نَجاحُكِ في الرشاقة والجمال



1- الرشاقة والجمال:

الجمال نعمةٌ عظيمةٌ من نِعَم الله تعالى على المرأة بالذات ولا تُقدِّر هذه النعمة حقَّ تقديرها إلا من فقدتها من النساء.

والجمال ينقسم إلى قسمين: معنوي، مادّي.

والمعنوي كجمال النفس وجمال الخُلق.

والجمالُ المادي كجمالِ الوجهِ وجمال الجسم والذي يَعنينا هو الجمال المادي وبالذات جمال الجسم لأنّ جمال الوجه شأن رَبّاني ونعمة خاصة يهبها الله لمن يشاء من عباده، كجمال الصوت ولا يمكن اكتسابه، وهو جمال خاص يضاف إلى عموم جمال خَلق الإنسان وتكريمه على بقية المخلوقات.

أما جمال الجسم فكما يمكن الإساءة إليه وتخريبه يمكن أيضاً العناية به والمحافظة على أصل الجمال الذي خلقه الله تعالى في أحسن تقويم.

قال سبحانه وتعالى: (يَا أَيُّهَا الإنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ * الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ) (الإنفطار/ 7-6).

وقال سبحانه وتعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الإنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) (التين/ 4).

فالله تبارك وتعالى خَلَقَ عبيدهُ في أحسن صورة وشكل وجعل جسمه سويّاً مستقيماً منتصباً، معتدل القامة في أحسن الهيئات والأشكال وقوام الجسم ليس جمالاً فحسب، بل هو جمال وصحّة وقوّة.

فإذا أفسدتِ المرأة هذا الاستواء وهذا التقويم الجميل للجسم إما بتشوّهُه قَوامِيّ أو بأي ضرر بالهيكل العظمي. إما بسمنة وزيادة وزن تثقّلُ كاهل المفاصل والقلب تذهب باستقامة الجسم ورشاقته وقوته وجماله. وإذا كان فساد جمال الجسم يُعَدّ عائقاً أمام كثير من الأمور بالنسبة إلى الذكر فهو بالنسبة إلى الأنثى أكثر إعاقة وبالذات في أمر من أهم الأمور لها ألا وهو الزواج.

وفي كثير من الحالات تكون السمنة للفتاة هي سبباً في عدم تقدّم أحد للزواج منها وإن كان وجهها جميلاً.

وأما النساء المتزوجات اللاتي يهملن أجسامهن بعد الزواج ويصبحن سمينات فإنّ كثيراً منهنّ يخسرن إعجاب أزواجهنّ بأجسامهنّ التي ربما أوّل الأمر كانت سبباً في قبول الزواج منهنّ حين كانت أجسامهنّ رشيقة. ولو كانت أجسامهنّ سمينة لما تزوّجوا بهنّ. ولا يخفى أنّ أحد أسباب الزواج بالمرأة هو الجمال.

والنسبة الكبرى من الرجال في هذا العصر تفضّل المرأة الرشيقة المتناسقة الأعضاء، ويعدّون ذلك هو الجمال بعد أن كانت المرأة السمينة هي المفضلة في عصور سابقة.

ومن هنا ينبغي للمرأة العصرية أن تحرص على اكتساب الرشاقة والوزن المناسب لجسمها والمحافظة على ذلك مدى الحياة لكي تبقى جميلة، فإنّ في الرشاقة الصحة والعافية للجسم وأجهزته المختلفة على عكس السمنة التي تسبب أضراراً مختلفةً وأمراضاً كثيرة.

وعلى المرأة التي تريد النجاح في الرشاقة والجمال أن تركّز على هدفين: الأوّل: رشاقة الجسم والثاني: قوّة الجسم، إذ لا يمكن أن يكون الجسم رشيقاً وهو ضعيفٌ وخاملٌ غير قادرٍ على الحركة والنشاط، بل يجب أن يكون رشيقاً قوياً يتفجّر حيوية ونشاطاً وصحة.

2- رشاقة الجسم:

إنّ المرأة التي تريد فعلاً النجاح في الرشاقة لابدّ لها أن تولي تناول الطعام عناية واهتماماً كبيرين لأنّه السبب الرئيسي في رشاقة الجسم. فكما أن زيادة الوزن والسمنة سببها الرئيس هو الطعام، فالعلاج يكون بمراقبة الطعام وحساب ما يدخل الجسم من السعرات الحرارية. والمسألة في غاية البساطة.

فالسعرات الحرارية التي تتناولها المرأة يومياً يجب أن تُحرقه كاملاً بالعمل والحركة والرياضة حتى لا يبقى منها شيء، وبالتالي يمكن تفادي تراكم الشحوم وزيادة الوزن؛ ولهذا كان على المرأة أن لا تتناول من السعرات الحرارية إلا ما تعلم أنها ستحرقه.

ولأجل النجاح في هذه المهمة أن تحسب المدخول والمصروف من السعرات الحرارية ويكون ذلك بمعرفة كمية السعرات الموجودة في أنواع الأطعمة التي تتناولها من جهة، ومن جهة أخرى معرفة كمية السعرات التي يمكن صرفها في أنواع الأنشطة الحركية.

وبعد ذلك يمكنها أن تُدخل بحساب وتصرف بحساب، فلا يكون هناك أيّ مجال للفوضى والتفاوت بين المدخول والمصروف.

ومن أجل مساعدة المرأة على النجاح في هذه الخطة إليكِ هذا جدول بالسعرات الحرارية خاص بالطعام.

المادة

الكمية

السعرات الحرارية

الخبزُ الأبيض

100 غرام

290

الأرزُ المطبوخ

100 غرام

143

الحليب الطبيعي

كوب 244 غرام

150

الحليب بدون دسم

كوب 245 غرام

85

الآيس كريم

كوب 133 غرام

270

اللبن الطبيعي

كوب

70

حساء العدس

كوب

600

الجبن المثلثات

قطعة واحدة

130

البيتزا

100 غرام

241

البيض المقلي

حبه

90

البيض المسلوق

الحبة

75

الدجاج المقلي

100 غرام

270

الكبد المقلي

100 غرام

217

شاي – قهوة مع سكّر

5 مل

20

عصير الفاكهة

كوب

110

زيت الزيتون

ملعقة الطعام

125

السمنة – الزبدة

ملعقة الطعام

100

السكّر الأبيض

ملعقة الطعام

45

المربّى

ملعقة الطعام

55

العسل

ملعقة الطعام

65

البطاطا المقلية

100 غرام

220

شرائح البطاطس

20 غرام

105

البصل

100 غرام

33

الباذنجان المشوي

100 غرام

112

الباميا

100 غرام

102

الفاصوليا الخضراء

100 غرام

39

الفاصوليا الجافة

100 غرام

116

الحِمّص

100 غرام

292

السبانخ

100 غرام

22

القرنبيط النّيء

100 غرام

26

الحِمّص الجاف

100 غرام

292

الجزر

100 غرام

47

الخيار

100 غرام

6

الفجل

100 غرام

14

البقدونس

100 غرام

50

تبّولة

100 غرام

108

سلطة خس مع زيت

100 غرام

100

الطماطم

100 غرام

20

الفستق الحلبي

10 حبات

50

الجوز

10 حبات

125

التمر

الحبة

21

الموز

100 غرام

92

البرتقال

الحبة (131 غرام)

60

الليمون الحامض

100 غرام

53

التفاح

الحبة (138 غرام)

80

البطيخ

قطعة متوسطة

90

الأناناس الطازج

القطعة

70

التين الطازج

الحبة

26

المشمش

100 غرام

45

الفراولة

100 غرام

35

الخوخ

100 غرام

72

بقلاوة بالفستق

100 غرام

540

شوكولاتة

100 غرام

518

حلوى الكارامل

100 غرام

410

الكنافة بالجبن

100 غرام

356

الكنافة بالقشطة

100 غرام

345

الكرز

10 حبات (68 غرام)

40

العنب

10 حبات (50 غرام)

35

الجلو

الكوب (240 غرام)

140

جوز الهند

100 غبرام

526

اللوز المقشور

10 حبات

70

الخس

100 غرام

18

3- قوة الجسم:

وهي أمرٍ مطلوب صحياً وكذلك دينياً، والسبب الرئيسي الموصل إليه هو الرياضة، فعلى المرأة أن تمارس نوعاً من أنواع الرياضة المناسبة لحالتها وظروفها تقوّي بها جسمها وتحفظ صحتها وتَتقي بها الأمراض المختلفة أو تخفّف من حدّتها.

وقد ورد عن الرسول الأعظم (ص): "إنّ المؤمن القوي خيرٌ وأحبّ ُ إلى ا من المؤمن الضعيف في كلّ ِ خير".

والجسم الذي يمارس الرياضة يحتفظ بمرونةٍ وبشباب منظره وحركاته حتى نهاية العمر، والمرأة التي تُحرم ممارسة الرياضة لسبب ما فإنّها تعرّض الجسم لتعبٍ وإرهاق وبالتالي للكسل.

والفائدة المرجوّة من العمل أو الرياضة لا تأتي بالعنف والاستعجال.. بل بالصبر والاستمرار والتدرّج البطيء نحو الأكثر.

والأعمال الجسمانية كالاشتغال يومياً في الحديقة أو المشي مسافة معقولة أو السباحة أو لعب كرة المضرب أو ممارسة بعض من أنواع الرياضة المقوّية للعضلات كشد (السبرنكات) وما شابه. كلّ ذلك يستعيد في جسم المرأة الطاقة والنشاط والقوّة للجسم.

الكاتب: مجيد الصائغ

المصدر: كتاب كيف تكون المرأة ناجحة ومحبوبة