر على الدكتورة بسمة، وهي تجيب بكل سلاسة، وفي نهاية الحديث قامت كل منهن، وتوجهت نحو مائدة الطعام لتتناول ما يحلو لها. وبعد انتهاء السهرة نمت قريرة العين لأول مرة منذ شهور، عانيت خلالها القلق على حبة القلب الصغيرة.

بين بدانة ونحافة.. العالم مشغول

في مجتمعاتنا الشرقية كانت البدانة مرادفاً للجمال، وباعثاً على توقّع الأصل الطيّب وربما الثراء.

السمنة إذن كانت دليلاً على وجود كافة المأكولات في متناول اليد والفم؛ وبالتالي لم يكن هناك حاجة لمعرفة "جين" البدانة - فهو متوفر ومرغوب -، ولا حاجة لابتكار زيوت تمنع البدانة - فهي الجمال بعينه -، أيضاً لم تكن هناك حاجة لخبراء الرشاقة ونصائحهم "الجافة"!

غير أنه منذ عدة عقود بدأت الشبهات تحوم حول البدانة، ومع تزايد الاتهامات الطبية، وضعت البدانة في قفص الاتهام، وسيطرت أحلام النحافة على العقول.

وبانت البدانة مرادفاً لأمراض عديدة تصيب الإنسان سواء في المجتمعات الشرقية أو الغربية. ولم تعد البدانة قضية تشغل النساء وحدهن، بل باتت تشغل الرجال كذلك، بل إنها أيضاً تصيب الأطفال بشكل متزايد. ويشير الاتحاد الأمريكي للبدانة إلى أن أكثر من نصف النساء وثلثي الرجال في بريطانيا يعانون من زيادة الوزن، ويعاني منه أكثر من ربع البالغين في الولايات المتحدة وخمس الأطفال.

وقد كشفت دراسة طبية حديثة عن أن مشكلة البدانة المفرطة لم تعد قاصرة على الدول الغربية ذات الأنماط المعيشية المرفهة فقط، بل تعدتها إلى دول شرقية مثل روسيا، والصين حيث تفشت فيها هذه الظاهرة بمعدلات تدعو إلى القلق.

فعلى سبيل المثال تذكر الدراسة أن معدلات البدانة بين الأطفال في روسيا وصلت إلى 16%، وإلى 13% في بريطانيا، و16% في تايلاند، وفي كل من البرازيل ومصر إلى 14%، وهذه النسبة الأخيرة تكاد تكون عامة على مستوى الدول العربية. وتؤكد الدراسة أن الإفراط في تناول الطعام والوجبات الغنية بالدهون هو السبب الرئيسي على مستوى العالم.

آخر صيحة.. دهون لإنقاص الوزن!

في محاولة لإخراج الدهون من قفص الاتهام، تخطط شركة أمريكية يابانية مشتركة لطرح زيت نباتي جديد في الأسواق - يباع حالياً في اليابان - يساعد على إنقاص الوزن!

ويحتوي زيت الطهي الجديد على مادة أظهرت الدراسات العلمية أنها تساعد على إنقاص الوزن إذا لم تستعمل معه أي دهون أخرى. وقد حقق الزيت الجديد الذي يباع تحت اسم زيت "إيكونا الصحي" أكبر مبيعات بين زيوت الطعام في اليابان من ناحية العائدات التي بلغت 100 مليون دولار في عام واحد.

وتساعد المادة التي تسبب إنقاص الوزن وهي مستخرجة من نبات اللفت، وزيت الصويا على إنقاص الوزن؛ وذلك خلال احتراقها كمصدر للطاقة بدلاً من توجيهها إلى أنسجة الجسم لتكوّن طبقات دهنية كما يحدث بالنسبة لزيت الطعام الأخرى.

ويقول "جاري ميلر" من شركة "آرشر دانييلز ميدلاند" العملاقة لتجارة المواد الغذائية "سيكون من الصعوبة تسويق الزيت المبتكر، فقد اعتدنا القول بأن الدهون شر، وبأنها تجعلك بديناً وتسبب أمراض القلب".

وأضاف ميلر أن المسؤولين يفكرون في إدخال المادة النشطة في منتجات غذائية أخرى، حيث إن الأمريكيين أقل طهيّاً للأطعمة المقلية في البيوت من اليابانيين.

غير أن الزيت الجديد لا شك سيجد طلباً عمليّاً في الدول العربية التي اعتادت على الأطعمة المقلية، فهل ستنتهي نصيحة خبراء الصحة الذين يربطون منذ عقود طويلة بين استهلاك الدهون والبدانة وما تسببه من أمراض؟! لا شك أن النصيحة ستظل سارية حتى يتوافر الزيت المبتكر في الأسواق.

إنهم يعزلون الجين المسؤول عن تراكم الدهون:

في اكتشاف جديد يُعدّ فتحاً في مجال العلاج الطبي لمشكلة البدانة على المستوى الإكلينيكي، نجح فريقاً أبحاث طبية من جامعة هارفارد وشركة فايزر العملاقة للأدوية كل على حدة في عزل جين بشري، يقولون إنه مسؤول عن التحكم في عملية البدانة وتراكم الدهون تحت جلد الأشخاص البُدن، وهو ما يفتح الطريق أمام إمكانية تطوير نوع جديد من أقراص الحمية الغذائية مستقبلاً. وأعرب الباحثون عن أملهم في أن يؤدي الاكتشاف الجديد إلى المساعدة في التوصل لعلاج مشكلة البدانة التي تُعدّ واحدة من أسرع الاضطرابات الطبية انتشاراً في العالم.

وإذا كانت البدانة تثير اهتمام الملايين، فماذا عن مقابلها، ونقصد تحديداً النحافة؟!!

حول النحافة:

لا شك أن الأميرة الإنجليزية الراحلة "ديانا" هي أشهر من عانى من وسواس النحافة الذي كان يدفعها إلى الإفراط في تناول الطعام، ثم التخلص منه ولو بإجبار نفسها على التقيؤ. وللتغلب على ذلك كانت "ديانا" تستعين بالمعالجة النفسانية "سوزي أورباتش" وهي حجة دولية في أبحاث اختلالات التغذية.

وتحذر "سوزي" من أن اختلالات التغذية بلغت مستويات تكاد تكون وبائية، والسبب في انزعاج "سوزي" أن الرسالة المعارضة لاتباع نظام خاص في التغذية التي سعت لنشرها في كتابها الرائد "البدانة مشكلة للحركة النسائية" الذي ألفته قبل 20 عاماً ضلّت طريقها. وتقول: "عندما كتبت عن البدانة كانت المشكلة مستترة.. ولم أتوقع أن تصل إلى هذا الحد من السوء". وتضيف: إن "الفتيات، والصبية، والمسنين أيضاً سقطوا جميعاً ضحايا للخوف من البدانة، فلدينا الآن أطفال لم تتجاوز أعمارهم الثامنة، ومسنات في دور المسنين منشغلون إلى حد الهوس بمظهرهم".

هوس السعرات الحرارية:

ويتضح قلق خبيرة أبحاث اختلالات التغذية "سوزي" إزاء قضية تسويق النحافة في الكثير من كتبها وأحدث هذه الكتب نشر مؤخراً، واعتُبر كتابها "الطعام" دليلاً يساعد الفرد على صياغة شكله بنفسه واكتساب مظهر رشيق، لكنها ببراعتها في المزج بين الموضوعات الجدلية والأسلوب العلمي الصارم لا تجد مشكلة في إعادة تغليف رسالتها التي تدعو المرء إلى أن يأكل عندما يشعر بالجوع، ولكن كيف يتعامل مع الطعام؟ وكيف يدرك أنه في حالة جوع حقيقي؟

ورغم أنها قدّمت مادة موثقة تشير إلى أن اتباع نظام خاص في التغذية بشكل متكرر لا يؤدي إلا إلى زيادة أكثر قليلاً في الوزن، فإن استطلاعات الرأي بيّنت أن إحصاء السعرات الحرارية المستمر أصبح طريقة حياة لكثير من النساء.

فقد أوضح استطلاع للرأي نشر مؤخراً أن 48% من البريطانيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 25 عاماً و35 عاماً اتبعن شكلاً ما من النظام الخاص في التغذية، وأن 20% من الشابات يعشن طوال الوقت على مثل هذا النظام الخاص. وقالت امرأة من بين كل خمس: إنها تتناول عقاقير تمنحها شكلاً أمثل حتى لو كان في ذلك خطر على صحتها!

وتقدّر الدراسات الحديثة أن 70 مليوناً في العالم يعانون اضطراباً في التغذية معظمهم من النساء، وفي الوقت نفسه ترتفع أرقام السمنة بسرعة كبيرة!

النحافة والعولمة!

وتشير "سوزي" إلى أن الانشغال بصورة الجسم ليس مشكلة غربية فحسب، فالعولمة وسّعت الاهتمام بالشكل والمظهر إلى العالم النامي، بل إن التحديث في المجتمع يمكن أن يقاس بمستوى اختلالات الطعام الجديدة التي يشهدها. وكمثال لذلك، أشارت إلى أن الشابات في "فيجي" أصبحن غير راضيات بشدة عن قوامهن الممتلئ منذ وصول التلفاز إلى الجزر الواقعة في جنوب المحيط الهادي، حتى إن هذا أدى إلى تزايد الرغبة المرضية في النحافة.

وتؤكد أنه يمكن للفكرة - الفارغة - التي ترى أن الجمال الأمثل للمرأة هو أن تكون نحيفة القوام أن تتغير إذا قدمت محلات الأزياء صوراً لنساء من جميع الأشكال بدلاً من صور عارضات الأزياء اللاتي يشبهن الهياكل العظمية والممثلات النحيفات.

إن الحل الذي نحتاجه كي نتحرر من "فيروس النظام الخاص في التغذية" هو حملة ضخمة تشارك فيها وسائل الإعلام، وصناعة الأزياء، والحكومات، والهيئات الدولية. وقد بدأت المعالجة النفسانية "سوزي أورباتش" بالفعل مخاطبة المسؤولين عن اتخاذ القرار في صناعة الدعاية لبدء حملة قوية بهدف مساعدة النساء على تقبل الأشكال المختلفة لأجسادهن بدلاً من الهجوم المستمر عليهن، وتقييمهن على أساس شكل أجسادهن. كما تسعى لإشراك مشاهير

النجوم في هذه الحملة، إضافة إلى التعاون مع الجهات الصحية ومعلمي المدارس، في حملة تهدف إلى جسم صحي لا هو نحيف ولا هو بدين.

وليت "حملة سوزي" و"زيت إيكونا الصحي" و"جين البدانة" يصلون بسلامة الله إلى أطفال إفريقيا - والعالم النامي -، فهناك هياكل عظيمة لا تعرض أحدث الأزياء، بل تعرض الجوع والمرض، جوعاً لم يطلبوه ومرضاً طالما عرفوه.

التحيف السريع.. وهم تبعية مراكز التخسيس

رغم التحذيرات العديدة من مراكز علاج السمنة والنحافة والوسائل التي تستخدمها، وهي في أغلب الأحيان مضرّة صحياً.. فإنها اقتحمت وطننا العربي وانتشرت بكثافة، وأسهم في ذلك دعاية ضخمة تروج لها، وتزداد هذه الحمى مع بدء الإجازات الصيفية وانتهاء موسم الامتحانات.

فالمشهد الذي يتكرر كل صيف.. هو أن تقف المرأة أمام المرأة، فتكتشف أن وزنها قد ازداد عدة كيلوجرامات في فصل الشتاء، فتقرر فوراً التردد على مراكز التخسيس سعياً وراء وصفات "الريجيم" التي تحولت إلى هوس حقيقي؛ فالسيدات المترددات على هذه المراكز - باعتراف أصحاب المراكز أنفسهم - في الأغلب لا يعانين من السمنة؛ بل مجرد زيادة طفيفة في الوزن؛ ويكونون أقرب إلى الرشاقة من السمنة.

وحول مغزى لجوء النساء إلى مثل تلك الأماكن يجيب مدير أحد مراكز علاج السمنة بالقاهرة بأن: السيدات - خاصة في الفئات مرتفعة الدخل - ينظرن إلى الريجيم كمظهر من مظاهر التفاخر الاجتماعي، كما أنه من الواضح رسوخ عدد من المفاهيم الخاطئة عن الوزن المثالي للمرأة، ويبدو كما أكدت لي بعضهن أنهن يسعين إلى رشاقة "سوبر"؛ فلم يعدن يقتنعن بمقاييس الرشاقة العادية؛ لأنهن يتمنين أن تكون أجسامهن كنجمات السينما العالمية؛ لأن نجومات السينما المصرية لم يعدن رشيقات بالشكل المرضي.

ريجيمات لمختلف الطبقات:

باننتشار هذه المعتقدات بات الطريق ممهداً أمام أصحاب مراكز علاج السمنة والنحافة الذين بدأوا في اللعب على مشاعر الأنوثة لدى السيدات؛ في محاولة لجذب أكبر عدد ممكن، فعمدت هذه المراكز إلى نشر صور لفتيات رشقات، رافعة شعارات من أمثلة: "لا توجد امرأة دميمة، ولكن توجد امرأة لا تعرف كيف تستغل جمالها".

وأصبح مجال التنافس بين المراكز هو القدرة على تحقيق الهبوط السريع في الوزن في أقل مدة ممكنة؛ فهناك مراكز تستخدم العشب اليميني الذي تصل تكلفته إلى 75 جنيهاً مصرياً (حوالي 12 دولاراً أمريكياً)، و100 جنيهاً مصرياً للخلطة المخصصة، ومراكز أخرى تستخدم الإبر الصينية التي تصل سعر جلستها الواحدة إلى 100 جنيهاً، أما ريجيم الأغنياء كما يطلقون عليه فهو "ريجيم بصمة الدم" الذي لا يلجأ إليه سوى ميسوري الحال، ويتكلف 2300 جنيهاً (حوالي 380 دولاراً أمريكياً)، وفيه يتم معرفة قدرة الجسم على حرق الدهون والنشاط الحيوي للجسم، وعلى أساسه يتم وضع نظام غذائي للريجيم.

تعددت الطرق والأذى واحد:

وحول مدى فاعلية هذه الوسائل في الحصول على الرشاقة ترى الكثيرات من المترددات على هذه المراكز - ومعظمهن في أعمار تتراوح ما بين 20 و35 سنة - أنه على الرغم من فاعلية تلك الوسائل في التخلص من السمنة فإن لها آثاراً جانبية تجعلنا نقول لمن ينوي استخدامها: احذر هذه الوسائل.. وإليك حكاية هذه الطالبة الجامعية، تقول الطالبة منى: ذهبت منذ سنتين إلى أحد المراكز، وكان وزني 80 كيلوجراماً، وكنت أريد أن أنقص وزني 10 كيلوجراماً، ونجحت في ذلك بالفعل بالتردد على مركز لعلاج السمنة، إلا أنني أصبت بعد ذلك بحالة من الاكتئاب، أرجعها الأطباء إلى أعشاب التخسيس التي تناولتها في هذه المراكز.

أما "إيمان" - موظفة - فنقول: إنها نجحت من خلال هذه المراكز في النزول بوزنها من 85 كجم إلى 70 كجم، إلا أنها بعد أن نجحت

في ذلك شعرت ببعض آلام في العظام، فتوجهت إلى طبيب عظام، فأخبرها بأنها تعاني من مرض هشاشة العظام الذي جاء نتيجة للوسائل المتبعة في هذه المراكز". وتطرح "أمانة" - طالبة - صورة مختلفة من أضرار الريجيم، فتقول: ذهبت إلى أحد المراكز ونجحت في إنقاص الوزن، إلا أنني توقفت عن الريجيم، فزاد وزني أكثر من ذي قبل.

وأخيراً تقدم "شيماء" - ليسانس حقوق - شكلاً آخر من أشكال الضرر؛ فعلى الرغم من نجاحها في إنقاص وزنها من 90 كجم إلى 70 كجم فإنها أصيبت بآلام في كليتها بسبب أنظمة الريجيم القاسية التي اتبعتها.

أعراض وأمراض الريجيم:

سعيًا وراء إيجاد تفسير لشكوى من ترددوا على مراكز علاج السمنة وحول ماهية الأعراض الجانبية المترتبة على الأنظمة المتبعة بتلك المراكز يرى د. فوزي الشوبكي أستاذ التغذية والكيمياء الحيوية بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة أن معظم الأعشاب والأدوية التي تستخدمها مراكز التخسيس بها مواد تمنع امتصاص الأغذية عند تناولها، وبالتالي ينتج عنها بعض الأعراض؛ لأن الجسم يبذل مجهوداً كبيراً في إفراز العصارات الهضمية، وفي النهاية لا يستفيد منها؛ مما يحدث خللاً في التوازن الغذائي المطلوب، ويؤدي ذلك إلى نقص المعادن في الجسم مثل الحديد فيسبب الأنيميا ونقص الكالسيوم؛ مما يسبب هشاشة العظام.

أما عن أعراض الاكتئاب فهي تحدث - كما يقول - لأن أذهان الأشخاص المتبعين للريجيم السريع غالباً ما تشغل بأفكار الجوع والقلق من أشكال أجسامهم وانخفاض ثقتهم بأنفسهم، وهذه الأفكار توقف أي نشاطات ذهنية أخرى، وتسبب الاكتئاب وضعف الذاكرة.

وعن زيادة الوزن بعد التوقف عن الريجيم يرجع د. الشوبكي ذلك إلى أن الخفض من الكمية المستهلكة من السعرات الحرارية دون إقران ذلك بالرياضة يؤدي إلى إحداث ضمور في العضلات؛ حيث إن الكتلة

العضلية تستهلك من الطاقة كمية كبيرة نسبياً، وإذا كانت العضلات خاملة ولا تعمل فإن الجسم يعمل على التخلص من جزء منها، وذلك بحل جزء من العضلات محوّلًا إياه إلى طاقة للاستهلاك، وهكذا يبقى على الدهون المخزنة ليستخدامها عند الحاجة إليها.

ثم تأتي مرحلة العودة إلى تناول الطعام بدون تحفظات، وهي المرحلة التالية لأي ريجيم؛ فنجد أن العضلة الهزيلة سوف تحتاج إلى سرعات حرارية أقل من المعتاد.

أما السرعات الحرارية الإضافية فتتراكم على شكل كتل دهنية، وتظهر على شكل زيادة في الوزن، وتتكاثر في مناطق تركيز الدهون بالجسم بشكل أكبر وأضخم من قبل اتباع الريجيم.

وأخيرا بالنسبة لتأثير الكليتين فإن سببه يكون أجساماً "كيتونية" ناتجة عن أكسدة الدهون بنسبة كبيرة في الدم نتيجة سرعة إذابة دهون الجسم بفعل الأدوية والأعشاب، وهذه الأجسام تعتبر سموماً ضارة جداً بالكليتين والقلب وجميع أجهزة الجسم.

أصل المشكلة وفصل العلاج:

ورغم كل ما سبق وذكرنا من تداعيات للحمية فإن الرغبة في إنقاص الوزن ومشكلة زيادته أزمة تحتاج إلى حل، ويعلق الدكتور مدحت الشامي - استشاري التغذية والميكروبيولوجي بكلية الطب جامعة الإسكندرية - مؤكداً على أن المشكلة الأساسية للسمنة وراثية بالدرجة الأولى، فإذا كان أحد الأبوين مصاباً بالسمنة فهناك احتمال لوراثة بنسبة 40% وترتفع هذه النسبة لتصل إلى 80% إذا كان الوالدان مصابين بهذه السمنة.

أما الذين يصابون بها لأسباب غير وراثية فعليهم أن يتبعوا نظاماً للتنحيف ينقسم إلى ثلاث حلقات متصلة:

الأولى: نظام سلوكي يشمل الإرادة التامة النابعة من الشخص ذاته، ثم الحالة المزاجية والنفسية، بالإضافة إلى اتباع سلوك غذائي في تنظيم الوجبات ومواعيدها حفاظاً على تنظيم الساعة البيولوجية للجسم، وهذا بمفرده يكون له دور في إنقاص الوزن.

الثانية: النظام الغذائي؛ حيث يمكن تناول جميع أنواع الطعام لكن بكميات بسيطة، والبعد عن الأطعمة ذات السعرات العالية.

الثالثة: النظام الحركي، ويتمثل في الرياضة، وهي أساس ضروري لنجاح أي ريجيم حتى ولو كانت في أبسط صورها، وهي المشي؛ لأن ما يدخل الجسم من أطعمة هي مولدات للطاقة يجب حرقها حتى لا يتم تخزينها كمواد دهنية.

الفصل الثالث: حَسْبُ ابن آدم لقيمات

الأكل في الإسلام.. مفاهيم وآداب

"إن مقصد ذوي الألباب لقاء الله تعالى في دار الثواب، ولا طريق إلى الوصول للقاء الله إلا بالعلم والعمل، ولا يمكن المواظبة عليهما إلا بسلامة البدن، ولا تصفو سلامة البدن إلا بالأطعمة والأقوات، والتناول منها بقدر الحاجة على تكرر الأوقات، فمن هذا الوجه قال بعض السلف الصالحين: إن الأكل من الدين وعليه نبّه رب العالمين بقوله وهو أصدق القائلين: (كلوا من الطيبات واعملوا صالحاً). هكذا قدّم الإمام الغزالي لباب آداب الأكل في كتاب إحياء علوم الدين. وسنحاول هنا عرض رؤية طبية نفسية لما ورد بالباب ويختصّ بما لا بد للآكل من مراعاته وإن انفراد بالأكل.

ومن يقرأ ما كتبه الغزالي يدرك كيف أن المسلم حين ينظر إلى الطعام والشراب إنما ينظر نظرةً تميّزه عن غير المسلمين، فهو ينظر إليهما نظرة الوسيلة التي تقود لما هو أفضل وأكمل، فتصبح عملية الأكل في حد ذاتها عبادةً ما دامت النية أن يتقوى بها المسلم على العبادة بمفهومها الواسع، والذي يشمل كل سعي يسعاه المسلم في حلال.

ما قبل الأكل:

ويبين الإمام الغزالي في آداب ما قبل الأكل البدء بالتأكد من كون الطعام حلالاً من كسبٍ حلال، ثم يتبع ذلك بالوضوء أو غسل اليدين قبل الطعام.

وفي فقه السنة للشيخ سيد سابق - رحمه الله - أن الوضوء قبل الأكل يستحبُّ إذا كان الإنسانُ جُنُباً، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صلى الله عليه وسلم - إِذَا كَانَ جُنُباً فَأَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَنَامَ تَوَضَّأَ وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ". [رواه مسلم في صحيحه].

وعن عمار بن ياسر "أن النبي رَخَّصَ للجَنبِ إذا أرادَ أن يأكلَ أو يشربَ أو ينامَ أن يتوضَّأ وضوءَهُ للصلاة" [رواهُ أحمدُ والترمذيُّ وصححه].

أما الأمر الثالثُ الذي أوصى به الغزالي فهو "أن يوضع الطعام على السفرة الموضوعة على الأرض؛ فهو أقرب إلى فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم من رفعه على المائدة، ثم يستشهدُ الغزاليُّ بحديث أبي هريرة رضي الله عنه: "كان رسول إذا أتى بطعام وضعه على الأرض" أخرجه أحمد في كتاب الزهد ورواه البزار، والسفرة هي فرشة المسافر على الأرض، ويستكملُ الغزاليُّ: وإن قلنا الأكل على السفرة أولى فلسنا نقول الأكل على المائدة منهي عنه نهي كراهة أو تحريم؛ إذ لم يثبت فيه نهي، وما يقال إنه أبدع بعد رسول الله صلى الله عليه وسلم فليس كل ما أبدع منهياً بل المنهي بدعةٌ تضادُ سنةً ثابتةً وترفع أمراً من الشرع مع بقاء علته، بل الإبداع قد يجب في بعض الأحوال إذا تغيرت الأسباب، وليس في المائدة إلا رفع الطعام عن الأرض لتيسير الأكل وأمثال ذلك مما لا كراهة فيه.

ثم يوصي الغزاليُّ في الأمر الرابع بإحسان الجلسة على السفرة أثناء الأكل. فعن عبد الله بن بشير رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ربما جثا للأكل على ركبتيه وجلس على ظهر قدميه، وربما نصب رجله اليمنى وجلس على اليسرى" أخرجه أبو داود.

وأما الأمر الخامسُ من آداب ما قبل الأكل فيتعلقُ بنية الأكل وهو "أن ينوي بأكله أن يتقوى به على طاعة الله تعالى ليكون مطيعاً بالأكل ولا يقصد التلذذ والتتعم به، فإنه إذا أكل لأجل قوة العبادة لم تصدق نيته إلا بأكل ما دون الشبع؛ حيث إن الشبع يمنع من العبادة ولا يقوي عليها، فمن ضرورة هذه النية كسر الشهوة وإيثار القناعة على الاتساع. ويستشهدُ الغزاليُّ بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ آدمي وعاءَ شراً من بطنه، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن لم يفعل فثلث طعام وثلث شراب وثلث للنفس"، رواه الترمذي والنسائي وابن ماجه.

والأمر السادس هو "أن يرضى بالموجود من الرزق والحاضر من الطعام ولا يجتهد في التمتع وطلب الزيادة"، فعن جابر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: "سأل أهله الأدم فقالوا ما عندنا إلا خل، فدعا به فجعل يأكل ويقول نعم الأدم الخل نعم الأدم الخل". رواه مسلم، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه"، متفق عليه.

وأما الأمر السابع فهو الاجتهاد في تكثير الأيدي على الطعام ولو من الأهل والولد، ويستشهد بالحديث الشريف عن وحشي بن حرب رضي الله عنه أنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: "اجتمعوا على طعامكم ببارك لكم فيه"، أخرجه أبو داود وابن ماجه.

حالة الأكل:

يقول الإمام الغزالي في بيان آداب حالة الأكل: "أن يبدأ بـ بسم الله في أوله وبالحمد لله في آخره ولو قال مع كل لقمة بسم الله فهو حسن حتى لا يشغله الشره عن ذكر الله تعالى، ويقول مع اللقمة الأولى بسم الله ومع الثانية بسم الله الرحمن ومع الثالثة بسم الله الرحمن الرحيم، ويجهر به ليذكر غيره". ومن الأحاديث التي وردت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في وجوب تسمية المسلم في حالة الأكل: عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "سم الله وكل بيمينك، وكل مما يليك". متفق عليه، وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى، فإذا نسي أن يذكر اسم الله تعالى في أوله، فليقل: بسم الله أوله وآخره" رواه أبو داود والترمذي.

ومع بدء الأكل "يأكل باليمين... ويصغر اللقمة ويجود مضغها وما لم يبتلعها لم يمد اليد إلى الأخرى فإن ذلك عجلة في الأكل، ولا يجوز الإسراف في الأكل، ويكره أن يزيد عن الشبع لقوله تعالى (يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) (الأعراف - 31)، ولكن بعض الفقهاء أجاز زيادة الشبع

لِلتَّقْوَى عَلَى الطَّاعَاتِ كَالصَّوْمِ وَغَيْرِهِ، أَوْ التَّقْوَى عَلَى آدَاءِ الْوَاجِبَاتِ، أَوْ حَتَّى لَا يَسْتَحْيِي الضَّعِيفَ، وَلَشِدَّةِ كِرَاهَةِ الْإِسْرَافِ فِي الطَّعَامِ فَقَدْ شَبَّهَ الْقُرْآنُ الْكَافِرِينَ بِالْأَنْعَامِ السَّائِبَةِ فِي أَكْلِهِمْ وَشَرِبِهِمْ: (وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ). (محمد: 12).

وَمِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ الْأَكْلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ، قَالَ الْقَاضِي: الْأَكْلُ بِأَكْثَرِ مِنْهَا مِنَ الشَّرِّ وَسُوءِ الْأَدَبِ، وَلِأَنَّهُ غَيْرُ مُضْطَرٍّ لِذَلِكَ لِجَمْعِهِ اللَّقْمَةَ وَأَمْسَاكَهَا مِنْ جِهَاتِهَا الثَّلَاثِ، وَإِنْ اضْطُرَّ إِلَى الْأَكْلِ بِأَكْثَرِ مِنْ ثَلَاثَةِ أَصَابِعٍ، لَخَفَّةِ الطَّعَامِ وَعَدَمِ تَلْفِيقِهِ بِالثَّلَاثِ يَدْعُمُهُ بِالرَّابِعَةِ أَوْ الْخَامِسَةِ هَذَا إِنْ أَكَلَ بِيَدِهِ، وَلَا بِأَسْوَاسٍ بِاسْتِعْمَالِ الْمَلْعَقَةِ وَنَحْوِهَا، وَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا". رَوَاهُ مُسْلِمٌ (5417).

بعد الأكل:

وَفِي الْقِسْمِ الثَّالِثِ يَعْرِضُ الْغَزَالِيُّ مَا يَسْتَحَبُّ بَعْدَ الْفَرَاغِ مِنَ الطَّعَامِ فَأَوَّلُ كَلَامِهِ "أَنْ يَمْسَكَ قَبْلَ الشَّبْعِ وَيَلْعَقُ أَصَابِعَهُ ثُمَّ يَمْسَحَ بِالْمَنْدِيلِ ثُمَّ يَغْسِلَهَا"، فَعَنْ أَبِي أَمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مَبَارَكًا فِيهِ غَيْرُ مَكْفِيٍّ وَلَا مُسْتَغْنَى عَنْهُ رَبَّنَا"، رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ، وَعَنْ مُعَاذِ بْنِ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةَ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ". رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ وَالتِّرْمِذِيُّ وَقَالَ حَدِيثٌ حَسَنٌ.

وَمِمَّا وَرَدَ فِي لَعْقِ الْأَصَابِعِ بَعْدَ الْأَكْلِ وَيَسْتَفَادُ مِنْهُ أَيْضًا إِكْرَامُ الْخَبْزِ مَا رَوَاهُ مُسْلِمٌ فِي صَحِيحِهِ أَنَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "... إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيَمِطْ عَنْهَا الْأَدَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ" وَقَالَ أَيْضًا فِي الْحَدِيثِ نَفْسُهُ: "فَإِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبَرَكَةُ". رَوَاهُ مُسْلِمٌ (5426).

قَالَ النَّوَوِيُّ: أَيُّ إِنْ الطَّعَامُ الَّذِي يَحْضُرُ الْإِنْسَانُ فِيهِ بَرَكَةٌ لَا يَدْرِي أَنَّ تِلْكَ الْبَرَكَةَ فِيْمَا أَكَلَ أَوْ فِيْمَا بَقِيَ عَلَى أَصَابِعِهِ أَوْ فِيْمَا بَقِيَ فِي أَسْفَلِ الْقِصْعَةِ أَوْ فِي اللَّقْمَةِ السَّاقِطَةِ، فَيَنْبَغِي أَنْ يَحَافِظَ عَلَى هَذَا كُلِّهِ

فتحصل البركة، والمراد بالبركة ما يحصل به التغذية ويسلم عاقبته من
الأذى، ويقوي على الطاعة.

الفصل الرابع: الحل الحقيقي: غذاء صحي + نشاط بدني

دليل المريض لغذاء متوازن وصحي

يختلف الغذاء الصحي للإنسان الصحيح عن مثيله للمرضى، بل إنها تختلف من مريض لآخر، كما سنرى في هذه التوصايا السريعة الهامة للحالات المرضية الخاصة.

1 - التغذية في حالة البدانة:

- استخدام أغذية منخفضة السعرات الحرارية.
- الامتناع عن السكريات والمشروبات والحلويات.
- استخدام لحم أحمر.

2 - في حالة النحافة:

- أغذية ذات سعرات حرارية عالية (ألبان - لحوم - أسماك - نشويات).

3 - في حالة مرضى القناة الهضمية:

- الاعتماد بكثرة على استخدام الألياف.
- اختيار الخضر صغيرة الحجم الرخوة.
- تجنب استخدام الأطعمة ذات البذور أو القشور.
- تقشير الفواكه قبل الأكل.
- إجادة الطهي.
- استخدام لحوم صغيرة.

4 - مرضى الإمساك:

- استخدام الخبز الأسمر.
- زيادة كمية الألياف.

- الإكثار من تناول السلطة الخضراء.
- ممارسة الرياضة.
- زيادة كمية السوائل.

5 - مرضى القلب:

- الإقلال من تناول ملح الطعام، والمواد الزلالية والدهنية، والسوائل، والمشروبات المنبهة.



- الإكثار من تناول المواد السكرية والنشوية.
- استخدام أغذية مُدِرّة للبول مثل: الخضراوات الورقية والمشروبات والعصائر الطبيعية.

6 - مرضى ضغط الدم:

- الامتناع عن تناول الملح والدهون والمشروبات الكحولية والشاي والقهوة.
- الإكثار من تناول الخضر والفاكهة.
- تجنب الانفعال والتزام الراحة والهدوء.

7 - مرضى الحميات:

- اتباع التغذية المركزة من: اللحوم - الأسماك - البيض - الدهون.
- الإكثار من السوائل والفيتامينات.
- استخدام وجبات أكثر في العدد وأقل في الكمية.

8 - مرضى الأنيميا الخبيثة:

- الإكثار من تناول الكبد - الخضر الطازجة.
- الإكثار من الألبان - البيض - خبز القمح - الفاكهة.

9 - مرضى القرحة المعوية:

- الامتناع عن تناول الأغذية الدسمة، والتوابل، والمشروبات الكحولية، والمواد المنبهة، والمواد الحمضية، والامتناع عن التدخين.
- الإكثار من شرب الألبان.
- تناول كميات متوسطة من الخضار المسلوق، والبيض المسلوق، وعصائر الفاكهة.
- تجنب الانفعال.

رصيدك في بنك الصحة:

للصحة في الإسلام بُعْدَانِ اثْنَانِ هما: "الميزان الصحي"، و"الرصيد الصحي".

الميزان الصحي:

نجد البُعدَ الأول في كلام الله عز وجل، متحدثاً عن هذا التوازن الذي وضعه سبحانه وتعالى في طبيعة هذا الكون بمختلف منظوماته ومنها الإنسان: (... وَوَضَعَ الْمِيزَانَ * أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ * وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ) (الرحمن: 7 - 9)، فلفت سبحانه النظر إلى هذا التوازن الذي ينظم كل شيء، ونَبَّهَ إلى أن أي انحراف - أياً كان اتجاهه، طغياناً كان أم إفساداً - يمكن أن يخلّ بهذا الميزان ويفضي إلى أسوأ العواقب: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ... (يونس: 23).

ولقد فهم الطبيب العربي والمسلم ذلك واستوعبه وطبقه في مجال الصحة مُعَبِّراً عن هذا التوازن الديناميكي بتعبير الاعتدال، فقال علي بن العباس مثلاً بكل إيجاز: "الصحة هي اعتدال البدن"، وعبر عن

ديناميكية هذا التوازن ابن سينا بقوله: "الاعتدال الذي للإنسان له عرض (مجال) .. وله في الإفراط والتفريط حدّان".

الرصيد الصحي:

أما البُعْدُ الثاني فينطلق في الأساس مما رواه البخاري، حيث روى عن ابن عمر - رضي الله عنهما - قَالَ: "أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بِمَنْكَبِي فَقَالَ: "كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ، أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ". وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ: "إِذَا أُمْسَيْتَ فَلَا تَتَنَظَّرِ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَتَنَظَّرِ الْمَسَاءَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ". البخاري (6416). ونستنتج من هذا ما يمكن أن نسميه بـ "الرصيد الصحي" الذي يجب أن يحافظ عليه المرء ويُنمِّيهِ؛ ليستعين به على مجابهة المرض، فالمرض كما تقدم إخلال بالميزان الصحي، ومجابهته تكون بالمحافظة على الميزان الصحي، ومنع اختلاله، واستعادة التوازن الصحي كلما اختلَّ، ولن يتأتى ذلك ما لم يكن لدى الإنسان مثل هذا الرصيد الصحي الذي يستعين به ويتسلح.

وقد أطلق المحدثون عبارة "تعزيز الصحة" على مجموعة الوسائل المُتَّخَذَة لتقوية الرصيد الصحي وتنميته للحفاظ على الصحة والعافية البدنية.

وتوجد مجموعة من العوامل التي تؤثر بالسلب أو بالإيجاب على صحة الإنسان، ومن هذه العوامل ما هو داخلي في الإنسان وما هو خارجي في البيئة والوسط المحيط، وقد أطلق عليها الطبيب والفيلسوف المسلم ابن سينا اسم "الأسباب المُغَيِّرَة أو الحافظة لحالات بدن الإنسان"، وأدرج فيها العوامل التالية: "... الأهوية وما يتصل بها، والمطاعم والمياه والمشارب وما يتصل بها، والاستفراغ والاحتقان، والبلدان، والمساكن وما يتصل بها، والحركات والسكنات البدنية والنفسانية ومنها النوم واليقظة، والاستحالة في الأسنان، والاختلاف فيها وفي الأجناس، والصناعات، والعادات". وقد أضاف إلى ذلك علي بن العباس "الرياضة، والدَّلْك، والاستحمام، والجماع"، وقال عن هذه الأسباب:

.. وذلك أن هذه الأمور متى استُعْمِلَت على ما يجب أن يستعمل، وعلى حسب الحاجة إليها في كل واحد من الأبدان، في الكمية والكيفية والوقت والترتيب، حفظت الأمور الطبيعية على حالها، ودامت بذلك صحة البدن!".

وليس يخفى أننا نستطيع أن نقسم هذه العوامل إلى مجموعتين اثنتين، متصرفين بعض التصرف في المصطلحات؛ لنستعمل تعابير العصر الحاضر، والمجموعة الأولى هي: البيئة، والمجموعة الثانية هي: السلوك المتعلق بالصحة وهي أنماط الحياة. وعن أنماط الحياة هذه يقول علي بن العباس: "ينبغي أن يستعان في سائر أبواب حفظ الصحة بالنظر في العادات، إذ كان النظر فيها باباً كبيراً في حفظ الصحة ومداواة الأمراض؛ لأنها إذا طالت مدتها صارت كالشيء الطبيعي..".

أنماط الحياة من أجل صحة أفضل:

لأن الإنسان المسلم يعتبر الصحة نعمة؛ لقوله عليه الصلاة والسلام فيما رواه البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما: "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ". البخاري (6412)؛ لذا فهو يحافظ عليها عن طريق:

1. **التغذية الحسنة:** وهي التغذية المتوازنة تحقيقاً للميزان الذي وضعه الله في كل شيء، ويكون ذلك أولاً: بتَحَرِّيِ الغذاء الطَّيِّبِ: (كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ) (المؤمنون: 51)، واجتناب الغذاء الخبيث: (وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ) (الأعراف: 157)، وثانياً: بعدم الامتناع عن الغذاء لقوله سبحانه: (لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ...) (المائدة: 87)، وثالثاً: بعدم الإسراف فيه لقوله تعالى جَلَّ شأنه: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) (الأعراف: 31)، ورابعاً: بعدم تناول ما نصَّ أهل الذكر من الأطباء على أن من شأنه أن يُحْدِثَ الضرر؛ فيكون بذلك معتدياً على الصحة.

2. **النظافة العامة:** لقوله عليه الصلاة والسلام: "الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ" رواه مسلم، وقوله صلى الله عليه وسلم: "لا يُحَافِظُ

على الوضوء إلا مؤمن" رواه الدارمي، وقوله: "حَقَّ اللهُ على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام: يَغْسِلُ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ" رواه مسلم.

3. **النظافة الموضعية:** كغسل اليدين؛ فقد كان صلى الله عليه وسلم "إذا أراد أن يأكل غَسَلَ يديه"، ونظافة الفم والأنف والأذنين والعينين والرأس واليدين والقدمين، وقد ورد في ذلك من فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم آثار كثيرة مباركة، ومثل ذلك قوله صلى الله عليه وسلم فيما رواه الحكيم الترمذي في نوادر الأصول عن عبد الله بن بشر المازني: "قُصُّوا أَظْفِيرَكُمْ، وادفنوا قُلَامَاتَكُمْ، وَنَقُّوا بَرَاكِمَكُمْ..."، وكالتنظيف من البول والغائط لقوله صلى الله عليه وسلم: "إِذَا تَغَوَّطَ أَحَدُكُمْ فَلْيَمْسَحْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ". مسند أحمد (14982).

ومن النظافة الموضعية كذلك العناية بصحة الفم وذلك باستعمال السواك (أو الفرشاة والمعجون) لقوله عليه السلام: "السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ" رواه ابن ماجه، وبالمحافظة على تنظيف اللثة؛ لقوله عليه الصلاة والسلام فيما رواه الحكيم الترمذي عن عبد الله بن بشر: "نظفوا لثاتكم من الطعام، وتسننوا، ولا تدخلوا عليها قحراً (قَلْحاً) بَخْرًا".

4. **تقوية الجسم:** ولا سيما بالرياضات المناسبة للجسم ككل، ولكل عضو من الأعضاء؛ ويندرج ذلك تحت قوله عليه الصلاة والسلام: "اَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ" رواه مسلم وابن ماجه عن أبي هريرة.

5. **عدم إرهاق البدن واعطاء كل عضو فيه حقه:** لقوله عليه الصلاة والسلام: "إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا" رواه البخاري، وقوله: "إِنَّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا"، وقوله: "إِنَّ لِعَيْنَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا" رواهما مسلم.

6. **اتخاذ جميع أسباب الوقاية من الأمراض:** وذلك بحسب وصية أهل الذكر من الأطباء؛ لأن التوقي يؤدي إلى الوقاية، فقد قال صلى الله عليه وسلم: "وَمَنْ يَتَوَقَّ الشَّرَّ يُوقَهُ" أخرجه الخطيب في تاريخه عن أبي هريرة رضي الله عنه، ويدخل في ذلك التطعيم

لاتقاء الأمراض المعدية، والابتعاد عن كل مصدر من مصادر العدوى لقوله صلى الله عليه وسلم: "لا يوردن ممرض على مصح" رواه البخاري ومسلم وأبو داود وأحمد.

7. **اتباع السلوك الجنسي السليم:** وذلك أولاً: بالزواج؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: "مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ" متفق عليه، وقوله في الحديث الذي رواه مسلم عن أنس رضي الله عنه: "وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني"، وثانياً: بحصر نشاطه الجنسي بالزواج، لقول الله عز وجل: (وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ * إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ) (المؤمنون: 5-7)، وثالثاً: بممارسة نشاطه الجنسي كاملاً في الزواج، لقوله عليه الصلاة والسلام: "وفي بُضْعٍ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ" رواه مسلم عن أبي ذر رضي الله عنه، ورابعاً: بالابتعاد عن كل فاحشة، لقوله تعالى: (وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا) (الإسراء: 32) وقوله: (وَلَا تَقْرُبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ) (الأنعام: 151).

8. **اتباع السلوك النفسي السليم:** وذلك باتباع السلوك الإسلامي في الأسرة والمجتمع، الذي يغني عن التشاجر والتشاحن؛ مصداقاً لقوله عليه الصلاة والسلام: "لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا تقاطعوا"، متفق عليه عن أنس رضي الله عنه، وبالرضا بقضاء الله وعدم الغم والكمد عند الكرب؛ لقوله تعالى: (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ) (الحديد: 22 - 23)، وقول النبي عليه الصلاة والسلام: "وَأَعْلَمْ أَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ، وَمَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَأَعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" رواه غير الترمذي عن ابن عباس رضي الله عنه، وبالصبر لقول الله جل شأنه: (...وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ). (الشورى: 43)، وقول النبي صلى الله عليه وسلم: "الصَّبْرُ ضِيَاءٌ" رواه مسلم عن أبي مالك الأشعري، وبالاستعانة بذكر الله لقوله

سبحانه: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: 28)، وبعدم الغضب لقوله عليه الصلاة والسلام: "لَا تَغْضَبْ" رواه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه.

9. **عدم تعريض نفسه للخطر:** لقوله تعالى: (وَلَا تُقْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) (البقرة: 195)، وقول النبي عليه الصلاة والسلام: "إِذَا عَرَّسْتُمْ فَاجْتَنِبُوا الطَّرِيقَ، فَإِنهَا طَرَقَ الدَّوَابُّ وَمَأْوَى الْهُوَامُ بِاللَّيْلِ" رواه مسلم عن أبي هريرة، وقوله: "إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فَرَّاشِهِ فَلْيَنْفِضْ فَرَّاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ" متفق عليه عن أبي هريرة رضي الله عنه، وقوله وقد احترق بيت بالمدينة على أهله من الليل: "إِنَّ هَذِهِ النَّارُ عَدُوٌّ لَكُمْ فَإِذَا نِمْتُمْ فَأُطْفِئُوهَا عَنْكُمْ" متفق عليه عن أبي موسى رضي الله عنه، وقوله صلوات الله عليه: "أُطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ وَأُكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ" رواه البخاري عن جابر، وقوله صلى الله عليه وسلم: "لَا يَنْبَغِي لِمُؤْمِنٍ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ" قالوا: وكيف يذل نفسه؟ قال: يتعرض من البلاء ما لا يطيق" رواه ابن ماجه وأحمد عن حذيفة.

10. **التداوي:** لقوله صلى الله عليه وسلم "تَدَاوُوا" رواه البخاري في الأدب المفرد عن أسامة بن شريك، ويدخل في ذلك على الخصوص أنواع التداوي التي تقي من تطور المرض تطوراً وبيلاً، أو الإفضاء إلى أمراض أكثر خطورة، ومثال ذلك علاج الداء السكري أو مرض السكر لاتقاء مضاعفاته الخطيرة، وعلاج ارتفاع ضغط الدم لاتقاء تمزق الشرايين أو انسدادها وما إلى ذلك.

11. **تحسين عادات النوم:** لقوله سبحانه: (جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ) (القصص: 73)، وقوله عز من قائل: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ) (الروم: 23)، وقوله: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا) (الفرقان: 47)، وقوله عليه الصلاة والسلام: "... صُمْ وَأَفْطِرْ، وَفُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحَدِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا..." البخاري (1975).

12. **البعد عن الإثم:** وهو - كما يقول السيد رشيد رضا: "كل ما فيه ضرر في النفس أو المال أو غيرهما. ومن الإثم المسكرات والمخدرات والتدخين فقد قال ربنا سبحانه: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ...) (البقرة: 219)، وقال سبحانه: (قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَإِثْمٌ...) (الأنعام: 151)، وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن "كل مسكر ومفتر" رواه أحمد وأبو داود عن أم سلمة، وقال عليه الصلاة والسلام في حديث رواه أبو نعيم عن أنس بن حذيفة: "ألا إن كل مسكر حرام، وكل مخدر حرام، وما أسكر كثيره حرم قليله" وما خمر العقل فهو حرام". والخمر كما يعرفه النبي صلى الله عليه وسلم: "كل مسكر" رواه مسلم، و"كل مخمر" أي حاجب للعقل، رواه أبو داود عن ابن عباس، وكما يُعرفها الخليفة الراشد عمر بن الخطاب رضي الله عنه "ما خامر العقل"، وهذا ينطبق أيضاً على تلك المواد التي شاع استعمالها اليوم، والتي تعرف باسم المواد النفسانية التأثير، والأصح أن تدعى المواد المخامرة للعقل. ▲

دليلك لغذاء صحي متوازن

تصعد الميزان لتكتشف أن هناك زيادة في وزنك، رغم أنك تنتظر في المرآة لتجد وجهاً شاحباً وشفاهاً باهتة، وتتساءل في نفسك: كيف يكون ذلك والوزن في زيادة؟!

السر حقيقةً يكمن في اختيارك لنوعية الطعام وليس لكميته؛ فالغذاء كما يعلمنا ديننا ليس تعبئة للبطن فحسب ولا إشباعاً للجوع فقط، فعندما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "... بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه..." رواه الترمذي (1381).

فقد قدم فلسفة ملخصة لجدوى الغذاء ألا وهي إقامة "صلب" الإنسان، وتحقيق البنیان السليم لإعمار الدنيا.

وربما يُعتبر سوء التغذية والأمراض الناتجة عنها مؤشراً لتأخر الشعوب وضعف إنتاجها، وعلى العكس فنجد أن رفاهية الشعوب

وتقدّمها تقف وراءهما صحة جيدة للأفراد وغذاء متكامل سليم.

الغذاء الصحي.. له شروط!

وحتى يوصف غذاؤك بأنه صحي، فلا بد أن تجتمع به عدة شروط، ألا وهي: اكتمال عناصره الغذائية بحسب السن والجنس والحالة الفسيولوجية، وأن يكون متنوعاً فاتحاً للشهية ومقبول الشكل، كما أن خلوه من أي ملوثات كيميائية أو بيولوجية أمر أساسي لسلامة الغذاء وصحته. وبذلك تظهر علامات صحية عليك تدل على تناولك لهذا الغذاء المتوازن.

علامات حصول الفرد على الغذاء الصحي (بناء الجسم)	
• امتلاء الذراعين والرجلين بدرجة معتدلة	• سلامة تكوين الرأس
• استقامة الساقين بلا تقوّس	• عدم تضخّم الغدد
• عدم تزاخم الأسنان	• صفاء لون الجلد
• عرض الفك	• انتظام شكل الصدر
• متانة العضلات وقوة الساقين	• انبساط البطن
• انتظام الكتفين	• الشعر اللامع
• تلامس الركبتين بدون احتكاك	• تقوّس مشط القدم
• انبساط الظهر	• استقامة العمود الفقري

أصناف الأطعمة:

وحتى تضمن الحصول علي احتياجاتك الأساسية من العناصر الغذائية نقسم لك الأطعمة إلى ثلاث مجموعات بحسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها:

فالمجموعة الأولى (أطعمة الطاقة):

وهي التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية، مثل: الحبوب بأنواعها ومنتجاتها - الدرنات - السكريات - الدهون الحيوانية والنباتية.

المجموعة الثانية (أطعمة البناء):

وهي المختصة بالنمو وتجديد خلايا الجسم، وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي.

المجموعة الثالثة (أطعمة الوقاية):

هي كالخضراوات والفواكه والعصائر، وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية، وهي ضرورية في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم. وعليك الآن أن تختار عند تحضير وجبة غذائية صنفا واحدا على الأقل من كل مجموعة من الثلاث السابقة حتى تكوّن وجبة غذائية متزنة.

طرق إعداد الطعام تؤثر في قيمته الغذائية:

وقد يكون طعامك شبه متوازن، إلا أن طريقة إعداده الخاطئة تفقده قيمته الغذائية المطلوبة.. فلو أخذنا الخضراوات والفواكه كمثال فإننا نجد أن اختيارها طازجة (غير ذابلة) شرط أساسي للاحتفاظ بقيمتها، كما يُنصح بتجهيزها قبل موعد الطعام مباشرة، ويفضل تجهيزها في صوره قطع كبيرة، كما أن نقع الخضراوات في المياه أمر يفقدها أيضاً بعض قيمتها، وينصح دائماً بغسلها بماء جارٍ ماعدا البقوليات التي يُفضل نقعها قبل الطهي. ويُنصح بطبخ الخضراوات في أقل كمية من الماء باستخدام نار هادئة.

وهكذا فإن الاهتمام بالطريقة الصحية لإعداد الطعام عنصر أساسي لبناء الجسم السليم الذي ترنو إليه، كما أن التأكد من نظافة الأيدي والمكان والأدوات عند الطهي أمر آخر لا يقل أهمية.

اللائات العشر:

الترزم باللائات العشر تضمن لنفسك نظاماً غذائياً سليماً:

1. لا تتنازل عن الأغذية الطبيعية.
2. لا تستخدم الأغذية المضاف إليها مواد حافظة أو ملوّنة (خاصة منتجات اللحوم).
3. لا تستخدم الزيت المقلي عند تغيير لونه.
4. لا تبالي في طهي الطعام أكثر من اللازم.

5. لا تستخدم الزيوت أو السمن المهدرج عند طهي الطعام.
6. لا تتناول الشاي أثناء الأكل أو بعده مباشرة؛ لأن ذلك يقلل من امتصاص الحديد، وهو ما يؤدي إلى الأنيميا.
7. لا تتناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول؛ حيث لا يحتاج الجسم أكثر من 300 ملجم كل يوم (تعتبر الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول).
8. لا تزيد من كمية السكريات المتداولة عن 50 جم سكر لكل يوم.
9. لا تستخدم العبوات المصنعة من البلاستيك في تعبئة الأغذية، خاصة الدهنية قدر المستطاع.
10. لا تستخدم ملح بيكربونات الصوديوم (ملح الطعام) كثيراً أثناء الطهي؛ لأن ذلك يساعد على زيادة فقد العناصر الغذائية للكثير من الأطعمة.

الوصايا العشر:

كما نوصيك أن تحرص على هذه النقاط العشر:

1. احرص على تناول الطعام بعد الطهي مباشرة قدر الإمكان.
2. احرص على الأكل عدة مرات بكميات صغيرة أفضل من مرات أقل وبكمية أكبر.
3. احرص على حفظ الغذاء في أوانٍ مغطاة ومبردة على درجة أقل من 10 درجات مئوية.
4. احرص على تناول الألياف الغذائية والأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح والكالسيوم منذ الصغر لتجنب هشاشة العظام.
5. احرص على التأكد من تاريخ الصلاحية خاصة الأغذية المعلبة والمغلقة، وكذلك تناول الأطعمة الطازجة أفضل من المعلبة أو المحفوظة.

6. احرص على ري عطشك بالماء دائماً أفضل من أي مشروبات أخرى، خاصة المياه الغازية.
7. احرص على تناول خبز الردة أفضل من الخبز الأبيض؛ لأنه أغنى بالفيتامينات والأملاح والألياف الغذائية.
8. احرص على تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح.
9. احرص على تناول الحبوب والبقول معا في وجبة واحدة؛ لأن ذلك يؤدي إلي رفع القيمة الغذائية للبروتين.
10. احرص على مزاوله الرياضة أو المشي لمدة 30-60 دقيقة في اليوم.

في بداية الأمر ستجد بعض الصعوبة في تغيير نظام يومك الغذائي، ولكن الأمر يحتاج إلي الصبر والمثابرة حتى لا يعاني طفلك الصغير مما عانيت أنت منه، وحتى تتقذ ما تبقى من عمرك في أن يضيع نتيجة لإهمال هذه الوصايا الغذائية.

سمين.. لكن ليس بالضرورة مريضاً

عناوين المقالات في الدوريات الطبية وغير الطبية تربط السمنة بالمرض لا بالصحة، والطبيب في كل مكان ينصحون مريضهم بالانتباه إلى وزنه، ويعلقون النجاح في علاج مرضه بنجاحه في تقليل وزنه، يفعل الكل ذلك وكلهم إيمان بأن السمنة تحمل كثيراً من الأخطار على صحة الفرد وعلى حياته بصفة عامة.

وهكذا أصبح الارتباط بين السمنة وبين ما اشتهر بأنه من أمراض السمنة كارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية، ومثل مرض السكر، وأمراض المفاصل وغير ذلك كثير من الأمراض الخطيرة أو المزعجة، إلى درجة أن تقارير علمية حديثة تربط بين السمنة والموت المبكر حتى في صغار السن من الأطفال ومن المراهقين.

إلا أن الخطر الذي قد تمثله السمنة على الصحة العامة لا يمكن تقييمه فقط بالرجوع إلى أكثر الطرق الطبية شيوعاً اليوم لتحديد مستوى السمنة أو النحولة التي تعتمد على حساب نسبة كتلة الجسد، والنواتج

عن حاصل قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتري؛ فهناك عوامل أخرى عديدة من أهمها توزع الدهون في الجسد ومناطق تجمعها، ومستوى اللياقة البدنية بغض النظر عن الوزن. كما بينت بعض الدراسات أن الخلفية العرقية للشخص هي أيضاً من العوامل المؤثرة في مدى خطورة نسبة كتلة جسده على صحته؛ وهو ما يعني أن الأمور ليست أبداً بالبساطة التي تمكننا من إرجاعها إلى عامل واحد بالشكل الذي يسمح للأطباء في كل مكان في العالم أن يربطوا بين سمنة شخص ما بمجرد رؤيته والأمراض التي تصيبه.

فإذا أضفنا المفهوم الخاطئ الشائع القائل إن السمين مسؤول عن سمنته فإن تأثير ذلك يمتد ليس فقط ليؤدي إلى الإساءة للسمنة كحالة طبية للجسد البشري، بل إنه يمتد أيضاً ليؤثر على تعامل المشتغلين بالصحة مع المريض السمين، وتقبلهم له وانطباعاتهم عنه واستعدادهم لسماعه وتوقعهم لآمال حالته المرضية، وسبب ذلك بالطبع إنما يرجع إلى مجموعة الأفكار الشائعة التي تحمل تحيزاً لا يقبل النقاش ضد السمنة.

السمنة.. هل هي مرض؟

ورغم ذلك الشيوع والأثر القوي لفكرة ارتباط السمنة بالمرض، فإن الباحث المدقق سيكتشف أو سيصدم بأن ذلك الارتباط بين السمنة والأمراض ليس مؤكداً ولا قوياً من الناحية العلمية والإحصائية بالشكل الذي يبرّر التسليم الحاصل بأن السمنة مدعاة للمرض، ناهيك عن اعتبارها هي نفسها مرضاً (باستثناء السمنة المفرطة بالطبع)، وهذا هو ما ينادي به كثيرون من العقلاء في الميدان العلمي والطبي، لكن أصوات هؤلاء نادراً ما تجد من يضعون لها الأبواق المناسبة.

ومن الطريف أن الذين يشيرون إلى البدانة باعتبارها مرضاً أم الذين يشكون في صحة اعتبارها مرضاً، لم يقدم أي منهم تعريفاً عاماً محدد المعالم للمرض، ولم يحاول أحد أن يفند البدانة وما يصاحبها من أعراض وعلامات ليرى ما إن كانت تنطبق عليها صفات المرض أم لا؟!

فحقيقة الأمر أننا كأطباء إذا اعتبرنا السمنة أو زيادة كتلة الدهن في جسد إنسان ما عن نسبة معينة، نضعها نحن بناء على مقاييس اخترناها أو اختارتها لنا شركات التأمين على الحياة، أو اختارها لنا صناع تجارة الجسد الجميل، أو تجار صناعة الجسد النحيل، ونحن قبلناها وصدقناها، فإننا سنواجه مباشرة - كأطباء - عدة مشكلات:

أولاً: هذا الاعتبار يتجاهل نقطة مهمة وهي الطبيعة الاحتمالية لربط السمنة بأي من الأمراض التي ننتهمها بأنها عامل خطورة لها، مع أن معنى "عامل خطورة" في حد ذاته يعني أن الأمر لا يعدو كونه احتمالاً في الأساس.

ثانياً: إن العلامة أو العرض الوحيد للسمنة أن دهنا كثيراً يوجد في الجسد، وليست هناك علامات أخرى مؤكدة سريرية أو حتى قبل سريرية.

ثالثاً: ثمة مشكلة في مفهوم العرض والمرض؛ إذ كيف تكون الحالة نفسها عرضاً أحياناً ومرضاً أحياناً بالمفهوم الطبي؟

رابعاً: هناك الكثير من أصحاب الوزن الزائد لا يعانون من أي إعاقة بسبب سمنتهم. إلا أنه في حالات السمنة الشديدة التي نراها عند زيادة نسبة كتلة الجسد عن 40 كجم، يوجد دليل واضح على التعارض مع الأداء الجسدي والاجتماعي للشخص، وربما حتى يصل التعارض إلى حد الإعاقة.

السمنة.. هل هي وصمة اجتماعية؟

الحقيقة التي لا يمكن إغفالها بالرغم من ذلك هي أن المجتمع من حولنا يحوي العديد من الأشخاص ذوي الوزن الزائد الذين لا تمثل سمنتهم مشكلة بالنسبة لهم في أي منحى من مناحي حياتهم اللهم إلا شعورهم بأنهم يتعرضون للفرقة الجسدية الاجتماعية؛ فهم أحياناً يكونون مثار استنظاف المحيطين بهم، خاصة في المجتمعات ذات الوعي المحدود.

وعلى خلاف ذلك إذا نظرنا إلى من يعانون من درجات السمنة البسيطة فإننا نجد معاناتهم أقل، وأن هناك خطورة على وظائفهم أو

أجهزتهم الحيوية أيضاً أقل، كما نجد المجتمع أكثر تقبلاً لهم وهم بالتالي أقل عرضة لاستنزاف بعض أفراد المجتمع، صحيح أنهم يقفون من الناحية الطبية على باب الدخول في البدانة الشديدة بكل ما يعنيه ذلك من تهديد لصحتهم العامة وأدائهم الاجتماعي والنفسي، إلا أنهم يضعون المفاهيم الطبية الشائعة والشعبية أحياناً في موقف محرج عندما يعيشون حياة ناجحة نشيطة على كل المستويات.

صحيح أن بعض الأشخاص السمينين قد يفشلون في مجاراة الآخرين في مهارات تعتمد على خفة الوزن، مثل صعود السلم بسرعة مثلاً! أو الجري (خاصة الجري بسرعة لمسافة طويلة)، ولكن هذا ليس مقصوراً عليهم؛ فهناك كثيرون من ضحايا الحياة العصرية الخاملة في عالمنا النامي وأيضاً في العالم الذي يحسب نفسه "صاحياً" لا يستطيعون الجري ولا صعود السلم بسرعة أو قفزاً، صحيح أن الرشاقة والانسجام البدني أمر مطلوب، ولكن غيابه لا يصح أن يعتبر مرضاً من الناحية الطبية العامة.

الحميات المنحفة أخطر من السمنة:

ومن المهم أن نشير إلى تضارب الآراء ونتائج الدراسات حول الآثار الصحية السلبية لزيادة الوزن؛ فهناك من يرون أن عوامل الخطورة للأمراض التي يظن أنها مرتبطة بزيادة الوزن ربما كانت أكثر ارتباطاً بعوامل وراثية أو بمكان تجمع الدهون في الجسد، أو بالحمية المنحفة المتكررة أكثر من ارتباطها بزيادة الوزن في حد ذاتها.

وهناك من يرون أن السمنة قد لا تكون عامل خطورة مهماً للأمراض القلب أو غيرها من الأمراض إذا لم توجد لديهم عوامل خطورة أخرى غيرها، وغالباً ما تسبق حدوث السمنة، بل إن هناك ما يشير إلى أن صاحب السمنة المتوسطة قد يمتلك صحة أفضل من صاحب القوام النحيل.

إن إنكار كون السمنة مشكلة صحية اجتماعية ليس هو المقصود، وإنما المقصود هو أن من الخطأ اعتبارها مرضاً، بينما هي لا تفي بالشروط اللازمة لكونها مرضاً في كل الأحوال بالمعنى الطبي، بل إن

الأمانة العلمية تقتضي ما هو أبعد من ذلك، فبينما نجد العامة في أيماننا هذه على وعي تام بالآثار الصحية السلبية للبدانة، نجد العامة ومعظم الخاصة لا يعرفون أقل القليل عن الآثار السلبية للحميات المنحفة، وجراحات التنحيف وشفط الدهون على الصحة.

فمتتبعو الحميات كثيراً ما عانوا من مضاعفات صحية في منتهى الخطورة منها اختلال وظائف القلب والمرارة وحتى الموت، بل إن البدانة المتصاعدة الناتجة عن الحميات المتكررة وما يصحبها من تأرجح الوزن وصولاً إلى زيادة نهائية في المحصلة هي أكثر خطراً على الجسد (خاصة على القلب) من الناحية الصحية من البقاء سميناً مدى الحياة.

فالطب رغم ما يبيديه من تقدم في مجالات شتى، لا يزال عاجزاً عن المعرفة الكاملة أو حتى الفهم الكامل لكل من الأسباب وطرق الخلاص من السمنة، ولا تزال أجسادنا تنتصر علينا ببساطة؛ لأنها ليست مجرد آلات أو أدوات نستطيع التحكم الكامل بها.

اللاحمية.. برامج وفلسفات

لعل السمعة السيئة لبرامج الحمية المختلفة على مستوى العالم التصقت بها بسبب تأثيراتها السلبية على الجسد خاصة إذا صاحبها تأرجح الوزن أو ترجاف الجسد، وكذلك ارتباطها في أذهان الكثيرين باضطراب سلوكيات الأكل، إضافةً إلى ما يراه الناس على أنه مجرد فشل للحمية، لعل هذه العوامل وغيرها كانت سبباً في ظهور توجهات فكرية مختلفة لمواجهة المشكلات التي تواجه عادةً بالحمية المنحفة بطريقة أخرى غير الحمية.

وبعبارة أخرى، نظراً لفشل الحمية وكونها لا تنفع إن لم تضر، طور بعض المفكرين الغربيين برامج علاجية تقوم على فلسفة اللاحمية، ليواجهوا بها زيادة الوزن خاصة في الحالات التي يظهر فيها مرض من الأمراض الجسدية التي ترتبط بزيادة الوزن كارتفاع ضغط الدم مثلاً، وهي برامج تختلف كثيراً في تفاصيل كل منها والفلسفات الفرعية التي يحتويها لكنها تشترك بوجه عام في محاولة الوصول إلى أهداف

معينة يأتي على رأسها زيادة الوعي بسلوكيات الحماية وفحوى التأثيرات الضارة الناتجة عنها، والتعرف على المفاهيم الثقافية الشائعة وممارستها مثل أن النحافة خير من البدانة، وأن الجمال مرتبط بالرشاقة، وأن الإنسان يستطيع باستخدام إرادته أن يضبط وزن جسده وصورته، وكذلك مساعدة المشاركين في البرنامج العلاجي على وقف الحماية، والامتناع عن التقييد المتعمد لتناول الغذاء، أو الاجتناب المتعمد لأنواع معينة من الغذاء، إضافة إلى تعليم المشاركين وتدريبهم على الكيفية التي يتركون بها لأجسادهم أن تضبط توازنها من خلال التعرف على الإشارات الجسدية الطبيعية المنبئة بالجوع والشبع، وزيادة تقبل الذات وتقبل صورة الجسد من خلال تقبل الذات لا من خلال إنقاص الوزن.

وقد أجريت بعض الدراسات لتقييم تأثيرات مثل هذه البرامج العلاجية فبينت إحدى هذه الدراسات (Polivy & Herman, 1992) تحسن النساء البدنيات الملحوظ من ناحية المزاج وتقدير الذات وسلوكيات الأكل بعد عشرة أسابيع من برنامج اللاحمية، لكنهن ازددن وزناً متوسطه ستة كيلوجراماً خلال البرنامج، وفقدن ما قارب نصف تلك الزيادة بعد ستة أشهر، وفي دراسة أخرى تبين عدم حدوث تغيير لا في الوزن ولا في معدل ضغط الدم بعد ثلاثة شهور من تطبيق أحد برامج اللاحمية، وفي أطول الدراسات في هذا المبحث (Foreyt & Goodrick, 1995) عُقدت مقارنة بين برنامج لا حمية وبرنامج حمية منخفضة تقليدي فيما عدا أنه لا يتضمن الوزن الأسبوعي المتكرر للمشاركات، حيث قسّمت المشاركات من البدنيات المصابات باضطراب نوبات الدقر (الأكل الشره) إلى مجموعتين تلقت مجموعة منهن برنامج اللاحمية بينما تلقت المجموعة الأخرى برنامج الحماية المنخفضة التقليدي، وقد تحسنت المجموعتان فيما يتعلق بنقصان نوبات الأكل الشره، لكن النساء في مجموعة اللاحمية زدن وزناً بمتوسط 1,4 كجم، بينما فقدت النساء في المجموعة الأخرى وزناً بمتوسط 0,6 كجم، وقد علل الباحثون ذلك النقص البسيط في وزن المجموعة الثانية

بعدم التضييق السلوكي الذي التزم به البرنامج، ضاربين المثل بعدم وزن المشاركات بصورة أسبوعية.

كما قارنت دراسةً أخرى قصيرة المدة (Ciliska, 1998) بين مجموعة من زائدي الوزن تلقت برنامجاً معرفياً قائماً على فلسفة اللا حمية، ومجموعة ثانية تلقت برنامج علاج سلوكياً لإنقاص الوزن، وثالثة كمجموعة ضابطة، وبعد شهرين فقد المشاركون في المجموعة الأولى 1.8 كجم في المتوسط وفي المجموعة الثانية فقد المشاركون 2.6 كجم، بينما كان متوسط زيادة الوزن في المجموعة الضابطة 0.75 كجم. إلا أنه ظهر فرق واضح بين المجموعة الأولى والثانية فيما يتعلق بالتوجهات نحو الأكل أو بالحالة النفسية، وقيمت مجموعة العلاج المعرفي القائم على اللا حمية بأنها الأفضل أداءً، وبعد ستة أشهر تمت متابعة المشاركين بالهاتف، وتبين استمرار المشاركين في فقد الوزن، ولكن المعلومات المستمدة عن طريق المتابعة بالهاتف بالطبع لا نستطيع اعتبارها معلومات موثوق بها.

وحتى الآن لم تتمكن البرامج المعرفية القائمة على اللا حمية من إحداث التحسن المطلوب في إنقاص الوزن أو تحسين الحالات المرضية المصاحبة للسمنة، رغم أنها تحسّن تقبّل الجسد والذات وتحسّن المزاج، وتجعل عادات الأكل أكثر صحةً من ذي قبل، لكن المطلوب في الكثير من الحالات - وهو إنقاص الوزن - ما يزال غير متحقق حتى الآن، ولعل إدماج نوعي العلاج المعرفي القائم على اللا حمية مع بعض أساليب العلاج السلوكي التقليدية للتعامل مع الوزن الزائد يعطي نتائج أفضل (Sbrocco et al, 1999)، وقد بينت دراسةً حديثة أن النساء البدينات اللاتي اشتركن في برنامج لا حمية معرفي مع حمية منحفة متوسطة الحصر (1800 كيلو سعر حراري يومياً) قد فقدن بعد مرور عام كامل من بدء الدراسة وزناً أكثر من النساء اللاتي اشتركن في برنامج إنقاص وزن سلوكي تقليدي (Miller, WC et al., 1999).

وفي خبرتنا الشخصية على مدى عامين من التعامل مع الشاكين من بدانتهم وغير الراضين عن أجسادهم وجدنا من المفيد استخدام

الجانب المعرفي لهذه الفلسفات والتوجهات إضافة إلى المحتوى
المعرفي المستمد من فلسفة الأكل في الإسلام.

الفصل الخامس: أسئلة وأجوبة

الحمية والرشاقة.. الأبعاد النفسية

من المسلم به في عالم اليوم أننا أصبحنا نعيش ثقافة الصورة، فقد أصبح التعبير بالصورة متاحاً وسهلاً ومنتشراً بل متعدياً على كل شيء (بما في ذلك الفنون الأخرى التي لم تكن قائمة على الصورة)، ونحن لا نريد توسيع دائرة هذا الحوار ليشمل تأثير الصورة المتحركة على الكائن البشري، ولذلك فسوف نقصر اهتمامنا في هذا الحوار على الصورة الثابتة وتأثيرها في وعي الكائن البشري، وكذلك على صورة الإنسان في المرآة (أو انعكاس صورته فيها) كما يراها الإنسان ممثلة لصورة جسده العقلية كما يدركها، والحقيقة أن التناقض صارخ بين ما نراه يومياً في وسائل الإعلام وبين ما خلقت أجسادنا لتتجه إليه بيولوجياً، بل إن الصورة المثلى للجسد الجميل الجذاب الذي نراه في كل وسائل الإعلام المرئية هو الشكل الذي نستطيع اعتبار الوصول إليه ضرباً من المستحيل، ولعل هذه المشكلة أكثر احتداماً في حالة الإناث منها في حالة الذكور.

ونجدُ القوام الرشيق الذي في الصورة أصبح المثال الوحيد الملح للجمال، وهو الذي يعني نجاحاً وقدرةً على انتزاع الإعجاب والفوز في كل المجالات (العمل والزواج والنجاح الاجتماعي والعاطفي بوجه عام)، وهو في الوقت نفسه القوام الذي يتطلب وعياً دائماً بالجسد ووزنه، والأكل وأثره، واضطراراً بشكلٍ أو بآخر إلى التخلص من الوزن الزائد أو على الأقل منع الجسد من الزيادة، والنتيجة الطبيعية لمثل هذه الثقافة المغلوطة هي رفض شاسع للبدانة التي أصبحت بالتدريج ذلك الغول المخيف الذي يتهدد كل من يتخلى عن الوعي بوزنه (خاصةً في النساء).

ومنذ منتصف الخمسينات من القرن العشرين بدأت الحرب على الدهون بشكل كبير حتى إن أحد الأمريكيين يقول متفكهاً: "نحن في

أمريكا لا نخاف الله تعالى ولا نخاف الشيوعية وإنما نخشى الدهون"، وقد قامت المصانع الغذائية بدورها في إنتاج بدائل للدهون وصلت إلى خمسة عشر ألف منتج، وأصبح هوس الدهون يشكل نوعاً من الهستيريا التي أصبحت بعيدة عن واقع مراكز الأبحاث المتخصصة. ونتيجة لانخراط الكثيرين في المجتمع الحديث في الحمية المنحفة بصورة تكاد تكون مزمناً، فقد ظهرت مجموعة اضطرابات نفسية تمثل أشكالاً لاضطراب علاقة الإنسان بالأكل، خاصة في تفاعل تلك العلاقة مع البعدين الاجتماعي والشخصي لجسد ذلك الإنسان، وعادةً ما تكون اضطرابات مزمناً تختل فيها عدة وظائف نفسية تعتبر جوهرية في تشكيل سلوكيات الأكل مثل اختلال تنظيم الشهية ما بين فقدانها أو ما يكاد يكون فقداناً إلى انفلاتها؛ بحيث يعجز المريض عن التحكم فيها إلى حد أن بعضهم يخاف من الجنون!

وأهم اضطرابات الأكل النفسية "Eating Disorders" في عالم اليوم هي تلك التي لا نستطيع فهمها إلا من خلال فهمنا للأسباب المعرفية والشعورية التي تغلف صناعة الجسد المثالي الذي تميّز به المجتمع البشري المعاصر، حيث تغيرت معظم المفاهيم فيه متفاعلة مع ثقافة الصورة ووسائل انتقال المعلومات إلى أن أصبح مجتمعاً مصاباً بوسواس الوزن والرشاقة، وأصبحت البدانة في رأي الكثيرين مرضاً بالرغم من عدم صحة ذلك من الناحية الطبية، كما أصبحت اضطرابات الأكل تستحق عن جدارة أن توصف بأنها اضطرابات الحمية! أو اضطرابات الريجيم النفسية، وهذه الاضطرابات مرتبة حسب معدلات انتشارها من الأقل شيوعاً إلى الأكثر شيوعاً هي: فقد الشهية العصبي Anorexia Nervosa والنهام العصبي Nervosa Bulimia واضطراب نوبات الدقر Binge Eating Disorder، وبعض الاضطرابات غير مكتملة الصورة.

دَوَامَةُ التَّحْيِيفِ.. وَقَلَّةُ الْوَعْيِ:

ونحن في عالمنا الإسلامي أقل وعياً - مع الأسف - بحقيقة الأبعاد النفسية للسقوط في دوامة وسائل التحيف المختلفة، وفي الوقت

نفسه أصبحت بلداننا مفتوحة أمام الشركات وأمام من يروجون لمنتجاتها، سواء كانت عقاقير أو أعشاب أو غير ذلك من وسائل التخسيس، ولا أحد يذكر للناس أبداً النتائج طويلة الأمد لأي وسيلة من هذه الوسائل، ونحن هنا نجمع كل الوسائل ولا نستثني إلا التريّض بشرط أن يقتصر على التريّض الذي يدخل ضمن حياتنا وليس التريّض من خلال الأجهزة المنزلية، الذي لا يداوم عليه أحد اللهم إلا أثناء الحمية، فإن أوقفها أوقف التريّض المنزلي، والتريّض المقصود هو مثلاً أن تعتاد الذهاب إلى عملك سيرا على الأقدام، أو أن تتريّض بأقرب صورة ممكنة إلى الطبيعة التي خلقنا الله عليها.

إنقاص الوزن بالتقيؤ

عمري الآن 40 عاماً، ومنذ سن المراهقة تعودت أن أتقيأ الطعام إذا شعرت بالشبع، وهكذا أنقصت من وزني، وأصبحت أشعر بالذنب، فإذا أكلت أي شيء أتقيؤه، أي أضع اصبعي بfمي لأتقيأ، ومع مرور الزمن صارت معدتي تؤلمني إذا أكلت عندما أجوع وإذا جعت، ومع الأيام أصبحت معدتي لا تتحمل معظم أنواع الطعام كالمقالي والأرز والحليب والكريما والأيس كريم والكثير، حيث لو أردت تعدادها لمألت صفحتين، والصيام يزيد من ألمي كذلك.

والآن أنا سيدة متزوجة وأم لأطفال، ولم أكف عن التقيؤ، ولا أقتنع أن وزني مقبول، وأخاف من زيادة أي جرام، وكل شيء آكله أحسبه بالسعرات، وأتنازل عن الذي يحتوي على سعرات كثيرة. وزني 67 وطولي 168، أرشدوني ما الحل؟ وهل خربت معدتي؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

السيدة الفاضلة، أهلاً وسهلاً بك، الحقيقة أنك تعانيين منذ زمان بعيد من اضطراب نفسي ربما لم يكن معروفاً قبل ثلاثين عاماً، بينما وهو يصيب في صورته الكاملة ثلاثة من كل مائة امرأة في أمريكا

وأوربا الغربية، هذا المرض النفسي هو ما نسميه باضطراب النهام العصبي.

المقصود بالنهام هو وجود اضطراب في الأكل يتميز بحدوث نوبات من الإفراط في الأكل تسمى بنوبات الدقر (الأكل الشره Binge Eating) يشعر الشخص خلالها بعدم القدرة على التحكم في سلوك الأكل أو وقفه، إضافة إلى اللجوء إلى أساليب معدلة (Compensatory Behaviors) لتلافي زيادة الوزن التي تنتج عن تلك النوبات، والأساليب المعدلة تتدرج تحت نوعين:

أولهما: السلوكيات التفرغية "Purging Behaviors"، سواء بالاستقاة (تعمد التقيؤ) أو ابتلاع المسهلات (أو الشرّة) أو مدرات البول، أو باللجوء إلى الحقن الشرجية من أجل إفراغ ما تمّ التهامه أثناء النوبة سواء من الفم أو من الشرج.

وأما النوع الثاني من الأساليب المعدلة فهو السلوكيات غير التفرغية "Non-Purging Behaviors"، وتشمل الصوم المتواصل وتناول مثبطات الشهية، والتريّض المفرط "Excessive Exercising" وتعدّ الاستقاة أكثر الأساليب المعدلة شيوعاً، ومريضة النهام مثلها مثل مريضة القهم تعاني من الانشغال الزائد بالأكل ووزن الجسم وصورته وترى نفسها بدينة حتى إن لم تكن كذلك، ومعظم المريضات يعانين من الاكتئاب والقلق ولديهنّ احتياج شديد للاستحسان من الآخرين.

والحمد لله أن نسبة كتلة جسدك تساوي حوالي 24 كجم/المتر المربع، أي أنك فقط تحتاجين إلى تعديل علاقتك بالأكل وجسدك.

أحب الطعام ولا أحب الرياضة

أريد أن أخفض وزني سريعاً لأسباب صحية، ولكن كلما فكرت في الأمر ازددت وزناً؛ لأنني من النوع الذي يحب الطعام ولا أحب الرياضة؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

بنيتي، إنزال الوزن بصورة سريعة يضر أكثر مما ينفع، وفكرة أنك لا تحبين الرياضة ولكن تحبين الأكل كثيراً تعني أنك لن تستطيعي التعاون معنا في البرنامج العلاجي الذي نطرحه؛ لأن برنامجنا يقوم أساساً على أكل كل حلال، ولكن بطريقة أقرب ما تكون إلى طريقة الرسول صلى الله عليه وسلم، فعليك أن تعيدي التفكير في الأمر؛ لأن علاقة المسلم بالأكل لا يمكن أن تكون بالشكل الذي تصفينه؛ فالأكل نعمة من الله، والأصل فيها أنها تعيننا على عبادته سبحانه، والأكل يا بنتي في الإسلام هو سلوك نسمي الله قبله ونحمده بعده ونستحضر في أذهاننا أنه نعمة أثناءه، فهكذا يأكل المسلم.

وأما التريّض الذي لا تحبينه فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأمر أصحابه به، وكان يأخذهم رضوان الله عليهم وهم صائمون ما بين العصر والمغرب ليسير بهم مسافة تكفي لقراءة الزهراوين (البقرة وآل عمران)؛ فالتريّض سلوك يحضّ عليه الإسلام.

أبحث عن الوزن المثالي

طولي 166 سم ووزني 77 كجم.. ما هو وزني المثالي؟ وأود إفادتي عن الطرق أو التمرينات للتخلص من الدهون في منطقة الأرداف؟ وجزاكم الله خيراً.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

الأخ العزيز، أولاً وزنك في الحدود الطبيعية الآن! والمطلوب منك هو أن تحاول قدر إمكانك أن تعيش حياة نشطة. أما فيما يتعلق بالأكل فإن تقسيم الأكل إلى جيد وسيئ حسب محتواه من السعرات الحرارية، وإبعاد صنف من الأصناف التي أحلها لنا الله.. هو خطأ يكون نتيجته أن تتعرض بعد فترة من الانقطاع عن

أكله إلى فقدان القدرة على التحكم في نفسك؛ فتقبل على التهام كميات كبيرة منه بشراهة شديدة فتكون النتيجة هي المعاناة الكبيرة.

إذن فكل الأنظمة الغذائية التي تقوم على تقسيم الطعام إلى أصناف تؤكل وأصناف يتم اجتنابها لأنها متهمة بزيادة الدهون في الجسم، هذا التقسيم باطل، ونتائجه تكون سيئة.. ما هو المطلوب منك إذن؟ المطلوب منك أن تمارس تمارين معينة لإنقاص الدهون من منطقة معينة، وأن تتبع الطرائق والأساليب النبوية في الأكل والشرب، ولتعلم يا بني أن الله سبحانه وتعالى قد جعل جسدك مبرمجا ليأخذ صورة محددة، وكل محاولتك للعبث بشكل الجسد وصورته تكون نتيجتها في النهاية المزيد من عدم الرضا!

ونرجو أن تتريض لكل جسدك وأن تعيش بالشكل الذي خلقنا الله عليه، فنأكل عندما نجوع ونمسك عندما نشبع.

الحمية والكآبة

هل تزيد الحمية من أعراض مرض الكآبة لمن يتعالج منه بالأدوية المضادة للاكتئاب؟ وماذا لو كانت الحمية متوازنة؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

الأخت العزيزة، الحمية تسبب أعراض القلق والاكتئاب وما هو أسوأ من ذلك! وليست هناك حمية متوازنة إلا إذا كانت هي الحمية التي تنوین وتستطيعين أن تستمري ما بقي من عمرك عليها! وأما فيما يتعلق بالجزء غير الواضح في سؤالك وأنت تقولين "لمن يتعالج منه بالأدوية المضادة للاكتئاب" فهناك من بين الأدوية المضادة للاكتئاب بعض الأنواع التي يؤدي الاستمرار لفترة طويلة عليها إلى زيادة الوزن.

وهنا يجب عليك أن تستشيري طبيبك المعالج لكي يغيّر لك نوعية عقار الاكتئاب الذي تتناولينه، أو إن لم يكن هذا ممكنا فليس لديك من

حل إلا أن تتريضي قدر استطاعتك، وأن تتبعي العادات الغذائية الصحية.

أما عن عدم الرضا عن صورة الجسد، فقد لوحظ علمياً أن من يستمرون على الحمية لفترة تزيد على عدة شهور حتى ولو كانوا رجالاً فإنهم يبدون ضيقاً بمناطق تجمع الدهون في أجسادهم.

سمنة منذ الطفولة

عندي مشكلة سمنة منذ طفولتي، ومع أن أعمامي وعماتي من ذوي الأحجام الكبيرة، إلا أن ذلك لم يمنع أهلي من الخوف والإسراع بي إلى أطباء الحمية، ولم يتركوا فحصاً إلا وأجروه لي حتى يلقوا بتهمة السمنة على خلل هرموني في جسمي، ولكن لم يثبت شيء. ومنذ ذلك الحين وأنا في دوامة الحمية، خسرت الكثير من وزني، ولكن استعدت معظم ما خسرت؛ لأنني توقفت عن ممارسة الرياضة. ما يحز في نفسي، أنه من المفترض أن أخسر وزني حتى أشعر حسب ما يقال بالنشاط والحيوية والتحسن والإشراق على الحياة... إلخ، ولكن حين أقوم بالحمية أشعر بالوهن الشديد، وانخفاض ضغط الدم، والإجهاد، وأنا لا أكون هكذا خارج الحمية. علماً أنه رغم سمّتي، ألعب فنونا قتالية، ولدي لياقة بدنية عالية، ولكن حين أصاب بإحباط من الحمية وتعب جسدي أهمل نفسي وطريقة أكلي ورياضتي فأعود إلى الدوامة نفسها.. بماذا تتصحونني؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

نصيحتي لك هي ألا تعود إلى الحمية مرة أخرى؛ فالتوجهات الجديدة حتى في الغرب هي أن نقول لا للحمية، ويسمونها "non-dieting approaches".

وعليك قبل أي شيء أن تتعلم كيف تتقبل جسّدك.

خجل من ممارسة الرياضة

مرحباً، عمري الآن 16 سنة... جسمي ممتلئ، وينصحني الجميع أن أذهب إلى النادي لممارسة الرياضة، وأن أعمل "دايت" لكن أحس بالخجل وكأنني سوف أفعل أمراً خاطئاً، فكيف أتخطى هذه المشكلة؟ أطلب المساعدة منكم.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، الابن العزيز، مطلوب منك بالفعل أن تتريّض، وأفضل أنواع التريّض هو التريّض الذي يشكل جزءاً من حياتنا ونشاطاتنا اليومية. ولا يشترط أن تلتحق بالنادي أو تلعب فيه، وإنما يمكنك المشي مدة لا تقل عن ساعة يومياً، وأفضل أنواع المشي هو أن تمشي بين مكانين ستذهب إليهما كل يوم تقريباً! فبدلاً من ركوب السيارة للذهاب إلى مدرستك قم بالمشي، وبدلاً من استخدام المصعد الكهربائي قم بصعود السلم على رجلك. أما إن كان خجلك زائداً عن الحد الذي فهمناه أو أنه يصادفك في أماكن أخرى فإن عليك طلب المساعدة من طبيب نفسي، وشكراً.

إنقاص الوزن بسرعة

ما هي أنسب طريقة لإنقاص الوزن بسرعة بدون ضرر؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ليس هناك طريقة لإنقاص الوزن بسرعة بدون ضرر! ولكن هناك طريقة لإنقاص الوزن أو بالأحرى إعادة الجسد إلى صورته الطبيعية وذلك من خلال الإصلاح التدريجي لعلاقتك بجسدك وبمأكولك وهو ما تستطيع أن تحصل عليه فعلاً إذا اتبعت البرنامج الخاص بذلك.

حول الأجهزة والأحزمة الناسفة للوزن

سمعنا أن هناك أجهزة أو أحزمة لتخفيف الوزن.. فهل هناك خطورة من استخدام هذه الأجهزة أو الأحزمة؟ وأيضاً هل هناك علاقة للطقس بشكل عام في زيادة الوزن؟ ولكم احترامي.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

بالفعل توجد علاقة للطقس بزيادة الوزن؛ فجسد الإنسان الطبيعي يخزن بعض الدهون في الشتاء، وبالتالي كان من الممكن أن تحدث زيادة طبيعية في الوزن خلال الشتاء، وإذا كنا نعيش بصورة طبيعية فإننا نفقد في الصيف ما كسبناه في الشتاء مثلما يعرف كل مسلم يصوم رمضان.

أما فيما يتعلق بالأجهزة أو الأحزمة لتخسيس الوزن فإليك ما يأتي:
أ. **الأحزمة:** تكون في منتهى الخطورة إذا استخدمت دون تريض قبلها وبعدها، وبعض الدراسات بينت أن التريض وليس الحزام هو العامل الذي يؤدي إلى فقد الوزن.

ب. **الأجهزة:** وفيها مشكلة، هي أنها عندما يسوّقون لها أو يروجونها إنما يربطونها بإنقاص الوزن، وبالتالي فإن من يستخدم هذه الأجهزة للتريض غالباً ما يتوقف عن استخدامها عندما يصل إلى ما يتخيل أنه الوزن المطلوب فتحدث استعادة للوزن بعد ذلك! وكما قلنا فإن أفضل أنواع التريض هو التريض الذي تجعله جزءاً من حياتك اليومية تتصرف فيه بشكل طبيعي، بمعنى أن تستخدم جسدك لبذل المجهود أو في الانتقال من مكان إلى آخر، هذا بالطبع مع اتباع البرنامج المستمد من سنة الرسول عليه الصلاة والسلام فيكفي بإذن الله للحصول على جسد أقرب ما يكون إلى الجسد الصحيح.

الريجيم يد تغتال صحتك

طولي 163 ووزني حوالي 76.. وأريد أن أفقد وزني، ولكن إرادتي تضعف وأجوع كثيراً، وأشتهي الشوكولاتة، فهل الريجيم أو النظام

الغذائي المتوازن لفقد الوزن مضرّ؟ لا أعرف ماذا أفعل كي أقلل من وزني.. في انتظار الرد، جزاكم الله خيراً.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

بحساب منسوب كتلة الجسد لديك، وهو حاصل قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر نجده يساوي 28,7 أي نجد أنك فقط زائدة الوزن قليلاً، ولست ببدينة، وهو ما يؤكد تساؤلنا عن سبب مشكلة الكثيرات، هل هي البدانة؟ أم غول البدانة؟ وبالتالي لا أرى أنك يجب أن تفقدي وزنا، عليك فقط أن تحاولي الوصول إلى خفة الجسد وتناسقه.

وأما سؤالك عن: هل الريجيم الغذائي بقصد تقليل الوزن مضر بالصحة؟ أقول لك: نعم بالتأكيد وليس مضرّاً بالصحة فقط، ولكن بصورة الجسد أيضاً. والمهم هو الوصول إلى جسد متناسق وقادر على الأداء بصورة مناسبة، وليس مضاهاة صور ونماذج ليست إنسانية، ولا يصح أن يقيم الإنسان نفسه بالهاجس الملح: كم أزن من الكيلو جراماً؟

الريجيم مع الرضاعة

أريد أن أعمل ريجيم وأنا أرضع طفلي الذي عمره 6 شهور، وأخشى أن يتأثر اللبن، وأريد ريجيماً غير مكلف.. مع العلم أن ضغطي منخفض غالب الوقت، وأعاني من أملاح في البول.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

من نعم الله علينا أن إرضاعك لطفلك إذا اتبعت خلاله الأسلوب الصحيح في تناول الطعام كفيل بأن يعيد إلى جسدك ما تراكم عليه من دهون خلال فترة الحمل، بل إن أحد أسباب انتشار البدانة بين السيدات هو الإحجام عن الرضاعة الطبيعية.

وأما ما أنصحك به فهو اتباع البرنامج المعرفي السلوكي لتصحيح علاقتك بالأكل وبالجسد، وباختصار.. فإن إدراك لبن الأم يكفل لها أن تتخلص مما زاد من وزنها أثناء الحمل.

ومن المهم ألا تصغي لمن يطلبون منك أن تزيدي من الأكل بداع وبغير داع بحجة أنك تُرضعين، اتركي جسدك على طبيعته، ولا تحرمي طفلك مما كفله الله له ولك أيضاً.

أهمية ممارسة التمارين الرياضية

كنت أعاني وما زلت بعض الشيء من الزيادة في وزني منذ سنة 1996 وما زلت أنتبه لما أتناوله، وأمارس التمارين الرياضية، ولولا ذلك لأصبحت اليوم في وضعية حرجة جداً، ولا أتخيل كم كان سيكون شكلي ووزني الآن لكن الأكيد أنني كنت سأعاني صحياً ونفسياً، لكن أحمد الله الذي هداني لهذا وما كنت لأهتدي لولا أن هداني الله.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

سيدي الفاضل ديننا يدعونا لعدم الإفراط في الأكل بكل وضوح (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا). (الأعراف: 31).

والمسألة التي يجب علينا أن نفهمها هي أن الريجيم لا يعني بالضرورة التجويع وسوء التغذية، كما أن الرياضة لا تعني التعب بدون معنى بل هناك قواعد وأسرار يجب معرفتها عن التغذية والرياضة والجسم القوي لنحصل على صحة جيدة، فهل لنا ببعض هذه القواعد؟

نحن مع الاعتدال في المأكول والمشرب والسلوك بصفة عامة لأن هذا هو الإسلام، ولكننا نحذر من عواقب تقسيم الكل إلى جيد وسيئ حسب محتواه من السعرات الحرارية، فالأكل عندنا إما حلال وإما حرام، وعليك ألا تمنع نفسك مما تشتهي به بشرط أن يكون ذلك باعتدال، وأهم عواقب حرمان الإنسان لنفسه من السكريات والدهون هو الوقوع في فخ "توبات الدقر" (الأكل الشره).

والريجيم بمعناه السائد وبمعظم - إن لم يكن كل - برامج مع الأسف يعني التجويع، أو هذا هو الذي يفهمه الناس وينتهجونه، فما يحدث هو أنهم يعلمون متبعي برامج الريجيم المختلفة أن يستجيبوا لشعورهم بالجوع بطريقة غير الطريقة الطبيعية، أي أن يفعلوا أي شيء غير أكل ما يرغبون في أكله، وبالتدريج يفقد الجسد القدرة على الحوار مع صاحبه، ويصبح السقوط في فخ اضطرابات الأكل النفسية هو النتيجة المتوقعة مع الأسف.

وأما التريّض أو الرياضة كما تسميه فهو أهم ما نحتاجه في العصر الحديث بعد استفحال تأثير وسائل التكنولوجيا المريحة، ولكن من المهم أيضاً أن يكون التريّض أيضاً باعتدال؛ لأن الإسراف فيه يمكن أن يتسبب في مشكلة التريّض القهري "compulsive exercising" وأما القواعد التي تسأل عنها فإنني أخصها لك في أن تحاول الحصول على الطعام الأقرب إلى الصورة التي خلقه الله عليها؛ لأن الأغذية المغيرة صناعياً هي أساس البلاء.

البدانة والأمراض

أنا أشاطركم الرأي فيما يخص التحذير المبالغ فيه بحجة "الموضة" فأنا لا أشجع الناس عليه، ولكن يجب ألا يكون حجة واهية للشخص الذي يعاني من البدانة لكي يضرب عرض الحائط بكل التحذيرات والمخاطر الصحية التي تسببها البدانة، ومنها أمراض القلب والسكري وارتفاع الضغط. فما رأيكم في هذا؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

الأخ العزيز، البدانة غير مقبولة إذا كان معناها جسد خامل وعجز عن الأداء، ولكن لا بد من التنبيه هنا على أنه:
أولاً: ليس هناك تعريف طبي موضوعي للبدانة
ثانياً: أن مسار البدانة من الصحة إلى المرض في الأدبيات الطبية لم يكن مساراً موضوعياً ولا رشيداً، وإنما تأثر فيه الأطباء بمعلومات

غير موضوعية، وتأثروا كذلك بمسار البدانة من الجمال إلى القبح،
وعلىنا أن نأخذ النقطة المحددة لكل جسد في اعتبارنا، ونستطيع
معرفتها بالنقطة التي يؤدي الجسد عندها أداء جيداً

وليس هدف دعوتنا أن تزيد الكروش وأكياس اللحم التي تسير
حولنا في الشوارع، بعد أن فقد أصحابها كل أمل في الوصول إلى
جسد مثالي، وإنما هدفنا هو تصحيح الشائع من المفاهيم الخاطئة عن
الأكل والجسد!

ومن المهم أن أوضح أن الريجيم المتكرر وما يصاحبه من تأرجح
الوزن (ترجاف الجسد) هو طبياً أسوأ آلاف المرات وأكثر ضرراً على
الجسد والصحة العامة من البقاء بديننا، وأن أقصر الطرق إلى البدانة
المفرطة هي الريجيم المتكرر.

الأكل والعمل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد.. وجهة نظري الشخصية أن
الأكل ليس هو مشكلة السمنة أو الوزن الزائد، فإن الناس في الماضي
كانوا يأكلون أكثر من الوقت الحاضر بكثير ولكنهم كانوا يعملون كثيراً
ويتعرضون لطبيعة الحياة ويتحركون، إذن المشكلة فينا نحن، ولهذا
أنصح نفسي والآخرين أن نعمل ونتحرك بشرط أن تكون جميع حركاتنا
مفيدة وفيها منفعة سواء لنا أو لمجتمعنا.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

صدق، ومن الثابت أنه صلى الله عليه وسلم كان يأخذ أصحابه
بعد صلاة العصر (وهم صائمون)، وكان يمشي معهم مقدار قراءة
الزهرابين (أي سورتي البقرة وآل عمران) فعن النبي صلى الله عليه
وسلم أنه قال: "افْرَعُوا الزَّهْرَابَيْنِ: الْبَقْرَةَ وَسُورَةَ آلِ عِمْرَانَ..." رواه مسلم
(1910). ويحتاج المشي في هذه الحالة إلى ما يزيد على الساعة
يومياً.

إذن فالتريّض هو من صميم ما حثتنا عليه السنة النبوية المطهرة.

السمنة بعد الزواج

أنا سيدة عمري 29 عاماً وطولي 166 ووزني 105 كجم، ومشكلتي أنني لا أعرف كيف أقوم بعمل ريجيم بشكل صحيح، فقبل الزواج لم يكن جسمي يزيد مثلما هو الأمر بعد الزواج. فأنا بعد الزواج سافرت إلى دولة عربية مع زوجي وتركت عملي ولم يعد لي مجال للحركة مثلما كان الأمر من قبل، حيث إن الدولة التي نعيش فيها الآن شديدة الحرارة.

المهم، دخلت في مرحلة الحمل وطرأت الزيادة الكبرى على وزني، وأنا الآن أعيش بنظام "اليويو" وكان من الممكن أن أستمّر شهرين على الريجيم فأخس فيهم 17 كيلوجراماً، ويتملكني الحماس ثم أتوقف وأعود للزيادة السريعة مرة أخرى وهكذا، وأنا الآن أشعر أنه من الأسهل لي أن أموت من أن أظل بهذا الوزن أو من أن أبدأ في ريجيم ليس لدي القدرة على الاستمرار فيه.

والمشكلة كذلك أنني في زيادة مستمرة، فإما أن أعمل ريجيم لأخس وإما أن يزيد وزني ويزيد.

والأمر الغريب أنني الآن في الإجازة في مصر وأكل كثيراً جداً ولا أزيد مثلما كنت في السفر! فهل من الممكن أن يزيد الفرد بالنية؟! وأنا بشكل عام أأكل كثيرًا، وأحب الشيكولاتة والحلوى، فأحياناً أحس بدوخة فجأة، وأن ريقني ناشف جداً، ولا بد لي من أن أكل شيئاً حلواً، وأنا الآن أرغب في أن أعمل "ريجيم" حتى يقل وزني وأصبح كما كنت. وجزاكم الله عني خير الجزاء.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

منسوب كتلة الجسد لديك = 37.5 كجم لكل متر مربع، وهذه بدانة مفرطة حسب التقسيم الأحدث، والوصول إلى هذا الوضع يستلزم ما تذكرين في إفادتك من ريجيمات (حميات منخفضة) متكررة، إضافة إلى تقلص المساحة المتاحة للمجهود البدني أو التريّض في عالمنا

الحديث، وأحسب أن لاكتئابك علاقة بما تعانيين مع السكريات والشيكولاتة.

ومع الأسف فليست هناك طريقة آمنة لتحسين وضعك الجسدي بسرعة، وكل الأساليب السريعة لإنقاص الوزن خداعة وضارة، وها أنت تصفين نفسك باليويو، وإنما طريقك الأسلم والأجدى هو اتباع البرنامج المعرفي السلوكي، وهو يحتاج إلى كثير من التغيير السلوكي والمعرفي وأيضاً الصبر وعدم استعجال النتائج لكي لا تكون العاقبة أسوأ مما حدث لك سابقاً.

التمارين والأكل المتزن

أنا هدى عمري 20 سنة وطولي 159، ووزني كان قبل 8 شهور 80 كجم والآن أنزلته إلى 65 كجم، بمعدل 2 كجم في الشهر بواسطة تقليل كمية الأكل والقيام برياضة المشي وبعض تمارين اللياقة. وأريد أن أنزله إلى 58 كجم، ولقد قرأت أن الريجيم أسطورة مكدوبة، وأن كل إنسان لا بد أن يرجع إلى وزنه الأصلي ولو بعد 7 سنوات.

وسؤالي هنا هو: هل إذا قمت بتمارين اللياقة والمشي مع الأكل باتزان طوال حياتي هل سأحافظ على وزني الجديد أم أنه لن يفيدني ذلك وسيرجع وزني إلى ما كان عليه عاجلاً أم آجلاً ولا مفر من ذلك؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

الابنة العزيزة، أهلاً بك، أولاً أحييك على إرادتك الحديدية التي أتمنى أن تبقى حديدية، وهنيئاً لك الوزن الجديد، لكنك لم تذكرى لنا طريقة لتحقيق ما حققته من نجاح غير أنك قللت كمية الأكل، وأكثر من التريّض.

فأما التريّض فمبارك ومحمود، وأما تقليل كميات الأكل فأرجو ألا يكون ما فعلته هو حرمان نفسك مما تفضلين من المأكولات الطبيعية؛ ذلك أن النتيجة غالباً ما تكون نوبات الأكل الشره. ويهمني أيضاً أن

أناقشك في هدفك الحالي وهو الوصول إلى وزن 58 كجم، فليس الصحيح هو أن أقيّم نفسي بكم أزن؟ وإنما الصحيح هو كيف يساعدي جسدي على العمل والحركة وأداء ما أحب أدائه، فإذا كان هذا ما وصلت إليه الآن فنصيحتي ألا تطمعي في أكثر منه. وصحيح أن الوصمة الاجتماعية للبدانة تضغط على الجميع، ولكنك الآن تمتلكين منسب كتلة جسد = 26 كجم للمتر المربع، وهذه ليست بدانة أصلاً بل على أول درجات الوزن الزائد.

حول الرشاقة والسمنة

نلاحظ أن البعض من رشيقي الجسم لا تؤثر كثرة الأكل على أجسامهم وفي المقابل نرى أن بعض الذين يعانون من السمنة لا يؤثر فيهم الريجيم ولا تنقص أوزانهم فما هو السبب في رأيك؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

السبب غير معروف على وجه التحديد علمياً، فهناك عشرات النظريات ولكل منها ما يدعمها وما ينافيها. ولكن المعروف والمهم أن ننبّه الناس له هو أن ذلك الرشيق الذي لا يصاب بالسمنة مهما أكل يمكن أن يصبح قابلاً للسمنة إذا تعرّض للمجاعة لمدة مناسبة، أي أن الجسد غير القابل للزيادة يمكن بعد اتباع الريجيم بغرض الوصول إلى صورة جسد معيّنة أن يصبح قابلاً للزيادة حتى إنهم اكتشفوا أن الخلايا الدهنية التي لا تنقسم ولا تزداد أعدادها في الإنسان الطبيعي باستثناء السنة الثانية من العمر وأثناء المراهقة - هذه الخلايا تصبح قابلة للانقسام بعد التعرض للحميات المنخفضة (الريجيمات) المتكررة، وهناك دراسات على الفئران تثبت ذلك.

السمنة والزواج والعمل المكتبي

أنا سيدة عمري 28 سنة، حملت مرتين متتاليتين، وزاد وزني 10 كجم منذ تزوجت، أعمل وعلمي مكتبي، أعاني من وجود بطن وأرداف وزيادة في حجم الحوض نتيجة للحمل والولادة. كيف أتخلص من ذلك علماً أنه لا يوجد عندي وقت نهائياً لممارسة الرياضة حتى في المنزل، فما هي الحلول المناسبة التي تساعدني؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

أنصحك بأن تجتهدي في استقطاع وقت لتمارسي التريّض، فهذا مهم لتصحيح أدائك الجسدي، وبالمناسبة فإن حجم الحوض لا يزيد بسبب الحمل والولادة، وإنما يمكن أن تتراكم الدهون في هذه المنطقة بسبب الحياة الخاملة التي تعيشها معظم نساءنا. ولا مفر من التريّض، ولا عذر لمن لا يعطي الوقت اللازم لرعاية جسده.

الريجيم والوهن العام

لاحظت أن بعض زميلاتي ممن قمن بالريجيم تظهر على وجوههن علامات الوهن والضعف ويتبدل جمالهن إلى صورة غريبة جداً فما السبب؟ هل في النظام المتبع أم أنه لا ينبغي أصلاً أن نقوم بالريجيم، وشكراً.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

ينبغي أن نعتدل في أكلنا واستخدامنا لأجسادنا، وليس اتباع ريجيم يقسم الطعام إلى مقبول ومرفوض بأمر حكيم، ولا الإسراف في حرمان الجسد من الغذاء بمأمون العواقب، فإذا وجدت النظام الغذائي يقول لك كلي كذا ولا تأكلي كذا فاعلمي أن اتباعه خطأ. وبالمناسبة فإن الدور العلاجي لكل أنظمة الحمية الطبية بما في ذلك من يعاني من ارتفاع الضغط فيمنعه الطبيب من المالح، ومن يعاني النقرس فيمنعه الطبيب

من اللحوم والبروتينات، وغير ذلك كثير من الأمثلة الطبية - دور كل هذه الاحتياجات الغذائية مشكوك فيه طبياً، أي ليس من المؤكد أن مريض الضغط المرتفع يكون أفضل له إذا قلل من الملح وقيسي على ذلك، والنصيحة هي اتباع سنة النبي صلى الله عليه وسلم في الأكل وانتقاء الطبيعي قدر الإمكان من المأكولات.

أحب امتلاء الجسد

عمري 39 سنة، ووزني 63 كجم، وطولي 156 سم، فهل يجب أن أنقص وزني حفاظاً على صحتي، وأنا أحب أن أكون ممتلئة لأن وجهي يكون أجمل ولا أحب أن أنقص وزني.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

منسب كتلة جسدك = 26,25 كجم للمتر المربع، وهذه ليست بدانة بل فقط أولى درجات الوزن الزائد، فإياك إذن من أي حمية منخفضة أو أدوية لتثبيط الشهية. ولست بحاجة أصلاً لإنقاص الوزن، وإنما أنصحك بأن تتبعي برنامجنا لتحصلي على أفضل النتائج.

وكل امرأة تعرف أن جمال الجلد في الوجه لا يقتصر على جلد الوجه بل غالباً ما يكون جلد الوجه هو الأبطأ في التحسن، وتذكر أن الإمساك قبل الشبع يحتاج إلى الوعي ببداية إشارات الشبع والتي تحتاج بدورها إلى الوعي بعلامات الجوع قبل أن تأكلي. وأما وزن جسدك فلا تقيّميه فقط بالميزان ولكن بإحساسك أنت بخفته ورشاقتة وقدرته على أداء ما تحبين من أفعال، وهنا تكمن المفارقة فأنت الآن - ما دمت التزمت بما سبق خلال الستة أشهر التي مضت - تحسين بالرشاقة بكل تأكيد، وتشعرين بخفة جسدك وقدرته على الأداء لكل ما تحبين أدائه، لكن الميزان لا يقول لك إلا أن وزنك يساوي كذا من الكيلو جراماً، وهذا الكذا تترجمينه أنت بسرعة بالنسبة لطولك حسب الجدول المشهور، فاسألي نفسك أنت من الذي يكذب حين يقول بأنك غير

رشيقة؟ هل يكون من المنطقي أن يقول جسدي لي إنني الآن خفيف الحركة صحيح الأداء فأكذبه لأن الجدول يقول كلاماً آخر؟

مفاهيم خاطئة عن الأكل والجسد

مارست الريجيم لعدة سنوات رغم أن قوامي كان جميلاً، وقد قمت بالريجيم بسبب ما تبثه أجهزة الإعلام من عروض للأزياء، وما يفضلون من جسم نحيف، وبعد مرور عدة سنوات أصبح لدي خوف من الأكل حتى إنني أصبحت أخشى من أكل التفاحة خوفاً من أن تسممني. وقد قابلت طبيباً نفسياً لجلسة واحدة فقط ولم أستطع الاستمرار معه. أرجوك ساعدني على التغلب على الخوف فكثيراً ما أتمنى أن أكل مثل الناس (من شيكولاته، وغيرها من الطعام)، ولكن لا أستطيع بسبب الخوف من السمنة. أرجوك ساعدني.. ولك جزيل الشكر.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبوهندي:

الحقيقة أن رسالتك جاءت معبرة عن حال كثيرات ممن هن في مثل عمرك، وإن كانت معاناتهن تأتي بدرجات متفاوتة، فكل ما حولنا يشير إلى أن أعداد اللاتي يعشن في صراع دائم مع الأكل ومع صورة الجسد ستبقى في تزايد مستمر.

وحتى الآن لا توجد استعدادات مناسبة في بلادنا العربية للتعامل مع الحمية المنحفة، علماً بأن لدينا ما نستطيع به الوقوف في وجه ذلك البركان، بينما يفتقر الغربيون لذلك، حتى إن اضطرابات الحمية المنحفة تشكل عندهم وباءً يجتاح النساء من مختلف الأعمار، رغم كل جهودهم ومحاولاتهم المستميتة للوقوف أمامه، لكن الواقع أن أعداد المريضات والمرضى في تزايد مرعب.

وتنقصنا في إفادتك عدة معلومات تعتبر أساسية لكي نستطيع تقديم الرد الأنسب، فقد كان من المفروض أن تذكر لنا وزنك وطولك الحاليين، وكذلك ما كنت عليه قبل أن تقعي في دوامة الحمية المنحفة.

ونقدم لك بعض المعلومات المهمة التي تساعدك في تصحيح مفاهيمك عن الأكل والجسد. تقولين في بداية إفادتك: (مارست الريجيم لعدة سنوات رغم أن قوامي كان جميلاً وقد قمت بالريجيم بسبب ما تنبئه أجهزة الإعلام من عروض للأزياء وما يفضلون من جسم نحيف). ويستنتج من ذلك أن قيامك بالحمية المنحفة أولاً كان دون داع كاف؛ لأن قوامك كان جميلاً.

وثانياً أنك بدأت الحمية المنحفة في سنوات المراهقة الأولى، وهو ما يمثل خطراً كبيراً على جسدك الذي كان ما يزال في مرحلة النمو. وتقولين بعد ذلك: (وبعد مرور عدة سنوات أصبح لدي خوف من الأكل)، وهذا ناتج عن خلل معرفي وشعوري، يحدث لمعظم متبعي الحمية المنحفة على اختلاف أشكالهن وألوانهن وانتماءاتهن الفكرية وعلاقتهن بأجسادهن وبمأكولهن، ولهذا السبب أفاق كثيرون في الغرب وبدأوا في محاربة دعايات الحمية والنموذج السائد لفتاة الغلاف وعارضات الأزياء.

وأصبحت التوجهات الجديدة تهدف إلى تقبل الجسد لا الصراع معه، وإلى الاهتمام بالتغذية السليمة والتريّض، وإلى الحفاظ على الوزن بدلاً من إنقاصه بالنسبة لأصحاب الوزن المعقول، وهذه التوجهات هي ما تجمع الآن تحت اسم توجهات اللاحمية "Non-Dieting Approaches"، وبينما تشن الحرب على تجار الحمية المنحفة وعقاقير تثبيط الشهية في الغرب كله نجد بلادنا العربية مع الأسف "سداحاً مداحاً" لكل من يريد إيهام الخلق بما يعرف أنه يكذب فيه، فلم تعد مدينة واحدة في بلادنا تخلو من مراكز التحفيز على اختلاف أشكالها.

ونقدم لك الآن مجموعة الحقائق التي دفعت بمفكرين عديدين في الغرب إلى لفظ الحمية المنحفة، وإلى البحث عن طرق للخلاص من عواقبها المرعبة، ففضلاً عن الفشل الأكيد لكل الحميات المنحفة؛ لأن المتابعة على المدى الطويل أثبتت دائماً أن الوزن المفقود أثناء الحمية تتم استعادته غالباً خلال العامين أو الثلاثة التالية لفقده، فإن لم يكن فخلال أعوام تسعة! وهو ما يحدث في حالات قد لا تكمل أصابع اليد

الواحدة على مستوى العالم، اللهم إلا فيمن يستمرون على الريجيم مدى الحياة، واللاتي غالباً ما يكن قصيرات؛ لأن معظم هؤلاء مريضات القهم العصبي، وينجحن بالفعل في تجويع أنفسهن حتى النحول فالذبول فالموت.

وكانت الأفكار التي قامت عليها توجهات اللاحمية نابعة من عدة ملاحظات، نذكر لك هنا بعضاً منها لعلها تساعدك في تغيير مفاهيمك، وتساعد الأخريات في تصحيح مفاهيمهن الخاطئة:

1. عدم مصداقية ما تغلف به الدعاية لأيّ من برامج الحمية وما يمثل الجو العام الذي يوحي به كل شيء تقريباً في مراكز الحمية المنحفة، وهو أن المسألة مسألة إرادة! فأصحاب الإرادة القوية هم الذين ينجح معهم البرنامج وهم الذين يحافظون على النتائج، بينما يفشل الآخرون، وهذا الفهم قد ثبت خطأه بالتأكيد؛ لأن الأمر أعقد بكثير من أن يفسّر فقط بوجود الإرادة القوية أو غيابها، وحسب هذا المفهوم ضرراً ما يسببه من ترسيخ الفكرة الخاطئة التي تقول إن البدين مسؤول عن بدانته؛ لأنه يأكل أكثر مما يجب، أو لأنه ضعيف أمام الأكل بسبب عدم وجود الإرادة!

2. عدم مصداقية المفهوم القائل بأنه باستطاعة كل إنسان أن يطوّع جسده ليصل به إلى الشكل الذي يريد (أي الذي في الصورة)؛ لأن هناك الكثير من الدلائل العلمية الموضوعية (غير المغرضة) على أن هناك نقطة محددة بيولوجيا لكل جسد، وأن العبث بهذه النقطة إنما يستفز الجسد لكي يقاوم ابتعاده عنها بجنون! وبشتى السبل! وما يترتب على ذلك من تأرجح الوزن بكل مساوئ ذلك التأرجح الجسدية والنفسية.

وهذا المفهوم المغلوط للأسف هو الوقود الأساسي الذي تدور به عجلة الدعاية لكل برامج الحمية المنحفة على اختلاف أنواعها، فكلهم يقول لك: اتبع برنامجنا بحذافيره وستحصل على الجسد الذي تريد، بشرط أن تكون صاحب إرادة قوية، وبشرط "أن تسمع الكلام"

جيداً، وهذا كله كذب في كذب، بعضه يظهر سريعاً، وبعضه بعد حين، كما ذكرنا من قبل.

3. ما تبين من أن اتباع برامج الحمية المنحفة بشكل مزمن أو متكرر إنما يؤدي إلى إحداث اختلالات معرفية وشعورية عديدة فيما يتعلق بموقف الإنسان من الأكل بتقسيمه إلى جيد وسيئ حسب السعرات الحرارية الموجودة فيه. كما ينسى المنخرطون في الحمية المنحفة دون وعي منهم ما نستطيع تسميته بألف باء العلاقة الطبيعية مع الأكل؛ فالإنسان الطبيعي يفهم جيداً كيف يعبر له جسده عن الجوع، وكيف يعبر له عن الشهية، وكيف يعبر له عن الشبع.

أما من يتبعون الحمية المنحفة على مدار السنين، فغالبا ما يفقدون هذه القدرة على الاستبصار، فلا يستطيعون تلقي إشارات الجسد الطبيعية، ولعل السبب في ذلك هو أنهم أثناء انخراطهم في الحمية إنما يتعلمون عكس ما هو طبيعي! وكلما كان الواحد منهم صاحب إرادة قوية، أي كلما كان التزامه بقائمة المسموح واللامسموح به من سلوكيات أو اختيارات الأكل، كان ذلك الشخص عرضة لفقد القدرة على الشعور بإشارات الجسد الطبيعية، فتجده في نهاية المطاف لا يستطيع أن يعرف متى يجب أن يأكل، وربما إذا أحس بالجوع قاومه أو أجله (كما تعود أثناء الحمية)، والأهم هو أنه عندما يأكل لن يعرف متى يجب عليه أن يتوقف عن الأكل؛ لأنه لن يتلقى إشارات الجسد الطبيعية التي تتم عن الشبع. وخوفك الحالي من الأكل هو واحد من أكثر هذه الاختلالات شيوعاً، ولكنه إن شاء الله قابل للعلاج.

4. الذي تبين هو أن اتباع برامج الحمية المنحفة بشكل مزمن أو متكرر إنما يؤدي إلى إحداث اختلالات معرفية وشعورية عديدة فيما يتعلق بموقف الإنسان من جسده، ففضلاً عن اضطراب الصورة العقلية للجسد بسبب الحمية المنحفة المزمنة، فإن الأهم هو مشاعر الكره والرفض للجسد الذي يراه صاحبه بمثابة الجسد

الخائب الفاشل في الوصول إلى ما يجب الوصول إليه، ولهذا الخلل المعرفي الشعوري أبعاد نفسية في منتهى الخطورة. وفي النهاية نسأل الله أن نكون قد وفقنا على الأقل في تعديل بعض مفاهيمك عن الأكل والجسد، وأن يدفعك ذلك إلى البحث أكثر لعل الله يهديك إلى ما تستطيعين به التغلب على مخاوفك وصراعاتك، وتتفعين به كل من تعرفين من ضحايا الحمية المنحفة. ونحن ما نزال في انتظار ردك علينا، فتابعينا بأخبارك.

رغم أنفها بدينة ومكتئبة

أرجو المعذرة إذا كنت سأطيل عليكم، فمشكلتي ليست بسيطة، على الأقل من وجهة نظري، هذا بخلاف أنها أول مرة أحاول التحدث مع متخصص لطلب المساعدة، وهذا بعد أن بيئست من أن أتحسن، وبيئست أيضاً من الحياة، وبعد أن ازدادت الضغوط على أعصابي من المحيطين بي، وبالأخص والدَيَّ؛ فهما يرغبان في أن أتغير وأن أكون أفضل مما أنا عليه.

أما مشكلتي فهي أنني أعاني من حالة نفسية سيئة منذ فترة طويلة، ولكني لم أكن أشعر أنني في حاجة إلى علاج إلا منذ أيام عندما قرأت رداً منكم على مشكلة نفسية، وكان بها أعراض حالة الاكتئاب، ووجدت أنني أعاني من كثير من هذه الأعراض، وعندها أحسست أنني بحاجة شديدة إلى مساعدة من متخصص، ولا أخفي عليكم فقد شعرت بخوف شديد حتى أنني من وقتها إلى الآن أبكي كلما تذكرت ذلك، وخصوصاً أنني إذا احتجت فعلاً إلى زيارة الطبيب فلن أستطيع مصارحة أسرتي؛ خوفاً من الاستهزاء والسخرية وعدم التفهم، وأنا لا أعمل وليس لي دخل يساعدني على زيارة الطبيب دون علم أسرتي، أريد أن أتأكد من أنني فعلاً مريضة وأحتاج إلى علاج أم لا؟ وإذا كنت مريضة فماذا أفعل وظروفي كما ذكرت من قبل؟

أما تلك الأعراض التي أعاني منها منذ فترة طويلة.. وقد سئمت التعايش معها فهي:

1. لم يعد لدي رغبة في الخروج من المنزل أو لقاء الناس.. فلا أريد أن أرى أحداً أو يراني أحد، فقد سئمت قسوتهم وسخريتهم الدائمة مني ومن شكلي، فأنا خجولة لا أستطيع التعامل مع الناس في التجمعات الكبيرة مثل: الأفراح أو الزيارات، وعادة آخذ لنفسني ركناً أنطوي فيه وحدي، ومع ذلك لا أسلم من السخرية، بالإضافة إلى شكلي فأنا بدينة، وأخشى أن أكون دائماً محط مقارنة بأختي الكبرى فهي جميلة ولبقة.

2. أشعر دائماً أنني أقل من زميلاتي ومن هن حولي ومن هن في نفس سني، فأنا لا أستطيع أن أفعل ما يفعلن، سواء على المستوى الشخصي فهن يتمتعن بالجمال واللباقة، ولهن تجارب عاطفية ومرغوبات... عكسي تماماً، وعلى المستوى العملي فمعظمهن يعملن أو سبق لهن العمل حتى ولو أعمالاً بسيطة وهو ما لم يحدث معي فأنا لم أستطع أن أعمل أي شيء في حياتي وأنجح فيه بخلاف الدراسة فأنا ليس لي أي نشاط أو هواية أحبها.

3. بدأت تزداد مؤخراً مشاعر الكراهية تجاه شكلي وهيتي، وبئست من الإصلاح فليس لدي أمل في الزواج أو النجاح في أي عمل، وبذلك فقد أظلمت الدنيا تماماً وخلت من أي أمل أمامي فماذا سأفعل في مستقبلي؟ وماذا سيكون مصيري؟ وكيف أستطيع التعايش مع دور العانس الذي يبدو أنني مقبلة عليه؟

4. ذكرت من قبل أنني بدينة، لكن المشكلة الكبرى الآن هي أن شهوتي للطعام تزداد وأكل كثيراً جداً؛ وهذا بالطبع يضايقني، ولكنني لم أعد قادرة على منع نفسي من الأكل أو عمل ريجيم لإنقاص وزني وهو شيء لا مفر منه فهو رغبتني، غير أن كل من يراني يسألني: لماذا لا أنقص وزني فقد أصبح شكلي سيئاً ولافتاً للغاية؟! ولكنني لا أستطيع أن أشرح لهم كيف أن ذلك شيء خارج عن إرادتي، وأن الذي يمنعني قوة من داخلي أقوى مني؛ وهذا يزيد من شعوري باليأس.

5. أصبحت حالتي أيضاً مع النوم غريبة؛ فعند دخولي لأنام أكره ساعات النوم، وأتمنى لو أستطيع ألا أنام؛ ومع ذلك أنام

ساعات طويلة، وأصحو وكل جسدي يؤلمني ولا أتمتع بالنشاط.. بل على العكس أكون متعبة كأني كنت أقوم بمجهود ولم أكن نائمة، غير أنني دائماً أشعر بالتعب من أقل مجهود ويتهمني من حولي بالكسل.

وسأذكر لكم أهم صفاتي فيجب أن تعرفوها كي تستطيعوا الحكم علي:

فأنا جبانة جداً، أخشى كل شيء وأي شيء.. الناس والحيوانات حتى الحشرات الصغيرة، وأخشى بالأكثر اللوم على أي فعل أقوم به ولا يرضى الآخرون عنه، ولا أستطيع الدفاع عن اختياري أو قراراتي أو التصدي لأي مشكلة، وفي لحظات الخوف والاضطراب دائماً أصاب بحالة من الاضطراب في معدتي فتزيد من حدة الخوف عندي وأشعر وكأن جسدي كله سينهار، وأني أفقد السيطرة على أعصابي. مع العلم أنني أيضاً ضعيفة الشخصية ومنقادة ولا أثق بنفسي أبداً أبداً، وأقضي ساعات طويلاً في محاسبة نفسي على كل كلمة أو فعل صدر مني؛ وذلك خوفاً من النتائج.

أنا أيضاً أعيش حياتي بأكملها مع أحلام اليقظة، أعيشها وأنا واعية تماماً وأستمتع بكل ما ينقصني في الحياة الواقعية، فأنا أرسمها كما أريد أن أكون تماماً. والآن وقد أنهيت دراستي منذ شهور لم يعد لدي الحجة التي كنت أعذر بها كي لا أخرج من المنزل؛ وبالطبع هذا يزيد من المشاكل مع أسرتي لأنني دائماً أرفض الخروج وخصوصاً في الزيارات العائلية.

أريدكم أيضاً أن تعلموا أن هذه الحالة ليست حديثة معي أو أنها أنتتني في وقت معين، فرفضتي للخروج، وخوفي من الناس، وشعوري بالنقص، وحبتي للوحدة يلازماني منذ أن بدأت مشاعري في التكوين، وخصوصاً أنني منذ الصغر كنت أشعر بفرق كبير بيني وبين إخوتي، فداًئماً هم الأذكى و"الأشطر" في المدرسة والأكثر جرأة والأحسن في التصرف.. حتى في الشكل فإن أختي وأخي أجمل و"أشيك" مني بكثير وهما أيضاً محبوبان دائماً من الناس.

أعلم أنني أطلت عليكم جداً وأنا ممتة ولكنكم أمتي الأخير في أن أجد مساعدة، فأرجو أن أعلم منكم هل أنا مريضة بالفعل أم أنها تهيؤات ومحاولة مني لإيجاد مبرر لتصرفاتي يزيع عني المسؤولية. وإن كنت مريضة فماذا أستطيع أن أفعل لأساعد نفسي؟ وهل يمكن أن أتحسن مع الزمن دون تلقي العلاج؟ أم أن حالتي سوف تسوء مع الوقت؟

الرد

أجاب عنها د. وائل أبو هندي:

أشكرك أولاً على حسن عرضك لمشكلتك النفسية، وأخبرك قبل كل شيء أنك لست مسؤولة لا عن بدانتك ولا عن اكتئابك. وفاجأني أنك تسألين في نهاية إفادتك (هل أنا مريضة بالفعل أم أنها تهيؤات ومحاولة مني لإيجاد مبرر لتصرفاتي يزيع عني المسؤولية؟) وأنا أذكر لك ذلك لكي أبين شيئين هما:

أولاً: أنك بارعة جداً في توصيل مشاعرك من خلال الكتابة "عبر الإنترنت على الأقل"؛ لأن سؤالك وصلني قبل أن تسأليه.

ثانياً: أن مسألة وقوع المسؤولية عليك من عدمها هي الأصل الذي تدور حوله مشكلتك، كما سأوضح لك في كل واحدة من أعراضك:

1. عدم رغبتك في الخروج من المنزل أو لقاء الناس، وتجنبك التعامل مع الناس في التجمعات الكبيرة، مثل الأفراح أو الزيارات، وكلاهما يوحيان على غير حقيقة الأمر بأنك تعانين من اضطراب نفسي هو أكثر في الذكور منه في الإناث، وهو الرهاب الاجتماعي، لكنك لا تعانين من ذلك الاضطراب لسبب بسيط هو أنك إنما تفعلين ذلك لكي تتجنبي انتقاد الآخرين لك بسبب بدانتك وبسبب مقارنتك بأختك كما ذكرت، وكلا هذين السببين ينتجان من فهم الآخرين الخاطئ الذي يقول بأن البدين مسؤول عن بدانته.

2. إحساسك بأنك أقل من زملائك، سواء على المستوى الشخصي أو على المستوى العملي كما تقولين، فهل فكرت في

سبب ذلك؟ بمعنى آخر: هل هو ناتج عن صعوبة تقبل المجتمع لك بسبب البدانة، أم ناتج عن اكتئابك طويل العمر، وأقصد به فكرتك المشوّهة عن نفسك وتقييمك السلبي لذاتك مما يجعلك تحجمين عن المحاولة؟ أم تظنين أن له سبباً آخر؟

هل نجاحك في الدراسة غير كافٍ لإشعارك بقيمتك؟ لعلي لا أبتعد عن الإنصاف إذا قلت لك: إن المجتمع الذي نعيش فيه هو الذي فشل في تقبلك أكثر مما فشلت أنت في التفاعل والانخراط في ذلك المجتمع بالقدر الذي توفره لك قدراتك؛ مما دفعك بعد إحباط متكرر ربما منذ الطفولة إلى الإحجام عن تفهم نفسك ومعرفة ميولك. وأنت بالطبع غير مسؤولة عن موقف المجتمع الراض أو المتحيز ضد البدانة، وإن كنت بعد أن يوفقك الله إلى الخلاص من الاكتئاب ستكونين مسؤولة عن فرض نفسك على ذلك المجتمع كما سألين لك إن شاء الله.

3. أما مشاعر الكراهية تجاه شكلك وهيئتك التي بدأت تزداد لديك في الفترة الأخيرة -كما تقولين- بسبب فشلك في ضبط جسدك ومظهرك لكي يتلاءم مع متطلبات المجتمع.. ما تريدين قوله هنا هو أنك غير راضية عن صورة جسدك.

وأسوأ عواقب عدم الرضا عن صورة الجسد من الناحية النفسية هو انخفاض تقدير الذات "Self Esteem"، وتقدير الذات عبارة عن مجموع اتجاهات الفرد نحو نفسه سواء أكانت موجبة أو سالبة، فصاحب التقدير المرتفع لذاته هو شخص يحترم نفسه ويعتبرها ذات قيمة، ويشعر بالكفاءة والثقة في نفسه، ويتميز بالقدرة والشجاعة في التعبير عن آرائه وأفكاره ومشاعره تجاه الآخرين، فيكون علاقات اجتماعية ناجحة، ويكون أكثر قدرة على الابتكار والانطلاق في الحياة.. وأما صاحب التقدير المنخفض لذاته فيعتقد أنه بلا قيمة وأنه غير كفء، ويفتقر إلى الثقة بنفسه، فيتصرف بطريقة لا تجلب التقدير الإيجابي من الآخرين، فتكون النتيجة أنه يميل إلى العزلة والانسحاب بدلاً من الإيجابية والمشاركة ويعتبر نفسه غير مهم وغير محبوب.

وتقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ويعدّ مكوناً مهماً من مكونات مفهوم الذات "Self Concept"، وكثير من حالات انخفاض تقدير الذات بسبب عدم الرضا عن صورة الجسد.

وأنا هنا أسألك: هل الصورة التي تريد الوصول بجسدك إليها هي الصورة التي خلقها الله ليكون عليها؟ أم هي الصورة التي رسمها وأعجب بها الآخرون وأرادوا من الجميع الوصول إليها؟ ألا ترين أنك كنت ضحيةً لصورةٍ يريدونها الآخرون؟

إن من المهم بدايةً أن تتذكري دائماً أنك تمتلكين جسداً واحداً فقط، وأن هذا الجسد مسؤول منك أمام الله، وأنه يستطيع فعل كل ما تريدون وكل ما تحبين فعله مثلما تستطيع كل الأجساد التي خلقها الله، أي حاولي أن تجعلي جزءاً من نظرتك إلى جسدك مبنياً على ما يستطيع ذلك الجسد القيام به، وليس فقط كيف يبدو ذلك الجسد. جرّبي أن تفعلي كل ما تحبين فعله وستكتشفين بنفسك أن جسمك يستطيع فعل كل شيء.

وأما الخوف من العنوسة، فهو خوف أراه مبكراً جداً عن أوانه، أنت ما بين العشرين والخامسة والعشرين من العمر، وليس كل الرجال يبحثون عن فتاة الغلاف، خاصةً في بلادنا، كما أن الأمور لن تستمرّ بهذا السوء إن شاء الله، أنت تعتبرين ذاتك مسؤولة عن فشل جسدك في الوصول إلى الصورة التي يعتبرونها مثاليةً، ثم تعتبرين جسدك مسؤولاً عن فشلك في تحقيق ما تحبين على المستوى الاجتماعي، وحقيقة الأمر ليست كذلك؛ لأن لكل جسد نقطة محددة بيولوجياً يتجه لها سواء شاء صاحبه أم أبى.

وستجدين في كلامي التالي ما يبيّن لك أن سبب تفاقم المشكلة ليس إلا محاولات الريجيم (الحمية المنحّفة) غير الصحيحة التي قمتَ بها خلال سنوات طويلة من عمرك، ففهمك الخاطئ الذي لا يختلف عن فهم الملايين هو المسؤول مع الأسف.

وأما قولك: "أنا أيضاً أعيش حياتي بأكملها مع أحلام اليقظة، أعيشها وأنا واعية تماماً، وأستمتع بكل ما ينقصني في الحياة الواقعية، فأنا أرسّمها كما أريد أن أكون تماماً"، فهو ما يجعلني

أعيد طرح السؤال نفسه مرةً أخرى: ألا ترين أنك أصبحت ضحيةً حتى في أحلام يقظتك لصورةٍ يريدها الآخرون؟ ثم أطرح عليك فكرةً أخرى: ما رأيك لو قررت لمدة أسبوع واحد أن تعيش أحلامك تلك في الحياة الواقعية؟ أسبوع تفعلين فيه ما تحبين كما تحبين بشرط أن تتصرفي تصرف الراضية تماماً عن جسدها، جربي ذلك، فرغم أنني أعرف أن مجرد تخيل نفسك تفعلين ما أطلبه منك قد يكون صعباً عليك إلا أنني متأكد من أن نتيجته إذا نفذته ستكون أطيب من كل ما تتوقعين.

4. أما حديث الشهوة للطعام التي تضايقت كثيراً وإحساسك أنه لا بد من الريجيم (الحمية المنخفضة) فحديث ذو شجون، لأن كل من حولك لا يكفون عن انتقاداتك ونصحك بالحمية المنخفضة التي عرفت عدة مرات أنها بلا فائدة، وأصبحت الآن تشعرين بالعجز عن التحكم في الأكل، فأنا أعرف أن ما تقولينه صادق، ولكنني أريدك أن تعرفي أيضاً أن ما وصلت أنت إليه من انفلات تجاه الأكل، ليس في الأصل ناتجاً إلا عن الحمية المنخفضة المتكررة، وأن تأرجح الوزن (أي النقصان بسبب الحمية المنخفضة ثم الزيادة التي تلي ذلك النقصان بسبب ابتعاد الجسم عن نقطته المحددة وإصراره الجنوني على الرجوع لها) أخطر بكثير على الصحة وعلى شكل الجسد من البقاء بديناً طول العمر، وهذا ما لا يقوله لنا أحد من تجار الريجيم للأسف بالرغم من أن كل كلمة أقولها لك هي الآن بمثابة حقيقة علمية.

أما كيف يتسبب الالتزام بتعليمات أي برنامج حمية منخفض في حدوث انفلات تجاه الأكل فهو أن الشخص أثناء التزامه بأن يأكل كمية أقل من التي يحتاجها جسده وأن يمتنع عن الاستجابة لشعوره بالجوع، إنما ينسي نفسه بالتدريج وكيف يتفهم إشارات الجسد التي تعبر لصاحبه ليس فقط عن الجوع، وإنما أيضاً إشارات الجسد التي تعبر عن الشبع، فخلال فترة الالتزام بتعليمات البرنامج نحن لا نعامل مشاعر الجوع أو مشاعر الشبع بشكل طبيعي!

ومع تكرار ذلك لفترات طويلة ومتعددة يصبح الشخص في حاجة لأن يتعلم متى يأكل ومتى يكفّ عن الأكل، أي أنه يكون أسوأ حالاً من الطفل المولود لأنه نسي ما يولد به الطفل ولم يعد قادراً على ممارسته!

ثم يجيء بعد ذلك شعورك باليأس والذي ينتج عن اتهامك لنفسك بالفشل والافتقار إلى الإرادة، لكي يصبح اكتئاباً يزيد الأمور سوءاً، مع أن الأمر ليس افتقاراً إلى الإرادة كما تظنين ويظن الكثيرون بل هو افتقار إلى الفهم الصحيح للأمور، ولا ذنب لك في ذلك.

5. وأما اضطراب النوم فسببه في حالتك شيئان، هما:

أولاً: الاكتئاب؛ لأنه يجعل النوم مهما طال لا يعطي الجسد الراحة المفروضة.

ثانياً: أنك لا تأكلين بشكلٍ طبيعي ولا تعتنين بجسدك بشكل طبيعي، كما أن معدتك على ما أعتقد هي من النوع العصبي لأن في إفادتك عبارة توحى بذلك هي: (وفي لحظات الخوف والاضطراب دائماً أصاب بحالة من الاضطراب في معدتي فتزيد من حدة الخوف عندي وأشعر كأن جسدي كله سينهار وأنا أفقد السيطرة على أعصابي)، فيصبح تعامل المعدة أيضاً مع الأكل بصورة غير صحية سبباً في خمول الجسد وشعورك بالكسل، وكل من الاكتئاب واضطراب الأكل قابل للعلاج إن شاء الله.

6. وأما ما تبقى من مشكلاتك النفسية متمثلاً في افتقارك

إلى تأكيد ذاتك، وشعورك بالنقص وحبك للوحدة وشعورك بأنك منقادة، وأن ذلك يلزمك منذ فترة طويلة من عمرك، فأنا أؤكد لك أن حل مشكلتك مع جسدك ومشكلتك مع الأكل وعلاجك من الاكتئاب سيخلصك من كل ذلك، وأضيف هنا أن اختيار أحد عقارات "الماسا" لعلاج الاكتئاب في مثل حالتك سيكون اختياراً موفقاً بإذن الله؛ لأن "الماسا" تقلل الشهية للأكل أصلاً، فتضرب عصفورين بحجر واحد لأنها ستعالج الاكتئاب وتقلل الشهية أيضاً.

كما أن العلاج النفسي سيخلصك من شعورك بأنك غير مقبولة من الآخرين، وهو ما يظهر بوضوح في قولك (أعلم أنني أطلت عليكم جداً

وأني مملّة)، فبينما شعرت أنا بخفة ظلك وقدرتك الرائعة على التعبير، شعرت أنت بعكس ذلك، وتوقعت من الآخرين أن يشعروا بالملل.. وهكذا أنت في تفاعل مع الحياة تتوقعين من الجميع أن يرفضوك وتحرمين نفسك بالتالي من فرصة الحصول على الرضا والقبول. أتمنى أن تفكري جيداً فيما أقول، وابدئي بما طلبته منك من محاولة لن تخسري شيئاً بسببها، وهي أن تعيشي في الواقع كما تعيشين في الحلم لمدة أسبوع كما طلبت منك من قبل بشرط أن تتصرفي كمن ترضى تماماً عن جسدها وتقييمه بقيمة ما يستطيع القيام به، وليس فقط بقيمة "كيف يبدو"، وهنا فقط ستكتشفين أنك عشت طويلاً حبيسة توقعاتك عن آراء الآخرين.

أنت الآن بحاجة إلى العرض على طبيب نفسي والاتفاق معه على جلسات العلاج المعرفي التي قد تحتاجين إليها في علاج الاكتئاب، وعلاج انخفاض توكيد الذات (أي القدرة على التعبير عن مشاعر الشخص تجاه الآخرين وآرائه فيهم بسهولة وحرية)، فأما علاج الاكتئاب فأمره سهل إن شاء الله، وقد ناقشناه كثيراً.

الجسد.. لذة أم حقوق وواجبات؟

منذ حوالي ثلاث سنوات زاد وزني كثيراً إلا أنني استطعت بفضل الله تقليله إلى 21 كيلوجراماً على مدار عامين وبدون طبيب؛ لأنني التزمت بالأكل الصحي بكميات قليلة وبدون حرمان، وأحياناً أكل ما أريد كل أسبوعين.. وأنا لا أعرف لماذا الدكتور وائل أبو هندي يحاول دائماً أن يقول: إن الريجيم فاشل ولا فائدة منه، و"حتتخنوا يعني حتتخنوا" و"مفيش حاجة اسمها حمية ولا أكل قليل السعرات".

ففي رأيي أن الريجيم ناجح. وهو لا يدري كم يكون هذا الكلام محبطاً وأن "المكعبرة" تفضل طول عمرها مكعبرة" وتتحسر على روحها وهي تتفرج على بنات "الفيديو كليب" بأجسادهن الرشيقة وتحاول أن تتكيف مع جسمها وليس مهماً ألا تجد مقاسها في أي ملابس على "الموضة" لأن المقاسات الآن مخصصة للبنات النحيفات الحلوات.

يمكنك يا دكتور أن تتصحنا قائلًا: "بلاش وهم فتاة الغلاف" حسنا، فماذا نفعل إذا كانت فتاة الغلاف تطاردنا في كل مكان لدرجة جعلت الرجال الآن معرضين عن الزواج، فكما قال زميل لي في العمل: "لماذا أتزوج وكل شيء موجود في الفضائيات"...! حضرتك يا دكتور لا تتصور مدى الألم الذي يمكن أن يعتصر الواحدة لو أحست أنها "لا تملأ عين زوجها أو خطيبها" أرجوك يا دكتور أن تشجعنا، وتكفيينا الضغوط التي نعاني منها.

الرد

أجاب عنها د. وائل أبو هندي:

الأخت العزيزة التي لا نعرف عمرها، أهلا بك، أحبيك أولاً على ما قمت به، وبالمناسبة فهو نفسه ما ستجديننا ندعو إليه من خلال حملتنا "دع الحمية وابدأ الحياة"، والتي تهدف لنشر وعي المفهوم الصحيح للجسم الصحي المثالي الذي ينطلق من غذاء صحي متوازن، ونشاط بدني مناسب.

فأنت التزمت بالأكل الصحي على مدار عامين كاملين وفقدت كثيراً من وزنك بصورة صحية، فلم تحرمي نفسك من شيء، فقط قللت الكميات ونحن أيضاً ننادي بذلك، وأحبيك مرةً أخرى أنك فعلت ذلك دون طبيب، وهو ما لا يستدعي طبيباً بالفعل، فالأكل الصحي المتوازن وتجنب حرمان النفس بشرط عدم استخدام مثبطات الشهية، لا يحتاج طبيباً، ولعل هذا ما حماك من أضرار اتباع وصفات الريجيم المبتدعة الشائعة بين الناس، باختصار أنت نظمت علاقتك بأكلك وبجسدك وهذا هو المطلوب فالحمد لله.

ودعيني أقف عند كلمتك "الريجيم ناجح" لأقول لك: "الريجيم فاشل"، فهو فاشل قطعاً، ونجاحك أنت ليس نجاحاً للريجيم وإنما هو نجاح لاعتدالك، وقد ناقشنا هذا الأمر كثيراً وقدمنا الأدلة العلمية الأكيدة على ذلك.

أضيفي إلى هذا منتجات "الدائت" فهي أيضاً أكذوبة، بل إنها سبب كثير من الأمراض، ولك أن تعلمي أيضاً أن كل حيل جعل الأطعمة الطبيعية في غير مكوناتها الطبيعية لتقليل محتواها من السعرات؛ غير مأمونة العواقب علمياً.

يكفيك هذا عزيزتي من أساليب الريجيم المبتدعة ومضارها ولنصل معك إلى حكاية الإحباط تلك، وهنا أقول: لا إله إلا الله، من قال إن هذا هدفنا؟ من قال إننا نقول للمكعبة ستبقين "مكعبة" مهما فعلت؟ أبداً نحن نرفض أشجار الجميز التي تسير في شوارعنا ونرفض كروش الرجال المتدلية مثلما نرفض الموميאות المطابقات للمقاييس من مدمنات الجوع والحمية، وما ندعو إليه هو الاعتدال وذلك انطلاقاً من حديث سيد الخلق صلى الله عليه وسلم: "... صُمْ وَأَفْطِرْ، وَفُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا..." البخاري (1975).

ومشكلة مقاسات الملابس.. عندك حق تماماً فيها، ولكن كثيراً من شركات إنتاج الملابس بدأت الانتباه إلى هذا الأمر الخطير، وأعتقد أن ملابس المحجبات تحديداً تتلافى هذه المشكلة التي اعتبرها لا أخلاقية خاصة وأن عدد البنات والنساء اللاتي تجيء أجسادهن مطابقة للمقاييس المسماة عالمية للجمال لا يتعدى بحال من الأحوال خمسة في المائة من الإناث في أي مجتمع.

وأما مشكلة الفضائيات والنماذج المعروضة فيها بالباح، وكذلك مشكلة الرجال، فإن هذه الصور المعروضة لا تعبر عن الحقيقة، ولا تعبر كذلك عن عموم الفتيات والنساء.

وأكرر لك في النهاية أن ما ندعو إليه هو الاعتدال ورفض الجسد الذي لا يؤدي صاحبه حقوقه، فالمسلمون الآن ينظرون إلى الجسد باعتباره مساحة للذة والتعبير الاجتماعي ويغفلون عن كونه مساحة للحقوق والواجبات، وأراه في ظل نمط الحياة الحديثة قد أصبح مساحة للجهاد، جهاد النفس، ذلك أن الحفاظ على جسد سليم ونحن بين فكي رحي المأكولات عالية السعرات سريعة الالتهام، والحياة الخاملة تماماً بسبب الاستغناء عن المجهود البدني، هذا النمط للحياة لا ينتج بالضرورة جسداً سليماً إلا أن يلتزم الإنسان بطريقة صحيحة في

التعامل مع ما يأكل وكيف يأكل ومتى، وكذلك بالطريقة الصحيحة في التعامل مع جسده، أحبيك مرة أخرى وأهلاً بك.

كلوا واشربوا ولا تسرفوا.. تصحّوا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وجزاكم الله خيراً على ما تقدمونه للجميع من إفادة عظيمة، أما عن سؤالي فهو عن أفضل طريقة لنقصان الوزن، مع العلم أنني أنقصت وزني عدة مرات (بالضبط 4 مرات) وبكميات كبيرة (20 و 30 كيلوجراماً) في المرات المختلفة، ولكن بعد الولادة - منذ 10 شهور - لا أستطيع السيطرة على نفسي كما كنت في السابق.

والذي يزيد في مشكلتي أن مقدار حركتي قلّ كثيراً عما قبل الحمل؛ لأنني كنت أدرس وأعمل في الكلية، وقد توقفت عن ذلك بعد إنهائي للماجستير، فزادت فترات جلوسي في المنزل، وما يزيد الأمر تعقيداً أن فترة جلوس زوجي في البيت قليلة، فأجلس بالساعات وحدي، وينتابني الملل، فأفرغ ما في نفسي من الملل والضيق في الأكل.. فأرجو منكم الرد عليّ بما يفيدني في إنقاص وزني؛ لأنني بدأت أكره شكلي، وأنا سميئة، وأخاف في الوقت نفسه أن أصاب بالتعب كما أصيبت أُمي جراء سمنتها، ولكم جزيل الشكر والامتنان.

الرد

أجاب عنها فريق الاستشارات الصحية بموقع إسلام أون لاين

أختنا العزيزة حنان، وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.. جزانا الله وإياك كل خير، وتقبل منك ومنا صالح الأعمال إن شاء الله. في البداية عزيزتي أود منك أن تتأملي أبداع طرق الريجيم (الحمية) والمحافظة على جسم صحي وهو ما أمرنا به الله عز وجل في قوله تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين). (الأعراف: 31).

لذا أقول لك: إن من الأشياء التي ستقوي عزمك استحضارك لنية العبادة في هذا النظام الغذائي حتى تكوني من المؤمنات اللاتي يؤدين

ما أمرهن الله به من عدم الإسراف في المأكل والمشرب، وترضين بالطبع زوجك الذي طاعته من طاعة المولى عز وجل، وبهذه الطريقة فإنك بعزيمتك في إنقاص وزنك، وجعل جسمك قوياً نشيطاً تُرضين أولاً الله عز وجل ورسوله، وكذا نفسك وزوجك.. فأني مكسب هذا الذي تكسبين؟!

فتوكلي على الله، وابدئي بعزيمة، ولا تجعلى الإحباط يملكك، وسيساعدك شغل وقتك حتى ولو في المنزل بما هو مفيد؛ لتبتعدي عن تناول الطعام بإفراط، وليكن ذلك مثلاً بكثرة القراءة أو مطالعة المقالات المفيدة، وكذلك حفظ القرآن الكريم. ويساعدك جداً في الإتيان بنتائج سريعة مع النظام الغذائي أن تقومي بأي نوع من الرياضة معه، ولتكن رياضة المشي؛ فهي من أفضل وأسهل الرياضات؛ فساعة مشي في اليوم تعمل المعجزات مع النظام الغذائي.

ويجب عليك مراعاة الرضاعة إن كنت تُرضعين، فزوّدي على هذا النظام بيضاً صباحاً مع العصائر الطبيعية، ويفضل البرتقال؛ لأنه أقل العصائر في السعرات الحرارية، وهو من السوائل والعصائر التي ستزيد من إدرار اللبن إن شاء الله، وإن كنت لا تُرضعين فليست هناك أي مشكلة.

مع أطيب الدعاء بالصحة والسعادة.

عناية الإسلام بالجسم والعقل

ما هي مظاهر عناية الإسلام بالفرد من الناحيتين الجسميّة والعقلية؟

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط

أخي الكريم، ما عرفت البشرية ديناً حفظ للإنسان حرّيته وكرامته مثل الإسلام، فهو دين جاء ليحقق للفرد اتزانه في شتى الميادين، وما ترك جانباً من جوانب الحياة إلا نظّمه بأسلوب يكفل للإنسان حرّيته

وسعادته، قال تعالى: (وكذلك جعلناكم أمة وسطا). (البقرة: 143)، فالوسطية هي السمة التي يمتاز بها الإسلام.

لقد اعتنى الإسلام بالفرد عناية فائقة ليرتقي به روحياً وجسدياً وعقلياً، فلم يهتم بجانب من الجوانب في حياة الفرد على حساب جانب آخر، بل كفل للإنسان ما يحقق له السعادة ويلبي احتياجاته باعتباره مزيجاً مختلطاً من العقل والمادة والروح، فليس هناك تشريع يصطدم مع أي جانب من هذه الجوانب، فقد اهتم الإسلام بالجسم فقال صلى الله عليه وسلم "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ". رواه مسلم (6945). واهتم بالعقل فحث المسلم على التدبر والتفكير فقال سبحانه: (قل سيروا في الأرض فانظروا). (النمل: 69)، وقال: (قل سيروا في الأرض ثم انظروا). (الأنعام: 11)، إلى جانب الآيات الكثيرة التي تحثنا على إعمال العقل، والتدبر والاعتبار، وأعطى الإسلام للفرد الحرية الكاملة ليأخذ من متع الحياة كيف شاء، ويبدع كيف شاء، لا لمجرد الحصول على المتعة في ذاتها ولكن ليعيش هادئ النفس مطمئن البال يحقق معنى عبوديته لله رب العالمين.

ولفضيلة الدكتور محمد البهي - رحمه الله - عميد كلية أصول الدين الأسبق بجامعة الأزهر، حول هذا الأمر:

"طريق الإسلام في توجيه الإنسان هو طريق التوازن بين الجسم والعقل فلا هو يُقَرُّ الرهبانية والامتناع عن الزواج كسبيل لمنع الزلل والخطأ.. ولا هو يُقَرُّ أيضاً الصيام طويل الأجل كما كانت تدعو بعض الاتجاهات الدينية الشرقية القديمة.. لا يُقَرُّ هذا وذلك؛ لأنه يحرص على سلامة البدن من جهة، واستمرار النوع الإنساني من جهة أخرى.

وكذلك لا يُقَرُّ الإفراط في المتعة المادية، محافظة منه على أن تكون للعقل فعالية: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ). (الأعراف: 31) فهو يطلب

الاستمتاع بمتع الحياة المادية، ولكنه ينهى عن الإسراف في الاستمتاع بها حتى لا يُضَارَّ العقل في وظيفته عن طريق الضرر الذي يُصيب البدن.

وعناية الإسلام بالبدن - إذن - هي في حلّ الزواج والمعاشرة الجنسية، وفي حلّ الطعام بما لم ينه عنه الله، والله سبحانه لم ينه إلا عن الميتة والدّم المسفوح ولحم الخنزير: (قُلْ لَا أَجِدُ فِيمَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ) (الأنعام: 145).

وعناية الإسلام بالعقل كما تكون بطلب الاعتدال في الاستمتاع بمتع الحياة المادية تكون بالحرية التي يُتيحها للإنسان في ممارسة العقل، فالإسلام لا يُكره الإنسان على الإيمان بالله أو البقاء على الكفر وإنما يضع أمامه الحقائق غير مغلفة.

ووظيفة الرسول هي فقط الكشف عن الحق وإبلاغه للناس: (وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ) (الكهف: 29).
والحرية التي يُتيحها الإسلام للإنسان في ممارسة العقل كما تتحقق في عدم إكراهه على الإيمان تتحقق أيضاً بطلبه إبعاد مؤثرات البيئة من عادات وتقاليد عن التفكير حتى يتوفر الجوّ الصالح للفكر الحرّ والإرادة الإنسانية الحرة؛ ولذا يعيب الإسلام على الذين ينحرفون في تفكيرهم ويكفرون بالله بسبب التقاليد والعادات المسيطرة على بيئتهم: (وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا إِلَى مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَإِلَى الرَّسُولِ قَالُوا حَسْبُنَا مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوْ لَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ). (المائدة: 104).

والعبادة من صلاة، وصوم، وزكاة: تُوفر الصلاحية التي يطلبها البدن ليكون بعيداً عن الانحراف، والتي يطلبها العقل ليكون صاحب تفكير سليم.

بين الحرمان والإسراف.. حماية الاعتدال

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.. أما بعد.. فسؤالي كالتالي:

هل الحمية التي تتبعها الفتيات المسلمات صحية أم لا؟ وما هي الوسيلة الأنجع لذلك؟ وشكراً.

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

أخي إبراهيم، وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.. لم أعرف بالضبط ما المقصود بالحمية التي تتبعها الفتيات المسلمات، وقد سبق لي أن ذكرت النظام الغذائي الذي أنصح به، ولست من أنصار الأنواع التي يظهر منها كل يوم بدعة جديدة مما يسمى الريجيم. وبلا شك أن الاعتدال الذي يوصي به الإسلام دائماً هو أفضل نظام.

حرقه المعدة

أنا تأتيني حالة حرقه قوية في المعدة وعملت منظارا مرتين، ولكن دون جدوى، يقول الطبيب لا يوجد شيء عندك، تناولت كثيراً من الأدوية، ولكن دون جدوى، الدواء الوحيد الذي يريحني هو الماء، ولا تذهب الحرقه إلا بالماء أتناول أحياناً لتراً كاملاً حتى تذهب وتعود، وهذه الحالة من الممكن أن تذهب عني شهراً كاملاً، ومن ثمّ تعود مرة أخرى، وكذلك فأنا مصاب ببداية "ديسك" فبم تتصحونني؟ وجزاكم الله خيراً وجعل هذا العمل في ميزان حسناتكم، والسلام ورحمة الله وبركاته.

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

الأخ أبو عمر، وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.. بالنسبة لحرقه المعدة فما دام الفحص المتكرر لم يكشف عن شيء في المعدة بالذات، ولعلي فهمت أنك قد أجريت عملية فحص للمعدة بالمنظار لتحري بعض الجراثيم التي أصبح معروفاً في العقدين الأخيرين أنها سبب رئيسي لحدوث قرحة المعدة، فيمكن الاعتماد على الماء كما

تفضلت أو الاستعانة ببعض المواد المضادة للحموضة، وهذه يعرفها جميع الأطباء والصيادلة، ويمكن وصفها بحسب توافرها في كل بلد.

فليُنظر الإنسان إلى طعامه

السلام عليكم،، ما تفسير قوله تعالى: (فليُنظر الإنسان إلى طعامه). (عبس: 24)؛ والسؤال الثاني: لي ابنة أخت تبلغ 8 أشهر وهي منذ ولاتها تعاني من نحافة شديدة برغم اعتناء والدتها بها وإطعامها بما يناسبها، فهل لذلك سبب معيّن؟

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

بالنسبة للآية الكريمة فإن فيها دعوة إلى أن يتفكر الإنسان في هذه القدرة الإلهية التي كفلت الظروف الضرورية لنبات الزروع المختلفة من تمهيد للأرض، وإنزال للمطر، وإنبات لأنواع متعددة من الأغذية من حبوب وأعشاب، وغير ذلك مما يأكل الناس والأنعام. وهو ما ورد في الآية التالية: (متاعاً لكم ولأنعامكم). (عبس: 32)، والمتاع هو الشيء النافع، أي أن هذا كله من أجل منفعتكم ومنفعة حيواناتكم.

ولكن هذا لا ينفي أن ينظر الإنسان إلى طعامه من حيث تركيبه وما فيه من قيمة غذائية مما هو مرتبط بهذه الظروف التي وفرها الله سبحانه لنبات هذه الزروع.

أما الطفلة التي تعاني من نحافة شديدة فمن الضروري أن يفحصها أحد أطباء الأطفال ليحدد ما إذا كان وزنها أقل من المجال الطبيعي لوزن من هم في سنّها، وعند ذلك يمكن أن يوصي الطبيب باتخاذ التدبير المناسب إذا كان لذلك داع.

اعتدال الطعام ومتوسط العمر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. هل للاعتدال تأثير على متوسط العمر الذي قد يعيشه الإنسان؟

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

الأخ رامي، وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.. بداية فالأعمار بيد الله وحده عز وجل، ولكننا عادة نقيس ما نسميه "متوسط العمر المأمول عند الولادة"، وهذا القياس عملية إحصائية تنفع في توقّع تحسّن في صحة مجتمع من المجتمعات أو تردي هذه الصحة، ولا يعني بالضرورة أنه ينطبق على كل فرد من أفراد هذا المجتمع. والواقع أنه علينا أن نهتم بنوعية السنوات التي يعيشها الإنسان أكثر من الاهتمام بعدد هذه السنوات؛ لأن الإنسان الذي يطول عمره، ولكنه يعاني مجموعة كبيرة من الأمراض والمتاعب فإنه يعيش في تعاسة بالغة.

الوزن الزائد والحمية

يا هلا بالدكتور، أنا فتاة وزني زائد إلى حد ما، وليس لدي مشكلة مع هذا الوزن الزائد فأنا نشيطة، لكن أسمع كثيراً عن أن الوزن الزائد قد يسبب أمراضاً كثيرة.. فهل الأولى أن أرضى بما قدّره لي ربي من جسم سمين بعض الشيء (رغم أنني آكل باعتدال) أم لا بد من أن أقوم بعمل حمية لتخفيض وزني؟

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

الأخت الفاضلة، أهلاً بك ومرحباً.. صحيح أن السمنة الزائدة تكون مسؤولة عن حدوث عدد من الأمراض، وهي الأمراض التي نطلق عليه اسم "الأمراض غير المعدية أو الأمراض المزمنة، ولا سيما الداء السكري أو مرض السكر وارتفاع ضغط الدم ومشكلات شرايين القلب والدماغ التي تنتهي في كثير من الأحيان بالجلطة القلبية أو السكتة الدماغية؛ ولذلك ينبغي عدم التهاون في حالات السمنة المفرطة؛ لأن النسيج الدهني الزائد يسبب إفراز مجموعة من الهرمونات والمواد

الكيميائية من الأنسجة الدهنية نفسها أو من أعضاء أخرى بتأثير وجودها مما يحدث هذه الأمراض التي ذكرناها. وما أنصح به هو المثابرة على الاعتدال في الطعام واتباع هذه الوصايا الأربع، وهي:

1. أن يأكل الإنسان بمجرد الشعور بالجوع.
2. أن يتوقف عن الأكل بمجرد الإحساس ببوادر الشبع.
3. أن يمضغ طعامه ببطء شديد.
4. أن يزيد حركته بمقدار ألفي خطوة يومياً.

الريجيم وحب الأكل

كنت أود أن أسأل عن مشكلة لي، وهي أنني جربت كثيراً أن أتبع أشكالاً شتى من الريجيم منها القاسي ومنها فوق المتوسط، ولكن المشكلة أنني دائماً ما كنت أعود للوزن السابق، وذلك بسبب أنني أحب الطعام بشدة وأستمتع به، فما الحل الممكن لمثل مشكلتي وهي على ما أعتقد تعلق نفسي أكثر منه جسدي؟

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

أخي الكريم زين العابدين، ليس حب الطعام عيباً بل المفترض أن يتلذذ الإنسان بمذاق طعامه مما يسهل هضمه، ولكن الإنسان يشعر أحياناً بتعطش شديد إلى بعض الأطعمة ولا سيما الأطعمة السكرية والحلوة، وكثيراً ما يكون السبب في ذلك زيادة في إفراز هرمون الإنسولين الذي قد يكون ناجماً عن مقاومة الجسم لمفعول الإنسولين نفسه.

فإذا كان هذا هو السبب فمن الضروري أن يعالج، وهذا يستدعي بالطبع فحوصاً مختبرية لتحري وجود زيادة في مقدار الأنسولين وإعطاء العلاج المناسب إذا لزم الأمر.

وفيما عدا ذلك لعله باتباع الوصايا الأربع التي سبق ذكرها في الحوار يمكن المحافظة على وزن معقول، وأنا شخصياً لا أنصح

باللجوء إلى أي من أنواع الريحيم، ولا سيما الأنواع القاسية؛ لأنها قد تفلح في بعض الأحيان على المدى الزمني القصير، ولكنها لا تلبث أن تخفق على المدى البعيد.

وبذلك يتأرجح الوزن بين وزن مفرط ووزن ناقص، وهذا ما يطلق عليه اسم ظاهرة "اليويو" بالإشارة إلى اللعبة المعروفة التي يلعبها الأطفال، فالحميات القاسية لا يلبث أن يرفضها الجسم بعد مدة من الزمن، ويضطر الإنسان إلى الإقلاع عنها؛ لأنها تخالف الطبيعة البشرية.

الحفاظ على قيمة الطعام الغذائية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. الطبيب الفاضل، أرجو من سيادتكم إطلاعنا على ما إذا كان هناك طريقة مثلى يمكن بها ضمان أقل قدر من الخسارة في القيمة الغذائية للطعام أثناء عملية الطهي؟

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

أخي طارق، وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.. كلما كانت حرارة الطهي أعلى زادت كمية الفاقد من القيمة الغذائية، ويتفاقم ذلك بصورة خاصة عندما تضاف بعض المواد الدهنية التي تذوب وترفع الحرارة أكثر حين ذوبانها وتتوغل في مقومات الطعام؛ ولذلك فالأطعمة التي تقلى تضيع منها القيمة الغذائية أكثر من التي لا يستعمل فيها الزيت أو الزبد أو السمن.

والأغذية التي تسلق سلقاً دون أي إضافة تحتفظ بكثير مما يفقد في الطرق الأخرى من الطهي، والأفضل بطبيعة الحال أن يتناول الإنسان ما استطاع من الأغذية دون طهي أصلاً، كتناول الخضراوات والفواكه الغضة، فبذلك يحافظ على كل ما فيها من قيمة غذائية شريطة أن تغسل غسلاً جيداً يخلصها من أي تلوث بالجراثيم أو الطفيليات، ويخلصها أيضاً ولا سيما في عصرنا الحاضر مما يكون عليها أو يعلق بها من مبيدات وغيرها من المواد الكيماوية السامة.

الجسم المعتدل المثالي

الدكتور الفاضل، بعد التحية.. أود أن أسأل عن أفضل السبل التي يجب أن يتبعها الإنسان للحصول على جسم معتدل مثالي دون أن يحرم نفسه مما أحله الله له من الطيبات وكذلك دون الإفراط.. فأنا والله الحمد متوسطة الوزن.. قد أكون بدينة بعض الشيء، لكنني والله الحمد والمنة راضية عن هذا.

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

الأخت ماريهان، بعد السلام والتحية.. يتم ضمان الاعتدال في بنية الإنسان بتلبية الرسائل التي يرسلها الجسم، وهذا يستدعي بالطبع أن يفهم الإنسان هذه الرسائل حينما تصل، وأول هذه الرسائل هي التعبير عن حاجة البدن إلى الطعام؛ لأن الإنسان يشعر ببدايات الجوع عندما يحس جسمه بأن ما فيه من مواد غذائية قد نقص، ويتطلب ذلك أن يقوم الإنسان بتلبية هذا الطلب على الفور بأن يأكل بمجرد أن يجوع وإلا فإن البدن يشعر وكأنه مهدد بمجاعة؛ ولذلك يبدأ احتياطاً تخزين المواد الدهنية، وهذا ما نلاحظه بوضوح في بعض الحيوانات كالجمال مثلاً الذي من كثرة ما يتعرض للجوع في الصحراء يختزن هذه الكميات الكبيرة من الشحم في سنامه، فنفس الشيء يحصل في الإنسان إذا لم يلبّ علامة الجوع على الفور، ولكن هذا الدهن يختزن في الأرداف والثديين (في النساء) وفي منطقة البطن (في الرجال) بدلاً من السنام. ولذلك فالوصية الأولى هي أن يأكل الإنسان بمجرد أن يتلقى الرسالة التي تنبئوه بشعور البدن بالجوع.

والوصية الثانية هي أن يتوقف عن الطعام بمجرد أن تصله الرسالة التي تقول إن جسمه قد شبع، ولو كان ذلك بعد دقائق من الرسالة الأولى، أما إذا واصل تناول الطعام رغم إحساسه بالشبع فإن الطعام الإضافي الذي يتناوله سوف يتحول إلى شكل قابل للتخزين ويتمثل ذلك في الكتل الشحمية.

وهاتان الوصيتان تذكراننا بما ورد في الأثر - الذي نسبه البعض إلى الرسول الكريم: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع"، أي نتوقف عن الأكل قبل أن نشعر بالشبع الشديد.

الوصية الثالثة: أن تساعد الجسم على هضم الطعام أولاً فولاً بشكل جيد، ويكون ذلك بأن يأكل الإنسان ويمضغ طعامه ببطء شديد، ويكون ذلك في بداية الأمر بأن يعدّ حتى الرقم 20 مثلاً قبل أن يبتلع اللقمة، والأفضل أيضاً أن يضع الشوكة والسكين على الطبق بمجرد أن ينتهي من اللقمة الأولى ثم يأخذها عندما يبدأ في اللقمة الثانية. وبذلك يتذوق طعامه ويلتذ به من ناحية، ويضمن أن يهضم هذا الطعام هضمًا جيدًا.. مما يساعد على استفادة البدن منه مباشرة لحرقه وعدم اختزانه.

أما الوصية الرابعة فهي أن يزيد الإنسان عدد الخطوات التي يسيرها في اليوم الواحد بمعدل ألفي خطوة (2000)، وهذا عدد غير كبير وهو لا يكاد يزيد عن مجموعة من الحركات العادية التي يمارسها الإنسان حينما يتحرك في داخل المنزل. والمأمول أن تؤدي أمثال هذه الوصايا الأربع إلى المحافظة على الوزن ضمن الحدود المثالية.

اتباع السنة في الأكل

سيدي الفاضل، كنت أود أن أستفسر عن الخطوات التي من الممكن عن طريقها أن أتبع السنة النبوية في طريقة أكلي، وشكراً.

الرد

أجاب عنها د. هيثم الخياط:

الأخ العزيز فارس، الطريقة النبوية هي التي ذكرها النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الشريف الذي يقول فيه: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه". رواه الترمذي (1381) وابن ماجه (3349) وصححه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (2265).

ومعنى ذلك أن الإنسان لا ينبغي له أن يزيد في كمية طعامه عما يملأ ثلث معدته بحيث يترك ثلثاً آخر للأشربة التي تزوده بالماء الضروري لتعويض ما يفقده من السوائل أثناء اليوم، وتوفير ما يلزم لإذابة الأطعمة وتحريك المواد المهضومة في داخل الدورة الدموية. وينبغي أن يبقى ثلث للنفس وهو يدل على ضرورة بقاء ثلث خال من الطعام والشراب من أجل السماح للرئتين بالحركة اللازمة لتمكين الإنسان من التنفس الطبيعي؛ ولذلك يشعر الإنسان بعد الوجبة الثقيلة بنوع من ضيق التنفس، علماً بأننا نرى هذه المنطقة التي عرفها النبي صلى الله عليه وآله وسلم بأنها للنفس أي للهواء في الصور الشعاعية للمعدة على شكل نسميه جيب الهواء أي المصطلح النبوي نفسه.

هذا ما كان من أمر الكم أما من حيث النوعية فينبغي أن يشتمل الطعام على أنواع متعددة مما أنعم الله به على عباده، وذكره في مواضع عديدة من القرآن الكريم، ولا سيما في سورة النحل وهي كما يقول المفسرون "سورة النعم"، وتُفَضَّلُ الأغذية الكاملة على الأغذية التي تتفّى من بعض ما فيها، فمثلاً: الدقيق الكامل الأسمر اللون بدلاً من الدقيق الأبيض الذي يكون قد تخلص من المكونات الغنية بالفيتامينات وبعض المغذيات الأخرى الموجودة في قشور الحبوب، وقد ورد في السنة الصحيحة أن أم أيمن رضي الله عنها صنعت للنبي صلى الله عليه وسلم رغيفاً من هذا الدقيق الذي خلصته من الأجزاء التي تحدثنا عنها بواسطة المنخل، فقال لها: "ما هذا يا أم أيمن؟". قالت: طعام نصنعه بأرضنا فأحببت أن أصنع لك منه رغيفاً، فقال لها عليه الصلاة والسلام: "رديه فيه ثم اعجنيه". رواه ابن ماجة في سننه (3461)، ولعلنا لذلك نسمي هذه الأجزاء النافعة في بعض البلدان العربية باسم "الرّدة".

انتهى