

سلسلة التنمية البشرية للصغار

# كيف أصبح الفيل فهد

بوقفة رؤوف



سلسلة التنمية البشرية للناشئة

## كيف تحول الفيل إلى فهد

بوقفة رؤوف

مرحبا بكم أصدقائي , اسمي عثمان

أبلغ من العمر خمسة عشر سنة سأحكي لكم اليوم قصتي

قبل الحديث اسمحوا لي أن أريكم صوري :

صور عثمان السمين , عثمان الفيل , عثمان الدبابة ....

كلمات كانت تجرحني وتؤذي

تعليقات كانت تبكيني من بعض الزملاء في المدرسة أو الحي

أصبحت أتجنب الألعاب الجماعية , ادعي المرض, انعزل وحدي في ركن

بساحة المدرسة وقت الاستراحة

أصبحت شخص منطوي , اقضي معظم وقتي و أنا العب الألعاب الالكترونية

واكل , أو أطالع كتاب واكل , المهم كل ممارسة أقوم بها يجب أن تكون مقترنة

بالأكل , التهم الشيبس ثم الفشار, ثم اللب , ثم الحلويات ...

لا يتوقف فمي عن المضغ كما لا يتوقف قلبي عن النبض

حين افرح أعبر عن فرحي بالتهام المزيد من الأكل

وحين احزن اعبر عن حزني بمزيد من الأكل

حين اقلق أكل , حين أتعصب أكل , حين اضجر أكل , حين اهدأ أكل ...

أكل في كل الأحوال , أكل الطعام كما أتنفس الهواء

مع الوقت نسيت شيء اسمه الجري

أصبحت اكره المشي , تمنيت أن يكون لي بساط سحري طائر , يتنقل بي إلى المدرسة , إلى محلات الأكل السريع ويرجعني إلى البيت لأنام على بساطي الطائر أو اجلس عليه وأنا أتفرج التلفاز أو اقعد عليه في قسبي , المهم أن لا أفارق بساطي الطائر أبدا كما لا تفارق الحلويات بأنواعها محفظتي المدرسية كم امقت الملابس وارتداء الملابس ومقاس الأحذية , أصبح كابوس عملية البحث عن مقاس مناسب لي ...

ثم بدأت أزمتي الصحية , أصبحت أتنفس بصعوبة كلما بذلت اقل جهد

أصبح وزني مشكلة بالفعل ليس لي فقط بل لأهلي أيضا

يا الهي , أصبحت أنا السبب في منع عائلتي من القيام بنزهات للغابات وللبحر , أصبحت أنا السبب في تخلف عائلتي عن حضور حفلات وأفراح الأهل والأقارب

الكل يلومني على شراھتي في التهام الطعام

لم تتجح مواعظ ودروس وخطب ونصائح أبي وأمي وإخوتي ومدرسي

قبل أن تحدث الصدمة

قبل ان تقع الصاعقة

ماذا حدث ؟

نعم, نعم سأحكي لكم ماذا حدث ؟

لماذا أنا اليوم هنا معكم ؟

طبعا لأخبركم ماذا حدث لي :

في يوم ليس كباقي الأيام , كنت جالسا أمام التلفاز , متنقلا بين القنوات علي أجد ما أفرجه فمعظم البرامج في هذا الوقت من السنة معادة بدل المرة أربع مرات أو أكثر , حتى وقفت أمام مشهد جرافة تهدم جدار بيت توقفت لاستمع لمقدمة البرنامج تعلق وتقول :

" استعانة فرق الإنقاذ الألمانية بجرافة ضخمة بعد هدم جزء من جدار منزل رجل سمين يعاني من قصور في القلب لنقله إلى المستشفى. وكان الشاب "مايكل ليبريجر" السمين جداً والبالغ من العمر 29 عاماً قد قام بإجراء مكالمة مع خدمة الطوارئ عند شعوره بألم

وعندما وصلت فرق الإنقاذ لم يتمكنوا من إخراجه من باب منزله في مدينة ريجنسبورج الألمانية ولذلك قاموا بهدم جزء من الحائط لتقرب جرافة بعد ذلك ويجلس داخلها "مايكل الضخم" ورجال الإنقاذ بجواره ولينقل بعد ذلك مايكل السمين من الجرافة إلى سيارة إسعاف مخصصة لحمل 4 أشخاص لتوصله إلى المستشفى وتضعه على سرير يحتمل وزنه ويناسب حالته الصحية بعد حوالي ست ساعات من بدء عملية الإنقاذ.

وقد علق رئيس عملية الإنقاذ "فولكن كلاين" أنه لم يشهد شيء مثل ذلك من قبل وأضاف كلاين بأن مايكل كان ثقيلاً جداً مما صعب من إمكانية إخراجه من منزل الذي لم يغادره منذ ما يقارب العامين."

يا ربي

يا الله

لا أريد أن أصبح مثله

لا أريد أن أكون مكانه

أصبت بذهول , بصدمة شديدة , معقول ستكون نهايتي مثله , معقول سيكون  
حالي مثل حاله وأصبح مادة دسمة في الأخبار ؟

عندها فقط قررت أن أتغير

أن لا أكمل في طريق الشراة

أن لا أوصل السير في درب السمنة

لكن من أين أبدأ ؟

كيف أبدأ؟

وهل سأنجح ام يكون مصيري الفشل ؟

02

اجتمعت أنا وأبي وأمي وأختي , وكونا فريق عمل

مهمة فريق العمل هي وضع خطة لأجل تحويل الفيل السمين إلى فهد رشيق

هدف الاجتماع : التخلص من سمنة عثمان

المشكلة : السمنة الزائدة

توزيع الأدوار لأجل دراسة أسباب المشكلة

- البحث في الانترنت عن السمنة وأسبابها وطرق علاجها يقوم بهذه المهمة

عثمان

- استشارة أخصائي التغذية تقوم بهذه المهمة أم عثمان

- البحث في مكتبة الجامعة عن الكتب والدوريات التي تتحدث عن السمنة وطرق التخلص منها تقوم بهذه المهمة أخت عثمان
- الاتصال بمدرّب رياضي لأجل وضع برنامج رياضي يتلاءم مع حالة عثمان

... ..

- بسم الله الرحمن الرحيم , ها نحن نجتمع اليوم في اجتماعنا السادس بعد إن مضى ثلاث أسابيع من اجتماعنا الأول و اسمحوا لي أن أحيل الكلمة لأم عثمان لتعرض برنامج التنفيذ
- شكرا أبو عثمان , بعد بحث وجمع المعلومات عن المشكل وهو السمنة الزائدة وتحديد أسبابها واهم الطرق للتخلص منها دون أضرار ولا آثار جانبية توصلنا للنقاط التالية :

- ✓ التخلص من المشروبات الغازية نهائيا
- ✓ التخلص من عادة تناول الأكلات السريعة في المحلات
- ✓ التخلص من الأكل بين الوجبات الغذائية
- ✓ التخلص من المقرمشات كالكشيبس والفشار والنوتيللا وزبد الفول السوداني
- ✓ الاعتماد على الأكل الصحي ووضع برنامج وجدول غذائي صحي متوازن
- ✓ تخصيص نصف ساعة يوميا لأجل ممارسة رياضة المشي
- ✓ الاجتماع مدة خمس دقائق بعد صلاة العشاء يوميا كخليفة دعم ومساندة نناقش كيف مر اليوم وما هي الصعوبات التي واجهتنا من ناحية الأكل وكيف نتغلب على العقبات التي تواجهنا

مضت ثلاث أشهر على بدأ التحدي , كانت الأيام الأولى صعبة جدا , جحيم لكن كانت صورة المجرفة وهي تحمل مايكل لا تفارق خيالي. لن أكون مثل ما يكل , عثمان الفيل السمين سيصبح عثمان الفهد الرشيق

- مستحيل أن تتخلص من سلوك الأكل الزائد عثمان
- مستحيل أم صعب التخلص من عادة الأكل الزائد السيئة ؟
- لا يوجد شيء اسمه مستحيل , احذف من قاموسك كلمة مستحيل , المستحيل هو المستحيل نفسه , مستحيل أن يوجد شيء مستحيل تحقيقه , مستحيل أن يكون ثمة أمر مستحيل انجازه
- هل أنا راضي على وضعيتي ؟ على شكلي وحجمي ؟
- طبعا لست راضي لذلك قررت أن أتغير
- بدل أن ابكي وألوم نفسي أو ألوم غيري , قررت أن أغير عاداتي الغذائية غير الصحية , الحياة قرار , اختر القرار الصحيح والتزم بتنفيذه فستحقق هدفك , كما قال احمد شوقي : أن الحياة عقيدة وجهاد , عقيدة تؤمن بها وأنا كانت عقيدتي أن ارجع لوني الطبيعي وجهاد وهو مجاهدة شهوة شراهة الأكل وإصلاح سلوكياتي الغذائية
- كيف نجحت ؟
- ركزت تفكيري على صورة الفهد , الفهد الرشيق , الفهد السريع , الفهد النشط , ربطت في ذهني بين صور الأكلات غير الصحية وصورة الدود وأنا أكره وامقت بشدة الدود وأتقزز منه , وبالتالي إذا مررت على محل أو إشهار أو رأيت أمامي غذاء غير صحي فيتبادر لذهني مباشرة صورة صحن مملوء بالديدان وأشعر بالقيء وبدوار الرأس والغثيان
- لمن تنسب نجاحك عثمان ؟

- النجاح هو مجموعة أمور يمكن أن أخصها في : إرادة , مداومة , تشجيع ودعم عائلي وتوفيق من الله فالله يساعد من يساعد نفسه ويساعد غيره
- لم تفشل يوما عثمان ورجعت للأكل غير الصحي أو التهام الحلويات ؟
- علمتني تجربتي أن الفشل جزء من النجاح , ليس المهم أن لا تفشل , بل المهم أن لا نستسلم للفشل , حين تتعثر في طريقك للنجاح أنت بين خيارين , أن تبقى جالسا تلوم نفسك لأنك تعثرت أو تلوم الحجرة التي تعثرت بها أو تنهض وتكمل السير للوصول إلى هدفك , النجاح ليس خط نهاية سباق وليس هو قمة الجبل الذي تصعده , النجاح هو رحلة حياة والفشل محطة من محطات هذه الرحلة وقد تصادف محطة الفشل في رحلتك أكثر من مرة , المهم أن لا تجعلها محطتك الأخيرة بل اجعل محطة الفشل محطة استراحة محارب قبل أن ينهض ويكمل رحلة نجاحه .

حدد مشكلتك ؟

---

---

---

هل أنت تعلم بحلها أم قررت حلها ؟

---

إن كنت تعلم بحلها , فاستيقظ أولاً ثم قرر حلها

لقد قررت حل مشكلتك , ما هي خطوات تنفيذ قرارك؟

---

---

---

---

هل حصلت على أشخاص يدعمونك ؟

- نعم

- لا

إن لم تحصل على أشخاص يدعمونك أذكر الأسباب

---

