



وصفة مجربة لضبط الوزن الزائد .. لأصحاب العزائم!

قلة الأكل وكثرة المشي..

لا ينكر عاقل أن زيادة الوزن لها مضارها الكثيرة على صحة الإنسان، ومظهره، وأمور أخرى، ولا يفتأ الأطباء يحذرون من السمنة، ويوصون بضبط الوزن! ولي مدة وأنا أحاول إنقاص وزني، فأنجح مرة، وأفشل مرات، حتى قوى الله عزمي هذه المرة، لا سيما وقد وردت أحاديث تدم السمن للمسلمين عموماً، وللعلماء خصوصاً، ومنها حديث سيدنا أبي هريرة رضي الله عنه في الصحيحين مرفوعاً: «يؤتى بالرجل السمين، العظيم، يوم القيامة، لا يزن عند الله جناح بعوضة»، وهو ظاهر في ذم السمن، وحديث سيدنا

عمران بن حصين رضي الله عنه في صحيح البخاري: «خير الناس قرني.. الحديث»، وفيه: «ويظهر فيهم السمن» أي: بعد القرن الثالث، وقد قرن هذه الخصلة بالخيانة وغيرها من الصفات المذمومة، فدل ذلك على أنها مذمومة، بدلالة الاقتران! وفي حديث يروى مرفوعاً وموقوفاً، ويحسن بمجموع طرقه: «إن الله يبغض الحبر السمين»، وقد قيل: إن المقصود به مالك بن الصيف، أحد أحيار اليهود، وكان سميناً، وهذا المعنى مما وقع في التوراة، وهو يشمل كل حبر حتى من المسلمين، والحبر هو العالم الكبير، ولا يختص باليهود، وقد لقب ابن

عباس، رضي الله عنهما، بالحبر والبحر؛ لسعة علمه! والمقصود بالسمن المذموم السمن الاختياري، الناشئ عن التوسع في الطعام والشراب والمنام، وليس السمن الخلقي! وإنما ذم السمن الاختياري في المسلمين عموماً، وفي العلماء خصوصاً؛ لأنه دليل الحرص، والشره، والتوسع في ملاذ الدنيا، وهو مناف لحال العلماء في الزهد، والعبادة، والمجاهدة، ومكارم الأخلاق، كما أنه يورث بلادة الذهن، فتخمد جذوة العالم، كما قيل: «البطنة تذهب الفطنة»، وهو أيضاً يدعو إلى كثرة النوم، ويورث



الكسل، وثقل الروح؛ ولهذا قال الإمام الشافعي: «ما أفلح سمين قط: إلا أن يكون محمد بن الحسن، وما رأيت سمينا أخف روحا منه!»، وهو صاحب الإمام أبي حنيفة. يفتح الإمام الشافعي رضي الله عنه صيدا!

فلما هذه الوصفة فلا تفيد إلا مع أهل العزائم، وهي في الأول متعة، ككل أمر في بدايته شاق، ولكن عاقبتها محمودة، وخلاصتها:

١- تقليل وجبات الطعام كما وكيفا، أما كما فلا يأكل سوى مرتين، ويأكل كميات قليلة، وأما كيفا فيمتنع عن أكل السكريات، والحلويات المصنعة، والنشويات، والكربوهيدرات، والمقليات، والمسيكات، والدهون الصناعية، ويعوض ذلك بالبروتينات، والبقوليات، والدهون الطبيعية، والخضار، والفاكهة، وليحذر هذه الثلاثية «السكر، والملح، والدقيق الأبيض»، وليأكل في الإفطار - مثلا - رغيف خبز أسمر مع طبق فول صغير، أو بيضتين مسلوقتين مع جبن طبيعي، ويأكل في الغداء طبق أرز صغيرا مع قطعتي لحم أو دجاج أو سمك، ويجعل طبق السلطة الخضراء أمرا أساسيا في الوجبتين، وليحاول ألا يتعشى، فإن كان لا بد فاعلا فليأخذ كوبا من الزبادي، أو قطعة خبز وجبنا، أو خضرا وفاكهة، ويكون قبل النوم بفترة كافية، ويمكن أن يتناول بين الوجبات كذلك بعض الخضار أو الفاكهة، وليكثر من شرب الماء والموثل، وليتجنب شرب الشاي والقهوة، فإن أراد هليكن مرتين على

الأكثر، ومن دون سكر، أو بسكر قليل جدا!

ولا مانع من أن يأكل - بين الحين والحين - بعض المحظورات من الأطعمة؛ فإن للنفس شهوة مستقرة، تعاودها مرة بعد مرة، وكرة بعد كرة، فليطفئ هذه الشهوة، حتى تقوى عزيمته على تركها!

ومما يعينه على تقليل الطعام على النحو المذكور: الإرشاد القرآني:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف: ٣١)، وحديث «ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات أو أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»، ثم اتفاق الفقهاء على أن الأكل إلى الشبع مكروه، وفوق الشبع حرام، واتفاق الأطباء على أن «المعدة بيت الداء، والحمية - أي تقليل الطعام - رأس الدواء»، فصار تقليل الطعام من المقررات الشرعية والطبية!

٢- ممارسة المشي الرياضي يوميا أو في أكثر الأحيان، وكلما سنحت

له الفرصة أن يمشي، ولا يركب سيارة؛ فليمش، وأنا شخصيا قد حبيب إلي المشي، فلا أركب إلا لضرورة، وقد رأيت زميلا لي لا يسمن أبدا مهما أكل، فسألته عن السر، فقال: كثرة المشي!

وكنت أعرف لواء في القوات المسلحة تجاوز الثمانين، وهو يتمتع بلياقة بدنية عالية، فسألته عن السبب، فقال: كثرة المشي!

وذلك لأن المشي الرياضي يحرق الدهون الزائدة في الجسم، ولذلك يشعر الشخص بعده بالجوع!

إن هذه الوصفة تجرّتي الخاصة منذ فترة، وقد نقص وزني بالفعل نحو ستة كيلوغرامات، وأنا أطمح في المزيد إن شاء الله، والأمر في بدايته صعب، ويشعر الإنسان بالجوع والتعب والإرهاق؛ حتى يتعود عليه، ويجني ثماره الحلو. في تحسين الشكل وتحسين الصحة العامة، ومقاومة الأمراض، وربما التوقف عن تناول الأدوية. وإنما ذكرت هذا من باب التذكير على الخير، والله التوفيق.