سلسلة حكايات التغذية

كُل على مزاجك

حكاية عن الأكل العاطفي.. والمزاج اللي بيطلب



د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجيه

كُل على مزاجك

حكاية عن الأكل العاطفي.. والمزاج اللي بيطلب كنافة

د حسام الحكيم / استشاري التغذية العلاجيه

كُل على مزاجك

سلسلة حكايات التغذية

تأليف: د حسام الحكيم / استشاري التغذية العلاجيه

الطبعة الأولى — ٢٠٢٦

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

لا يجوز إعادة طبع هذا الكتاب أو نسخ أي جزء منه دون إذن كتابي مسبق

إلى كل واحد أكل وهو زعلان، وشبع وهو مش مبسوط، وزعل من نفسه وهو أصلًا كان محتاج حد يفهمه..

هذي الحكاية لك.

كُل على مزاجك، بس اعرف مزاجك الأول.

كلمة قبل ما نبدأ

أنا استشاري تغذية علاجية، ومن سنين بقابل ناس كتير في العيادة وفي القوافل، وأكتر جملة بسمعها هي: «أنا عارف الصح، بس مش بقدر أعمله».

والحقيقة؟ المشكلة مش في المعرفة ولا في الإرادة. المشكلة إن علاقتنا بالأكل مربوطة بمشاعرنا من يوم ما اتولدنا. بنحتفل بالأكل، وبنعوّض بالأكل، وبنعاقب نفسنا بالأكل، وبنهرب للأكل.

فكان لازم تتحكى الحكاية، مش تتشرح كمحاضرة.

سامي اللي هتقابلوه في الصفحات الجاية مش شخصية من خيالي بس، ده مجموعة من آلاف الناس اللي قابلتهم، وممكن يكون حضرتك. هتضحك معاه، وهتتعصب عليه، وغالبًا هتلاقي نفسك فيه.

وأهم حاجة: مش هتلاقي وعظ، ولا تجريح، ولا كلام عن الوزن والمقاسات. هتلاقي فهم. عشان أنا مؤمن إن الناس لما تفهم، بتتغير لوحدها.

كُل على مزاجك.. بس اعرف مزاجك الأول.

د حسام الحكيم استشاري التغذية العلاجيه

في هذا الكتاب

الفصل الأول: زرار الدليفري	٨
الفصل الثاني: غرفة التحكم	١١
الفصل الثالث: ليلة الكنافة	١٤
الفصل الرابع: «كُل على مزاجك!»	١٧
الفصل الخامس: ثورة التلاجة	٢٠
الفصل السادس: القافلة	٢٣
الفصل السابع: جوع المعدة وجوع المزاج	٢٦
الفصل الثامن: الزرار الجديد	٢٩
الفصل التاسع: التدريب	٣٢
الفصل العاشر: الانتكاسة	٣٥

الفصل الحداشر: مزاج على مزاج	٣٨
الفصل الاتناشر: كُل على مزاجك.. بجد	٤١
خلاصة الحكاية على مزاجك	٤٤
عن المؤلف	٤٦

الفصل الأول: زرار الدليفري

✦ ✦ ✦

الساعة كانت تسعة ونص بالليل، وسامي قاعد على الكنبة في صالون شقته الصغير، لابس بيجامته اللي بقالها يومين عليه، وعينه على شاشة الموبايل، وصباعه رايح جاي على تطبيق الأكل.

قال لنفسه بصوت عالي، كأن في حد سامعه: «أنا بس بطلب حاجة خفيفة».

وفي نفس اللحظة كان مكتوب على الشاشة: بيتزا كبيرة، عيش سيزر، أجنحة فراخ، وكنافة بالمانجا. حاجة خفيفة يعني.

سامي ده شاب عنده واحد وتلاتين سنة، بيشتغل محاسب في شركة كبيرة، شغلانه محترمة، مرتب كويس، وزميلة بيحبوه لأنه دمه خفيف. بس في حاجة واحدة بس اللي مخربطة حساباته، مش حسابات الشركة لأ، حسابات معدته.

كل ما الشغل يزيد، الأكل يزيد. كل ما المدير يقوله «يا سامي أنا عايز التقرير ده بكرة الصبح»، سامي يلاقي نفسه واقف قدام التلاجة بالليل كأنه بيستناها تفتحله التقرير.

والنهارده كانت يوم من الأيام دي.

الصبح زحمة، والميكروباص وقف بيه نص ساعة، والأستاذ فؤاد مديره ناداه تلات مرات قبل ما يشرب شاهي، والكمبيوتر بتاعه علّق في نص شيت الإكسل، والتكييف في الأوضة كان سخن في الشتا، ولما رجع البيت لقى عم شكري البواب بيقوله إن عداد المية عطلان.

فقعد سامي على الكنبة، ومدّ إيده للموبايل، ومن غير ما يحس، صباعه كان لوحده بيكبس على زرار «اطلب دلوقتي».

وبعدها بثواني، جاله إحساس غريب. إحساس إن القرار ده مش هو اللي أخده. كأن في حد تاني قاعد جواه هو اللي بيكبس.

طبعًا سامي مكانش يعرف إن الإحساس ده كان أصدق إحساس حصله في حياته.

لأنه في الحقيقة، جوه دماغ سامي، في أوضة صغيرة جدًا، اسمها «غرفة التحكم»، وفيها كراسي وشاشات وزرايز كتير، وقاعدين عليها ناس مشغولين أوي. مش ناس بالظبط، لأ، دول أمزجة. المزاجات اللي بتسكن في دماغ كل واحد فينا.

وكان في واحد منهم، لابس بدلة كحلي وشدّه واقف من كتر الشغل، اسمه «الضغط». وكان هو اللي كابس على زرار الدليفري، وهو مبسوط ومرتاح، وبيقول لزمايله:

«خلاص يا جماعة، البيتزا جاية. تفتكروا هتكفيه؟ ولا نطلب معاها حاجة حلوة تانية؟»

وللأسف، محدش فيهم قدر يرد عليه. لأنهم كلهم كانوا بياكلوا.

انتهى المقتطف

هذا مقتطف من كتاب «كُل على مزاجك».

النسخة الكاملة من الكتاب متاحة عبر موقع مؤلفات د حسام الحكيم:

hossam-elhakim-books.pages.dev

أو للاستفسار وطلب الكتاب على واتساب: 01067601182

د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجية