

# أن تكون سمينًا

"هاي هاي انت يا ناصح!"

بادرني بهذه الكلمات. نظرت حولي، لم يكن أحد غيري بالجوار.

"هل تتحدث معي؟!". "نعم معك، هل ترى أحدًا غيرك".

لن أصف لكم نهاية الحدث، لكن أقول لكم انّ نهايته لم تكن سعيدة، بأقل تقدير للشخص الذي تحدّث معي.

أنتم تتساءلون ما الغريب في هذا الأمر؟

لقد شعرت بالإهانة، لقد جرحني كلامه، مسّني بأن نعتني بهذا الوصف.

لقد بدأت منذ أسبوعين باتّباع نظام حمية "ريجيم" للمرّة الخمسين أو أكثر في حياتي. حمية بعد حمية حتى أصبحت حياتي كلّها عبارة عن حمية بعد الأخرى.

أنا لست الوحيد الذي يفعل هذا الأمر بهدف الحصول على جسم لائق ومتناسق. ما الذي يدفعنا إلى القيام بذلك؟ ما الذي يقلقنا ويحفّزنا؟ لماذا لا نرضى عن أنفسنا؟ عن أجسامنا؟ لماذا نسعى دومًا لتحسين مظهرنا؟ ماذا يشعر الشخص الممتلئ، السمين؟

ليس من السهل أن تكون شخصًا سمينًا. أنا لا أتحدث هنا عن الأمراض التي تصيب الشخص السمين من ضغط دم وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الأمراض الخطيرة.

تُصرف الدول الكبرى المتقدمة ميزانيات هائلة من أجل محاربة مرض السمنة، نعم "مرض" فقد أصبحت السمنة كذلك، مرضًا. أنا لن أتعرض هنا للتقارير الطبية لمنظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة. لكنني سأحدث معكم عن معنى أن تكون شخصًا سمينًا، وما هي المشاعر التي يعيشها هؤلاء الأشخاص الرجال منهم والنساء .

أن تكون طفلًا سمينًا معناه أن تتعرض للكثير من التئمر والاستهزاء والسخرية، ناهيك عن النكات والضحك من طلاب صفك أو مدرستك أو حتى من أصدقائك. كذلك الألقاب التي قد يكونك بها والصفات التي قد يلصقونها بشخصيتك وأقلها: "أبو كرش"، "أبو نياح" وغيرها.

أن تكون طفلًا سمينًا معناه أن تكون مدمنًا على الأكل، جائعًا في معظم ساعات النهار، باحثًا عن الأطعمة في ساعات الليل. أن يمنعك أهلك من الوصول إلى المطبخ أو الثلاجة، أن تكون عرضة لصراخ أمك وأبيك. أن يتهموك بأنك قد أنهكت ميزانية البيت بطلباتك. أن تكون شخصًا سمينًا معناه أن تعيش شعورًا دائمًا بالنقص وشعورًا بعدم الثقة. فانت لا تتجراً على الحديث مع فتاة جميلة. فانت تخاف دومًا من الصد والرفض، تقول لنفسك "من ستنظر إليّ ومن ستعجب بي". هذا الشعور يرافقك طوال سنوات حياتك ويزداد سوءًا في فترة المراهقة والشباب.

أن تكون سميئاً معناه أن تجد صعوبة كبيرة في اختيار ملابسك صيفاً وشتاءً. فأنت بحاجة إلى ملابس واسعة إلى ضخمة، فمقاسك غير متوفر في المحلات العادية، وإذا توقّر فإنه لن يكون جميلاً على الأغلب.

تشعر بالحسرة وأنت ترى أصدقاءك يشترون الملابس الجميلة، ذات القصّات الضيّقة وأنت لا تستطيع ذلك رغم أنّه من الممكن أن تملك اضعاف ما لديهم من الأموال التي تسمح لك بشراء أغلى البدلات الرّسميّة وغيرها من الأمور.

أن تكون سميئاً معناه أن تحتاج إلى مقعدين في الحافلة أو على الأقل أن يمتنع الرّكّاب من الجلوس جنبك، وأنت ترى نظراتهم ولسان حالهم يقول: "ماسك مقعدين". أن تكون سميئاً معناه أن تركب الطّائرة وأنت مكتوف اليدين، ان تجلس متسمرّاً في مقعدك الضّيق ، رابطاً نفسك بحزام لا يحيط خصرك أو يحيطه بصعوبة، وعندها تسألُك المضيفة أمام باقي الرّكّاب، "هل تحتاج إلى وصلة"؟ ناهيك عن عدم مقدرتك على فتح طاولة الأكل لأن كرشك يقف عائقاً على فتحها. أن تكون سميئاً معناه أن تلهث كثيراً وأن تعرق كثيراً، معناه أن تجد صعوبة في ربط حذائك دون أن تنقطع أنفاسك.

أن تكون سميئاً معناه أن تتعوّد على نظرات الشّفقة من أصدقائك الذين يحاولون بكل جهد عدم اشعارك بكونك ناقصاً فتراهم يقولون أنّ كل السّمينين قلبهم طيب أو كل "النّاصحين" دمهم خفيف وأصحاب نكتة، وأنت تجلس مبتسماً توافقهم على أقوالهم مُجبّراً لا خيار لديك إلا الموافقة.

أن تكون سمينًا معناه أن تُحرم من الكثير من الوظائف التي يعرضها السوق في هذه الأوقات العصيبة. فأنت لا تستطيع أن تعمل بالكثير من الوظائف التي تتطلب شخصًا خفيًا، سريع الحركة، أو تتطلب شخصًا ذا قوام ممشوق لكي يكون واجهة للتسويق أو الدعاية. مما لا شكّ فيه أنّ أصحاب العمل يرغبون بشخص جميل، نحيف، رياضي، شخص من المريح النّظر إليه والتواجد بمعيته. هذه هي طبيعة حياتنا فنحن جميعًا نحب الجمال ونحب التّواجد مع الجميلين. أن تكون سمينًا معناه أن تعيش حياتك بين حمية وحمية، حتى تضطر إلى اللجوء إلى عمليات قص المعدة، وعندها تفقد أكبر لذة في حياة الإنسان وهي الأكل والاستمتاع بالأطعمة اللذيذة. أن تكون سمينًا معناه أن تتحاشى التّواجد في بعض الأماكن مثل شاطئ البحر، وحتى إذا كنت فأنت تختبئ وراء ملابسك بعيدًا عن أنظار النّاس. أن تكون سمينًا معناه أن يواسيك البعض بقولهم: "وجاهة"، "هيبة". لا هيبة ولا وجاهة، اعطونا جسمًا متناسقًا وخذوا الوجاهة والهيبة لكم. خذوا طيبة القلب واعطونا قوامًا ممشوقًا، خذوا اليكم روح الدعابة والفكاهة واعطونا جسدًا جميلًا معافي.

وهل نستطيع أن ننهي حديثنا دون طرفة تخفف وطء حديثنا؟

قرّر شخص سمين أنه قد اكتفى من كونه كذلك، فذهب إلى زيارة طبيب لاستشارته في إتقاص وزنه. فأشار عليه الطبيب أن يأكل ساندويشًا واحدًا في الصّباح وواحدًا عند الظهيرة وواحدًا في اللّيل فقط. خرج الرّجل السّمين من عند الطبيب وبينما هو ينزل الدرج تذكر شيئًا ورجع الى العيادة ليسأل الطبيب: "دكتور ما قلت لي متى أكل السّاندويش قبل الأكل أو بعد الأكل؟!"

دمتم بصحّة وعافية

أ.أيمن جبارة