

## أنا وأنت على الطريق المبالغة بالحمية

هل سمعت بخطر المبالغة بالحمية على الجسم يا سيدتي؟ تعالي معي نستمع إلى هذا التقرير:  
توصّل العلماء إلى أن الأشخاص الذين يتبعون حمية قاسية يفقدون بمرور الوقت الكثير من أوزانهم. ولكن مثل هذه الحمية التي لا تخضع إلى برنامج طبي منضبط، والتي تؤدي بعد حين إلى فقدان الجسم ثلث الوزن تقريبا ، لها عواقب صحية سلبية إذا ما استمرت على هذا المنوال. وإذا حاول هؤلاء استعادة وزنهم كما كان عليه في السابق، فإن ذلك قد يؤدي إلى عواقب صحية غير مرغوب فيها، لأن ذلك يعرض الجسم الذي يعتمد بشكل أساسي على كمية الهرمونات الموجودة فيه إلى تقليص أو تمدد الخلايا الهرمونية التي تؤثر سلبا في حياة الأنسجة التي ربما تصاب بنوع من الخلل العضوي.

ويتابع التقرير ليقول: وعلى هذا الأساس، يجب الانتباه إلى عدم المبالغة في إنقاص الوزن من دون استشارة الطبيب الخاص قبل البدء بزيارته من جديد. فتكرار العملية من دون الالتزام بالشروط الطبية السليمة قد يؤدي إلى ظهور مشاكل غير متوقعة. ومن المفيد جداً للشخص الذي يتبع حمية خاصة أن يعوّض ما فقده من سرعات حرارية وعناصر غذائية بتناول المزيد من الخضار والفواكه، وربما بعض الأغذية الأخرى، ولكن بكميات قليلة ومتفاوتة، مثل البيض المسلوق. ولا يجب تقليص كمية المياه المعدنية أو المياه الاعتيادية الصالحة للشرب، فالجسم يظل بحاجة ماسة إلى الماء. ولكن ينبغي الابتعاد عن تناول الحلويات أو السكريات عموماً.

هذا بالضبط سيدتي ما حصل مع إحدى الفتيات التي أعرفها. فهي مهتمة بمظهرها إلى درجة كبيرة حتى إنها لا تتناول الطعام بشكل صحيح. بل تأكل عيّنات من الطعام فقط في كل يوم. حتى إن جهاز المناعة لديها قد أضحي ضعيفا وصارت عرضة للكثير من الفيروسات والأمراض. فبسبب أنها مهتمة جدا بشكلها الخارجي والمحافظة على قدها الأهيف، راحت تتعرض لشتى أنواع الأمراض المتكررة. نعم، احذري صديقتي المبالغة بالحمية، لأن ذلك يجلب عليك مشاكل صحية لم تكن تخطر على بال.

يعلّمنا الكتاب المقدس أنه من الطبيعي أن يهتم الإنسان بجسده فيقوته ويربّيه، ويعمل ما باستطاعته لكي يكون صحيحاً معافى. فيقول الروح القدس على لسان الرسول بولس أحد رسل المسيحية الأوائل "لأنه لم يبغض أحد جسده قط بل يقوته ويربّيه..". (أفسس ٥: ٢٩) أي على كل واحدة منا أن تهتم بجسدها المعطى لها من الله تعالى. لهذا من واجبنا يا سيدتي أن نعتني به ونقوته

ونزيبه فنكون بذلك أقوياء وأصحاء ومعافين. أما إذا أهملنا أجسادنا أو تجاهلنا حاجات أجسادنا من مأكّل ومشرب وقمنا بالمبالغة في الحماية فمن الممكن جدا أن نعرّض أنفسنا إلى خطر أمراض كثيرة. ولقد شاهدت أنا نفسي بعض النماذج التي قدمها التلفزيون حين أجرت المذبةقة مقابلة مع فتاتين توأم كانتا تحاولان دائما أن تبقيا نحيفتين. ولهذا اتبعنا نظام حماية قويا جدا، حتى صارت معدتهما لا تتقبل الطعام لا بل تكرهه وتتقيأه. وأصبحتا بالتالي هيكلا عظيما مثيرا للشفقة.

والآن، لابدّ أنك سمعت سيدتي بعض الناس يقولون: هذا جسدي أنا، وأنا حرّة فيه لأفعل ما أريده. كلا، إن أجسادنا هذه ليست ملكا لنا، بل هي الغلاف أو الشكل الذي يغلف الجوهر المعطى لنا من الله تعالى. كيف؟ لأن الله بعدما جبل الإنسان الأول من تراب الأرض نفخ في هذا الجسد فصار نفسا حية. إذن أجسادنا هذه تحوي نفخة من روح الله فينا. وعليه فنحن وكلاء لكي نحافظ عليها معافاة. وليس أجسادنا فحسب يا سيدتي بل أيضا أرواحنا علينا أن نحافظ عليها منسجمة مع خالقنا. لهذا جاء المخلص والفادي يسوع المسيح لكي ينقذ هذه الأرواح من عقاب الخطية والعصيان والموت ويرجعها إلى علاقة حية مع باريها. وهكذا دفع ثمن خطايانا إذ بذل نفسه على الصليب من أجل كل واحد وواحدة منا. وقام من بين الأموات ليمنحنا الغلبة والنصرة على الخطية والنجاسة .

إذن هذا الوعاء الذي هو جسدي وجسدك يا سيدتي، علينا الحفاظ عليه معافى ومقدسا وبعيدا عن كل ما ينهكه ويعرّضه للأمراض والنجاسة. حتى يكون بالحق نقيا وصحيحا. فهل نُقيت أجسادنا ونزيبها بطريقة صحيحة؟ وهل اختبرت سيدتي حضور الله في حياتك وقلبك داخل هذا الجسد؟

وهل أنت في علاقة معه تعالى؟ تسمعين لصوت روحه القدوس وتتممين مشيئته في حياتك؟

----- الختام -----