

# الباب الأول

كيف تعلّمت السمّنة؟

لم أُولد سميّناً.

هذه الجملة مهمة، لأنها ترفع عن القصة فكرة القدر المغلق. لم أخرج إلى الدنيا وأنا أحمل وزني الأخير، ولم أكن طفلاً محكوماً منذ البداية أن يصل يوماً إلى 150 كجم. كنت طفلاً عادياً، بجسد عادي، وحركة عادية، وحياة عادية.

لكن السمّنة لا تأتي دائماً كضيف صاخب يطرق الباب بعنف. أحياناً تدخل بهدوء، من باب صغير جداً: قطعة شوكولاتة، سندويتش في المقصف، فيلم طويل، مشروب غازي، قلة حركة، مكافأة بالطعام، ثم عادة، ثم عادة ثانية، ثم جسد لا يعود يشبه بدايته.

وهكذا بدأت الحكاية.

لم تكن السمّنة عندي قراراً واضحاً. لم أقل يوماً: سأصبح سميّناً.

بل قلت أشياء أصغر بكثير:

هذه مرة واحدة.

هذا فيلم طويل ويحتاج شيئاً معه.

هذه شاورما خفيفة.

هذه علبة مشروب غازي.

غداً أتحرك.

الأسبوع القادم أبدأ.

ثم اكتشفت بعد سنوات أن "المرة الواحدة" إذا تكررت صارت عمراً كاملاً.

---

## الفصل الأول

لم أُولد سميّناً

حين أعود إلى صوري القديمة، أرى طفلاً طبيعياً. لا تبدو عليه معالم السمّنة، ولا يظهر فيه ذلك الثقل الذي صار لاحقاً عنواناً لمرحلة طويلة من حياتي.

كنت مثل كثير من الأطفال: ألعب، أتحرك، أضحك، أعيش دون أن أفكر في الميزان أو المقاسات أو الكوليسترول أو الركبة اليسرى. لم يكن جسدي خصماً لي، ولم تكن المرأة شيئاً أتهرب منه.

لكن شيئاً ما بدأ يتغير في أواخر الابتدائي وبداية المتوسطة، تقريباً حول الصف السادس. في تلك المرحلة بدأت علاقتي بالطعام تتوسع. لم يعد الطعام مجرد حاجة، بل صار متعة، ومكافأة، وطقساً يومياً.

بدأت الشوكولاتة تدخل بقوة.

والشاورما صارت رفيقة.  
والمشروبات الغازية صارت شيئاً طبيعياً.  
والسناكس صار جزءاً من اليوم.  
والجلوس صار أطول من الحركة.

لم يكن أحد يقرع جرس الإنذار.  
ولا أنا كنت أفهم أن هذه الأشياء الصغيرة تكتب مستقبلي بهدوء.

الطفل لا يفكر عادة في العواقب البعيدة. لا يرى أن المشروب الغازي اليوم قد يصبح عادة لعشر سنوات، ولا أن الهروب من الرياضة اليوم قد يصبح عجزاً عن صعود الدرج غداً، ولا أن الساندويتش الزائد قد يتحول مع الوقت إلى رقم على الميزان يخيفه.

كنت أظن أن الأمر عادي.

والحقيقة أن بداية الخطر غالباً تشبه العادي جداً.

ليس كل ما يدمرك يبدأ مخيفاً.  
بعضه يبدأ لذيذاً.

---

## الفصل الثاني

طعم الطفولة الذي كبر معي

طفولتي في بريطانيا تركت أثراً في ذائقتي. لا أقول هذا لأحمل المكان مسؤولية وزني، فالسمنة في النهاية نتيجة اختيارات تراكمت، لكن البيئة تصنع الذوق، والذوق يصنع العادة، والعادة تصنع الجسد.

تعلق لساني بأطعمة معينة: المقلبات، المعجنات، الحلويات، النكهات القوية، الأكل السريع، والأطعمة التي تعطي متعة فورية. كنت لا أميل كثيراً إلى الأكلات الثقيلة التقليدية مثل الرز والأطباق السعودية المعتادة بقدر ميلي إلى الأكل الذي يأتي سريعاً، ساخناً، مقرمشاً، غنياً بالصلصات والنكهات.

اللسان يتربى كما يتربى الطفل.  
إذا عودته على السكر، طلب السكر.  
وإذا عودته على الدهون، اشتاق إليها.  
وإذا عودته على المشروبات الغازية، صار الماء عنده شيئاً ناقص الاحتفال.

وهنا تبدأ المشكلة: أنت لا تأكل فقط بما يحتاجه جسدك، بل بما تعلمه لسانك.

كنت أظن أنني أختار ما أحب.  
لكنني لاحقاً فهمت أنني أحب ما تعودت عليه.

وهذا فرق كبير.

كم من أشياء نظن أننا نحبها، وهي في الحقيقة عادات قديمة نجحت في إقناعنا أنها جزء من شخصيتنا.

كنت أقول: أنا أحب الشاورما.  
أنا أحب الشوكولاتة.

أنا أحب المشروبات الغازية.

أنا أحب هذا النوع من الطعام.

لكن السؤال الذي لم أسأله مكرًا:

هل أنا أحبه فعلاً، أم أنني درّبت نفسي على طلبه حتى صار يطلبني؟

الغريب أن الطعام لا يبقى في الفم.

ينتقل إلى الذاكرة.

تصير الشاورما ذكرى.

والشوكولاتة طمانينة.

والمشروب الغازي راحة.

والأكل المقلي جزءاً من المزاج.

وهنا لا يعود تغيير الطعام مسألة بسيطة. أنت لا تغَيّر طبقاً فقط، بل تغَيّر علاقة قديمة بين اللسان والذاكرة والنفس.

ولذلك كان الطريق طويلاً.

---

## الفصل الثالث

المقصف... أول نادٍ رياضي دخلته غلط

في المدرسة، كانت حصة الرياضة بالنسبة لكثير من الطلاب فرصة للركض واللعب والحماس. أما بالنسبة لي، فلم تكن دائماً كذلك.

لم أكن من النوع الذي ينتظر الحصة الرياضية بشغف. كنت أجد فيها شيئاً من التعب، وربما شيئاً من الملل، وربما شيئاً من الهروب الداخلي. كنت لا أرثدي الملابس الرياضية أحياناً، وأقبل العقوبة، ثم أجد الطريق إلى المقصف.

وهكذا، بدل أن يكون الملعب مكاني، صار المقصف ملعبي الحقيقي.

الطلاب يركضون، وأنا أشتري.

هم يتنافسون على الكرة، وأنا أتفاوض مع الساندويتش.

هم يحرقون سعرات، وأنا أفتح مشروعاً استثمارياً داخل بطني.

كان المقصف في نظري مكاناً سعيداً.

فيه اختيارات.

فيه رائحة.

فيه طعم.

فيه مكافأة سريعة.

كبدة.

بيض مقلي.

جبين مع مربى.

مشروب غازي.

وأحياناً أشياء أخرى تكمل الحفل الصغير.

كنت أظن أنني ربحت تلك الحصّة.  
تهربت من التعب، وأخذت ما أحب.

لكنني لم أكن أعرف أنني خسرت شيئاً أعمق.

في تلك اللحظات بدأت أتعلّم درساً خاطئاً:  
أن الهروب من الحركة يمكن تعويضه بالطعام.  
وأن المتعة السريعة أفضل من التعب النافع.  
وأن الجسد إذا طلب حركة، يمكن إسكات الطلب بساندويتش.

لم يكن المقصف وحده سبب السمنة، لكنه كان رمزاً ميكراً.  
رمزاً لأول مرة أختار فيها الطريق الأسهل، ثم أفرح بالاختيار.

وهذه مشكلة الإنسان مع عاداته: لا تبدأ غالباً بخسارة واضحة، بل كريح صغير.

ثم بعد سنوات، يأتي الحساب.

---

#### الفصل الرابع

السينما التي كانت تُطعمني

كان للفيلم عندي طقس خاص.

لم يكن الفيلم فيلماً فقط.  
كان مشروغاً كاملاً.

إذا أردت أن أشاهد فيلماً، فلا بد أن أستعد له كما يستعد الناس للسفر. أذهب أو أطلب أو أجهز: شوكولاتة، مشروب غازي، فشار، سناكس، وربما شاورما. ثم أجلس ساعات طويلة أمام الشاشة.

الفيلم من غير أكل كان ناقصاً في نظري.  
كان القصة لا تكتمل إلا إذا كان الفم يعمل مع العين.

كنت أتابع الأحداث، لكن هناك فيلماً آخر يحدث داخلي: يد تمتد، فم يمزغ، بطن يمتلئ، وجسد يجلس بلا حركة.

وبعد الفيلم يأتي النوم.

وهكذا اجتمعت ثلاث عادات خطيرة في جلسة واحدة:

جلوس طويل.

أكل مستمر.

نوم بعد الامتلاء.

لم أكن أرى الخطر.

كنت أرى المتعة.

كنت أقول لنفسني: فيلم وسناكس، ما المشكلة؟

والمشكلة لم تكن في مرة واحدة، بل في التكرار.

الغفلة لا تبني السمنة في يوم.  
تبنيها في أمسيات كثيرة لا تشعر بها.

كل فيلم كان يضيف شيئاً.  
كل مشروب كان يضيف شيئاً.  
كل شاورما كانت تضيف شيئاً.  
كل نوم بعد التخمّة كان يضيف شيئاً.

ثم بعد سنوات، تقف على الميزان وتتعجب: من أين جاء كل هذا؟

جاء من تلك الليالي التي بدت بريئة.

---

## الفصل الخامس

أمي والطعام الذي كان يشبه الحنان

لا أستطيع أن أكتب عن الطعام في طفولتي دون أن أذكر أمي، رحمها الله وغفر لها.

أمي كانت تطبخ ما أحب. وكانت تعرف ما أحب. وكانت، ككل أم، تفرح إذا رأت ابنها يأكل وهو راضٍ. لم تكن ترى في الطبق خطراً، بل كانت ترى فيه حناناً.

كانت تطعمني بحب.  
ولم تكن تطعمني لأكبر في الوزن، بل لأكبر في قلبها.

هذه الجملة مهمة، لأنني لا أريد أن أحملها ذنباً لم تقصده. الأم حين تطبخ لابنها غالباً لا تفكر في السعرات، ولا في الدهون الثلاثية، ولا في خشونة الركبة بعد سنوات. تفكر في ابتسامته، في شبعه، في رضاه، في أن لا ينام جائعاً.

كنت أحب أشياء معينة: الهمبرغر، السجق، البطاطس، المقلبات، الأطعمة السريعة في روحها ونكهتها. وكانت، رحمها الله، تحاول أن تسعدني بما أحب.

وهنا تأتي دقة المسألة:  
الطعام قد يكون حباً، لكنه يحتاج إلى وعي.

ليس كل إطعام مضرّاً، وليس كل حب بالطعام خطأ، لكن حين يصبح الطعام اللغة الوحيدة للحنان، قد يكبر الطفل وهو يخلط بين الحب والامتلاء.

إذا فرح: أكل.  
إذا حزن: أكل.  
إذا نجح: أكل.  
إذا زاره أحد: أكل.  
إذا ضاق صدره: أكل.

فيكبر وهو يظن أن كل شعور له طبق.

أمي لم تكن سبب السمنة وحدها، ولا أحب أن تُقرأ قصتي بهذا المعنى. لكنها كانت جزءاً من بيئة حنان واسعة، لم يكن فيها وعي كافٍ بأن العادة الصغيرة قد تصبح جسداً كبيراً.

رحمها الله.  
وغفر لها.  
وجزاها عني خير الجزاء.

كل لقمة صنعتها بحب، أسأل الله أن يجعل نيتها فيها خيراً وبركة، وأن يغفر لنا جميعاً ما جهلنا وما أسرفنا وما لم نكن نرى عاقبته.

---

## الفصل السادس

كيف كبرت العادة حتى صارت جسداً؟

السمنة لا تدخل حياتك وهي تحمل لافتة تقول: أنا قادمة لأغير مستقبلك.

تدخل بهدوء.

تبدأ بزيادة بسيطة.  
ثم بثوب أوسع.  
ثم بمقاس أكبر.  
ثم بتعب خفيف عند المشي.  
ثم بتجنب الميزان.  
ثم بتجنب الصور.  
ثم بالضحك على التعليقات.  
ثم بمرحلة لا يعود الضحك فيها كافياً.

كنت أزيد شيئاً فشيئاً.

كيلو.  
ثم كيلو.  
ثم عشرة.  
ثم لا تعود الأرقام مفهومة.

في البداية تقول: الملابس انكمشت.  
ثم تقول: الخياط أخطأ.  
ثم تقول: الزاوية في الصورة سيئة.  
ثم تقول: الميزان غير دقيق.  
ثم تقول: أنا عريض البنية.  
ثم تقول: الناس تبالغ.

حتى يأتي يوم لا تستطيع فيه أن تكذب على الركبة.  
ولا على حزام الطائرة.  
ولا على الطبيب.  
ولا على مقاس البنطلون.

السمنة كانت تكبر ، وأنا كنت أوجل الاعتراف.

والتأجيل ذكي جدًا.  
يعطيك راحة مؤقتة، ثم يأخذ منك سنوات.

كنت أقول: أبدأ السبت.  
لكن السبت كان يأتي مثل ضيف لا أفتح له الباب.  
وأقول: بعد العيد.  
ثم يأتي عيد آخر.  
وأقول: بعد السفر.  
ثم أسافر وأعود ومعني وزن جديد وذكريات جديدة وطعام جديد.

في النهاية، لم تكن السمنة مجرد دهون على الجسد.  
كانت أسلوب حياة.

وكان أصعب سؤال واجهته لاحقًا:  
هل أريد أن أنقص وزني فقط، أم أريد أن أغير الحياة التي صنعت هذا الوزن؟

لأن الوزن نتيجة.  
والنتيجة لا تتغير بصدق إلا إذا تغير السبب.

---

نهاية الباب الأول

هكذا تعلمت السمنة.

لم أتعلمها من درس واحد، بل من تفاصيل صغيرة:  
من المقصف.  
من السينما.  
من الشاورما.  
من المشروبات الغازية.  
من قلة الحركة.  
من الحنان غير الواعي.  
من تأجيل البداية.  
من تحويل الطعام إلى متعة ومكافأة وعزاء.

لم يكن ذلك كله شرًا خالصًا.  
كان فيه طفولة، وبيت، وأم، وضحك، وأصدقاء، وأفلام، وذكريات. لكن وسط ذلك كله، كانت هناك عادة تكبر بصمت.

وهذا ما أريد أن يفهمه القارئ:

لا تنتظر أن تصبح السمنة كارثة حتى تعترف بها.  
راقب العادات الصغيرة، لأنها لا تبقى صغيرة إلى الأبد.

العادة التي تكرر ها اليوم قد تصبح جسدك غدًا.

---

## الباب الثاني

حين صار الجسد يدخل قبلي

في مرحلة ما، لم تعد السمنة شيئاً أراه في المرأة فقط.

صارت تدخل معي في كل مكان.

في المجلس، في السيارة، في محل الملابس، في الطائرة، في المناسبات، في فكرة الزواج، وحتى في نظرة الناس الأولى. لم يكن الناس يعرفون قصتي، ولا قلبي، ولا عملي، ولا نيتي، ولا ما أحمله من طموح، لكن الجسد كان يسبقني.

وهذا من أثقل ما في السمنة:  
أن تشعر أحياناً أن وزنك يعرفك قبل أن تتكلم.

لم أكن أريد أن أكون "الرجل السمين".  
كنت أريد أن أكون عبدالكريم.  
لكن الجسد، حين يثقل، يصبح أحياناً عنواناً لا تستأذن في وضعه على بابك.

---

## الفصل السابع

متى بدأت فكرة النزول؟

لم تأت فكرة إنقاص الوزن دفعة واحدة.

لم أستيقظ في صباح ما وأقول: انتهت السمنة اليوم.  
لو كان الأمر بهذه السهولة، لما وصلت إلى 150 كجم أصلاً.

الفكرة بدأت مثل ضوء بعيد.  
أراه أحياناً، ثم أشيح عنه.  
أقترب منه قليلاً، ثم أرجع إلى الظل الذي تعودت عليه.

في تلك الفترة بدأت فكرة الزواج تدخل حياتي بجديّة أكبر. والزواج ليس مجرد مناسبة اجتماعية أو ثوب جديد أو صورة عائلية.  
الزواج مرآة مختلفة. يجعلك تسأل نفسك: هل أنا مستعد لحياة جديدة؟ هل أنا راضٍ عن شكلي؟ عن صحتي؟ عن حضوري؟ عن قدرتي على أن أكون زوجاً وأباً ورجلاً يبدأ بيتاً لا يجرّ إليه كل أعباء عاداته القديمة؟

كان بعض الأصدقاء يمازحونني، ومزاح الأصدقاء أحياناً له أسنان.

قال لي أحدهم كلاماً جارحاً، بمعنى: كيف تنزوج وأنت بهذا الشكل؟ شكلك يشبه الصفر بالإنجليزي.

ضحكوا.

وربما ضحكت معهم.

لكن داخلي لم يضحك.

الصفير بالإنجليزي، حرف O، صار فجأة مرآة.  
ليست المرأة التي على الجدار، بل المرأة التي يضعها لك صديق دون أن يطلب إذنك.

كنت أستطيع أن أغضب.

وأستطيع أن أرد.

وأستطيع أن أحولها إلى نكتة.

وهذا غالباً ما كنت أفعله.

لكن بعض الكلمات، مهما ضحكت عليها، تبقى في الداخل تعمل بصمت.

لم تكن الكلمة وحدها هي السبب.

لكنها كانت مثل حجر صغير سقط في ماء راكد.

حرك دوائر كثيرة.

هل أبدو هكذا فعلاً؟

هل صرت أختبئ خلف الثوب؟

هل سأدخل حياة جديدة وأنا غير راضٍ عن نفسي؟

هل أنا أضحك لأنني مرتاح، أم لأن الضحك هو الحيلة الوحيدة التي بقيت لي؟

ثم جاء صديق آخر بخبر ظنه بشارة عظيمة.

قال لي إن هناك محلاً في شمال الرياض يبيع مقاسات كبيرة جداً، حتى XXXXXL.

كان المفترض أن أفرح، وفعلاً فرحت في البداية.

يا سلام!

أخيراً مكان يفهم معاناتي.

أخيراً لا أحتاج أن أشرح للبائع.

أخيراً لا أسمع جملة: "ما عندنا مقاسك".

أخيراً هناك ثوب وقميص وبنطلون يستقبلون جسدي دون اعتراض.

لكن بعد سنوات فهمت أن هذه لم تكن بشارة حقيقية.

كانت مسكناً.

البشارة الحقيقية لم تكن أن أجد ملابس تناسب جسدي.

البشارة الحقيقية كانت أن أجد جسداً يناسب حياتي.

الثوب الواسع كان يريحني مؤقتاً، لكنه لا يحل المشكلة.

والمقاس الأكبر كان يفتح لي باب المحل، لكنه يغلق في داخلي باب السؤال.

وكلما وجدت مقاساً أكبر، كنت أؤجل مواجهة أكبر:

لماذا أحتاج هذا المقاس أصلاً؟

---

## الفصل الثامن

من الثوب الواسع إلى مقاس XXXXXL

للثوب في حياة الرجل الخليجي نعمة عجيبة.

الثوب يستر.

والثوب يجمّل.

والثوب أيضاً، في حالتي، كان يفاوض السمنة نيابة عني.

كنت أرتدي الثوب الواسع، فأشعر أن المشكلة أقل وضوحاً. لا أزرار تنمرد، ولا خصر يفضح، ولا بنطلون يعلن الهزيمة. الثوب يعطي مساحة، والفضفاض منه يعطي أماناً، وربما يعطي وهماً أن الأمور تحت السيطرة.

لكن الثوب، مهما اتسع، لا يغيّر الحقيقة.

هو فقط يجعلها أقل صخباً.

كنت إذا لبست الثوب أشعر أنني في هدنة مع جسدي.

لا انتصار، ولا هزيمة.

مجرد اتفاق مؤقت: أنت لا تقضحني، وأنا لا أواجهك.

أما الملابس الأخرى، فكانت أكثر صراحة.

الجينز لا يجامل.

القميص لا يعرف المجاملة.

الأزرار لا تؤمن بالدبلوماسية.

والحزام لا يكذب.

حين بدأت أبحث عن ملابس شبابية، اكتشفت أن جسدي لا يدخل عالم الشباب بسهولة. كنت أريد أن ألبس مثل الناس في عمري: جينز، قميص، حذاء مناسب، شكل خفيف. لكن كل مرة كانت المقاسات تقول لي: أنت في جهة أخرى.

تدخل المحل، فتبدأ المسرحية.

تنظر إلى القطعة الجميلة.

تسأل البائع عن المقاس.

ينظر إليك نظرة سريعة، قبل أن يرى القطعة أصلاً، ثم يقول: "ما أتوقع يناسبك."

كم هي قاسية هذه الجملة.

ليست قاسية لأنها شنيمة.

بل لأنها تقرير مختصر عن واقع لا تريد سماعه.

أحياناً يكون البائع مؤدباً.

وأحياناً يكون صريحاً أكثر من اللازم.

وأحياناً لا يقول شيئاً، لكن وجهه يقول كل شيء.

كنت أخرج من المحل وأنا أضحك، أو أعلق على نفسي، أو أقول: هذا المحل أصلاً مقاساته للأطفال.

لكنني في الداخل كنت أعرف أن المشكلة ليست في المحل فقط.

ثم جاءت مقاسات XXXXXL كطوق نجاة.

حين تجد مقاساً بهذا الحجم، تشعر أولاً بالراحة.  
كأن السوق أخيراً اعترف بوجودك.  
لكن الراحة هنا خادعة.

لأن المقاس الأكبر قد يرحمك من الحرج اليوم، لكنه قد يمنعك من القرار غداً.

كنت أفرح أن هناك شيئاً يناسبني، بدل أن أسأل لماذا أصبحت أحتاج إلى شيء لا يكاد يناسب أحداً.

وهذا ما تفعله السمنة أحياناً:  
تغير معيار الفرح.

بدل أن تفرح بالصحة، تفرح بالاتساع.  
بدل أن تفرح بالحركة، تفرح بالتمدد.  
بدل أن تفرح بخفة الجسد، تفرح بأن هناك محلاً يستطيع أن يستوعبك.

لكن الجسد لم يكن يحتاج إلى محل أكبر.  
كان يحتاج إلى حياة أصح.

---

## الفصل التاسع

شارع الشواري... وينطلون 54 إنش

حين بدأت أسافر إلى مصر لأعمالي ومشاريعي، كنت أرتدي الثوب السعودي والطاقيّة. وكان أهل مصر، بطبيعتهم المحترمة والمجاملة، ينادونني كثيراً: "يا حج".

الكلمة عندهم احترام.  
وأنا أعرف ذلك وأقدّره.

لكنني كنت شاباً في العشرينات، وكنت أسمع "يا حج" فتقع في داخلي بطريقة مختلفة. لم أكن أشعر أنني كبير في العمر، لكن جسدي وهيتي كانا يعطيان انطباعاً أكبر مما أريد.

كنت أريد أن ألبس مثل الشباب.  
جينز وقميص.

شيء يخرجني من هيئة الوقار المبكر الذي لم أطلبه.

لكن المشكلة أن الجينز ليس ثوباً.  
الجينز يسألك سؤالاً مباشراً: ما مقاسك؟

وفي الرياض، كان الجواب غالبًا محبطًا.  
أدخل المحل، وقبل أن أشرح، يعرف البائع أن المقاسات المتوفرة لن تدخل في هذه المعركة.

ثم أخبرني صديق في مصر عن مكان في وسط القاهرة، في شارع الشواربي، يمكن أن أجد فيه مقاسات كبيرة.

ذهبت من المطار تقريبًا إلى هناك، وكأني ذاهب إلى موعد مع الأمل.

ووجدت البنطلون.

جينز جميل، مقاسه 54 إنش.

في تلك اللحظة شعرت كأني عثرت على كنز.

بنطلون يدخل!

بنطلون لا يرفضني!

بنطلون يسمح لي أن أبدو شابًا!

اشتريته بفرح.

لكنني اليوم حين أتذكر ذلك البنطلون، لا أراه قطعة قماش فقط.  
أراه وثيقة.

وثيقة من زمن كنت أفرح فيه أنني وجدت مقاسًا يناسب المشكلة، لا حلًا ينهيها.

لاحقًا، بعد نزول وزني، حين قارنت مقاسي القديم بمقاسي الجديد، شعرت بصدمة. ذلك البنطلون كان يمكن أن يدخل فيه أكثر من شخص تقريبًا. لم يكن مجرد بنطلون كبير، بل كان شاهدًا على حجم المرحلة.

ومع ذلك، لا أكرهه.

ذلك البنطلون كان صادقًا.

لم يكذب عليّ.

لم يقل لي إنني بخير.

كان يقول بصمت: هذا هو حجمك الآن.

لكنني لم أكن أسمع.

كنت أسمع فقط خبرًا سعيدًا: وجدت مقاسي.

أحيانًا تكون المشكلة واضحة جدًا، لكننا نختار أن نراها من الزاوية التي تريحنّا.

أنا لم أكن أقول: وصلت إلى مقاس 54 إنش، وهذا خطر.

كنت أقول: الحمد لله، وجدت من يبيع مقاس 54 إنش.

وهذه هي الراحة التي توجب النجاة.

---

الفصل العاشر

أمريكا... الملاذ الآمن للسمنة

بعد مصر، جاءت أمريكا في مرحلة أخرى من حياتي، خصوصاً مع عملي في شراء السيارات وتصديرها إلى السعودية.

وأمريكا، في تلك الفترة، بدت لي كأنها تفهمني.

المقاسات كبيرة.

الأحذية كبيرة.

الملابس كبيرة.

المطاعم تقدم كميات ضخمة.

الحلويات أكبر.

المشروبات الغازية أكبر وأرخص.

والسوق كله يقول لك: لا تقلق، لدينا مساحة لك.

كان ذلك مريحاً في البداية.

في مصر توقفت المقاسات عند حد معين.

في الرياض كنت أعاني.

أما في أمريكا، فكل شيء يبدو أوسع.

إذا أردت بنطلوناً أكبر، وجدته.

إذا أردت حذاءً أكبر، وجدته.

إذا أردت وجبة أكبر، وجدتها.

إذا أردت مشروباً يكفي عائلة صغيرة، وجدته بسعر مغرٍ.

رأيت هناك أشخاصاً بأوزان أكبر بكثير مني، ربما 250 أو 300 كجم. وبدل أن أخاف، كنت أحياناً أطمئن.

وهذه من أخطر حيل المقارنة.

كنت أقول في داخلي: الحمد لله، أنا لست مثلهم.

وكان وجود من هو أثقل مني يعني أنني بخير.

لكن الفرق لا يصبح نجاة لأن هناك من يغرق في مكان أعمق.

أمريكا لم تكن هي المشكلة.

ولا أقول هذا دوماً لأحد أو لشعب أو بلد.

كل مجتمع فيه خيارات صحية وغير صحية، وفيه من يعيش بانضباط، وفيه من يفراط. المشكلة كانت في اختياراتي أنا، وفي

الطريقة التي استقبلت بها ذلك الاتساع.

السوق أعطاني ما أطلب.

وأنا كنت أطلب ما يزيد المشكلة.

كنت أرى الحجم الكبير فرصة، لا إنذاراً.

أرى المقاس الكبير رحمة، لا علامة.

أرى الوجبة الضخمة قيمة مقابل المال، لا حملاً إضافياً على جسدي.

كنت أفرح أن المشروب أكبر وبالسعر نفسه أو أقل.

وهذه عبقرية اقتصادية من نوع غريب: توفير في المال، وإسراف في الجسد.

كأنني كنت أربح في الفاتورة وأخسر في التحاليل.

هناك فهم تأخر عندي كثيرًا:  
ليس كل ما يتيح السوق مناسبًا لك.  
السوق لا يعرف ركبتك.  
ولا يعرف ضغطك.  
ولا يعرف سكرتك.  
ولا يعرف حزام الطائرة الذي ستطلبه لاحقًا.  
السوق يعرف فقط أنك اشتريت.

كنت أشتري.  
وأفرح.  
وأكبر.

ثم أعود ومعني ملابس أكبر، وذكريات أكثر، وعادات أشد.

السمنة كانت تسافر معي.  
في الحقيقة.  
وفي اختياراتي.  
وفي لساني.  
وفي الطريقة التي أرى بها الراحة.

---

الفصل الحادي عشر

عمرة اليوم الواحد ووليمة الخمسة عشر رجلًا

من المواقف التي بقيت في ذاكرتي، رحلة عمرة إلى مكة في يوم واحد مع الصديق الغالي متعب بن عبدالله المسعود.

كانت الرحلة سريعة.  
نذهب، نعتمر، ثم نعود إلى الرياض.

وعرف الصديق عبدالكريم بن محمد الصعب أننا قادمون إلى مكة، فأصرّ على أن نتعشى عنده في البيت. وكان كريمًا إلى درجة أنه أراد أن يذبح لنا ذبيحة.

ونحن كنا مستعجلين.  
نريد أن نعود إلى الرياض.  
فحاولنا أن نجد حلًا يحفظ له محبته وكرمه، ولا يؤخرنا كثيرًا.

اقترحنا أن نلتقي بعد الحرم في أي مطعم بسيط. فول، فلافل، سندويشات خفيفة، شاي، ثم نكمل الطريق.

كان الاقتراح بريئًا جدًا في ظاهره.

لكن حين جلسنا في المطعم، حدث ما كان يحدث كثيرًا معي:

الطعام لا يبقى بسيطاً إذا دخلت عادتي على الخط.

بدأنا بالفول والفلافل.

ثم أعجبتنا الرائحة.

وجاءت الكبدية والمقلقل.

ثم الخبز.

ثم التمسيس.

ثم المشلتت.

ثم البيض بالجبين.

ثم الشاي العدني؛ لأن الطريق طويل ونحتاج إلى "طاقة".

وفجأة، صارت الطاولة لا تشبه عشاء ثلاثة مسافرين.

بل تشبه اجتماع لجنة طوارئ غذائية.

كانت تكفي خمسة عشر رجلاً.

ضحك عبدالكريم بن محمد الصعب وقال لنا ما معناه: لو أتيتم إلى البيت وأكلتم من الذبيحة، لكان الطعام أرتب وأنفع وأخف من هذه المأدبة التي صنعتوها في المطعم.

كان محقاً.

لكنني وقتها كنت أضحك.

أراها طرفة.

موقفاً جميلاً في رحلة عمرة.

اليوم أراها أكثر من ذلك.

أراها مشهداً واضحاً لكيف كانت العادة تعمل.

نبدأ بشيء بسيط، ثم تتحول البساطة إلى إفراط.

نقول إننا نحتاج طاقة للسفر، ثم نأكل طعاماً يجعل الجسد يريد النوم لا القيادة.

نقول إننا نحفظ كرم الصديق، ثم ننقل أجسادنا بما لا تحتاج.

لم تكن المشكلة في الفول أو الفلافل أو الكبدية نفسها.

المشكلة في الإفراط، وفي خلط كل شيء، وفي أن يتحول الطعام من حاجة إلى اندفاع.

كنت أقول إنني آكل لأستطيع القيادة.

ثم فهمت لاحقاً أن العادة كانت هي التي تفقدني، لا أنا.

وهذه كانت الحقيقة المؤلمة.

---

الفصل الثاني عشر

الرحلة التي كانت تبدأ بالنية وتنتهي بالمائدة

بعد تلك العمرة، بدأت أفهم شيئاً مهماً، وإن لم أفهمه كاملاً في وقته.

كنت بارعاً في تزيين الطعام بالعقل.

وهذه أخطر من الشهية نفسها.

الشهية تقول لك: أريد.

أما التبرير فيقول لك: هذا ضروري، وهذا منطقي، وهذا مناسب، وهذا من الكرم، وهذا من الطاقة، وهذا من السفر، وهذا من باب المجاملة.

كنت أمتلك محامياً داخلياً لا يخسر قضية أمام الطعام.

إذا رأى الفول قال: بروتين.

وإذا رأى الفلفل قال: نباتي.

وإذا رأى الكبد قال: حديد.

وإذا رأى التمسح قال: خبز طازج.

وإذا رأى المشلت قال: تراث.

وإذا رأى البيض بالجبن قال: وجبة متكاملة.

وإذا رأى الشاي العدني قال: يساعد على الطريق.

وبهذا المنطق، تتحول الطاولة كلها إلى برنامج صحي معتمد من وزارة الشهية.

كنت لا أبحث عن الصحة.

كنت أبحث عن الامتلاء.

الامتلاء كان يطمئنني.

الشعب الزائد كان يشبه بطانية ثقيلة في ليلة باردة: مزعج قليلاً، لكنه يمنح إحساساً مؤقتاً بالأمان.

لكن الشعب الزائد لا يعطيك دائماً طاقة.

أحياناً يسرق الطاقة.

كم مرة قدت بعد وجبة ضخمة، وأنا أفتح النافذة، وأرفع صوت المسجل، وأشرب الشاي أو القهوة لأقاوم النعاس، ثم أقول: غريبة، لماذا أشعر بالثقل؟

ليست غريبة يا عبدالكريم.

أنت لم تتعش، أنت حملت سيارة داخل سيارة.

ومع ذلك كنت أعيد القصة.

في السفر: نحتاج طاقة.

في المناسبات: لا نرد المعزب.

في العمل: نغير جو.

في السهر: شيء خفيف.

في التعب: سكريات.

في الفرح: نحتفل.

في الحزن: نواسي أنفسنا.

في الملل: نطلب شيئاً.

كل حالة نفسية كان لها باب مطعم.

وهكذا يصبح الطعام قاموساً عاطفياً.  
لا يعود للطعام وظيفة واحدة، بل يصبح مترجماً لكل شعور.

إذا فرحت: كل.  
إذا حزنت: كل.  
إذا تعبت: كل.  
إذا مللت: كل.  
إذا سافرت: كل.  
إذا عدت: كل.

حتى العبادة والسفر إلى مكة لم تكن تعينني من العادة. وهذا لا أقوله تقليلًا من العبادة، بل اعترافًا بضعفي. قد يخرج الإنسان من لحظة إيمانية عظيمة، ثم يسقط في أول اختبار عادي أمام رائحة خبز ساخن.

وهنا فهمت لاحقاً أن التغيير لا يكون في الأماكن المقدسة فقط، بل في المطعم بعدها، وفي الطريق بعدها، وفي البيت بعدها، وفي لحظة الاختيار اليومية.

---

## الفصل الثالث عشر

### حزام الأمان الإضافي

للطيران عند الناس طقوس معروفة.

بعضهم يحب النافذة.  
وبعضهم يحب الممر.  
وبعضهم يجهز السماعات.  
وبعضهم يقرأ دعاء السفر ويغلق عينيه.

أما أنا، فكان لي طقس خاص:  
أفرغ جيوبي أولاً.

المحفظة تخرج.  
الجوال يخرج.  
المفاتيح تخرج.  
أي شيء له سمك ولو بسيط يجب أن يغادر الجيب.

لماذا؟

لأن كل مليمتر في مقعد الطائرة كان مهماً.

كنت أحتاج إلى مساحة إضافية حتى أستطيع أن أحشر نفسي بين جانبي المقعد. وكلمة "أحشر" هنا ليست مبالغة أدبية، بل وصف هندسي للحالة.

المقعد له جانبان.  
وأنا كان لي جانب ثالث ورابع وخامس.

أجلس، ثم أبدأ عملية ترتيب الجسد.

الكتف هنا.

البطن هنا.

اليد هنا.

والكرش، عفا الله عنه، كان له رأي مستقل في كل رحلة.

إذا كان مقعدي بين مقعدين، فهذه كانت المصيبة الكبرى.

كنت أبدأ بخطة دبلوماسية:

أبتسم للذي على اليمين.

وأضحك مع الذي على اليسار.

أفتح حديثاً بسيطاً.

ليس حباً في العلاقات الدولية فقط، بل لأنني أعرف أن جزءاً من جسدي سيأخذ من مساحة غيري.

كنت أحاول أن أكون لطيفاً وخفيف الدم، حتى إذا اضطر الجار أن يتنازل عن مسند اليد، يتنازل وهو يبتسم، أو على الأقل وهو مستح من الاعتراض.

المسند بين المقاعد لم يكن قطعة بلاستيك.

كان معاهدة سلام.

ثم تأتي لحظة حزام الأمان.

الركاب العاديون يسحبون الحزام ويركبونه وتنتهي القصة.

أما أنا، فكان بيني وبين الحزام مفاوضات طويلة.

أسحبه.

أمدّه إلى آخره.

أحبس نفسي.

أغيّر زاوية الجلوس.

أرفع بطني قليلاً.

ثم أكتشف أن الحزام ما زال يقول: لا.

هنا أطلب الحزام الإضافي:

.Extended Belt

كنت أحاول أن أطلبه بشكل عادي، كأنني أطلب ماءً أو منديلاً. لكن داخلي كان يعرف أن هذا الطلب يفضح شيئاً كنت أحاول إخفاءه بالضحك.

ينظر بعض الركاب باستغراب.

ما هذا الحزام؟

لماذا يحتاجه؟

ثم يفهمون.

وأنا أفهم أنهم فهموا.

فأضحك.  
أعلق تعليقًا خفيًا.  
أتصرف كأن الموقف طرفة سفر.

لكن الحقيقة أنه لم يكن طرفة.  
كان حزنًا مربوطًا بمشبك معدني.  
ثم تأتي وجبة الطائرة.

ينزل الراكب العادي الطاولة، يضع الطعام، يأكل.  
أما أنا، فكانت الطاولة تصطدم بالبطن قبل أن تكتمل.

بطني كان يسبق الصينية إلى الطاولة.

أحاول إنزالها، فتقف في منتصف الطريق.  
أرجع للخلف، ولا يوجد خلف.  
أغير وضعي، ولا يوجد وضع.  
أضحك، وأقول للمضيف: لا بأس، أعطني الصينية هكذا.

كنت أعتاد هذه المواقف حتى صارت جزءًا من السفر.

وهنا تكمن القسوة: أن تعتاد الإحراج.

اليوم أكتبها بصدق:

أعتذر لكل راكب أزعجته يومًا في الطائرة.  
أعتذر لكل من جلس بجاني وشعر أن مساحته نقصت.  
أعتذر لكل من خجل أن يطلب مسند يده.  
أعتذر لكل من لم يستطع أن يأكل أو يتحرك براحة لأن جزءًا مني تجاوز حدود المقعد.

لم أكن أقصد إزعاجكم.  
لكن السمنة كانت تفعل ذلك بي وبكم.

وأقولها أيضًا بالإنجليزية:

I sincerely apologize to every passenger I may have made uncomfortable during my flights. I never meant to take your space or disturb your journey. I was struggling with my weight, and sometimes my body occupied more than my seat allowed. Thank you for your patience, kindness, or even your silent tolerance

في كل رحلة كنت أطلب حزامًا إضافيًا.  
ولم أكن أعرف أن ما أحتاجه حقًا لم يكن حزامًا يوسع المقعد، بل قرارًا يوسع الحياة.

---

الفصل الرابع عشر

الطبيب الذي لم يجاملني

هناك مرحلة في السمنة لا تعود فيها السمنة وحدها هي المرض.

تأتي معها العائلة كاملة، أو كما أسميها بسخرية حزينة: الطقم المرضي المعروف.

سكر.

ضغط.

كوليسترول.

دهون ثلاثية.

خشونة في الركبة.

آلام في الرقبة.

حرارة دائمة في الجسم لا أعرف لها سببًا واضحًا.

وتعب يجعل الشاب يشعر أنه صار كهلاً قبل أوانه.

أُصبت بخشونة في الركبة اليسرى.

والركبة حين تشتكي، لا تشتكي بالكلام.

تشتكي في كل خطوة.

احتجت إلى العصا.

وهذه وحدها كانت صدمة.

العصا في يد شاب ليست مجرد أداة للمشي.

إنها إعلان مبكر أن الجسد بدأ يطلب المساعدة.

ذهبت إلى الطبيب، وكنت أريد علاجًا.

عادة، حين يذهب الإنسان للطبيب، يريد وصفة. يريد حبوبًا، مرهمًا، إبرة، شيئًا يخرج به من العيادة وهو يشعر أن الحل في كيس الصيدلية.

لكن بعض الأطباء لا يعطونك دواء.

يعطونك مرآة.

جلس الطبيب أمامي، ثم قال لي فجأة:

“يا بني، هل تحافظ على صلاتك في المسجد؟”

استغربت.

قلت: الحمد لله.

قال:

“إنّ عليك بالإكثار من النوافل وقيام الليل، والاستعداد للقاء رب العالمين.”

تجمدت.

قلت له بمعنى:  
“ماذا تقصد يا دكتور؟ هل هذه موعظة؟”

قال لي بما معناه، وبقسوة لا تزال ترن في داخلي:

“لا. أنت ستودّع الدنيا عن قريب، فكن على استعداد.”

كانت الكلمات مثل صفعَة.

لم يقل: انتبه قليلاً.  
لم يقل: نحتاج برنامجاً.  
لم يقل: سنعطيك دواءً.

قالها كأنني دخلت محطة النهاية لا عيادة.

كنت أريد علاجاً، لا إعلان وفاة مبكراً.

فقلت له إنني أريد علاجاً.

قال بوضوح شديد:

“ليس لديك علاج إلا علاج واحد، وأعتقد أنك لا تقدر عليه: أن تصبح إنساناً طبيعياً. أن يتوازن طولك مع وزنك. غير ذلك لا تكثر عليّ الكلام؛ عندي مرضى يحتاجون نصيحة أكثر منك. أنت تعدّيت مرحلة النصح.”

سكتَ.

كنت غاضباً.  
مجروحاً.  
حائقاً.

لكن في مكان أعمق كان هناك صوت يقول: ربما هو صادق.

أحياناً لا نغضب لأن الكلام باطل.  
نغضب لأنه أصاب المكان الصحيح.

خرجت من عنده مصدوماً.  
هذه لم تكن نكتة يمكن أن أرويها وأضحك.  
كانت جملة تتعلق بالموت.

ورغم غضبي منه يومها، إلا أنني اليوم أريد أن أقبل جبينه.

لأنه لم يجاملني.  
لم يبعني مسكناً.  
لم يقل لي ما أريد سماعه.  
قال لي ما كنت أحتاج أن أسمعه.

جزاه الله خيراً.

أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يطيل عمره على طاعته إن كان حيًا، وأن يغفر له ولوالديه إن كان قد رحل، وأن يجزيه عني خير الجزاء.

فقد أهداني هدية لا يعلم قدرها إلا رب العالمين.

كانت هديته قاسية.  
لكن بعض الهدايا تأتي ملفوفة بالصدمة.

---

نهاية الباب الثاني

في هذا الباب لم تعد السمنة عادة طفل أو متعة فيلم أو سندويتش مقصف.

صارت واقعًا يدخل معي في الحياة.

دخلت في الزواج.  
وفي الملابس.  
وفي السفر.  
وفي الطائرة.  
وفي الركبة.  
وفي التحاليل.  
وفي كلام طبيب قال لي بلا مجاملة: انتبه، فقد تأخرت كثيرًا.

وهنا بدأ التحول.

لا لأنني صرت قويًا فجأة، بل لأنني بدأت أخاف بصدق.

والخوف إذا جاء في وقته قد يكون رحمة.

### الباب الثالث

قرار لا يشبه الوجود

لم يكن قرار التكميم قرارًا مفاجئًا كما قد يبدو لمن يسمع القصة من نهايتها.

لم أستيقظ في يوم ما، فوجدت نفسي شجاعًا، واضحًا، حاسمًا، ممسكًا ببطاقة الدفع، مستعدًا لدخول غرفة العمليات.

لا.

القرار الحقيقي كان يتكوّن داخلي منذ زمن.  
من تعليق صديق.  
ومن مقاس لم أجده.  
ومن طائرة ضاقت بي.  
ومن ركبة أوجعتني.  
ومن عصا حملتها قبل أوانها.

ومن طبيب قال لي كلامًا قاسيًا كأنه طرق باب الموت بيده.

كل تلك المواقف كانت تجمعني إلى نفسي.  
كنت أهرب منها، فتسبقتني إلى الباب الآخر.  
كنت أضحك عليها، فتعود في الليل أكثر جدية.  
كنت أقول: “بعد فترة”، فتقول لي: “الفترة انتهت.”

ثم جاء وقت القرار.

---

## الفصل الخامس عشر

حين صار الخوف نعمة

خرجت من عيادة الطبيب وأنا لا أعرف هل أغضب منه أم أشكره.

في اللحظة الأولى كان الغضب أقرب.  
كلماته لم تكن ناعمة.  
لم يضع لي وسادة تحت الحقيقة.  
لم يقل لي: “أمورك بسيطة.”  
ولم يقل: “نضبط لك الدواء وتمشي الأمور.”  
ولم يدخل معي في مجاملة طبية من النوع الذي يخرج به المريض مرتاحًا لكنه لا يتغير.

قال لي بوضوح مؤلم:  
أنت في خطر.  
استعد للقاء الله.  
لا علاج حقيقي لك إلا أن تعود إلى وزن طبيعي يناسب طولك.  
وأنت تعدّيت مرحلة النصح.

كانت تلك الجملة الأخيرة مثل مسمار في الذاكرة.

أنت تعدّيت مرحلة النصح.

كأنها تقول لي: لقد سمعت كثيرًا.  
قرأت كثيرًا.  
تحدثت كثيرًا.  
ضحكت كثيرًا.  
وعدت نفسك كثيرًا.  
اشتريت ملابس أكبر.  
اشتريت أذاءً أكبر.  
جربت بدايات كثيرة، لكنها بقيت بدايات.

لم تعد المشكلة أنك لا تعرف.  
المشكلة أنك لا تفعل بما تعرف.

وهذا أوجعني أكثر من كل التحاليل.

لأن الإنسان إذا كان جاهلاً، فقد يعتذر بجهله.  
أما إذا كان يعرف، ويؤجل، ويضحك، ويبرر، فالعذر يصبح أضعف.

كنت أعرف أن السكر خطر.  
وأعرف أن الضغط خطر.  
وأعرف أن الكوليسترول والدهون الثلاثية ليست أسماء للزينة في ورقة التحاليل.  
وأعرف أن الركبة لا تصرخ عبثاً.  
وأعرف أن العصا في يدي لم تكن موضوعة جديدة.  
وأعرف أن الحزام الإضافي في الطائرة لم يكن موقفاً مضحكاً فقط.  
وأعرف أن وزني لم يعد مجرد رقم.

كنت أعرف.

لكن المعرفة وحدها لا تنقذ إذا بقيت معلقة في العقل، بينما اليد تمتد إلى الطعام، والجسد يزداد، والنفس تقول: “غداً.”

بعد زيارة الطبيب، صار الخوف يدخل معي في كل مكان.

إذا أكلت كثيراً، تذكرت صوته.  
إذا تعبت ركبتني، تذكرته.  
إذا أمسكت العصا، تذكرته.  
إذا شعرت بتلك الحرارة الغريبة في جسمي، تذكرته.  
إذا جاءتني الرغبة في التأجيل، تذكرته.

لم يكن خوفاً جميلاً.  
لكنه كان خوفاً نافعاً.

وهناك فرق بين الخوف الذي يشلّك، والخوف الذي يوقظك.

الخوف الأول يجعلك تجلس وتبكي.  
أما الثاني فيجعلك تقوم ولو كنت ترتجف.

كنت أخاف من العملية.  
لكنني بدأت أخاف أكثر من البقاء كما أنا.

وهذا تحوّل مهم.

قبل ذلك كنت أقول:  
ماذا لو حدثت مضاعفات في العملية؟  
ماذا لو تألمت؟  
ماذا لو لم أنجح؟  
ماذا لو ندمت؟

وبعد صدمة الطبيب بدأت أسأل أسئلة أخرى:

ماذا لو لم أفعل شيئاً؟  
ماذا لو بقي السكر والضغط والدهون يقتربون أكثر؟  
ماذا لو زادت الركبة سوءاً؟

ماذا لو صار الحزام الإضافي في الطائرة أقل مشاكل؟  
ماذا لو جاء اليوم الذي لا تنفع فيه النكتة ولا المقاس ولا التأجيل؟

أحياناً لا يتغير الإنسان لأنه اقتنع فقط.  
يتغير لأنه خاف بصدق.

والخوف إذا قادك إلى التوبة، وإلى العلاج، وإلى حفظ الأمانة التي أعطاك الله إياها، فهو رحمة.

بدأت أرى جسدي بطريقة مختلفة.

لم يعد مجرد جسد أستمتع به وأتعبه كما أشاء.  
لم يعد مجرد وعاء للعمل والسفر والأكل والضحك.  
بدأت أراه أمانة.

هذا الجسد الذي أصلي به.  
وأمشي به.  
وأعمل به.  
وأبرّ به.  
وأخدم به.  
وأحمل به أثراً في الدنيا.

ماذا فعلت به؟

أنقذته.  
أرهقته.  
أجلت حقه.  
حملته ما لا يحتمل، ثم غضبت منه حين اشتكى.

كنت أقول: ركبتني تؤلمني.  
والحقيقة أن الركبة كانت تقول: أنت تؤلمني.

كنت أقول: جسمي حار ومتعب.  
والحقيقة أن الجسد كان يرفع صوته بعدما طال صمته.

كنت أقول: الطبيب قاسٍ.  
والحقيقة أن الرحمة أحياناً تأتي بوجه حازم.

خرجت من تلك العيادة وأنا لست جاهزاً تماماً، لكنني لم أعد الشخص نفسه.

انكسر في داخلي شيء من الكذب اللطيف.  
ذلك الكذب الذي يقول لك: أنت بخير، فقط تحتاج راحة.  
أنت كبير قليلاً، لكن الأمر عادي.  
كل الناس عندهم مشاكل.  
ابداً بعد العيد.  
بعد السفر.  
بعد المشروع.  
بعد أن تهدأ الحياة.

لكن الحياة لا تهدأ لمن ينتظرها أن تهدأ حتى يبدأ.

تبدأ أنت، ثم تهدأ بعض الأشياء.

---

الفصل السادس عشر

لماذا لم يكفِ الرجيم؟

بعد صدمة الطبيب، عاد السؤال القديم:

لماذا لا أعمل رجيمًا؟

السؤال منطقي.

بل هو أول ما يخطر في بال كل إنسان يعاني من السمنة.

خفف أكلك.

امش.

اترك المشروبات الغازية.

ابتعد عن السكريات.

ادخل نادياً.

اشتر جهازاً.

ابدأ نظاماً.

كلها أشياء صحيحة في أصلها.

لكن المشكلة أنني لم أكن إنساناً لم يسمع بهذه النصائح.

كنت قد سمعتها كثيراً.

بل ربما قلتها لغيري أحياناً بحماس لا أطبقه على نفسي.

كنت قد جرّبت الرجيم.

وجرّبت الوعود.

وجرّبت البداية من السبت.

وجرّبت البداية بعد رمضان.

وجرّبت البداية بعد السفر.

وجرّبت البداية بعد المشروع.

وجرّبت أن أشتري أجهزة رياضية وأضعها حولي كأن وجودها في البيت سيجعل الدهون تشعر بالخجل وتغادر وحدها.

لكن العادة كانت أقوى من الحماس المؤقت.

كنت أبدأ بقوة.

أخفف.

أتحمس.

أنظر إلى الميزان.

أفرح بنزول بسيط.

ثم تأتي دعوة عشاء.

أو سفر.  
أو تعب.  
أو فيلم.  
أو مزاج سيئ.  
أو شاوورما تنتظر إليّ من بعيد وتقول: “لا تكن قاسياً.”  
فأضعف.

ثم أقول: خربت.  
وبما أنها خربت، فلنكمل الخراب إلى آخره.

هذه من أعجب حيل النفس.

كأنك إذا كسرت كوباً في البيت، قلت: بما أن الكوب انكسر، فلنكسر باقي الصحون.

كنت إذا خرجت عن الرجيم في وجبة، أكمل اليوم كله، وربما الأسبوع كله، وربما الشهر كله. ثم أبحث عن بداية جديدة. وكانت البدايات الجديدة عندي كثيرة لدرجة أنها لو اجتمعت لصارت كتاباً آخر عنوانه: “السبوت التي لم تأتِ.”

المشكلة لم تكن في الرجيم وحده.  
المشكلة في علاقتي بالطعام.

الطعام لم يكن عندي وقوداً فقط.  
كان متعة.  
ومكافأة.  
وعزاء.  
ورفيق سفر.  
وصديق أفلام.  
وطريقة للاحتفال.  
وطريقة للهروب.  
وطريقة لمجاملة الناس.  
وطريقة لمقاومة الملل.

فكيف يكفي نظام يقول لي: “لا تأكل هذا وكل هذا”؟

كان يجب أن أسأل: لماذا أكل أصلاً؟  
هل أنا جائع؟  
أم حزين؟  
أم متوتر؟  
أم فرحان؟  
أم مجامل؟  
أم هارب؟  
أم فقط تعودت أن فمي لا يهدأ؟

الرجيم يعالج الطبق.  
لكنني كنت أحتاج إلى علاج الطريق الذي يقودني إلى الطبق.

كنت أتعامل مع الرجيم كأنه عقوبة مؤقتة.  
أحرم نفسي قليلاً حتى ينزل الرقم، ثم أعود إلى حياتي القديمة.

وهذا مثل من ينظف غرفة ممتلئة بالغبار ثم يترك النوافذ مفتوحة لعاصفة جديدة.

إذا لم تتغير الحياة التي صنعت الوزن، سيعود الوزن غالبًا بطريقة أو بأخرى.

لذلك بدأت أفهم أنني قد أحتاج إلى أداة أقوى.

لم يكن التكميم عندي "طريقًا سهلًا"، كما قد يظن بعض الناس.  
ومن يقول إن العملية سهلة، فربما لم يعيش ما بعدها.

التكميم ليس ضغطة زر.

ولا عصا سحرية.

ولا تصريحًا مفتوحًا للحياة بلا مسؤولية.

هو باب شديد.

يفتح لك فرصة، لكنه لا يمشي بدلًا عنك.

المعدة تصغر، لكن النفس تحتاج تربية.

الكمية تقل، لكن الذاكرة لا تُمحى.

الشاورما لا تنسى رقمك.

والعادة القديمة قد تعود بلباس جديد.

كنت أعرف أن العملية لن تعالج كل شيء.

لكنني كنت أعرف أيضًا أنني وصلت إلى مرحلة لم تعد فيها المحاولات المتكررة تكفي.

احتجت إلى باب يوقف الاندفاع.

باب يقطع الطريق على المفاوضات القديمة.

باب يجعل الجسد نفسه يقول: الطريقة السابقة انتهت.

كنت خائفًا.

ومترددًا.

وممتلئًا بالأسئلة.

ثم جاء الصديق الذي لم يترك الأسئلة تأكلني أكثر.

---

## الفصل السابع عشر

عبدالله بن ناصر المسعود... الصديق الذي لم يتركني أهرب

في حياة الإنسان أصدقاء كثيرون.

صديق للضحك.

وصديق للسفر.

وصديق للمجالس.

وصديق للعمل.

وصديق إذا رآك تغرق، لم يكتفِ بأن يقول لك من بعيد: "انتبه."

بل يدخل إلى الماء ويسحبك من يدك، حتى لو غضبت منه.

الصديق الغالي عبدالله بن ناصر المسعود كان من هذا النوع.

كان يعرف أنني أقرأ عن التكميم.

وأعرف تفاصيله.

وأتابع تجارب الناس.

وأدخل المجموعات.

وأشاهد المقاطع.

وأحدث عن العملية كما لو أنني أستعد لها كل يوم.

لكنني في الحقيقة كنت أدور حولها.

أقترب، ثم أبتعد.

أتحمس، ثم أخاف.

أقول: يمكن.

ثم أقول: ليس الآن.

أقول: أحتاج طبيباً آخر.

ثم أقول: أحتاج أن أقرأ أكثر.

كنت أستخدم المعرفة أحياناً كغطاء للتأجيل.

وهذه مشكلة من نوع فاخر.

ليست جهلاً.

بل معرفة كثيرة لا تتحول إلى خطوة.

كنت أستطيع أن أشرح لبعض الناس ما هي العملية، وما مخاطرها، وما مراحلها، ثم أعود إلى نفسي وأؤجل. كأنني صرت خبيراً في الباب الذي لا أدخله.

عبدالله رأى ذلك.

ويبدو أنه قرر أن الوقت انتهى.

في يوم من الأيام كان ينتظرني عند المطار.

لم يكن ينتظرني لاستقبال عادي فقط، بل كان كأنه ينتظر ترددي أيضاً.

ركبت معه السيارة، ولم يفتح لي باب الهروب المعتاد.

لم يقل: ما رأيك؟

ولا قال: نؤجل؟

ولا قال: نروح نرتاح ثم نشوف.

اتجه بي إلى الطبيب.

كنت بين الخوف والضحك والاستسلام.

جزء مني يقول: ماذا يفعل هذا الرجل؟

وجزاء آخر يقول: الحمد لله، أخيراً أحد دفعني حين لم أستطع دفع نفسي.

أحياناً تحتاج إلى صديق لا يستأذن خوفك.

وصلنا إلى الطبيب.

دخلت وأنا أحمل معي كل شيء:

وزني.

تحاليل مخيفة.

ركبة موجهة.

كلام الطبيب السابق.

تاريخاً طويلاً من الوعود.

ومحاميًا داخليًا يحاول أن يجد ثغرة أخيرة للتأجيل.

جلس الطبيب وبدأ يشرح.

شرح العملية.

شرح الفوائد.

شرح المخاطر.

شرح الالتزامات.

شرح أن بعض الأمراض قد تتحسن بإذن الله مع نزول الوزن.

شرح أن العملية ليست نهائية، بل بداية تغيير في نمط الحياة.

كنت أسمع بجدية، لكن روح النكتة لم تغادرني.

قلت له مازحًا إنني قرأت وشاهدت كثيرًا عن العملية حتى كدت أستطيع أن أجريها بنفسني.

ضحك الطبيب.

لكن الجميل أنه لم يسمح للنكتة أن تخطف الموقف.

أكمل الشرح.

أعادني إلى الحقيقة.

وهذا ما كنت أحتاجه.

فأنا أحياناً أستخدم الضحك كفتحة طوارئ أخرج منها حين يقترب الكلام من قلبي.

لكن هذه المرة لم أخرج.

كنت أعرف أنني إن خرجت من العيادة دون قرار، فسأعود إلى الدائرة نفسها.

أسبوع آخر.

شهر آخر.

رجيم جديد.

فشل جديد.

نكتة جديدة.

مقاس جديد.

وفجأة، كأن شيئاً في داخلي قال: كفى.

أخرجت بطاقة الدفع.

وقلت للطبيب:

الآن.

الآن أسدد مبلغ العملية.

لم تكن هذه مجرد عملية دفع.

كانت توقيعًا على نهاية مرحلة.

كنت أخاف إن تركت لنفسى ساعات إضافية أن يعود عبدالكريم القديم، صاحب المرافعات الطويلة، ويقول: تمهل، اسأل، أجل، رتب، فكر، اقرأ أكثر.

فدفعت.

ولعلني يومها لم أدفع مال العملية فقط.

دفعت أيضًا جزءًا من خوفي.

و جزءًا من ترددي.

و جزءًا من سنوات التأجيل.

قال الطبيب: اليوم كل آخر وجبة تحبها، وغدًا مساءً تعال إلى المستشفى، ولا تقد السيارة بنفسك، وأحضر معك ما تحتاج للإقامة.

آخر وجبة.

يا لها من عبارة لرجل له تاريخ طويل مع الطعام.

---

الفصل الثامن عشر

آخر شاورما

حين قال الطبيب: "كل آخر وجبة تحبها"، كان المفترض أن أتعامل مع الأمر بهدوء.

لكن هذه الجملة بالنسبة لي لم تكن تعليمات طبية فقط.

كانت إعلان وداع.

آخر وجبة قبل العملية.

آخر لقاء مع المعدة القديمة.

آخر مرة أتصرف فيها كأن الكمية لا تعني شيئًا.

آخر مرة قبل أن يبدأ الجسد قانونًا جديدًا.

اخترت الشاورما.

ولا أظن أن أحدًا يعرف قصتي سيستغرب ذلك.

الشاورما كانت حاضرة منذ البدايات.

في المراهقة.

في الأفلام.

في السفر.

في الجلسات.

في أيام الجوع الحقيقي والوهمي.

كانت أكثر من طعام؛ كانت عادة لها رائحة وذاكرة ورفقة طويلة.

أكلت الشاورما كمن يودّع صديقاً قديماً يعرف أنه آذاه، لكنه لا يزال يحمل له مشاعر معقدة.

هذه هي علاقتنا ببعض العادات.

لا نكرها بسهولة، حتى لو أتعبتنا.

الإنسان لا يخرج من عاداته كأنه يخلع قميصاً.

أحياناً يودعها وهو حزين عليها، رغم أنه يعرف أنها كانت تأخذه إلى الهاوية.

جلست مع وجبتي الأخيرة، وفي داخلي خليط غريب.

فرح بالقرار.

خوف من العملية.

حزن على نمط حياة أعرفه جيداً.

وأمل في حياة لا أعرفها بعد.

كنت كمن يقف على حدود بلدين:

بلد قديم، يعرف شوارعه ومطاعمه ومقاساته وأعداره.

وبلد جديد، لا يعرف منه إلا أنه قد يكون أصعب، لكنه أنقذ.

أكلت.

ثم بدأت أجهز نفسي للمستشفى.

أحضرت ملابسي.

وأجهزتي.

وأغراضي.

والحذاء الرياضي.

وجود الحذاء الرياضي معي يومها كان رمزاً لم أفهمه إلا لاحقاً.

كأن داخلي كان يعرف أن العملية لن تكون نهاية المشوار، بل أول خطوة فيه.

ذهبت إلى المستشفى.

استلمت الغرفة.

لبست ملابس العملية.

شعرت أنني اقتربت من لحظة لا ينفع معها المزاح كثيراً.

صليت العشاء.

وضعت منبهين للفجر.

جلست أنتظر.

ليلة ما قبل العملية ليست ليلة عادية.

يأتيك الخوف في صور كثيرة:

ماذا لو لم أستيقظ؟

ماذا لو فشلت العملية؟

ماذا لو تألمت كثيراً؟

ماذا لو ندمت؟

ماذا لو نزلت ثم عدت؟

ماذا لو كانت هذه آخر ليلة لي؟

ثم يأتيك الأمل أيضاً:

ماذا لو نجحت؟

ماذا لو خفّ جسدي؟

ماذا لو تركت العصا؟

ماذا لو ركبت الطائرة دون حزام إضافي؟

ماذا لو ليست ما أحب؟

ماذا لو عشت عمراً جديداً؟

بين الخوف والأمل، نمت أو حاولت أن أنام.

وفي داخلي دعاء لا أذكر كلماته كلها، لكنني أذكر معناه:

يا رب، إن كان في هذا الطريق خير، فافتحه لي.

وإن كتبت لي عمراً جديداً، فأعني أن لا أضيعه.

---

الفصل التاسع عشر

أشهد أن لا إله إلا الله

بعد صلاة الفجر، بدأ المستشفى يستيقظ بطريقة مختلفة.

جاء السرير.

جاء الممرضون.

بدأت الإجراءات.

كلمات طبية قصيرة.

أجهزة.

ملابس عملية.

وجوه جادة.

إضاءة بيضاء.

وبرودة خفيفة في المكان تجعل الإنسان يشعر أنه ترك عالمه المعتاد ودخل منطقة لا يملك فيها شيئاً.

في غرفة العمليات، يتواضع الإنسان مهما كان.

كل شيء يبقى خارج الباب.

المال.  
العمل.  
المشاريع.  
الأصدقاء.  
المقاسات.  
النكات.  
الرحلات.  
كل شيء.

يدخل معك فقط جسدك الضعيف، وروحك، وما بينك وبين الله.

كنت أظن قبلها أنني أعرف العملية جيدًا.  
قرأت عنها كثيرًا.  
شاهدت مقاطع.  
سمعت تجارب.  
لكن غرفة العمليات ليست مقطع فيديو.  
ليست معلومة.  
ليست قصة شخص آخر.  
إنها أنت.

هناك تدرك أن الإنسان هش جدًا.  
نبضة.  
نَفَس.  
جرعة تخدير.  
رحمة من الله.

تحدث معي طبيب التخدير.  
وسألني سؤالاً بمعنى: ماذا تريد أن تقول؟

لم أجد شيئاً أصدق من الشهادة.

قلت:

أشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمدًا رسول الله.

كررتها.

لم أقلها كجملة محفوظة فقط، بل كمن يريد أن تكون آخر كلامه إن لم يعد.  
في تلك اللحظة، يصبح الموت قريباً بما يكفي ليعيد ترتيب كل شيء.

لا يهم مقاسك.  
ولا وزنك.  
ولا حساباتك.  
ولا خططك.  
ولا نكاتك.

المهم: بماذا تلقى الله؟

ثم غبت.

لا أعرف كم مضى.  
ولا أعرف تفاصيل ما حدث.  
لكنني أعرف أنني عدت.

فتحت عيني، وكان حولي أهلي ومن أحب.  
كنت مشوشًا.  
نصف واع.  
أحاول أن أفهم: هل انتهت العملية؟ هل أنا بخير؟ هل بدأت الحياة الجديدة فعلاً؟

كان في بطني أثر المشرط.  
ثقوب صغيرة.  
أجهزة.  
ألم.  
ثقل.  
لكن في داخلي شيء يقول: الحمد لله.

أول ما شغلني بعد الإفاقة كان الصلاة.

كنت قد فاتتني صلوات بسبب العملية والتخدير، فطلبت ما أستطيع أن أتيمم به، وصليت حسب قدرتي.

ربما يقرأ أحدهم هذا فيقول: كنت مريضاً ومتعباً.  
نعم، كنت كذلك.

لكن الصلاة في تلك اللحظة كانت خيطاً أمسك به وسط التشوش.  
كنت أصلح شيئاً في جسدي، ولا أريد أن أنسى صلتني بربي.

ثم تذكرت تعليمات المشي.

كانوا قد أخبروني أن المشي بعد العملية مهم.  
المرضة كانت تخاف أن أقع أو أتعب.  
لكنني كنت مصراً.

لبست الحذاء الرياضي الذي أحضرته معي.  
وبدأت أمشي في ممرات المستشفى.

يا لها من مفارقة.

الرجل الذي كان يهرب من الرياضة في المدرسة إلى المقصف، صار يمشي بعد عملية بساعات لأنه يعرف أن الحركة نجاة.

كل خطوة كانت تؤلم قليلاً.  
لكن كل خطوة كانت تقول: أنت حي.  
أنت بدأت.  
لا ترجع.

لاحقًا سمعت الأذان، أظنه أذان المغرب.  
لبست ما يسترني، وذهبت إلى مسجد المستشفى، وصليت مع الناس.

ذلك المشهد بقي في قلبي.

رجل خرج للتو من عملية، في بطنه أثر المشروط، وفي قلبه أثر الخوف، يقف في الصف ويقول بلا كلام:

يا رب، كتبت لي فرصة، فأعني عليها.

---

## الفصل العشرون

الولادة الثانية لا تشبه الأفلام

يظن بعض الناس أن العملية تنتهي حين يخرج المريض من غرفة العمليات.

والحقيقة أن العملية تبدأ هناك.

المشروط انتهى، لكن الحياة الجديدة بدأت، وهي ليست سهلة ولا تشبه الأفلام.

لا توجد موسيقى انتصار.

ولا مشهد بطيء يخرج فيه البطل من المستشفى وقد صار نحيفًا.

ولا يتحول الإنسان في يوم واحد إلى نسخة رياضية من نفسه.

هناك ألم.

وسوائل.

وخوف.

وقلق.

وتعليمات.

ومعدة صغيرة لا تزال تتعرف على العالم.

ونفس قديمة لا تزال تتذكر الطرق القديمة.

بعد العملية دخلت مرحلة السوائل.

سوائل خفيفة.

ثم سوائل أثقل.

ثم تدرج بطيء.

كل شيء بحذر.

كل رشفة لها معنى.

كل كمية محسوبة.

رجل كان يحول مطعم فول وفلافل إلى وليمة، صار يحسب رشفات الماء.

يا سبحان مغير الأحوال.

كنت أشعر أحياناً بالضعف.  
وأحياناً بالخوف من أن أخطئ.  
وأحياناً بالحنين الغريب إلى طريقة الأكل القديمة، رغم أنني أعرف أنها أتعبتني.

وهذا ما يجب أن يفهمه من يفكر في التكميم:

العملية تصغر المعدة، لكنها لا تمحو الذاكرة.

ذاكرة الشاورما لا تختفي.  
ذاكرة المقصف لا تختفي.  
ذاكرة الفيلم والسناكس لا تختفي.  
ذاكرة السفر والطعام لا تختفي.  
لكن العملية تعطيك فرصة لتقول لهذه الذاكرة: لم تعودي تقوديني كما كنت.

كنت أخاف من الفشل بعد العملية.

نعم، حتى بعد أن دفعت، ودخلت، وخرجت، وبدأ الوزن ينزل، كنت أخاف.

ماذا لو عدت؟  
ماذا لو تحاليت على معدتي الصغيرة؟  
ماذا لو صرت أكل قليلاً لكن كثيراً على مدار اليوم؟  
ماذا لو استبدلت الكميات الكبيرة بالحلويات السهلة؟  
ماذا لو انتصرت العادة القديمة بطريقة جديدة؟

كنت أعرف أن العملية ليست ضماناً أبدياً.

لذلك حاولت أن أتعلم من البداية.

تعلمت عن البروتين.  
والسوائل.  
والفيتامينات.  
والتحليل.  
والمتابعة.  
والرياضة.  
والترهل.  
والحفاظ على الكتلة العضلية.  
والنوم.  
والصبر.

وصار الميزان حاضراً بقوة.

بل حاضراً أكثر مما ينبغي.

كنت أزن نفسي كثيراً، ربما كل نصف ساعة أحياناً.  
أعرف أن هذا ليس صحيحاً نفسياً، ولا أنصح به، لكنه كان شعور رجل قضى سنوات يرى الرقم يصعد، ثم بدأ لأول مرة يراه ينزل.

كل رقم أقل كان يفتح نافذة أمل.

صحيح أن النزول في البداية يكون جزء منه سوائل، والجسد يتغير بطريقة معقدة، لكن القلب لا يفكر بتلك الدقة حين يرى الرقم ينقص بعد سنوات من الزيادة.

كنت أفرح.

لكنني كنت أحاول أن لا أجعل الفرح يخدعني.

النزول ليس النهاية.  
النزول بداية امتحان أطول.

ومع النزول بدأت أفكر في الترهل.  
قرأت كثيرًا عن الجلد الزائد بعد فقدان الوزن الكبير.  
وخفت منه.

بدأت أتحرك قدر استطاعتي.  
أمشي.  
أهتم.  
أحاول أن لا أجعل الجسد يهبط بلا مقاومة.

نعم، حصل بعض الترهل، وهذا طبيعي بعد نزول كبير، لكنني كنت أحمد الله أنني انتهيت مبكرًا للحركة.

العملية علمتني درسًا مهمًا:

العافية ليست أن تصغر فقط.  
العافية أن تبني من جديد.

أن تعرف ماذا تأكل.  
ومتى تتوقف.  
وكيف تتحرك.  
وكيف تتابع صحتك.  
وكيف لا تجعل الرقم وحده يخدعك.

فالإنسان قد ينقص وزنه، لكنه يبقى أسير عاداته القديمة إذا لم يتغير من الداخل.

كنت أريد أن أخسر الوزن.  
لكنني بدأت أفهم أنني يجب أن أخسر معه طريقة الحياة التي صنعت ذلك الوزن.

---

نهاية الباب الثالث

هكذا بدأ القرار الحقيقي.

لم يبدأ في غرفة العمليات فقط.  
بدأ في الخوف.  
وفي صدمة الطبيب.  
وفي فشل الرجيم.

وفي صديق لم يسمح لي بالهروب.  
وفي بطاقة دفعتها قبل أن أرجع عن قراري.  
وفي شاورما أخيرة ودعت بها زمناً كاملاً.  
وفي شهادة قلتها قبل التخدير.  
وفي خطوات بطيئة داخل ممر المستشفى.

كان التكميم باباً.

لكنه لم يكن الطريق كله.

بعد الباب، بدأت الرحلة الأصعب والأجمل:

رحلة أن أرى الرقم ينزل، والجسد يخف، والحياة تتسع.

#### الباب الرابع

من 150 إلى 75

حين بدأ الوزن ينزل، لم يكن الأمر مجرد رقم يتحرك على الميزان.

كان شيئاً في الحياة كلها يتحرك.

في البداية كنت أراقب الرقم وكأنني أراقب خبراً عاجلاً. كل نزول صغير كان يعني أن الباب الذي دخلته لم يكن وهمًا. أن الألم له معنى. أن الخوف لم يكن عبثًا. أن قرار العملية لم يكن مجرد مغامرة، بل بداية طريق.

لكن النزول من 150 إلى 75 لم يكن رحلة ميزان فقط.

كان نزولاً من حياة إلى حياة.

من ثقل إلى خفة.

من اعتذار دائم إلى حضور أهدأ.

من مقاسات تطاردني إلى اختيارات أبحث عنها.

من جسم أجزه خلفي إلى جسم يمشي معي.

لم أفقد نصف وزني فقط.

استعدت نصفاً كان مفقوداً من حياتي.

---

الفصل الحادي والعشرون

أول مرة أغلق الحزام

هناك لحظات في رحلة النزول لا تبدو عظيمة لمن لم يعيش السمنة.

قد لا يفهمها من كان يغلق حزام الطائرة بسهولة منذ طفولته.

ولا من كان يجلس على كرسي المطعم دون أن يحسب المسافة.

ولا من كان يشتري ملابسه بناءً على اللون والشكل، لا بناءً على سؤال واحد مرعب: هل يوجد مقاسي؟

لكن من عاش السمنة يعرف أن بعض الانتصارات صغيرة في ظاهرها، عظيمة في القلب.

ومن أعظم هذه اللحظات عندي:

أول مرة أغلقت حزام الطائرة دون حزام إضافي.

جلست على المقعد.

سحبت الحزام.

جاء الطرف الأول.

وجاء الطرف الثاني.

واقتربا من بعضهما.

في الماضي، كانت هذه اللحظة بداية مفاوضات مذلّة. أمدّ الحزام إلى آخره، أحبس نفسي، أغيرّ جلستي، أرفع بطني قليلاً، ثم أستسلم وأطلب الحزام الإضافي.

أما هذه المرة، فقد أغلق.

صوت المشبك كان عادياً للناس.

لكنه في أذني كان مثل تصفيق داخلي.

“طق.”

انتهى فصل كامل من الحرج.

لم أحتج أن أطلب شيئاً.

لم أحتج أن أشرح.

لم أحتج أن أضحك لأخفي الخجل.

لم أحتج أن أراقب نظرات الركاب.

كان الحزام عادياً.

وأنا لأول مرة شعرت أنني عدت إلى العادي.

وهذه كلمة كبيرة لمن فقدها.

العادي ليس بسيطاً دائماً.

العادي نعمة لا يعرف قيمتها إلا من عاش خارجه طويلاً.

ثم جاءت لحظة الطاولة.

في السابق، كانت طاولة الطائرة تنزل ثم تقف في منتصف الطريق، كأنها اصطدمت بجبل صغير اسمه بطني. كنت أتعامل مع الصينية بأي طريقة، وأضحك، وأحوّل الموقف إلى نكتة.

أما الآن، نزلت الطاولة.

ببساطة.

وضعت عليها الطعام، أو الماء، أو الكتاب، دون معركة.

كل شيء صار عاديًا.

مرة أخرى، العادي كان معجزة صغيرة.

ثم لاحظت شيئًا آخر: المساحة.

لم أعد أضغط على من بجاني كما في السابق. لم أعد أحتاج إلى معاهدات سلام على مسند اليد. لم أعد أبدأ الرحلة باعتذار صامت.  
لم أعد أبتسم للراكب المجاور لأنني أخشى أن أخذ جزءًا من مكانه.

جلست في مقعدي فقط.

يا لها من نعمة:  
أن يكون مقعدك كافيًا لك.

بعدها بدأت أكتشف انتصارات كثيرة.

أصعد الدرج دون أن ألهث كما كنت.  
أمشي مسافة أطول دون أن أبحث عن كرسي.  
أدخل محل الملابس ولا أتعامل معه كأنه محكمة.  
أجرب أكثر من قطعة.  
أرفض بعضها لأنها لا تدخل، بل لأنها لا تعجبني.

وهذا فرق عظيم.

قبل النزول، كان السؤال: هل يناسبني؟  
بعد النزول، صار السؤال: هل يعجبني؟

استعدت حق الاختيار.

في السمنة، كنت أقبل بما يتوفر.  
بعد النزول، بدأت أختار.

الملابس لم تعد مجرد ستر للجسد.  
صارَت مساحة للتعبير عن نفسي.  
لم أعد أبحث عن أوسع شيء فقط.  
صرت أبحث عن الأجمل، الأنسب، الأقرب لذوقي.

حتى الصور تغيّرت.

في السابق، كنت أتحاشى الكاميرا أو أختار الزاوية بعناية. كنت أختبئ خلف شخص، أو أقول للمصور: من فوق شوي، من بعيد شوي، لا تصورني كاملاً.

والحقيقة أنني لم أكن أهرب من الصورة.  
كنت أهرب من الحقيقة التي تعرضها الصورة.

بعد النزول، لم أعد أخاف من الصورة بالطريقة نفسها. صحيح أن الإنسان قد يبقى ناقدًا لنفسه، وقد يرى عيوبًا لا يراها الناس، لكن الخوف القديم خفّ.

صرت أرى ملامحي لا وزني فقط.  
أرى عيني، ابتسامتي، حضوري، لا مجرد حجم يملأ الإطار.

كانت هذه الانتصارات الصغيرة تبني داخلي شيئاً مهماً:

الثقة.

لكنها ليست ثقة المتكبر.

بل ثقة الناجي.

ثقة من يعرف أنه خرج من مكان ثقيل، وأن كل خطوة خفيفة الآن ليست حقاً مكتسباً بلا ثمن، بل نعمة يجب شكرها وحفظها.

---

الفصل الثاني والعشرون

من نصف جسد إلى كامل حياة

حين وصلت إلى 75 كجم، كان الرقم صادمًا لي.

ليس لأنه رقم غريب في ذاته، بل لأنني كنت يومًا 150 كجم.

أي أنني فقدت تقريبًا نصف وزني.

نصف جسد كامل ذهب.

لكنني لم أشعر أنني فقدت نصف نفسي.

بل شعرت أنني استعدت النفس التي كانت مدفونة تحت الثقل.

الناس تقول: نقص وزنك.

وأنا كنت أشعر أن الحياة زادت.

زادت الحركة.

وزاد النفس.

وزادت المسافة التي أستطيع مشيها.

وزادت قدرتي على السفر.

وزادت رغبتني في التجربة.

وزاد حضوري في الصور.

وزادت جرأتي على لبس ما أحب.

وزاد يقيني أن التغيير ممكن، ولو جاء متأخرًا.

قبل النزول، كان جسدي يأخذ مساحة من الحياة.

بعد النزول، بدأت الحياة تأخذ مساحة في جسدي.

كنت أظن أنني إذا وصلت إلى وزن معين سأرتاح تمامًا.

لكن الحقيقة أن الوصول إلى الرقم ليس نهاية القصة.

إنه بداية سؤال جديد:

والآن، ماذا ستفعل بهذه الخفة؟

هل ستجعلها مجرد شكل؟

مجرد صور قبل وبعد؟

مجرد إعجاب الناس؟

مجرد مقاسات أصغر؟

أم ستجعلها باباً لحياة أوسع؟

كان من الممكن أن أكتفي بالفرحة.

أن أقول: الحمد لله، نقصت.

ثم أعيش حياتي العادية مع جسد أخف.

لكن داخلي كان يريد شيئاً أكبر.

ربما لأنني شعرت أنني أخذت فرصة ثانية، والفرصة الثانية لا ينبغي أن تُستهلك في المرأة فقط.

إذا أنجلك الله من ثقل كاد يكسر جسدك، فاسأل نفسك:

لماذا أنجلك؟

ليس سؤالاً بمعنى الادعاء أنني أعرف حكمة الله كاملة. لا أحد يعرف ذلك.

لكنه سؤال يوقظ الشكر.

هل أنجلك لتعود إلى العفلة؟

أم لتصلي أفضل؟

وتسافر بتأمل أكثر؟

وتخدم الناس؟

وتترك أثراً؟

وتحكي قصتك لمن قد تنفعه؟

بدأت أرى جسدي كوسيلة، لا كغاية.

الصحة ليست كأساً تضعه في الرف وتفتخر به.

الصحة أداة.

تصلي بها.

تمشي بها.

تخدم بها.

تعمل بها.

تسافر بها.

تتعلم بها.

تفرح بها دون إسراف.

وتتصدق بها حين تحمل نفسك إلى باب خير.

كان نزول الوزن يشبه فتح باب حبسني خلفه زمن طويل.

لكن الباب إذا فُتح، فلا يكفي أن تقف عنده مندهشاً.

يجب أن تخرج.

وهنا بدأت فكرة الحركة تكبر في داخلي.

لم أعد أريد رياضة أعاقب بها نفسي.

أردت حركة أحبها.

شيئاً يجعلني أتصالح مع جسدي لا أتشاجر معه.

لم أكن أبحث عن نادي فقط.

كنت أبحث عن طريق.

ثم جاءت الدراجة.

---

## الفصل الثالث والعشرون

الميزان صار صديقي المزعج

للإنصاف، لم تكن علاقتي بالميزان بعد العملية صحية تمامًا في البداية.

كنت أزنه كثيرًا.

أحيانًا أكثر مما ينبغي.

وأنظر الرقم كما ينتظر طالب نتيجة بعد اختبار مصيري.

في الماضي كان الميزان عدوًا.

أتحاشاه.

أؤجله.

أقول: لا داعي اليوم.

الملابس تكفي.

الشكل واضح.

أشعر أنني بخير.

والحقيقة أنني لم أكن أخاف من الميزان نفسه.

كنت أخاف من صدقه.

الميزان لا يجامل.

لا يعرف أنك متعب.

ولا أنك مسافر.

ولا أنك أكلت لأنك حزين.

ولا أنك كنت في عزيمة.

ولا أن الشاورما كانت ممتازة.

ولا أن المشروب الغازي كان "دايت" رغم أن باقي الطاولة لم تكن كذلك.

الميزان يقول رقمًا فقط.

وهذا الرقم كان في السابق يفضح قصة طويلة.

بعد العملية، تغيرت العلاقة.  
صار الميزان يخبرني بخبر جميل: الرقم ينزل.

فبدأت أحبه.

لكن الحب الزائد للميزان قد يصبح مشكلة من نوع آخر.

كنت أفرح بنزول نصف كيلو.  
وأتضايق إذا ثبت الرقم.  
وأقلق إذا زاد قليلاً.  
وأبدأ بتحليل الموقف كأنني أراجع ميزانية شركة كبرى.

ماذا أكلت أمس؟  
هل شربت ماءً كافياً؟  
هل هذه سوائل؟  
هل الجسم يحتبس؟  
هل أخطأت؟  
هل العملية فشلت؟  
هل سأعود؟

كل هذه الأسئلة بسبب رقم واحد.

ثم بدأت أتعلم أن الميزان مهم، لكنه ليس القصة كلها.

الجسد ليس رقماً فقط.  
هناك مقاسات.  
هناك صحة.  
هناك تحاليل.  
هناك نوم.  
هناك قدرة على الحركة.  
هناك راحة في النفس.  
هناك ملابس أوسع.  
هناك درج تصعده دون لهات.  
هناك حزام طائفة يغلق.  
هناك ركبة تشكو أقل.  
هناك صورة لا تخافها.

الميزان يعطيك معلومة، لكنه لا يجوز أن يأخذ منك السلام كله.

صار الميزان عندي صديقاً مزعجاً.

أحتاجه، لكنه لا ينبغي أن أسمح له أن يدير مزاجي كل يوم.

ومع الوقت، بدأت أفهم أن التغيير الحقيقي لا يقاس كل صباح فقط، بل يظهر في نمط الحياة.

هل تغير أكلك؟

هل تغيرت علاقتك بالشعب؟  
هل تتحرك؟  
هل تنام أفضل؟  
هل تتابع صحتك؟  
هل تقاوم الرجوع؟  
هل تتعامل مع الطعام كنعمة لا كمهرب؟

الميزان قد ينزل وأنت لم تتغير من الداخل.  
وقد يثبت قليلاً بينما جسمك يتحسن بطرق أخرى.

لذلك، تعلمت أن أحترمه دون أن أعبد.

أقف عليه، أرى الرقم، أشكر الله، أصحح الطريق، ثم أنزل عنه.

ولا أجعل حياتي كلها معلقة على شاشة صغيرة.

---

## الفصل الرابع والعشرون

ما بعد التكميم

بعد التكميم، يظن بعض الناس أن المشكلة انتهت.

المعدة صغرت.  
الوزن سينزل.  
إذن مبروك، انتهت القصة.

لكن من عاش التجربة يعرف أن ما بعد التكميم عالم كامل.

هناك فيتامينات.  
تحاليل.  
مراجعات.  
بروتين.  
ماء.  
حركة.  
حذر من الجفاف.  
حذر من نقص العناصر.  
حذر من التساقط.  
حذر من الترهل.  
حذر من الرجوع إلى العادات القديمة بحيل جديدة.  
الجسم بعد العملية يحتاج عناية.

ليس لأنك أجريت العملية فأنت حر تفعل ما تشاء.  
بل لأنك أجريت العملية فأنت صرت مسؤولاً أكثر.

المعدة الصغيرة لا تعني عقلاً صغيراً في المسؤولية.

كنت أتابع وأقرأ وأسأل.  
أحاول أن أفهم ماذا يحتاج جسدي في هذه المرحلة الجديدة.

البروتين مثلاً لم يعد موضوعاً رياضياً فقط.  
صار ضرورة.  
الماء لم يعد شيئاً أشربه إذا تذكرت.  
صار جزءاً من الانتباه اليومي.  
الفيتامينات ليست رفاهية.  
والتحليل ليست ورقة مملّة.

تعلمت أن النزول السريع قد يكون مفرحاً، لكنه يحتاج متابعة حتى لا يدفع الجسد ثمناً آخر.  
كان عندي خوف من الترهّل.

وهذا خوف طبيعي لمن يفقد وزناً كبيراً.

الجلد الذي عاش سنوات ممتدّاً لا يعود دائماً كما كان.  
والجسد الذي حمل 150 كجم لا ينسى ذلك بسهولة.

كنت أحاول أن أتحرّك.  
أن أمشي.  
أن أمارس ما أستطيع.  
أن أساعد جسدي على التماسك قدر الإمكان.

لم تكن النتائج مثالية، ولا أحب أن أصور الأمر كأنه إعلان تجاري: قبل وبعد، ابتسامة، وانتهت القصة.  
لا، هناك آثار.  
وهناك ترهّل.  
وهناك أشياء تحتاج صبراً وقبولاً وربما حلولاً طبية عند بعض الناس.

لكنني كنت أقول لنفسي:  
جلد زائد مع صحة أفضل، أهون من وزن زائد مع خطر أكبر.

ليس معنى هذا أن الترهّل سهل نفسياً.  
هو ليس سهلاً.  
وقد يجرح ثقة الإنسان، خصوصاً بعد أن يفرح بالنزول.  
لكن المقارنة العادلة ليست بين جسد مثالي وجسد مترهّل.  
المقارنة العادلة بين حياة كانت تتجه إلى الخطر، وحياة بدأت تتنفس.

ثم هناك الخوف من الرجوع.

وهذا الخوف بقي معي.

لأنني رأيت وسمعت عن أناس نزلوا ثم عادوا.  
والعودة ممكنة إذا ظن الإنسان أن العملية وحدها تكفي.

يمكن أن تتحايّل على المعدة الصغيرة.

تأكل قليلاً لكن كثيراً.  
تشرب سعرات عالية.  
تعود للحلويات الطرية.  
تفتح باب السناك طوال اليوم.  
تجعل النفس القديمة تجد ممراً جديداً.

لذلك كنت أقول لنفسي:  
لا تحتفل فقط بالنزول.  
احمِ النزول.

الحفاظ أصعب من الوصول أحياناً.

الوصول فيه حماس.  
فيه أرقام تنزل.  
فيه تعليقات الناس.  
فيه ملابس جديدة.  
فيه صور قبل وبعد.

أما الحفاظ، ففيه أيام عادية طويلة.  
لا أحد يصفق لك كل صباح لأنك لم ترجع.  
لا أحد يراك وأنت ترفض عادة قديمة.  
لا أحد يسمع حوارك الداخلي أمام طبق تحبه.  
لا أحد يعرف أنك قاومت وأنت متعب.

لكن الله يعلم.

وهذه كانت تسندني.

أن أجعل العافية شكراً لا استعراضاً.  
أن أحفظها لأنها نعمة.  
أن أتذكر أن جسدي أمانة.  
وأن العودة ليست مجرد زيادة وزن، بل عودة إلى طريق أعرف نهايته جيداً.

ما بعد التكميم علّمني أن العملية لا تصنع إنساناً جديداً وحدها.

هي تفتح الباب.  
لكن عليك أن تعبر.  
وتتعلم.  
وتسقط قليلاً ثم تقوم.  
وتخاف دون أن تنهزم.  
وتفرح دون أن تغتر.

---

نهاية الباب الرابع

من 150 إلى 75، لم يكن الطريق مستقيماً كما يبدو في العنوان.

كان فيه خوف.  
وفرّح.  
وألّم.  
ومراقبة ميزان.  
وفيتامينات.  
وترهل.  
وتحذير دائم من الرجوع.  
وانتصارات صغيرة لا يراها الناس.

لكن أهم ما في هذا الباب أنني لم أعد أرى نفسي فقط كجسد نقص وزنه.

بدأت أرى نفسي إنساناً استعداد فرصة.

والفرصة إذا جاءت بعد ثقل طويل، لا يصح أن تُهدر.

كان لا بد أن أبحث عن معنى أوسع من الرقم.  
عن طريق يعلمني أن الجسد لم يخف ليجلس فقط، بل ليمشي.  
بل ليركض.  
بل ليركب دراجة، ويفتح لنفسه أبواباً لم يكن يتخيلها يوماً.  
وهنا بدأت حكاية الطريق.

## الباب الخامس

حرّاً على عجلتين

بعد أن خفّ الجسد، بدأت أسمع نداءً جديداً.

لم يكن نداء مطعم.  
ولا نداء مقاس.  
ولا نداء ميزان.

كان نداء طريق.

كأن الجسد الذي عاش سنوات طويلة محبوساً في الثقل، بدأ يقول لي:  
الآن دعني أتحرك.  
دعني أرى الدنيا.  
دعني أتنفس.  
دعني أعوض شيئاً مما فات.

لم أكن أريد رياضة أكرهها.  
ولا برنامجاً مؤقتاً أفعله شهراً ثم أتركه.  
كنت أريد شيئاً يجعل الحركة جزءاً من الحياة، لا عقوبة على الطعام.

وهنا جاءت الدراجة.

لم تأتِ الدراجة كجهاز رياضي فقط.

جاءت كصديق.

كطريق.

كمراة جديدة للجسد.

كباب إلى عالم لم أكن أعرف أنني أستطيع دخوله.

كنت في السمنة أتعب لأنني ثقيل.

أما على الدراجة، فصررت أتعب لأنني أذهب بعيداً.

وهذا فرق كبير.

---

## الفصل الخامس والعشرون

الدراجة التي جاءت بعد المشروط

الدراجة تبدو بسيطة لمن يراها من بعيد.

إطاران.

مقعد.

مقود.

دواسات.

وسيلة نقل قديمة يعرفها الأطفال قبل الكبار.

لكنها بالنسبة لي لم تكن مجرد دراجة.

كانت إعلاناً أن جسدي عاد صالحاً للحلم.

كنتُ رجلاً عاش زماً يفاوض الكرسي، وحزام الطائرة، ومقاس البنطلون، ودرج العمارة، وركبته اليسرى. ثم فجأة صار يفكر في طريق، ومسافة، وهواء، وخريطة، ومدينة جديدة.

هذه ليست نقلة رياضية فقط.

هذه نقلة نفسية.

حين ركبت الدراجة أول مرة بعد النزول، شعرت بشيء غريب.

كانني لا أركب الحديد، بل أركب احتمالاً جديداً.

كان الهواء يضرب وجهي، والقدم تدفع الدواسة، والعجلة تدور، والجسد يستجيب.

الجسد يستجيب!

هذه وحدها كانت نعمة.

ذلك الجسد الذي كان يشتكى، ويثقل، ويتعب، ويتعثر، صار يقول لي:  
زد قليلاً.  
أكمل.  
أستطيع.

في البداية لم تكن المسافات عظيمة.  
لا يولد الإنسان مغامراً من أول طلعة.  
ولا يتحول من 150 كجم إلى رحالة في يوم واحد.

بدأ الأمر بتجارب صغيرة.  
مشاوير.  
تدريب.  
اكتشاف.  
تعب.  
ألم في العضلات.  
تردد.  
سؤال: هل أستطيع؟

ثم شيئاً فشيئاً، صار السؤال يتغير.

بدل: هل أستطيع؟  
صار: إلى أين أستطيع أن أصل؟

وهنا يبدأ الخطر الجميل.

لأن الإنسان إذا اكتشف أن جسده يستطيع، بدأ خياله يتحرك معه.

الدراجة علمتني أن الحركة ليست مجرد حرق سعرات.  
هي حوار مع النفس.

على الدراجة، لا تستطيع أن تكذب كثيراً.  
إذا أهملت الماء، عرفت.  
إذا أكلت بطريقة خاطئة، عرفت.  
إذا بالغت في السرعة، عرفت.  
إذا حملت أكثر مما ينبغي، عرفت.  
إذا دخلت طريقاً صاعداً وأنت مغرور، علمك الطريق الأدب.

الطريق مؤدب قاسٍ.

لا يجاملك، لكنه لا يظلمك.

يعطيك بقدر استعدادك.  
ويكشف لك ما لم تنتبه له.  
يعلمك الصبر، لأن المسافة لا تختصر بالنوايا الطيبة فقط.  
ويعلمك التوكل، لأنك قد تخطط، ثم يأتي المطر أو الريح أو التعب أو الضياع.

كنت أجد في الدراجة شيئاً روحياً أيضاً.

ليس لأنها عبادة بذاتها، ولكن لأن الطريق يفتح باب التأمل.

حين تسير لمسافات طويلة، ترى السماء أكثر.

تسمع نفسك أكثر.

تنتبه لنعمة النفس، ونعمة القدم، ونعمة المفصل، ونعمة أن تستطيع أن تتحرك دون أن ينهار جسدك.

في زمن السمعة، كنت أرى جسدي عبئاً.

أما على الدراجة، بدأت أراه رقيقاً.

وليس أجمل من أن تصالح من كنت تظنه عدوك.

---

الفصل السادس والعشرون

من فرنسا إلى بريطانيا

حين أقول إنني قطعت بالدراجة مسافة تقارب 1650 كيلومتراً من فرنسا إلى بريطانيا خلال 45 يوماً، تبدو الجملة كأنها عنوان مغامرة.

لكن داخل العنوان تفاصيل كثيرة لا تظهر.

هناك مطر.

برد.

تعب.

صعود.

نزول.

طرق طويلة.

مدن لا تعرفك.

لغات لا تفهم بعضها جيداً.

خرائط.

أخطاء.

تأخر.

جوع محسوب.

ماء يجب أن تنتبه له.

ملابس تبتل.

حقائب تثقل الدراجة.

ومساء يأتي وأنت تسأل: أين أنام؟

الناس ترى الصورة الجميلة:

دراجة.

طريق أوروبي.

مناظر.

سما.

ابتسامة.

عنوان: باريس إلى بريطانيا.

لكن الطريق لا يعطيك كل جماله مجاناً.

كل صورة جميلة خلفها تعب لا يظهر في الإطار.

كنت أسير وأفكر:

سبحان الله، هل هذا هو الجسد نفسه الذي كان يحتاج حزاماً إضافياً في الطائرة؟

هل هذه هي الركبة التي كانت تشتكي؟

هل هذا أنا الذي كنت أبحث عن ينطلون 54 إنش؟

هل هذا أنا الذي كان يفرح بمقاس XXXXXL؟

لم أكن أركب الدراجة فقط.

كنت أراجع تاريخي.

كل كيلومتر كان كأنه يمسخ شيئاً من أثر قديم.

ليس يمحوه تماماً، فالذاكرة لا تمحي، لكنه يحوله من جرح إلى درس.

في بعض الأيام كنت أتعب جداً.

يأتي الصعود كأنه سؤال طويل:

هل أنت جاد؟

هل ستكمل؟

هل كان حماسك مجرد صورة جميلة تريد نشرها؟

والطريق لا يهتم بالإجابات الكلامية.

تدفع الدواسة أو تتوقف.

هناك لحظات لا تنفع فيها الشعارات.

ولا القصص الملهمة.

ولا صور قيل وبعد.

ولا كلام الناس.

ينفع فقط أن تضع قدمك على الدواسة، وتدفع مرة أخرى.

ثم مرة.

ثم مرة.

حتى تصل.

وهكذا تعلمت أن المسافات الكبيرة لا تُقطع بالحماس وحده، بل بالتكرار الصامت.

الدراجة علمتني المعنى العملي للثبات.

في السمنة، كنت أريد النتيجة السريعة.

رجيم سريع.

نزول سريع.

حل سريع.

أما الطريق، فكان يقول لي:

لا يوجد اختصار محترم لكل شيء.  
هناك مسافة، وهناك جهد، وهناك صبر.

كنت أمر بمدن وقرى وطرق لا أعرف أسماءها أحياناً.  
أرى الناس في حياتهم اليومية.  
بيوتاً.  
مزارع.  
مطاعم صغيرة.  
محطات.  
جسوراً.  
غابات.  
أنهاراً.  
وأشعر أنني لا أزور المكان كسائح مستعجل، بل كإنسان يسمح للمكان أن يدخل قلبه ببطء.

السيارة تنقلك من مدينة إلى مدينة.  
أما الدراجة فتعرفك على ما بينهما.

وهذا "الما بين" هو الحياة غالباً.

بين الهدف والهدف، هناك الطريق.  
وبين الوزن القديم والوزن الجديد، هناك رحلة.  
وبين الخوف والنجاة، هناك خطوات لا يراها الناس.

في إحدى اللحظات، وأنا على الطريق، شعرت أنني لا أهرب من الماضي، بل أصالحه.

لم أقل لجسدي: أنت خذلتني.  
قلت له: نحن تأخرنا، لكننا وصلنا إلى هنا.

وهذه الجملة كانت كافية.

---

الفصل السابع والعشرون

اليابان والدهشة الهادئة

كانت اليابان بالنسبة لي عالمًا آخر.

بلد يجمع بين الدقة والهدوء، بين التقنية والتقاليد، بين الزحام والنظام، بين التفاصيل الصغيرة والمعاني الكبيرة.

لكن دخولي إلى اليابان بالدراجة جعل التجربة مختلفة.

هناك فرق بين أن تزور بلدًا من خلف زجاج سيارة أو قطار، وبين أن تعبر جزءًا منه بجسدك.

الدراجة تجعل المسافة صادقة.  
لا تمرّ على المكان فقط، بل يمرّ المكان عليك.

تشعر بالهواء.  
بالرطوبة.  
بالطريق.  
بالصعود.  
برائحة الشوارع.  
بصوت المدن.  
بهدهوء القرى.  
بتعبك حين تطول المسافة.  
وبفرحك حين تصل.

في السابق، كان السفر عندي مرتبطًا كثيرًا بالطعام.

أعرف المدينة من مطاعمها.  
وأذكر الرحلة من وجباتها.  
وأخطط أحيانًا أين أكل قبل أن أفكر ماذا أرى.

لا أقول إن الطعام في السفر خطأ.  
الطعام جزء من ثقافة الشعوب، ومن متعة السفر، ومن كرم التجربة. لكن المشكلة حين يصبح الطعام هو القائد، والباقي مجرد فواصل بين الوجبات.

في اليابان، بدأت أشعر أن السفر صار أوسع.

صار الطريق نفسه وجبة للروح.

كنت أتأمل النظام.  
كيف ينتظر الناس.  
كيف يحترمون التفاصيل.  
كيف تتحول الأشياء الصغيرة إلى ثقافة عامة.  
كيف يمكن أن يكون الهدوء قوة، لا ضعفًا.  
وكيف أن النظافة والترتيب ليست مجرد مظهر، بل احترام للآخرين.

كنت أتعلم من الطريق ومن الناس ومن المكان.

والدراجة كانت تجعلني أكثر تواضعًا.

لأنك حين تكون على دراجة في بلد بعيد، لا تستطيع أن تتعامل مع العالم بتكبر.  
تحتاج أن تسأل.  
أن تفهم.  
أن تنتبه.  
أن تحترم قوانين المكان.  
أن تقبل أنك غريب، وأن الغربة ليست عيبًا، بل فرصة أن تتعلم.

كنت أمر أحيانًا بأماكن لم أسمع بها من قبل.  
أسماء مدن غريبة على أذني.  
بعضها يذكرني بأشياء من ذاكرتي: نوع إطارات، اسم سيارة، علامة تجارية، شيء بعيد لا علاقة له بحقيقة المكان.

وهنا يضحك الإنسان من جهله.

نحن أحياناً نختزل العالم فيما نعرفه عنه.  
نظن أن المدينة مجرد اسم مرّ علينا في إعلان أو منتج، ثم نكتشف حين نصل إليها أنها حياة كاملة، وناس، وبيوت، وتاريخ، ومطر،  
وشمس، وأرصفة، وذكريات لا تخصنا لكنها تستحق الاحترام.

في الطريق إلى جبل فوجي، كان في داخلي طفل قديم.

جبل فوجي لم يكن مجرد جبل.  
كان صورة عالقة في الخيال منذ الصغر.  
مرّاً لليابان، للهدوء، للجمال، لذلك الشكل الذي تعرفه حتى لو لم تزره.

لا أعرف لماذا جاءني الإصرار على زيارته، لكنه جاء.

ربما لأن الإنسان بعد أن ينجو من ثقل طويل، يبدأ يفتش عن الجبال التي كان يراها مستحيلة.

لكن الطريق لا يعطيك أحلامك بسهولة.

وأحياناً يحدث ما تخشاه.

قد تتغير الحرارة.  
وقد تتعب.  
وقد تحتاج أن تخفف ملابسك.  
وقد تدخل مغامرة داخل مغامرة، وأنت لست متأكداً هل كان القرار حكيماً أم مجرد حماس زائد.

لكن هذه هي المغامرة.

ليست المغامرة أن تعرف كل شيء.  
المغامرة أن تستعد بما تستطيع، ثم تتعامل مع ما يفتحك الطريق أمامك.

اليابان علمتني شيئاً مهماً:

الدهشة لا تحتاج صخباً.

بعض البلدان تدهشك بصوت عالٍ.

أما اليابان فتدهشك أحياناً بهدوء.

بتفصيل صغير.

بآلة منظمة.

بشخص يساعدك دون أن يطيل الكلام.

بشارع نظيف.

بقطار يصل في وقته.

بمعبد هادئ.

بجبل بعيد يظهر كأنه حكمة قديمة.

كنت أبتلع الطعام سابقاً.

ثم صرت أذوق الطريق.

وهذه من أجمل ثمار التغيير.

---

## الفصل الثامن والعشرون

الطريق الذي علّمني أن الجسد يغفر

كنت أظن أن الجسد لا ينسى.

وهذا صحيح إلى حد ما.

الجسد يتذكر سنوات الثقل.

يتذكر الضغط على الركبة.

يتذكر الخمول.

يتذكر السكر والدهون والتعب.

يتذكر قلة النوم، وكثرة الأكل، وتأجيل الحركة.

لكنني اكتشفت أن الجسد، برحمة الله، يستطيع أن يغفر بعض ما فعلناه به إذا صدقنا معه.

ليس غفراً كاملاً يمحو كل أثر.

فهناك آثار تبقى.

ترهل.

مخاوف.

ذكريات.

حذر.

قابلية للعودة إن غفل الإنسان.

لكن الجسد يعطيك فرصة.

إذا أحسنت إليه، بدأ يستجيب.

إذا حرّكته، بدأ يقوى.

إذا خفت عنه، بدأ يشكرك بطريقته.

إذا نمت أفضل، أراحك.

إذا شربت ماءً، ونظمت أكلك، ومشيت، وأعطيته حقه، قال لك: تأخرت، لكنني سأحاول معك.

هذا من لطف الله.

على الدراجة، شعرت أن جسدي يغفر.

كل مسافة أقطعها كانت كأنها اعتذار عملي له.

آسف يا جسدي، أثقلتك طويلاً.

آسف يا ركبتني، حملتك فوق طاقتك.

آسف يا قلبي، أخفكت بالتحاليل.

آسف يا نفسي، جعلتك تختبئين خلف الضحك.

لكن الاعتذار الحقيقي لا يكون بالكلام فقط.

الاعتذار الحقيقي أن تغير معاملتك.

أن لا تعود إلى الإسراف.  
أن لا تجعل كل تعب مبررًا للأكل.  
أن لا تجعل كل فرح وليمة.  
أن لا تجعل كل حزن سكريات.  
أن لا تجعل كل سفر عذراً.  
أن لا تجعل الصحة شيئاً تتذكره بعد أن تخسرها.

الطريق علمني أيضاً أن التعب ليس عدواً دائماً.

هناك تعب يكسرك.  
وتعب يبنيك.

تعب السمنة كان يأتيني وأنا أصعد درجاً بسيطاً.  
تعب الدراجة يأتيني وأنا أعبّر مسافة، وأرى مدينة، وأقترب من هدف.

في الأول، التعب كان يخبرني أنني أهملت نفسي.  
في الثاني، التعب يخبرني أنني أستخدم النعمة.

فرق كبير بين تعب يأتي من الثقل، وتعب يأتي من السعي.

كنت أعود من بعض الرحلات منهكاً، لكنني سعيد.  
العضلات متعبة، لكن الروح خفيفة.  
الجسد يطلب راحة، لكن القلب يقول: الحمد لله الذي أعادني للحركة.

وهنا بدأت أفهم أن العافية ليست أن لا تتعب أبداً.

العافية أن تختار نوع التعب.

أن تتعب في طريق ينفعلك، لا في حمل عادة تدمرك.  
أن تتعب في صعود جبل، لا في صعود دور واحد لأن وزنك أثقلك.  
أن تتعب في عبادة، أو عمل نافع، أو سفر جميل، أو رياضة تحبها، لا في مقاومة نفس تركتها سنوات بلا ضبط.

الجسد يغفر، لكن لا يحب الاستهانة.

إذا عدت إلى ظلمه، عاد يشتكي.  
وإذا أنصفتّه، صار معيّنًا لك بعد أن كان خصماً.

الدراجة لم تجعلني شخصاً خارقاً.  
ولا أريد أن أصنع من نفسي بطلاً أسطورياً.

أنا رجل أخطأ طويلاً، ثم أعطاه الله فرصة.  
والدراجة كانت إحدى صور هذه الفرصة.

كلما أمسكت المقود، تذكرت المقعد الضيق في الطائرة.  
كلما أغلقت خوذتي، تذكرت الحزام الإضافي.  
كلما وضعت قدمي على الدواسة، تذكرت العصا.  
كلما قطعتم مسافة، تذكرت أنني كنت يوماً أتعب من مسافة قصيرة.

فأقول في داخلي:

الحمد لله الذي يغيّر الأحوال.  
الحمد لله الذي لا يغلق باب العودة.  
الحمد لله الذي جعل الجسد، بعد كل ذلك الثقل، قادرًا أن يسير مرة أخرى.

---

نهاية الباب الخامس

لم تكن الدراجة فصلًا رياضيًا في حياتي فقط.

كانت فصلًا في المصالحة.

صالححتني مع الجسد.  
ومع الطريق.  
ومع السفر.  
ومع التعب.  
ومع فكرة أن الإنسان يمكن أن يخرج من تعريف قديم لنفسه.

لم أعد ذلك الرجل الذي يعرفه الوزن وحده.  
ولا ذلك المسافر الذي ينتظر الوجبة القادمة.  
ولا ذلك الجسد الذي يسبق صاحبه إلى المكان.

صرت إنسانًا يحمل قصة، ويركب طريقًا، ويحاول أن يجعل من العافية بابًا للشكر.

لكن الطريق لم يكن نهاية المعنى.

بعد أن خفّ الجسد، بدأ سؤال آخر يكبر:

ماذا أفعل بهذه النعمة؟  
هل تكفي المغامرات؟  
هل تكفي الصور؟  
هل تكفي الرحلات؟

أم أن على الإنسان، إذا أنقذه الله من ثقل، أن يترك أثرًا أثقل من وزنه القديم؟

وهنا يبدأ الباب التالي.

## الباب السادس

ما بعد الوزن

حين يخفّ الجسد، يظن الإنسان في البداية أن القصة انتهت.

وصلت إلى الوزن.

لبست المقاس.  
أغلقت الحزام.  
ركبت الدراجة.  
سافرت.  
تصورت.  
فرحت.

لكن بعد فترة، يبدأ سؤال أعمق:

وماذا بعد؟

هل كانت الرحلة كلها لأجل رقم على الميزان؟  
هل كان الألم كله لأجل صورة قبل وبعد؟  
هل كانت النجاة من السمّة نهاية الطريق، أم بداية مسؤولية جديدة؟

كنت أشعر أن الله لم يخفف عني هذا الثقل عبثاً.

لا أقول هذا على سبيل الجزم بحكمة الله، فحكمة الله أعظم من فهمنا، لكنني كنت أشعر أن العافية إذا عادت للإنسان، فإن أول ما ينبغي أن يسأله نفسه:

بماذا سأشكرها؟

ليس الشكر كلمة فقط.  
الشكر أن تستخدم النعمة في ما يرضي الله.  
أن لا تجعل صحتك الجديدة باباً للغرور.  
ولا جسّدك الأخف سبباً لنسيان من كنت.  
ولا صورتك الجديدة ستاراً يحجب عنك حقيقة أن النعمة قد تذهب كما جاءت.

كنت قد عرفت معنى الثقل.  
وعرفت معنى العجز.  
وعرفت معنى الخوف من الطبيب.  
وعرفت معنى مقعد الطائرة الضيق.  
وعرفت معنى أن يحمل الإنسان جسده كأنه يحمل جبلاً.  
فحين خفّ ذلك الجبل، لم أرد أن أستخدم الخفة في العبث.

أردت أن أبحث عن أثر.

---

الفصل التاسع والعشرون

لا تجعل العمل يأكل عمرك

كنت رجل عمل.

المشاريع، العقار، السفر، المتابعة، التنفيذ، التفاصيل، الالتزامات، الاجتماعات، الاتصالات، التنقل بين بلد وبلد، وبين مدينة ومدينة، وبين مشروع ومشروع.

كل ذلك كان جزءاً من حياتي.

والعمل نعمة عظيمة.

الرزق نعمة.

السعي نعمة.

أن يبني الإنسان شيئاً، أو يدير مشروعاً، أو يفتح باب رزق، أو يشارك في إعمار مكان، فهذا من فضل الله.

لكن المشكلة تبدأ حين يتحول العمل من باب رزق إلى فم كبير يأكل العمر كله.

كنت أحياناً أتعامل مع العمل كأنه عذر محترم لإهمال نفسي.

إذا قيل لي: لماذا لا تنتبه لصحتك؟

أقول: مشغول.

لماذا لا تنام جيداً؟

مشاريع.

لماذا لا تمشي؟

سفر.

لماذا تأكل بهذه الطريقة؟

لا يوجد وقت.

لماذا تؤجل الفحص؟

عندي التزامات.

وهكذا تصبح كلمة "مشغول" ستاراً أنيقاً جداً للإهمال.

والغريب أن الإنسان قد يكون دقيقاً جداً في عمله، ومهملاً جداً في جسده.

قد يراجع المخططات.

ويتأكد من المقاسات.

ويتابع جودة التشطيب.

ويحسب الميزانية.

ويفاوض الموردين.

ويقلق على موعد التسليم.

ثم لا يراجع تحليل السكر.

ولا يقيس الضغط.

ولا يعرف ماذا يحدث في كبده أو قلبه أو ركبته.

كنت أبني وأتابع بيوتاً ومشاريع للناس، وأنسى البيت الأول الذي أسكنه: جسدي.

الجسد أول عقار تملكه.

وأول بيت تسكنه.

وأخر بيت تخرج منه قبل أن تُحمل إلى قبرك.

فكيف يليق أن نعمر الأرض، ونهدم أنفسنا؟

هذه الجملة ليست ضد العمل.  
بل ضد أن يتحول العمل إلى صنم نضحى له بالصحة والنوم والعبادة والعائلة والهدوء.

كنت أظن أنني أكسب الوقت حين أوجل صحتي من أجل العمل.  
ثم اكتشفت أنني كنت أستدين من جسدي بفوائد عالية.

الجسد يصبر.

يصبر يومًا.

شهرًا.

سنوات.

ثم يرسل لك الفاتورة.

والفاتورة لا تأتي دائمًا في وقت مناسب.

قد تأتي وأنت في مشروع مهم.

أو سفر ضروري.

أو مرحلة تحتاج فيها لكل قوتك.

فتكتشف أن الجسد الذي أهملته لم يعد قادرًا أن يخدم طموحك.

العمل الحقيقي لا ينبغي أن يقتلك.

نعم، هناك تعب مطلوب.

وهناك سعي.

وهناك مسؤوليات.

لكن ليس من الحكمة أن تخسر نفسك لتربح مشروعًا.

ما قيمة أن تبني عمارة، وأنت تهدم ركبتك؟

ما قيمة أن تملك أرضًا، وأنت تفقد قدرتك على المشي عليها؟

ما قيمة أن تفتح باب رزق، وأنت تغلق باب العافية؟

بعد رحلة النزول، بدأت أعيد ترتيب المعنى.

العمل مهم، لكنه ليس الإله الذي تُقدم له القرابين.

المال مهم، لكنه لا يشتري كل ما يضيع.

المشروع مهم، لكن الإنسان أهم.

لا تجعل العمل يأكل عمرك.

اجعله يطعم حياتك، لا يبتلعها.

---

الفصل الثلاثون

الإنسان هو العقار الأعلى

بحكم عملي في العقار والمشاريع، تعلمت أن الناس تهتم بالموقع.

الموقع مهم.  
المساحة مهمة.  
الواجهة مهمة.  
التشطيب مهم.  
المخطط مهم.  
القيمة المستقبلية مهمة.

لكن بعد تجربتي مع السمنة والمرض، أصبحت أرى أن هناك عقارًا أعلى من كل ذلك:

الإنسان نفسه.

جسدك موقعك الأول في الدنيا.  
وقلبك هو الغرفة التي لا يراها الناس.  
وعقلك هو مكتب الإدارة.  
وروحك هي النور الذي إن غاب، صار كل البناء مظلمًا.

إذا خرب هذا العقار، فماذا تنفعك العقارات الأخرى؟

قد تسكن قصرًا، لكنك لا تستطيع صعود درجه.  
وقد تمتلك أرضًا واسعة، لكن صدرك يضيق بخطوات قليلة.  
وقد تدبر مشروعات ضخمة، لكنك لا تستطيع إدارة شهيتك.  
وقد تشتري أثاثًا فاخرًا، ثم لا تجد راحة في جسدك حين تجلس عليه.

هذه ليست دعوة إلى ترك الدنيا.

الدنيا مزرعة.  
والعمل فيها مطلوب.  
والرزق الطيب نعمة.  
والسكن الحسن نعمة.  
لكن الخلل أن نبني الخارج ونهمل الداخل.

كنت أحيانًا أرى المشاريع تكبر، بينما أنا أكبر بطريقة أخرى لا تسر.

المباني ترتفع.  
والوزن يرتفع.  
الخرسانة تتماسك.  
والركبة تضعف.  
الواجهات تلمع.  
والتحليل تسوء.

يا للمفارقة.

نهتم بعزل الأسطح من تسرب الماء، ولا نهتم بعزل حياتنا من تسرب العادات الرديئة.  
نهتم بتقوية الأساسات، وننسى أساس النوم والغذاء والحركة.

نهتم بالصيانة الدورية للمبنى، وننسى الصيانة الدورية للجسد.

لو رأيت مبنى فيه تصدعات واضحة، لن تقول: نؤجل الفحص بعد العيد.  
ولو رأيت تسرباً في السقف، لن تقول: بعد السفر.  
ولو رأيت خللاً في الكهرباء، لن تقول: المسألة بسيطة.

لكننا نفعل هذا مع أجسادنا.

نرى التعب.  
ونرى الوزن.  
ونرى التحاليل.  
ونرى الألم.  
ثم نقول: لاحقاً.

الجسد إذا ظهرت عليه مؤشرات الخطر، فهو يطلب صيانة.

وليس من الحكمة أن تنتظر انهيار المبنى حتى تعترف أن هناك مشكلة في الأساس.

تعلمت أن الإنسان هو الاستثمار الأهم.

صحتك ليست موضوعاً جانبياً.  
وليست رفاهية.  
وليست شيئاً تهتم به بعد أن تنتهي من كل شيء.

لن تنتهي من كل شيء.

الحياة دائماً فيها مشروع جديد.  
وسفر جديد.  
والتزام جديد.  
ومشكلة جديدة.  
وفرصة جديدة.

إن لم تجعل لصحتك مكاناً وسط الزحام، فلن يأتي يوم فارغ تماماً لتبدأ.

ابدأ داخل الزحام.

ولو بخطوة.  
ولو بفحص.  
ولو بمشي قصير.  
ولو بإغلاق باب عادة واحدة.  
ولو بتقليل مشروب.  
ولو بنوم أفضل.  
ولو بقرار صادق.

العقار الأعلى ليس ما تملكه على الورق.

العقار الأعلى هو أنت.

فلا تتركه يتصدع وأنت مشغول بتزيين الواجهات.

---

## الفصل الحادي والثلاثون

من طعام أثقلني إلى طعام أرجو أن ينفعني

من أغرب التحولات في حياتي أن الطعام نفسه تغيّر معناه عندي.

كان الطعام سابقًا يدخل إلى جسدي فيثقلني.

يدخل بغير حساب.

وبغير وعي.

وبغير سؤال.

حتى صار جزءًا من مرضي وتعب ركبتي وخوفي من الطبيب وحاجتي إلى حزام الطائرة الإضافي.

ثم مع الوقت، بدأت أرى الطعام من زاوية أخرى.

الطعام قد يكون ثقلًا إذا دخل بغير وعي.

وقد يكون أجرًا إذا خرج من يدك رحمة.

هذه الفكرة هزنتني.

اللحمة نفسها قد تكون عليك أو لك.

إذا أكلتها بإسراف وأضرتك، صارت حملاً.

وإذا أطعمت بها جائعًا، أو فطّرت صائمًا، أو أدخلت بها السرور على محتاج، رجوت أن تكون لك نورًا.

كنت قد عشت سنوات أبحث عن طعام يسعدني.

ثم بدأت أبحث عن طعام يسعد غيري.

الأضاحي.

إفطار الصائمين.

إطعام المحتاجين.

توزيع الطعام حيث يكون الناس في حاجة حقيقية إليه.

لا أذكر هذا تزكية لنفسي.

فالنية عند الله، والعمل لا يقبل إلا بالإخلاص.

والإنسان يخاف على نفسه من الرياء كما يخاف على جسده من المرض.

لكنني أذكره لأن المعنى نفسه مهم.

الطعام الذي كان يثقلني حين يدخل جسدي، أرجو أن يرفعني حين يخرج من يدي رحمة.

يا لها من مفارقة.

كنت أملأ بطني فأمرض.  
ثم صرت أرجو أن أملأ حاجة غيري فأتعافى من معنى أعمق من الجسد.

ليس التعافى أن يتغير مقاسك فقط.  
التعافى أن يتغير اتجاهك.

أن لا تكون الحياة كلها “ماذا أكل؟”  
بل “من أستطيع أن أطعم؟”

أن لا تكون اللقمة مجرد متعة عاجلة.  
بل باب شكر.

وقد تذكرت كثيرًا أن نعم الله لا تُشكر بالكلام وحده.

إذا رزقك الله مألًا، فافتح به باب خير.  
وإذا رزقك صحة، فامش بها إلى باب خير.  
وإذا رزقك تجربة مؤلمة، فحوّلها إلى نصيحة.  
وإذا رزقك قصة نجاة، فلا تجعلها حبيسة صدرك.

كنت أقول لنفسي:

يا عبدالكريم، لقد أكلت كثيرًا لنفسك.  
فاجعل بقية ما تستطيع أن يكون لغيرك.

لا يعني هذا أن الإنسان لا يأكل أو لا يستمتع بنعم الله.  
بل يأكل ويشكر، ويستمتع بالحلال دون إسراف، لكن لا يجعل الطعام سيد حياته.

الطعام نعمة عظيمة.  
والإطعام عبادة جليّة.  
وبين الطعام والإطعام فرق في الاتجاه.

الأول يدخل إليك.  
والثاني يخرج منك.

وكم يحتاج الإنسان أن يتعلم الإخراج بعد سنوات من الأخذ.

---

الفصل الثاني والثلاثون

المساجد والآبار والقرآن

بعد أن بدأ معنى الأثر يكبر في داخلي، صرت أفكر في الأعمال التي تبقى.

العمر قصير، وإن طال.  
والجسد مهما خفّ سيأتي يوم يُحمل.  
والمال مهما كثر سيبقى خلف صاحبه.

والشهرة، إن جاءت، فهي ظل سريع الحركة.

ما الذي يبقى؟

يبقى ما أراد الله له أن يبقى من عمل صالح، ونفع للناس، وصدقة جارية، وعلم ينتفع به، ودعوة طيبة، وقرآن يُتلى، ومسجد يُصلّى فيه، وماء يشربه ظمآن.

كنت أفكر في المساجد.

المسجد ليس مبنى فقط.

المسجد بيت يذكر فيه اسم الله.

موضع سجدة.

موضع دمة.

موضع توبة.

موضع طفل يتعلم الفاتحة.

وموضع رجل يدخل متقللاً بالهم، فيخرج أخف.

كم ركعة قد تُصلّى في مسجد ساهمت فيه؟

كم دعاء قد يخرج من قلب لا تعرفه؟

كم تائب قد يبدأ من هناك؟

كم ميت قد يُصلّى عليه؟

كم قرآن قد يُقرأ؟

ثم أفكر في الآبار وسقيا الماء.

الماء أصل الحياة.

قطرة ماء في مكان عطش قد تكون أعظم عند الله من كلام كثير.

نحن الذين نفتح الصنبور فنجد الماء، قد لا نشعر بقيمة السقيا كما يشعر بها من ينتظرها.

أن يشرب إنسان، أو طفل، أو عابر سبيل، أو محتاج، من ماء كنت سبباً فيه، فهذا باب من أبواب الرحمة.

ثم القرآن.

تعليم القرآن وتحفيظه ليس مشروعاً عابراً.

القرآن إذا دخل قلب إنسان، فقد تغير عالم كامل داخله.

وإذا تعلم طفل آية، ثم قرأها في صلاته، ثم كبر عليها، ثم علمها غيره، فقد يمتد الأثر بطريقة لا يستطيع الإنسان أن يحصيها.

كنت أفكر في قوله تعالى:

(وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا).

هذه الآية فيها توازن عجيب.

لا تترك الدنيا.

لكن لا تجعلها النهاية.

خذ نصيبك منها، لكن اجعل ما آتاك الله طريقاً للدار الآخرة.

ليس المطلوب أن يكره الإنسان الدنيا.  
بل أن يعرف قدرها.

الدنيا طريق، لا منزل أخير.  
ومشكلة الإنسان ليست أنه يملك، بل أنه ينسى لماذا يملك.  
وليس المشكلة أنه يعمل، بل أنه ينسى لمن يعمل.  
وليس المشكلة أنه يأكل، بل أنه ينسى الشكر والحد.

كنت أرى أن الله أعطاني تجربة.

تجربة ثقل.  
وتجربة مرض.  
وتجربة خوف.  
وتجربة عملية.  
وتجربة نزول.  
وتجربة طريق.  
وتجربة سفر.

فهل أبقياها في حدودي الشخصية فقط؟

أم أجعلها سبباً للكلمة تنفع، وكتاب يُقرأ، وقارئ يبدأ، ومحتاج يُطعم، ومسجد يُبنى، وماء يُسقى، وقرآن يُعَلَّم؟  
هنا بدأ معنى الكتاب نفسه يتغير عندي.

لم يعد الكتاب مجرد حكاية.  
صار محاولة أثر.

إن قرأه إنسان سمين فبدأ.  
أو مريض فراجع طبيبه.  
أو شاب فانتبه لعاداته.  
أو أب وأم ففهما أن الحب بالطعام يحتاج وعياً.  
أو رجل عمل فراجع صحته.  
أو إنسان صحيح فشكر العافية.  
فهذا من فضل الله.

نحن لا نملك نتائج الأعمال.  
نحن نملك أن نخلص النية، ونبدل السبب، ثم نترك الأثر لله.

---

الفصل الثالث والثلاثون

اترك أثراً قبل أن تغادر

كل رحلة في النهاية تصل إلى سؤال واحد:

ماذا تركت؟

ليس ماذا أكلت.  
ولا ماذا لبست.  
ولا كم سافرت.  
ولا كم ربحت.  
ولا كم كان وزنك ثم كم صار.

كل هذا مهم في سياقه، لكنه ليس السؤال الأخير.

السؤال الأخير أعمق:

من انتفع بوجودك؟  
من دعا لك؟  
ما الباب الذي فتحت؟  
ما الألم الذي حولته إلى نفع؟  
ما النعمة التي شكرتها بالفعل لا بالكلام؟  
ما الشيء الذي سيبقى حين تغادر؟

كنت 150 كجم.

كان هذا الرقم ثقیلاً جداً في الدنيا.  
لكنه لا قيمة له في الآخرة إن لم يعلمني شيئاً.

نزولي إلى 75 كجم نعمة عظيمة.  
لكنه أيضاً لا يكفي وحده.

فقد ينقص وزن الإنسان، ويبقى أناثياً.  
وقد يصح جسده، ويمرض قلبه.  
وقد يخف بدنه، وتثقل غفلته.  
وقد يركب الدراجة آلاف الكيلومترات، ولا يقطع خطوة واحدة إلى الله.

لذلك كنت أخاف أن تتحول قصتي إلى مجرد قصة جسد.

أردتها قصة معنى.

نعم، السمنة كانت محور البداية.  
والتكليم كان منعطفاً.  
والدراجة كانت باباً جميلاً.  
لكن الأثر هو السؤال الأهم.

اترك أثراً قبل أن تغادر.

ليس شرطاً أن يكون الأثر كبيراً في نظر الناس.  
ليس شرطاً أن تبني مسجداً كاملاً وحدك.  
أو تحفر بئراً وحدك.  
أو تطبع آلاف الكتب.  
أو تطعم قرية كاملة.

قد يكون أثرك كلمة صادقة.  
نصيحة رحيمة.  
مساعدة صغيرة.  
صدقة خفية.  
ابتنسامة في وقتها.  
تجربة تحكيها بلا كبر.  
دعاء في ظهر الغيب.  
معلومة تتقذ شخصاً من تأجيل قاتل.  
أباً ينتبه لطفله.  
أمّاً تغيّر طريقة مكافأة أبنائها.  
شاباً يذهب للطبيب قبل أن تتأخر الأمور.

الأثر ليس حجمه فقط، بل صدقه.

كم من عمل صغير باركه الله فصار عظيماً.  
وكم من عمل كبير أفسدته النية.

كنت أقول لنفسي:

يا عبدالكريم، لا تجعل قصتك تنتهي عند المرأة.  
ولا عند الميزان.  
ولا عند الدراجة.  
ولا عند التصفيق.

اجعلها تصل إلى قلب شخص يحتاج أن يسمع:  
ابداً قبل أن تتأخر.  
لا تكره نفسك، لكن لا تتركها تضيق.  
اطلب العلاج.  
استشر الطبيب.  
استعن بالله.  
غيّر عاداتك.  
لا تجعل الطعام قبراً بطيئاً.  
ولا تجعل العمل يأكل عمرك.  
ولا تجعل النكتة تخفي صرخة جسدك.

الأثر يبدأ حين تتحول التجربة من "أنا" إلى "نحن".

أنا تألمت، فلعلك تنتبه.  
أنا أخطأت، فلعلك تختصر الطريق.  
أنا تأخرت، فلعلك تبدأ مبكراً.  
أنا خفت، فلعلك تجعل خوفك رحمة لا قيداً.  
أنا نجوت بفضل الله، فلعلك تعرف أن الباب لم يغلق.

وفي النهاية، سيأتي يوم لا يبقى فيه من الجسد شيء نفاخر به.

العضلات تضعف.  
والملاح تتغير.  
والصور تصفر.

والرحلات تصبح ذكريات.  
والوزن، سواء كان 150 أو 75، لن يدخل القبر معك كوسام.

يدخل معك عملك.

فاجعل من عافيتك طريقاً للعمل.  
ومن قصتك باباً للنفع.  
ومن مالك سبباً للخير.  
ومن صحتك مركبة إلى ما يرضي الله.  
ومن ألمك القديم جسراً يعبر عليه غيرك إلى بداية جديدة.  
اترك أثراً قبل أن تغادر.

فالجسد مهما خفّ، سيأتي يوم يُحمل.

---

نهاية الباب السادس

بعد الوزن، اكتشفت أن الخفة ليست نهاية المطاف.

الجسد خفّ، نعم.  
لكن السؤال صار أثقل:

ماذا سأفعل بهذه النعمة؟

تعلمت أن العمل لا يجوز أن يأكل العمر.  
وأن الإنسان هو العقار الأعلى.  
وأن الطعام قد يكون حملاً إذا دخل بإسراف، وقد يكون أجراً إذا خرج رحمة.  
وأن المساجد والآبار والقرآن أبواب أثر تبقى بإذن الله.  
وأن القصة الشخصية لا تكتمل حتى تتحول إلى نفع.

ومن هنا نصل إلى الباب الأخير:

وصايا الطريق.

ليس بوصفها أوامر من رجل بلغ الكمال، بل وصايا من رجل جرّب الثقل، وخاف، وتأخر، ثم فتح الله له باباً جديداً.

## الباب السابع

وصايا الطريق

لا أكتب هذه الوصايا من مكان عالٍ.

ولا أكتبها كأنني رجل وصل إلى الكمال، أو صار يعرف كل شيء، أو صار محصناً من الرجوع والخطأ.

أكتبها كرجل جرّب الثقل.

جرّب أن يدخل الجسد قبله.

وجرّب أن يضحك ليخفي الألم.

وجرّب أن يبحث عن مقاس أكبر بدل أن يسأل عن السبب.

وجرّب أن يطلب حزامًا إضافيًا في الطائرة.

وجرّب أن يسمع من الطبيب كلامًا يشبه الصدمة.

وجرّب أن يخاف من العملية، ثم يخاف أكثر من البقاء كما هو.

وجرّب أن ينزل وزنه، ثم يعرف أن النزول ليس نهاية المعركة.

هذه الوصايا ليست قوانين طبية، ولا بديلاً عن الطبيب، ولا وصفة واحدة تصلح لكل الناس.

هي خلاصة طريق.

خذ منها ما ينفعك، واترك ما لا يناسب حالتك، واستشر أهل الاختصاص فيما يخص صحتك، واستعن بالله قبل كل شيء.

---

## الفصل الرابع والثلاثون

إلى من يرى نفسه في صورتي القديمة

إلى من ينظر إلى صوري القديمة ويقول في داخله:

أنا هنا.

هذا يشبهني.

هذه ليست قصته وحده، هذه قصتي أيضاً.

أكتب لك.

لا لأحزنك.

ولا لأخيفك بلا فائدة.

ولا لأقول لك إن الطريق سهل.

أكتب لك لأنني أعرف ذلك الشعور.

أعرف أن تضحك أمام الناس، ثم تتعب وحدك.

أعرف أن تختار الثوب الأوسع.

أعرف أن تدخل محل الملابس وأنت تعرف النتيجة قبل أن تسأل.

أعرف أن تقول: "لا أحب التصوير"، والحقيقة أنك لا تحب أن ترى نفسك في الصورة.

أعرف أن تسمع تعليقاً جارحاً، فتزد بنكتة أسرع من الألم.

أعرف أن تقول: "أنا متقبل نفسي"، وأنت في داخلك تعرف أنك تتقبل الواجهة فقط، لا التعب الذي خلفها.

وأعرف أيضاً أن البدايات تخيف.

أحياناً تخاف أن تبدأ لأنك تخشى أن تفشل مرة أخرى.

وقد فشلت سابقًا، أو هكذا تظن.

بدأت رجيماً ثم توقفت.

اشتركت في نادٍ ثم غبت.

اشتريت حذاء رياضياً بقي جديداً كأنه قطعة أثرية.

قلت: بعد العيد.

بعد رمضان.

بعد السفر.

بعد المشروع.

بعد أن أرتاح قليلاً.

ثم مضت الأيام، ولم ترتج.

أريد أن أقول لك شيئاً بوضوح:

لا تجعل فشلك السابق دليلاً على أنك لن تنجح.

الفشل السابق ليس حكماً نهائياً.

هو معلومة.

يقول لك: الطريقة السابقة لم تناسبك.

أو البداية كانت أكبر من قدرتك.

أو لم يكن لديك دعم.

أو لم تفهم علاقتك بالطعام.

أو كنت تعتمد على الحماس وحده.

أو بدأت من باب العقوبة لا من باب الرحمة.

ابدأ هذه المرة برحمة.

لا تبدأ وأنت تكره نفسك.

من يكره نفسه قد يعاقبها أياماً، لكنه لا يحفظها عمراً.

ابدأ لأنك تستحق النجاة.

لأن جسدك أمانة.

لأن قلبك يستحق أن يعمل بهدوء.

لأن ركبتيك لا تستحقان هذا الحمل.

لأن أبنائك أو أحبابك أو مستقبلك يحتاجونك حياً حاضراً.

لأنك لا تريد أن تنتظر طبيباً قاسياً يقول لك ما كان يمكن أن نقوله لنفسك مبكراً.

لا تنتظر الصدمة الكبرى.

لا تنتظر العصا.

ولا حزام الطائرة الإضافي.

ولا سكرياً جديداً.

ولا ضغطاً لا ينضبط.

ولا صورة تفرعك.

ولا تعليقاً يكسرك.

ولا مقاساً لا تجده.

ولا غرفة عمليات تأتيك اضطراباً.

ابدأ الآن بما تستطيع.

ليس شرطاً أن تبدأ بداية ضخمة.  
البدايات الضخمة أحياناً تسقط بسرعة لأنها مبنية على الحماس لا على النظام.

ابدأ بفحص.

احجز موعداً مع طبيب.

اعرف أرقامك: السكر، الضغط، الدهون، الكوليسترول، الكبد، الفيتامينات.

اعرف وزنك الحقيقي، لا الوزن الذي تتخيله.

اكتب ما تأكل أسبوعاً كاملاً دون أن تكذب على الورق.

راقب متى تأكل: جوعاً أم ملأً أم حزناً أم مجاملة؟

خفف المشروبات الغازية.

امش قليلاً.

نم أفضل ما استطعت.

لا تجعل الطعام جائزة لكل شعور.

ولا تخجل أن تطلب المساعدة.

بعض الناس يحتاجون نظاماً غذائياً.

بعضهم يحتاج علاجاً سلوكياً.

بعضهم يحتاج متابعة طبية.

بعضهم، حسب حالته، قد يكون مناسباً له تدخل جراحي مثل التكميم أو غيره.

لكن القرار الطبي لا يؤخذ من قصة رجل في كتاب، بل من طبيب مختص، وفحوصات، وفهم واضح للمخاطر والالتزامات.

قصتي قد تشجعك، لكنها لا تكفي لتقرر بدل طبيبك.

وأهم من كل ذلك:

لا تؤجل الصدق.

قل لنفسك بهدوء: نعم، عندي مشكلة.

لا تحتاج أن تصرخ.

ولا أن تفضح نفسك.

ولا أن تقسو عليها.

فقط كن صادقاً.

فالنجاة تبدأ حين يتوقف الإنسان عن تجميل الغرق.

---

الفصل الخامس والثلاثون

ما تعلمته من 150 كيلوجراماً

علّمني وزن 150 كجم أشياء كثيرة.

لم يكن مجرد رقم على الميزان.  
كان مدرسة قاسية.  
دخلتها متأخراً، ودفعت رسومها من صحتي، ومظهري، وراحتي، وثقتي، وبعض سنوات عمري.

لكنني خرجت منها بدروس لا أريد أن تضيع.

أولاً: السمنة لا تأتي فجأة

لا أحد يستيقظ فجأة فيجد نفسه 150 كجم بلا طريق أو مقدمات.

هناك طريق طويل من العادات الصغيرة.

وجبة زائدة.

مشروب يومي.

جلوس طويل.

مكافأة بالطعام.

هروب من الحركة.

تأجيل للقرار.

ضحك على التنبيهات.

إهمال للفحوصات.

ثم بعد سنوات تقول: كيف وصلت؟

وصلت خطوة خطوة، ولقمة لقمة، وتأجيلاً بعد تأجيل.

ثانياً: الحب يحتاج وعياً

أمي، رحمها الله، كانت تطعمني حباً.

وهذا حب لا ألومه ولا أجرّحه.

لكنني تعلمت أن الحب إذا لم يصحبه وعي قد يضر من حيث يريد أن ينفع.

نحن لا نحب أبناءنا فقط بأن نملأ أطباقهم.

نحبهم أيضاً بأن نعلمهم الاعتدال.

أن نجعل الطعام نعمة لا تعويضاً لكل شعور.

أن لا تكون الحلوى الجواب الوحيد لكل بكاء.

ولا الوجبة الكبيرة علامة الحب الوحيدة.

ثالثاً: النكتة لا تعالج الألم

كنت أضحك كثيراً.

على المقاس.

على الطائفة.

على التعليقات.

على الجسد.

على المواقف.

والضحك نعمة إذا خفف عن النفس، لكنه يصبح خطرًا إذا غطى الجرح ومنعك من علاجه.

ليست كل نكتة دليل قوة.  
بعض النكات ضمام مؤقت فوق جرح يحتاج تنظيفًا حقيقيًا.

رابعًا: السوق قد يوسع لك الباب، لكنه لا ينفذك

وجدت مقاسات أكبر في مصر وأمريكا.  
وجدت ملابس تستوعبني.  
وجدت وجبات أكبر.  
وجدت مشروبات أرخص وأضخم.

لكن السوق لا يسأل عن عافيتك.

السوق يعطيك ما تطلبه.  
أما أنت فعليك أن تسأل: هل ما أطلبه ينفذني أم يؤخرني؟

خامسًا: الطبيب الصادق قد يكون رحمة قاسية

كلمة الطبيب جرحتي.  
أغضبتني.  
أوجعتني.

لكنها أيقظتني.

ليست كل قسوة ظلمًا.  
أحيانًا تكون الحقيقة قاسية لأننا تأخرنا كثيرًا عن سماعها.

سادسًا: المعرفة لا تكفي

كنت أعرف أشياء كثيرة عن السمنة والرجيم والتكريم.

لكن المعرفة التي لا تتحول إلى عمل، قد تصبح نوعًا من الزينة الذهنية.

أن تعرف الطريق لا يعني أنك مشيت فيه.  
وأن تقرأ عن النجاة لا يعني أنك خرجت من البحر.

سابعًا: الصديق الصادق نعمة

عبدالله بن ناصر المسعود، بعد فضل الله، كان سببًا في دفعي إلى القرار.

هناك أصدقاء يوسعون لك العذر.  
وأصدقاء يوسعون لك الطريق.

الصديق الصادق لا يقول لك دائمًا ما تحب، لكنه قد يفعل ما تحتاج.

ثامنًا: العملية باب وليس عصا سحرية

التكريم ساعدني كثيرًا، وكان منعطفًا مهمًا في حياتي.

لكنه لم يبلغ المسؤولية.

من يظن أن العملية تنهي العلاقة مع العادات، لم يفهم التجربة.  
المعدة تصغر، لكن النفس تحتاج تهدئًا.  
والذاكرة تحتاج إعادة تدريب.  
والجسد يحتاج متابعة.

تاسعًا: الانتصارات الصغيرة عظيمة

أول مرة أغلقت حزام الطائرة دون حزام إضافي كانت عندي عيدًا صغيرًا.

نزول الطاولة.  
المشي دون لهماث.  
شراء ملابس بالاختيار.  
صورة لا أخاف منها.  
درج أصعده براحة.

هذه الأشياء الصغيرة هي التي تشعر الإنسان أن حياته تعود.

عاشرًا: الصحة لا تكتمل بلا معنى

كان يمكن أن أنقص وزني وأتوقف عند المرأة.

لكنني اكتشفت أن الصحة إذا لم تتحول إلى شكر، قد تصبح مجرد مظهر آخر من مظاهر الغرور.

العافية باب للعمل، والعبادة، والخدمة، والسفر النافع، والتأمل، والصدقة، وترك الأثر.

الحادي عشر: العمل لا يبرر إهمال الجسد

كنت أقول: مشغول.

لكن المرض لا يحترم جدول أعمالك.  
والضغط لا ينتظر انتهاء المشروع.  
والسكر لا يقول: لن أزعجك حتى تفرغ.

الصحة يجب أن تدخل جدولك قبل أن تدخل الطوارئ.

الثاني عشر: الجسد سيُحمل يومًا

مهما خفّ.  
ومهما قوي.  
ومهما صار رياضياً.

سيأتي يوم يُحمل فيه هذا الجسد.

وهذا يجعل السؤال أعمق من الوزن:

ماذا فعلت بروحك؟

ماذا تركت؟

من نفعته؟

ما العمل الذي ترجو أن تلقى الله به؟

---

## الفصل السادس والثلاثون

اثنتا عشرة وصية من رجل جرب الثقل

هذه الوصايا أكتبها لنفسي أولاً، ثم لكل من أراد أن يبدأ.

الوصية الأولى: لا تكذب على نفسك

لا تقل: الأمور بسيطة، وأنت تعرف أنها ليست بسيطة.  
ولا تقل: أبداً غداً، وأنت تعلم أن "غداً" صار مقبرة قراراتك.

الصدق لا يعني القسوة على النفس.  
الصدق يعني أن ترى الواقع كما هو، حتى تستطيع تغييره.

الوصية الثانية: لا تكره جسدك

جسدك ليس عدوك.

حتى لو أثقلته، وحتى لو أتعبك، فهو أمانة عندك.  
عامله كشيء تريد إنقاذه، لا كشيء تريد الانتقام منه.

من يبدأ بالكراهية يتعب سريعاً.  
ومن يبدأ بالرحمة يصبر أكثر.

الوصية الثالثة: افحص قبل أن تتفاجأ

لا تنتظر الأعراض المخيفة.

افحص السكر.

الضغط.

الكوليسترول.

الدهون الثلاثية.

الكبد.

الفيتامينات.

القلب إذا احتاج الأمر.

الركبة إذا بدأت تشتكي.

الأرقام لا تهينك.

الأرقام تنبيهك.

الوصية الرابعة: افهم علاقتك بالطعام

اسأل نفسك قبل الأكل:

هل أنا جائع؟  
أم متوتر؟  
أم حزين؟  
أم مجامل؟  
أم أريد مكافأة؟  
أم فقط لا أريد أن أبقى ساكنًا أمام نفسي؟

كثير من الأكل ليس جوعًا.  
كثير منه حديث مؤجل مع النفس.

الوصية الخامسة: لا تجعل البداية مسرحية كبيرة

لا تحتاج أن تعلن للعالم أنك ستتغير.

ابدأ بهدوء.

امشي عشر دقائق.  
خفف مشروبًا.  
نم أبكر قليلًا.  
اكتب طعامك.  
احجز موعدًا.  
قلل الكمية.  
كرر.

التغيير الحقيقي يحب الهدوء.

الوصية السادسة: اختر من يعينك لا من يخدرك

بعض الناس إذا رآك تتغير قال: عش حياتك.  
وبعضهم إذا رآك تتألم قال: لا تبالي.  
وبعضهم يحبك، لكنه يحب عاداتك القديمة لأنه اعتادك بها.

اختر من يذكرك بهدفك.  
من يقول لك الحقيقة برحمة.  
من لا يضحك على ألمك.  
من لا يسحبك إلى الوراء باسم الوناسة.

الوصية السابعة: لا تجعل العملية قرارًا عاطفيًا

إن كنت تفكر في التكميم أو غيره من عمليات السمنة، فلا تقرر من الحماس ولا من الخوف وحده.

استشر طبيبًا مختصًا.

افهم المخاطر.  
افهم الالتزامات.  
افهم ما بعد العملية.  
اسأل عن الفيتامينات، المتابعة، التحاليل، التغذية، الرياضة، احتمالات الرجوع.

العملية باب مهم لبعض الناس، لكنها ليست لعبة.

الوصية الثامنة: احذر من العودة بثوب جديد

بعد النزول، قد تعود العادة بطريقة مختلفة.

بدل الوجبة الكبيرة، سناك طوال اليوم.  
بدل المشروب العادي، مشروبات عالية السعرات.  
بدل التخممة، حلويات صغيرة متكررة.  
بدل الإفراط الواضح، إفراط ناعم.

راقب الحيل الجديدة.  
فالنفس ذكية إذا أرادت الرجوع.

الوصية التاسعة: لا تجعل الميزان إلهاً صغيراً

زن نفسك، لكن لا تسلم مزاجك كله للرقم.

راقب صحتك.  
ملابسك.  
طاقاتك.  
تحاليلك.  
نومك.  
حركتك.  
علاقتك بالطعام.

الميزان أداة.  
وليس قاضياً على قيمتك.

الوصية العاشرة: ابحث عن حركة تحبها

لا تجعل الرياضة عقوبة.

ابحث عن شيء تستمتع به:  
مشي.  
دراجة.  
سباحة.  
تمارين مقاومة.  
أي نشاط يناسب صحتك وعمرك وظروفك.

الحركة التي تحبها تعود إليها.  
أما الحركة التي تكرهها، فغالباً تهجرها عند أول تعب.

الوصية الحادية عشرة: حوّل تجربتك إلى نفع

لا تجعل ألمك يضيع.

إذا نجوت من عادة، فساعد غيرك بكلمة.

إذا تعلمت درسًا، انقله بتواضع.

إذا أخطأت، احكِ الخطأ لا لتفصح نفسك، بل لتتقن من يكرر الطريق.

التجربة إذا بقيت لك وحدك، صارت ذكرى.

وإذا نفعت غيرك، صارت أثرًا.

الوصية الثانية عشرة: ابدأ قبل أن تُجبر

ابدأ قبل أن يجبرك المرض.

قبل أن يجبرك الألم.

قبل أن يجبرك الطبيب.

قبل أن يجبرك المقعد.

قبل أن تجبرك غرفة العمليات.

ابدأ وأنت تستطيع أن تختار.

فالاختيار نعمة.

ومن ضيعها طويلاً، قد يأتي يوم يشنق إليها.

---

الفصل السابع والثلاثون

خفّ الجسد... وبقي السؤال

انتهت رحلة الوزن، أو هكذا تبدو.

بدأت طفلاً عادياً.

ثم كبرت العادة.

ثم صار الجسد يسبقني.

ثم جاءت المقاسات الكبيرة.

وشارع الشواربي.

وأمریکا الواسعة.

ومطعم مكة الذي صار وليمة.

وحزام الطائرة الإضافي.

والطبيب الذي لم يجاملني.

والخوف الذي صار نعمة.

والصديق الذي لم يتركني أهرب.

وآخر شاورما.

وغرفة العمليات.

والشهادة قبل التخدير.

والميزان الذي بدأ ينزل.

والحزام الذي أغلق.  
والدراجة.  
والطريق.  
واليابان.  
والسؤال الأخير عن الأثر.

لو كانت القصة عن الوزن فقط، لانتهدت عند 75 كجم.

لكنها لم تنته هناك.

لأن الإنسان ليس رقمًا.

قد يكون 150 كجم وقلبه يبحث عن النجاة.  
وقد يكون 75 كجم وقلبه يحتاج تربية.  
وقد يكون نحيفًا وممتلئًا بالغفلة.  
وقد يكون سمينًا لكنه أقرب إلى الله منك.

لذلك لا أكتب هذه القصة لأفاخر بنزول الوزن، بل لأشهد على فضل الله، ثم لأقول إن التغيير ممكن، لكنه لا يكتمل إلا إذا صار له معنى.

نعم، خفّ الجسد.

لكن بقي السؤال:

هل خفّت الغفلة؟  
هل زاد الشكر؟  
هل صار العمل أصدق؟  
هل صار الطعام في مكانه الصحيح؟  
هل صار الجسد خادمًا للروح لا سيدًا عليها؟  
هل صار الخوف من المرض بابًا إلى الله؟  
هل صارت التجربة أثرًا ينتفع به غيري؟

هذه الأسئلة لا تنتهي.

وأنا لا أدعي أنني أجبت عنها كلها كما ينبغي.

ما زلت إنسانًا.

أضعف.

أنسى.

أخاف من الرجوع.

أحتاج إلى مراجعة نفسي.

تغريني بعض العادات القديمة أحيانًا من بعيد.

وأحتاج أن أذكر نفسي أن الطريق الذي أنجاني الله منه لا ينبغي أن أفتحه بيدي مرة أخرى.

لكنني تعلمت أن الإنسان إذا صدق مع الله، وصدق مع نفسه، وطلب العون، وبذل السبب، فإن باب التغيير لا يغلق.

قد تتأخر، لكن لا تجعل التأخر حجة للاستمرار في الخطأ.

قد تسقط، لكن لا تجعل السقوط عنوانًا لبقية العمر.

قد تخاف، لكن اجعل خوفك يقودك إلى الباب الصحيح.  
قد تحتاج إلى طبيب، أو صديق، أو عملية، أو خطة، أو دمة في سجدة.

المهم ألا تبقى في المكان نفسه وأنت تعرف أنه يؤذيك.

أنا كنت 150 كجم.

أقولها الآن لا لأستعرض الرقم، بل لأتذكر النعمة.

كنت هناك.

وأنا أعرف الطريق إلى هناك.

وأعرف أن الطريق إلى الخروج ليس سهلاً، لكنه ممكن.

إذا كنت تقرأ هذه الصفحات وأنت في بداية الطريق، فابدأ.

لا تبدأ لأنك تكره صورتك.

ابدأ لأنك تحب الحياة التي وهبك الله إياها.

لا تبدأ لأن الناس ضحكوا.

ابدأ لأن جسدك يستحق الرحمة.

لا تبدأ لأنك تريد إعجاباً مؤقتاً.

ابدأ لأنك تريد عافية تعينك على عبادة الله وخدمة خلقه وترك أثر طيب.

وإذا كنت قد بدأت ثم توقفت، فارجع.

ليس العيب أن تتعثر.

العيب أن تجعل التعثر بيتاً وتسكن فيه.

وإذا وصلت، فلا تعثر.

فالحفاظ باب طويل.

والشكر مسؤولية.

والعافية أمانة.

وفي النهاية، سيأتي اليوم الذي لا ينفع فيه مقاس صغير ولا صورة جميلة ولا دراجة قطعت آلاف الكيلومترات، إلا ما كان لله ومن أجل الله وبما يرضي الله.

فيا رب، كما خففت عني ثقل الجسد، فخفف عني ثقل الذنوب.

وكما أعدت إليّ نعمة الحركة، فحرك قلبي إلى طاعتك.

وكما أنقذتني من طريق كان يؤذي، فأنقذني من كل طريق يبعدني عنك.

واجعل ما كتبت نافعا، خالصا، صادقا، شاهداً لي لا عليّ.

واجعل لكل قارئ في هذه الصفحات باب خير، أو بداية صدق، أو دمة رجوع، أو قرار نجاة.

خفّ الجسد...

وبقي السؤال:

ماذا سنفعل بما بقي من العمر؟

---

نهاية الباب السابع

هنا ينتهي متن الكتاب الأساسي.

لكن ما بعد المتن لا يقل أهمية؛ فهناك رسائل وملاحق قصيرة للقارئ، وللأطباء، وللآباء والأمهات، ولمن يفكر في التكميم، ثم الوصية الأخيرة وحقوق الانتفاع بهذا العمل

## الملاحق

هذه الملاحق ليست فصولاً جديدة بقدر ما هي رسائل قصيرة موجهة إلى أشخاص قد يمرون حول هذه التجربة: قارئ يتألم، طبيب يقول الحقيقة، أب أو أم يربّيان بالحب، وإنسان يفكر في التكميم.

هي رسائل من قلب الطريق، لا من منصة التعليم.

---

ملحق

رسالة اعتذار قصيرة

أعتذر.

أعتذر لكل من ضابقتَه سمنتي يوماً دون قصد.

أعتذر لمن جلس بجانبني في طائرة، فوجد أن مساحته لم تعد له كاملة.

أعتذر لمن اضطر أن يتنازل عن مسند اليد بصمت.

أعتذر لمن خجل أن يقول لي: لقد ضيّقت عليّ.

أعتذر لمن كان يتأذى من حركتي أو جلوسي أو حاجتي إلى مساحة أكبر.

لم أكن أقصد أن أؤذي أحداً.

كنت أحمل جسداً أثقلني قبل أن يثقل غيري.

وكنت أخفي حرجي بالضحك، وأعطي ألمي بالنكتة، وأتصرف أحياناً وكأن الأمر عادي، بينما كنت أعرف في داخلي أنه ليس عادياً.

وأعتذر أيضاً لنفسي.

أعتذر لجسدي الذي أثقلته طويلاً.

ولركبتي التي حملت فوق طاقتها.

ولقلبي الذي أخفته بالتحاليل.  
ولنفسي التي جعلتها تختبئ خلف المزاح.

لكن الاعتذار الحقيقي ليس كلمة تقال ثم نعود كما كنا.

الاعتذار الحقيقي أن نتغير.

وقد حاولت، وما زلت أحاول، أن يكون تغيّري اعتذارًا عمليًا عن سنوات الإهمال.

فمن سامحني، فجزاه الله خيرًا.  
ومن لم يشعر بما سببت له من ضيق، فالحمد لله.  
ومن تضرر مني بصمت، فأسأل الله أن يعوضه خيرًا، وأن يغفر لي وله.

---

ملحق

رسالة إلى الأطباء

إلى الأطباء الذين يرون كل يوم أجسادًا متعبة، وعيونًا خائفة، ومرضى يعرفون الحقيقة لكنهم يؤجلونها.

أكتب لكم من جهة المريض.

المريض السمين لا يدخل العيادة بجسده فقط.  
يدخل ومعه سنوات من الخجل، والدفاع، والنكتة، والتبرير، والتجارب الفاشلة، والتعليقات الجارحة، والخوف من الحكم عليه.

قد يبدو أمامكم ضاحكًا.  
وقد يقول: "الأمور طيبة."  
وقد يستهين بالأرقام.  
وقد يحاول أن يحول الموضوع إلى مزاح.

لكن لا تصدقوا الضحك دائمًا.

أحيانًا يكون الضحك آخر جدار قبل الانهيار.

أعرف أن الطبيب ليس مطلوبًا منه أن يجامل المريض.  
بل عليه أن يقول الحقيقة.  
وقد أنقذتني، بعد الله، كلمة طبيب لم يجاملني.

لكن الحقيقة حين تُقال برحمة قد تدخل القلب أسرع.

قولوا للمريض الحقيقة.  
لا تبيعه وهماً.  
لا تقولوا له إن الأمور بسيطة إذا كانت خطيرة.  
لا تجعلوه يخرج من العيادة مرتاحًا كاذبًا.

لكن تذكروا أنه إنسان قبل أن يكون وزنًا.

لا تجعلوا الرقم يمحو اسمه.  
ولا تجعلوا السمعة تختصر كرامته.  
ولا تجعلوا نظرة الاستنكار تسبق النصيحة.

المريض يحتاج صدمة أحيانًا، نعم.  
لكنه يحتاج أيضًا أن يشعر أن باب الرجوع لم يغلق.

قولوا له: حالتك خطيرة.  
لكن هناك طريق.  
قولوا له: تأخرت.  
لكن يمكن أن تبدأ.  
قولوا له: العملية لها مخاطر.  
لكن البقاء في الخطر له مخاطر أيضًا.  
قولوا له: لن ينقذك أحد دون التزامك.  
لكننا سنساعدك على الطريق.

الطبيب قد يكون نقطة تحول في حياة مريض.

كلمة واحدة قد توقظه.  
وكلمة واحدة قد تكسره.  
ونظرة واحدة قد تجعله يهرب من العيادة ولا يعود.

جزى الله كل طبيب صدق ونصح، وكل طبيب جمع بين العلم والرحمة، وكل طبيب جعل مهنته بابًا لعبادة الله وخدمة خلقه.

---

ملحق

رسالة إلى الآباء والأمهات

إلى كل أب وأم يقرأ أن هذه القصة وفي البيت طفل يحب الحلوى، أو مراهق يطلب الوجبات، أو ابن يفرح إذا امتلأ طبقه.

أعرف أنكم تحبون أبناءكم.

وأعرف أن الطعام في بيوتنا ليس مجرد طعام.

هو كرم.

هو حنان.

هو فرحة.

هو ضيافة.

هو طريقة نقول بها: نحن نحبك.

وأنا لا أريد أن أسلب البيوت دفتها، ولا الموائد بركتها، ولا الأمهات لغتهن الجميلة في الحب.

لكنني أرجوكم: أضيفوا إلى الحب وعيًا.

ليس كل طفل يطلب المزيد لأنه جائع.

أحياناً يطلب لأنه تعود.  
أو لأنه يشعر بالملل.  
أو لأنه ربط السعادة بالحلوى.  
أو لأن كل إنجاز صغير صار له مكافأة من السكر.  
أو لأن كل حزن صار له طبق.

لا تجعلوا الطعام هو اللغة الوحيدة للحنان.

احضنوا أبناءكم.  
امدحوهم.  
امشوا معهم.  
العبوا معهم.  
اسمعوهم.  
علموهم أن الماء نعمة، وأن الحركة فرح، وأن الحلوى ليست عدوً لكنها ليست سيد البيت.

لا تسخروا من وزن الطفل.

السخرية لا تصنع صحة.  
السخرية تصنع جرحاً قد يأكل صاحبه أكثر.

لا تقولوا له: أنت سمين بطريقة تكسر قلبه.  
ولا تتركوه أيضاً بحجة أنه سيتغير حين يكبر.

كونوا رحماء وصادقين.

غيروا البيت كله، لا الطفل وحده.  
فليس من العدل أن تطلب من الطفل أن يخفف، والبيت كله يحتفل بالإفراط أمامه.

اجعلوا الصحة عادة عائلية، لا عقوبة فردية.

وإذا لاحظتم زيادة وزن واضحة، أو تعباً، أو خمولاً، أو تعلقاً شديداً بالطعام، فاستشيروا مختصاً مبكراً.

لا تنتظروا أن يصير الطفل رجلاً يكتب كتاباً عن 150 كجم.

بعض التخصص يمكن أن تختصروا ألمها بوعي مبكر.

---

ملحق

رسالة إلى من يفكر في التكميم

إلى من يفكر في التكميم أو في أي عملية من عمليات السمنة.

أفهم خوفك.

الخوف من العملية طبيعي.

والتردد الطبيعي.  
وسؤال: "هل أفعلها أم لا؟" سؤال كبير، وليس قرارًا بسيطًا.

أنا لا أكتب لك لأدفعك إلى العملية.  
ولا لأخوفك منها.  
ولا لأقول إن تجربتي تصلح للجميع.

أكتب لك لأقول: لا تجعل قرارك مبنياً على حماس قصة، ولا على خوف من صورة، ولا على ضغط الناس، ولا على إعلان، ولا على تجربة شخص واحد.

اجعل قرارك طبيياً واعياً.

اذهب إلى طبيب مختص.  
افحص حالتك كاملة.  
اسأل عن وزنك، ومؤشر كتلة الجسم، والأمراض المصاحبة، والبدائل، والمخاطر، والفوائد، ونوع العملية المناسب إن كنت تحتاج تدخلاً جراحياً.

اسأل عن ما بعد العملية قبل أن تسأل عن يوم العملية.

ماذا ستأكل؟  
كيف ستشرب؟  
ما مراحل السوائل والطعام؟  
ما الفيتامينات؟  
ما التحاليل؟  
ما احتمال الترهل؟  
ما احتمال نقص العناصر؟  
ما احتمال الرجوع؟  
ما الأخطاء التي يقع فيها الناس بعد العملية؟

التكميم ليس نهاية الجوع فقط.  
هو بداية مسؤولية جديدة.

لا تدخل العملية وأنت تظن أنها ستفكر بدلاً عنك.  
ولا أنها ستربي نفسك دون جهدك.  
ولا أنها ستلغي حاجتك للمتابعة.

العملية قد تمنحك فرصة عظيمة.  
لكن الفرصة تحتاج احترافاً.

إن قررت بعد استشارة الأطباء أن العملية مناسبة لك، فادخلها بوعي، لا بوهم.

وإن قررت أنها ليست مناسبة، فابحث عن طريق آخر مع المختصين، ولا تستسلم.

المهم ألا تبقى في دائرة التأجيل.

سواء كان طريقك عملية أو غيرها، لا بد أن يكون هناك طريق.

ولا تنس أن تسأل الله العافية والتوفيق، وأن تستخيره، وأن تأخذ بالأسباب.

فالقرار الطبي يحتاج علمًا.  
والقلب يحتاج طمأنينة.  
والطريق كله يحتاج عون الله.

---

## ملحق

### قائمة مراجعة شخصية للقارئ

هذه القائمة ليست اختبارًا، بل مرآة صغيرة.

اقرأها بهدوء، ولا تجب لتجامل نفسك.  
أجب لتعرف أين تقف.

أولاً: الصدق مع النفس

هل أعرف وزني الحقيقي الآن؟  
هل أقيس ضغطي وسكري ودهوني بانتظام؟  
هل أتهرب من الميزان أو الصور أو الملابس؟  
هل أستخدم النكتة لأخفي ألمًا داخليًا؟  
هل أقول "غداً" كثيرًا؟

ثانيًا: علاقتي بالطعام

هل أكل غالبًا بسبب الجوع الحقيقي؟  
هل أكل عند الحزن أو الملل أو التوتر؟  
هل أكافئ نفسي دائمًا بالطعام؟  
هل أرتبط بالأفلام أو السفر أو السهر بالأكل؟  
هل أتناول المشروبات الغازية أو السكريات كعادة يومية؟  
هل أعرف متى أتوقف، أم أستمر حتى التخمة؟

ثالثًا: الحركة والجسد

هل أتحرك يوميًا ولو قليلًا؟  
هل أتعب من المشي أو الدرج أكثر من الطبيعي؟  
هل عندي ألم في الركبة أو الظهر أو المفاصل؟  
هل نومي جيد؟  
هل أشعر بخمول دائم؟  
هل أعطي جسدي حقه، أم أستخدمه حتى ينهار؟

رابعًا: العمل والحياة

هل أستخدم الانشغال عذرًا لإهمال صحتي؟  
هل أؤجل المواعيد الطبية بسبب العمل؟  
هل مشاريعي أهم عندي من جسدي؟

هل أراجع حساباتي المالية أكثر مما أراجع تحاليلي؟  
هل العمل يطعم حياتي أم يلتهمها؟

خامساً: الدعم والمساعدة

هل لدي شخص صادق يساعدني ولا يخدرني؟  
هل أحتاج طبيباً أو أخصائي تغذية أو معالجاً سلوكياً؟  
هل أخجل من طلب المساعدة؟  
هل أحيط نفسي بمن يحترم تغييرتي؟  
هل أخبرت شخصاً موثقاً أنني أريد بداية جديدة؟

سادساً: البداية العملية

ما أول خطوة صغيرة أستطيع فعلها هذا الأسبوع؟  
هل أحجز موعداً طبياً؟  
هل أبدأ بالمشي عشر دقائق؟  
هل أوقف مشروباً يومياً؟  
هل أكتب أكلي لمدة سبعة أيام؟  
هل أنام أبكر قليلاً؟  
هل أستبدل عادة واحدة فقط؟

اكتب خطوتك هنا:

.....

واكتب تاريخ البداية:

.....

ثم تذكر:

لا تحتاج أن تغَيّر حياتك كلها في يوم.  
لكن لا تجعل اليوم يذهب بلا خطوة.

---

وصية المؤلف وحقوق الانتفاع بهذا الكتاب

أوصي وأنا في حال الصحة والعافية، وأسأل الله حسن الخاتمة، أن يكون هذا الكتاب وما يتصل به من مقالات أو مقاطع أو منشورات أو مواد نافعة، مما كتبتّه أو أعددتّه أو نشرته، عملاً أرجو به وجه الله تعالى، وأن يجعله سبحانه من العلم النافع، والأثر الصالح، والصدقة الجارية بعد موتي.

وأرجو ممن انتفع بهذا الكتاب أن يدعو لي ولوالدي ولأهلي وللمن كان له فضل عليّ، بالمغفرة والرحمة والقبول وحسن الخاتمة.

ويجوز لكل مسلم ومسلمة، ولكل قارئ ينتفع به، أن يقرأ هذا الكتاب، وينسخه، وينشره، ويقتبس منه، ويشاركه مع غيره، وينتفع به في التعليم أو الدعوة أو التذكير أو النصح أو المبادرات غير التجارية، بشرط الأمانة في النقل، وعدم تحريف المعنى، وعدم بتر الكلام بما يغير المقصود، وعدم نسبته إلى غير صاحبه.

ولا أسمح باستخدام هذا الكتاب، أو أي جزء منه، استخدامًا تجاريًا ربحيًا، ولا طباعته أو بيعه أو تحويله إلى منتج مدفوع، إلا بشرط أن تُغطى أولاً التكاليف الفعلية اللازمة للطباعة أو التصميم أو الإخراج أو النشر أو التوزيع، ثم يُصرف صافي الربح بعد ذلك في وجوه الخير الموثوقة.

ومن وجوه الخير التي أرجو أن يكون لهذا العمل نصيب فيها: بناء المساجد، وخدمة بيوت الله، وتعليم القرآن الكريم وتحفيظه، وطباعة المصاحف والكتب النافعة، وإفطار الصائمين، وإطعام المحتاجين، وإغاثة الملهوفين، وسداد حاجة الفقراء، والمشاركة في الأضاحي وتوزيعها على مستحقيها، وحفر الآبار، وسقياء الماء، والدعوة إلى الله بالحكمة والموعظة الحسنة، وكل باب بر موثوق نافع للمسلمين ولللناس.

وقد قال الله تعالى:

(إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَرَهُمْ)  
[يس: 12]

وأسأل الله أن يجعل ما قدمت وما بقي من أثري خيرًا لي لا عليّ.

كما ثبت عن النبي ﷺ أنه قال:

«إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة: إلا من صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له».

فأسأل الله الكريم أن يجعل هذا العمل من العلم النافع، وأن يجعله سببًا في بداية صادقة لقارئ، أو توبة، أو علاج، أو شفاء، أو صدقة، أو عمل صالح، أو أثر طيب لا ينقطع.

اللهم اجعل هذا العمل خالصًا لوجهك الكريم.

اللهم لا تجعل فيه رياءً ولا سمعة.

اللهم اغفر لي ما كان فيه من خطأ أو تقصير أو زلل.

اللهم اجعل كل قارئ انتفع به شاهدًا لي لا عليّ.

اللهم ارحمني إذا انقطع عملي، واجعل لي من أثري ما يلحقني نفعه في قبري.

اللهم اغفر لي ولوالدي ولأهلي ولأحبابي ولمن كان له فضل عليّ.

اللهم اجعلنا ممن خفت أجسادهم بطاعتك، وثقلت موازينهم برحمتك.

والحمد لله رب العالمين.

<br>المؤلف

عبدالكريم بن إبراهيم الصعب

كريم صعب