قصة توعوية من وحي الواقع

الكرش مش قدر

حكاية وزنٍ وإرادة... وخطة فهمت اللعبة



د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجيه

الكرش مش قدر

حكاية وزنٍ وإرادة... وخطة فهمت اللعبة

د حسام الحكيم

استشاري التغذية العلاجيه

الكرش مش قدر — قصة توعوية من وحي الواقع

تأليف: د حسام الحكيم — استشاري التغذية العلاجيه

الطبعة الأولى — ٢٠٢٦

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف، لا يجوز إعادة طبع هذا الكتاب أو نشره بأي وسيلة دون إذن كتابي مسبق.

شخصيات هذه القصة وأحداثها من وحي الخيال، وأي تشابه مع أشخاص حقيقيين فهو محض مصادفة سعيدة. المعلومات الغذائية الواردة في هذا الكتاب معلومات عامة للتوعية، ولا تغني عن الاستشارة الفردية المتخصصة، خاصة لأصحاب الأمراض المزمنة والحوامل والأطفال.

إلى كل اللي وقف على الميزان...

وقال بثقة: «أكيد الميزان بايظ»



مقدمة المؤلف

في عيادتي، قابلت مئات الناس اللي عندهم نفس الحكاية: جرّبوا كل أنواع الرجيم، ونزلوا وطلعوا، وطلعوا ونزلوا، لحد ما اقتنعوا إن المشكلة فيهم، وإن الكرش قدر محتوم زي الطول ولون العينين.

والحقيقة اللي شفتها بعيني مختلفة تمامًا: المشكلة نادرًا ما تكون في الإرادة. المشكلة في الخطة... أو بالأصح، في غيابها. معظم الناس مش ناقصها معلومات، ناقصها حد يرتب لها المعلومات في نظام بسيط تنفع تعيش بيه، من غير ما تحس إنها في عقاب.

عشان كده كتبت لك قصة «عم صابر». صابر مش بطل خارق، ولا مثالي، ولا بياكل خس وفراخ مسلوقة في سعادة. صابر بيحب الفول والطعمية، وبيعشق أكل مراته، وبيقول «من بكرة» زينا بالظبط. الفرق الوحيد إنه في يوم من الأيام، قابل خطة محترمة... والخطة المحترمة لما تلاقي واحد بيحاول، الدنيا بتتغير.

هتضحك مع صابر، وهتتعاطف معاه، وممكن تلاقي نفسك فيه. وفي آخر الكتاب هتلاقي الخلاصة العملية: القواعد اللي اشتغل بيها صابر، مكتوبة ببساطة عشان تقدر تبدأ بيها من النهارده... مش من بكرة.

أمنيتي إنك تقفل الكتاب وأنت مقتنع بجملة واحدة: الكرش مش قدر. الكرش نتيجة، والنتيجة لما تتغير أسبابها... بتتغير.

د حسام الحكيم

الفصل الأول

الريشة اللي استقالت



كان في زمن قديم، مش قديم أوي يعني، خمستاشر سنة بالظبط، كان في شاب اسمه صابر عبد المقصود. ولقبه في الحارة «الريشة». ولقب زي ده مش بيتشال بالوراثة، ده بيتاخد عن جدارة: صابر كان خفيف لدرجة إن كابتن فريق الحارة كان بيحطه جناح يمين، ولما الخصم يجي يمسكه، يلاقي الهوا اللي عدى من جنبه وخلاص. جسم رشيق، رجل سريعة، وضحكة بتسبقه بخطوتين.

صابر في الوقت ده كان بياكل زي أي شاب في العشرينات: يعني بياكل كل حاجة، في أي وقت، وبأي كمية، والدنيا سايباه. طبقين كشري؟ مايعملوش حاجة في الريشة. عشر طعمية واقف على الفرن؟ ده كان مجرد «تسقيع» قبل الغدا الحقيقي. جسم الشباب بيسامح، والرياضة بتاكل السعرات قبل ما تلاقي مكان ترتاح فيه.

وبعدين حصلت تلات حاجات في ترتيب بريء جدًا: اتجوز، واتعيّن في الأرشيف، واشترى عربية.

الجواز جاب معاه أكلة بيتي محترمة، لأن مدام زينب طباخة شاطرة، والشاطر في الأكل نعمة واختبار في نفس الوقت. والأرشيف قعده على كرسي تمن ساعات في اليوم، والكرسي ده صديق وفّي، ما تحركش من مكانه ولا خلى صابر يتحرك من

مكانه. أما العربية، فقفلت الموضوع بحب: مفيش مشي لمحطة، ولا جري ورا ميكروباص. باب البيت، فباب العربية، فباب المكتب. مشوار ألف خطوة، بقى مشوار ألف سي سي.

السنين عدّت، والكيلوهات عدّت معاها، بس من غير ما حد ياخد باله. الكيلو بييجي من غير معاد، وبيعّل في البيت من غير إيجار. صابر من سبعين كيلو لخمسة وتمانين، ومن خمسة وتمانين لمية، ومن مية لمية واتناشر. كل سنة كيلو أو اتنين، زي العيدية، الفرق إن العيدية بتتصرف والكيلو بيفضل.

صابر كان عنده طقس صباحي محترم: يقوم، يقف على الميزان، يبص، وينزل وهو بيهز راسه ويقول الجملة التاريخية: «أكيد الميزان بايظ».

مدام زينب سمعت الجملة دي ألف مرة، وفي يوم قررت تواجه الحقيقة برضه بذوق: «يا صابر، إنت غيرت الميزان تلات مرات. التلاتة طلعوا بايظ؟ ولا ممكن، أقول ممكن بس، يكون فيه حاجة تانية بايظة؟»

رد عليها بمنتهى الحكمة: «مفيش ميزان شريف في السوق يا زينب. دي مؤامرة على المواطن المصري».

وكان عنده بنطلون كحلي اشتراه في عيد ميلاده الأربعين، هدية منه لنفسه، مقاس خمسة وتمانين «مع شدّة بسيطة». لبسه مرة واحدة، ليلة فرح ابن جارهم، ومن يومها البنطلون قاعد في الدولاب معلق زي الشهادة: موجود، محترم، وملوش استخدام عملي.

والسلم؟ السلم بقى موضوع حساس. بيتهم في الدور التالت، والأسانسير في العمارة أصله عربي، يعني موجود بس مش دايمًا في الخدمة. صابر طلع مرة السلم مشي، ووصل الدور التالت وهو بيلهث كأنه طالع قمة جبل، وفتح الباب وقال لزينب وهو لسه بيلقط نفسه: «العمارة دي فيها مشكلة تهوية».

الناس حواليه اتعودت تعلق برضه، بس بالمصري اللطيف اللي بيوجع من غير ما يقصد: الحلاق يسأله وهو بيشد المقص: «إيه يا صابر بيه، عامل كم في المية؟» وزميله في الشغل أستاذ رفعت يقوله وهو بيفتح سندوتش الفول: «كل يا صابر، الوزن مالوش أمان». وحمايته، الله يرحمها، كانت تقوله بحنية: «انت مش تخين يا حبيبي، انت بس مفيوخ».

وصابر كان بيضحك. صابر دايمًا كان بيضحك. بس فيه ناس كتير بتضحك من بره، والموضوع من جوه بيبقى حاجة تانية خالص.

أما الريشة؟ الريشة استقالت. ما قدمتش استقالة رسمية في الشهر العقاري، بس من يوم ما البنطلون الكحلي قفل في وشها، قالت لنفسها: أنا مش قادرة، دي مش وظيفة ريشة، دي وظيفة بطانية.

وكانت الحكاية ممكن تفضل كده سنين، لولا إن صابر، زي ما قولنا، مش راجل كسلان. صابر حاول. حاول كتير. وبكل جدية. والمحاولات دي... حكاية تانية خالص، وهي بالظبط اللي جابته لحد هنا.

انتهى المقتطف

هذا مقتطف من كتاب «الكرش مش قدر».

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