

الفصل الأول

- قبل البداية
- ما هي السهنة

الفصل الأول

قبل البداية

ما هي السمنة؟ وما حقيقتها؟

أهي مرض أم صحة؟

رغم عدم معرفة حقيقة السمنة - عند البعض - وفيما لو كانت مرضاً أم صحة؛ إلا أنك تجد وبصورة دائمة الرغبة في تخفيف الوزن، وتجد دائماً من يسأل: «أنا لا أريد أن أكون بديناً فما هو علاج السمنة؟».

وتجد من يقول: «لا أطيع الامتناع عن الأكل؛ إرادتي ضعيفة فهل من علاج عملي لمثلي؟».

وتقول أخرى: «امتنعت عن الأكل ولم أجد نتيجة! كل طرق الريجيم الموجودة في الأسواق لا فائدة منها».

فالجميع يريد حلاً، وكم من هؤلاء الجميع من يعرف حقيقة السمنة؟
وقبل البدء في نقاش هذه التساؤلات دعنا - عزيزي القارئ - نعيد السؤال: «ما هي حقيقة السمنة؟»

فالإنسان عندما يعرف حقيقة المشكلة يسهل عليه حلها، أو كما قال الأول: «معرفة المشكلة نصف الحل».

ولن نستطيع معرفة هذه الحقيقة بكلمتين أو سطرين؛ بل لا بد من معرفتها أصلاً وفصلاً حتى يدرك الحل .

والحقيقة في أصل الأمر أن السمنة مشكلة! وقد يقول البدين: بل هو قدر . ونواقفه: نعم قدر ونعم بالله . وهذا بلا شك يُشعر المسلم بالفارق بينه وبين الكافر في تقبل واقعه؛ ففي حين - نجد على سبيل المثال - أن مفرط السمنة قد يعيش مكتئباً في المجتمعات غير الإسلامية، نجد أنه يعيش حياة عادية جداً في مجتمعاتنا الإسلامية .

ولو سلمنا أن مجتمعاتنا تقبل البدانة المفرطة بأنها مسألة شخصية قد تعبر عن النعيم أو الراحة النفسية؛ إلا أن الحقيقة التي لا بد أن نعيها: أن البدانة المفرطة حالة من حالات سوء التغذية لا بد من علاجها؛ كما أن الحقيقة أن الإفراط في الطعام والشرابة غير مرغوب فيهما، وصدق رسول الله ﷺ القائل: « ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن » .

* * *

ما هي السمنة؟

عُرِفَتُ السمنة بأنها زيادة في وزن الجسم «عن الحد الطبيعي» نتيجة تراكم الدهون فيه. وهذا التراكم في الدهن يكون نتيجة لعدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم.

قف قبل أن تكمل!

التعريف غير واضح!

ماذا تعني بالحد الطبيعي؟

تراكم الدهن؟

الطاقة المتناولة؟

الطاقة المستهلكة؟

عزيزي القارئ عزيزتي القارئة / حتى نجيب على هذه التساؤلات ونعرف السمنة تعريفاً علمياً عملياً دعنا نتابع سوياً الصفحات التالية في رحلة، وكل ما تحتاجه في هذه الرحلة هو المتابعة والتركيز.

* * *

