

خداوند چاق‌ها را دوست دارد



جنین راث

مترجم: توراندخت تمدن (مالکی)

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۰

سرشناسه: راث، جنین Roth, Geneen

عنوان و نام پدیدآور: خدا، زن، غذا / جنین راث؛ مترجم توراندخت تمدن (مالکی)

مشخصات نشر: تهران: البرز ۱۳۸۹

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۷۳۲-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Women, food and God: on unexpected path to almost everything, 2010

موضوع: پرغوری بیمارگونه -- جنبه‌های روان‌تنی -- عادت‌های غذایی -- جنبه‌های روانشناسی چاقی --

جنبه‌های روان‌شناسی -- خودیاری

شناسه افزوده: تمدن، توراندخت (مالکی)، ۱۳۱۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ر ۴ پ / RC ۵۵۲

رده‌بندی دیوید: ۶۱۶/۸۵۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۳۳۴۰۲

این کتاب برگردانی است از:

WOMEN FOOD AND GOD

by

Geneen Roth

انتشارات البرز

• امورقنی: مهراوه فیروز

• حروفچین: مریم یوسفی

• طراح جلد: سروش رستگار

• چاپ اول: تابستان ۱۳۹۰

• شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

• لیتوگرافی: مینا

• چاپ: کاج

• صحافی: گسترش

• بها: ۴۵۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۷۳۲ - ۹

ISBN 978 - 964 - 442 - 732 - 9

• مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۲۲۸۹۳۹۹۱

• WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

• INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

• نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸.

تلفن و نمابر ۸۸۴۰۵۱۸۲ - ۸۸۴۱۷۴۴۶ صندوق پستی: ۱۵۸۱ - ۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

مقدمه ۱

بخش اول اصول

- ۱ درباره خداوند ۲۲
۲ پایان دادن به جنگ ۲۸
۳ هرگز تمایل به فرار را دست کم نگیرید ۳۷
۴ مشکل شما اضافه وزن نیست، ولی ۵۳
۵ فراسوی آنچه از هم فروپاشیده ۶۹
۶ آموزش دوباره جذابیت ۸۳

بخش دوم تمرین‌ها

- ۷ مخالفین سرسخت در ذهن ۹۶
۸ لحظه به لحظه ۱۰۹
۹ شامگاه زندگی ما کجاست ۱۱۷

بخش سه خوردن

- ۱۰ کسانی که تفریح و سرگرمی دارند و آن‌هایی که ندارند ۱۳۴
۱۱ اگر عشق می‌توانست صحبت کند ۱۵۱
۱۲ بستنی با شکلات ؟ ۱۶۱
۱۳ مانترای «آه» ۱۷۳
کلام آخر ۱۷۳
آغاز پرس و جو ۱۹۳
رهنمودهای چگونه خوردن ۱۹۸

مقدمه



دنیا در بشقاب‌های ما

هشتاد زن گرسنه با کاسه‌های سوپ گوجه‌فرنگی سرد در دست، دایره‌وار نشسته‌اند و با نگاه‌های غضب‌آلود به من می‌نگرند. سومین روز خلوت‌نشینی است. در این روزهای مراقبه همراه با کم‌خوری، هر خانمی به میز غذا نزدیک می‌شود، در صف می‌ایستد تا لوبت او برسد. پس از دریافت غذا در صندلی خود می‌نشیند و منتظر می‌ماند تا همه بنشینند و شروع به غذا خوردن کنند. همه چیز به شکل دردناکی، آهسته و کند است. — زمانی در حدود پانزده دقیقه — بویژه اگر غذای مورد علاقه شما هم نباشد.

اگرچه خلوت‌نشینی به خوبی پیش می‌رود و افراد بی‌شماری به

بصیرت‌های تکان دهنده عمیقی رسیده‌اند، در این لحظه کسی به چیزی اهمیت نمی‌دهد. آنان توجهی به پیشرفت‌های حیرت‌آور یا از دست دادن ۹۰ پوند^۱ وزن یا اینکه خدایی وجود دارد یا نه ندارند. آنان فقط دوست دارند با غذای خود تنها بمانند. آنان مایلند فقط به عقاید من دربارهٔ ارتباط میان معنویت و بی‌اختیار خوردن گوش بدهند و سپس به دنبال کار خود روند. در سالن مراقبه نسبت به غذا آگاهی داشتن یک مسئله است و در اتاق ناهارخوری به انتظار همگان برای شروع غذا نشستن مسئله‌ای دیگر. درضمن از آنان خواسته‌ام سکوت را رعایت کنند تا با صدای خنده یا احوالپرسی، توجه دیگران را از گرسنگی یا سیری منحرف نسازند.

خلوت‌نشینی بر اساس فلسفه‌ای است که در سی سال گذشته آن را گسترش داده‌ام، زیرا رابطه ما با غذا، نمونهٔ دقیق و بسیار کوچکی از رابطهٔ ما با خود زندگی است.

بر این باورم که ما درباره عمیق‌ترین اعتقاداتمان سخن می‌گوییم و آنچه در مورد عشق، ترس، دگرگونی و خداوند به آن باور داریم، در چگونه، چه وقت و چه چیزی خوردن ما آشکار می‌شود. وقتی گرسنه نیستیم و با وجود این یک فنجان کره بادام‌زمینی را می‌بلعیم، دنیای امید یا ناامیدی، ایمان یا شک، عشق یا ترس را به نمایش می‌گذاریم. اگر علاقه‌مندیم بدانیم به چه چیز واقعاً باور داریم و نه آنچه به آن فکر می‌کنیم و بر زبان

۱. هر پوند معادل ۴۵۴ گرم است.

می‌آوریم، باید به غذای درون بشقاب‌هایمان نگاهی بیندازیم.

به همین دلیل است که من و هشتاد خانم دیگر دایره‌وار گردِ هم نشسته‌ایم. به اطراف اتاق نگاهی می‌اندازم عکس گل‌ها - نماهای نزدیک و ظریفی از گل‌های کوکب قرمز با لبه‌های طلایی رنگ و رزهای سفید - بر دیوار آویخته شده‌اند. یک دسته گل گلابول به گونه‌ای خیالی از هم باز شده‌اند که به نظر می‌رسد با زیورآلات خود در گردشگاه ساحلی با کرشمه و ادا در حال راه رفتن هستند.

اکنون متوجه چهره‌های شاگردانم می‌شوم. مارجوری، پنجاه ساله با قاشقش بازی می‌کند و متوجه نگاه من نیست. ژیمناست بیست ساله، پاتریشیا شلوار تنگ مشکی و پیراهن لیمویی رنگی بر تن دارد؛ جشه کوچک او مانند پرندۀ ظریفی که روی بالش نشسته به نظر می‌رسد. در بشقاب او مستی جوانه و کمی سالاد دیده می‌شود. به سمت راست نگاه می‌کنم و آنا، جراحی از مکزیک را می‌بینم که در حال گزیدن یکی از لب‌هایش است و بی‌صبرانه چنگال خود را در بشقاب می‌زند. سه قطعه نان با کمی سالاد در بشقاب او دیده می‌شود. غذای او می‌گوید: «جنین لعنتی، این چه بازی‌ای است که سرِ ما در آورده‌ای. اگر فرصتی به دستم بیاید تا خیرخیره خواهم خورد.» به او نگاه می‌کنم و سرم را تکان می‌دهم. گویی می‌خواهم بگویم: «می‌دانم پایین آوردن سرعت، بسیار مشکل است.»

نگاه دیگری به بقیه چهره‌ها و بشقاب‌ها می‌اندازم. هوای اتاق سنگین و مملو از مقاومت است و چون من تنها کسی هستم که قانون وضع می‌کنم،

بنابراین مورد غضب و خشم هستم. بین مردم و غذاهایشان قرار گرفتن مانند ایستادن در مقابل قطاری پرسرعت است. وقتی شما بی‌اراده می‌خواهید کاری انجام دهید و کسی شما را متوقف می‌کند، این احساس خوبی به شما نمی‌دهد.

می‌پرسم: «پیش از شروع غذا، کسی می‌خواهد حرفی بزند؟» سکوت برقرار است.

دعا می‌خوانم. «احترام و سپاس قائل هستیم برای غذایی که در مقابل داریم و همه عواملی که آن را میسر ساختند؛ باران، آفتاب، مردمی که آن را به اینجا آوردند و آن را در اختیار ما گذاشتند.»

صدای نفس آماندا را می‌شنوم که با شنیدن دعای من نفس عمیقی می‌کشد. از آن سوی اتاق زو سرش را تکان می‌دهد، گویی می‌خواهد بگوید: «بسیار خوب. خدا را شکر که زمین، خورشید و باران هستند.»

لونیزا در لباس قرمز روشن آهی می‌کشد، گویی می‌خواهد بگوید: «آه برای رضای خدا هم که شده آیا می‌توانیم این وضع را تحمل کنیم؟» او طوری نگاه می‌کند که انگار قصد دارد مرا بکشد!

می‌گویم: «حالا قدری تأمل کنید و ببینید چه چیزی در بشقابتان گذاشتید. آیا در آن لحظه که غذا را انتخاب کردید گرسنه بودید؟ نگاهی به بشقاب‌های خود بیندازید و ببینید مایلید اول چه چیزی را بخورید. سپس کمی از آن را در دهان بگذارید، غذا چه طعمی در دهان شما دارد؟ آیا همان طعمی را دارد که حدس می‌زدید؟»

چند دقیقه‌ای صدای خوردن ادامه دارد؛ صدای خِش‌خِش، جویدن، قورت دادن...

متوجه ایزی، زن باریک و بلندقامت فرانسوی می‌شوم که از پنجره به بیرون نگاه می‌کند. گویا فراموش کرده است که ما در حال غذا خوردنیم! ولی اغلب افراد بشقاب‌ها را به دهان نزدیک کرده‌اند تا بتوانند غذا را تندتر قورت دهند.

لوری، خانم سی و پنج ساله مدیر اجرایی شرکت وام مسکن دستش را بالا می‌برد و می‌گوید: «گرسنه نیستم، ولی دوست دارم چیزی بخورم.» می‌پرسم: «استدلال چیست؟»

پاسخ می‌دهد: «چون همه چیز خوب به نظر می‌رسد و این راحت‌ترین مکان در شهر است. از طرفی چه عیبی دارد اگر شما بخواهید با خوردن غذا به خود آرامش دهید؟»

«عیبی ندارد. غذا خوب است، راحتی و آسایش هم خوب است. با این تفاوت که وقتی شما سیر هستید و نیاز به آرامش دارید، غذا فقط آرامش دهنده موقتی است. پس چرا به طور مستقیم با خورد ناراحتی مقابله نمی‌کنید؟»

پاسخ می‌دهد: «مسائل را به طور مستقیم مورد خطاب قرار دادن، خیلی دردناک است، اما دست‌کم به راحتی می‌توانم غذا بخورم.»

«بنابراین بر این باوری که مهم‌ترین چیزی که می‌توانی از زندگی به دست بیاوری سوپ سرد سبزی است؟»

او در حالی که صدایش می‌لرزد دوباره شروع به صحبت می‌کند. «این تنها آرامش واقعی است که من دارم و نمی‌خواهم خودم را از آن محروم کنم.» قطره اشکی از چشمانش روی گونه راستش می‌چکد و روی لب بالای او می‌ماند. همه سرهای خود را به نشانه تأیید پایین می‌آورند. زمزمه‌ای اتاق را پُر می‌کند.

لوری می‌گوید: «کاری که اینجا انجام می‌دهیم – اینکه در سکوت به انتظار می‌نشینیم تا همه غذا بگیرند، مرا به یاد شام خانوادگی‌مان می‌اندازد. مادرم غمگین، پدرم عصبانی و همه ساکت بودند. صحنه وحشتناکی بود.» می‌پرسد: «در آن ایام چه احساسی داشتی؟»

«احساس تنهایی و بدبختی می‌کردم، گویی در خانواده‌ای عوضی به دنیا آمده باشم. می‌خواستم از آن وضع فرار کنم، ولی پناهی نداشتم. خود را در تله گرفتار می‌دیدم. دقیقاً همان احساسی که در اینجا دارم. گویی همه شما دیوانه هستید و من در دام یک مشت دیوانه گرفتار آمده‌ام.»

افراد بیشتری به نشانه تأیید سر خود را تکان می‌دهند. صدای زمزمه بلندتر می‌شود. زنی اهل استرالیا، با قیافه‌ای حق به جانب به من نگاه می‌کند. موهای بلند او تا لبه ظرف سوپ پایین آمده. تصور می‌کنم او حق را به لوری می‌دهد و تا پانزده دقیقه دیگر می‌تواند با ماشین فرد دیگری خودش را به فرودگاه برساند.

ولی درست در اینجا، در این لحظه و در قلب این جراحی جایی که من رها شده‌ام و مورد خیانت قرار گرفته‌ام؛ آنچه به راستی واقعیت دارد و آنچه

باقی می‌ماند، غذا است. این نشانه لحظه‌ای است که ما خود و قید تغییر در زندگی را رها کردیم. این نشانه جایی است که از آن ترس داریم. این نشانه احساسی است که جسارت بروز آن را نداریم و احساس خستگی و بی‌طراوتی می‌کنیم. در این محیط تنها و دور افتاده، با خود می‌اندیشیدیم خداوند که سرشار از خوبی، شفا و عشق است ما را رها کرده. تمرین ما در خلوت گزینی‌ها به منظور بیرون آمدن از این نومیثی‌ها به کمک اراده و بیدار کردن ایمان است.

از لوری می‌پرسم، آیا می‌تواند جایی برای بخشی از وجودش که احساس تنهایی و به دام افتادن می‌کند، باز نماید؟ می‌گوید، نه نمی‌تواند. می‌گوید، فقط دوست دارد چیزی بخورد. به او می‌گویم، آیا حاضر است این نکته را در نظر بگیرد که این حالت ارتباطی با غذا خوردن ندارد؟ می‌گوید، نه نمی‌تواند. او با نگاهی ناشی از عزم و اراده‌ای تلخ و اندوهبار به من خیره می‌شود.

نگاهش می‌گوید: «از اینجا دور شو علاقه‌ای به تو ندارم.» چشمانش تنگ و لب‌هایش به هم فشرده است.

انسان احساس می‌کند اتاق از هوا خالی شده است. حاضرین نفس نمی‌کشند و به من و لوری خیره شده‌اند و منتظرند.

می‌گویم: «در حیرتم چرا آن قدر در بیرون راندن من مصمم هستید. به نظر می‌رسد بخشی از وجود شما روی طرد کردن و حتی نابود کردن تکیه کرده باشد.»

او قاشقی را که در هوا نگه داشته بود، پایین می‌آورد و به من خیره می‌شود.

می‌پرسم: «آیا امیدت را از دست داده‌ای؟»

سؤال خطرناکی است، اما می‌پرسم. چون طی سه روز گذشته این خانم همه مدت با من در حال جنگ بود و می‌ترسم مبادا خلوت‌گاه را با ناامیدی ترک کند.

می‌پرسم: «این تصمیم که به چیزی باور نداشته باشی، از چه زمانی در وجودت رخنه کرد؟»

به سرعت نفسی فرو می‌دهد. برای چند دقیقه ساکت بر جای خود می‌نشیند.

به اطراف نگاهی می‌اندازم، سوزان، مادر سه نوجوان در حال گریه است. ویکتوریا، روان‌شناس اهل میشیگان نگاه می‌کند و منتظر است ببیند چه اتفاقی می‌افتد.

لوری آهسته می‌گوید: «وقتی ده ساله بودم از زوی مرگ داشتم.»

می‌پرسم: «می‌توانی برای یک بچه ده ساله جا باز کنی؟ کسی که راهی برای بیرون آمدن از نومیدی پیدا نکرده؟ بین آیا می‌توانی آن رنج و صدمه را احساس کنی؟»

لوری سرش را به نشانه تصدیق تکان می‌دهد و آرام می‌گوید: «تصور می‌کنم می‌توانم این حالت را حس کنم.»

از او می‌خواهم این کار را انجام دهد، نه برای آنکه کودک درونش را

آرام کند. کودک درون را باور ندارم. بر این باورم که در درون ما مناطق منجمد شده‌ای وجود دارد - بسته‌های هضم نشده درد - که نیاز است شناخته شوند و مورد استقبال قرار گیرند تا بتوانیم با بخشی که هرگز صدمه و جراحت ندیده و گرسنه نبوده تماس برقرار کنیم. اگرچه کاری که ما در خلوت نشینی انجام می‌دهیم، اغلب شفابخش است و نه روان‌درمانی. رابطه ما با غذا، از تباط مستقیمی با معنویت ما دارد.

لوری می‌گوید: «نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد، ولی یک مرتبه میل‌م را به سوپ خوردن از دست دادم.»

می‌گویم: «به نظر می‌رسد چیزی حتی بهتر از غذا وجود دارد؛ لمس کردن چیزی که از نظر شما قابل لمس نیست و کشف این مهم به طور غریزی که شما از دردتان قدرتمندتر هستید.»

او سرش را به نشانه تصدیق تکان می‌دهد و برای نخستین بار در سه روز گذشته لبخند می‌زند. «زندگی در لحظه اکنون چندان بد به نظر نمی‌رسد. گفتن این مطلب با صدای بلند که در ده سالگی چقدر بد فکر می‌کردم، سبب شد زمان حال چندان به نظرم بد نیاید. حدس می‌زنم آنچه اتفاق می‌افتد این است که می‌توانم ده سالگی‌ام را و اینکه چه غم بزرگی داشتم را حس کنم بدون اینکه آن بی‌چه ده ساله شوم - و این چیز خوبی است.»

این حقیقت ساده که درد او قابل لمس است و او را از میان نمی‌برد، به این معنی است که همه چیز از دست نرفته و دستخوش نوپیدی و ناعلاجی

نشده است. سرم را به نشانهٔ تصدیق تکان می‌دهم و می‌پرسم آیا مایل است به صحبت کردن ادامه دهد. می‌گوید: «تصور می‌کنم برای امروز کافی باشد.»

از حاضرین می‌خواهم بشقاب خود را بردارند و چند لقمه دیگر بخورند - توجه داشته باشند دوست دارند چه چیزی را بخورند، غذا چه طعمی دارد و آفتان چه احساسی دارند.

چند دقیقه بعد نل که به مدت هفت سال از شاگردان کلاس‌های خلوت‌نشینی است، دستش را بلند می‌کند. «من به هیچ‌وجه گرسنه نیستم، ولی از اینکه غذا را پس بزنم وحشت دارم.»
می‌پرسم: «چرا؟»

«چون...» و شروع به گریه می‌کند. «... برای اینکه من شکسته نشده‌ام... و شما خشمگین خواهید شد اگر این را بدانید.»

می‌پرسم: «چرا خشمگین می‌شوم؟»

«چون خود واقعی مرا می‌بینید و آن را دوست نخواهید داشت.»
«چه چیزی را می‌بینم؟»

«سرزندگی، انرژی زیاد، قاطعیت و قدرت...»

می‌گویم: «وای، و کجای این موضوع ناراحت‌کننده است؟»

«در آن صورت نیازی به شما ندارم و شما ناراحت می‌شوید.»

می‌گویم: «تصور می‌کنید من چگونه آدمی باشم؟ آیا از اینکه شما

آن قدر عالی و محشر هستید، ناراحتم.»

نل می‌خندد و می‌گوید: «سلام مامان.»

همه می‌خندند.

نل می‌گوید: «مادرم خیلی افسرده بود. لازم بود بزرگ جلوه نکنم — نیاز بود به اندازه او شکننده باشم — وگرنه او مرا رد می‌کرد و این برایم پذیرفتنی نبود.»

می‌پرسم: «نل، در بدن تو چه چیزی در حال اتفاق افتادن است؟»
نل پاسخ می‌دهد: «احساس می‌کنم بدنم چشمه‌ای از رنگ‌ها است. به نظر می‌رسد با موجی از رنگ‌های قرمز، سبز، طلایی و سیاه که در سینه، بازوها و پاهایم می‌درخشند در حرکت هستم...»

«بسیار خوب. اجازه بده یک دقیقه‌ای مکث کنیم...»

به اطراف نگاهی می‌اندازم. انا که گویا می‌خواهد به من بگوید، ساکت شو، در حال گریه است. کامیل که از اندای جلسه کسل به نظر می‌رسید، محور اتفاقاتی شده که در حال رخ دادن است. توجه گروه معطوف به حرف‌های نل در مورد نیاز به شکسته شدن است. آنان می‌توانند به این باور بچسبند که اگر خود را زخم‌دیده و صدمه یافته، نگاه دارند، مورد عشق و علاقه قرار خواهند گرفت.

نگاهی به نل می‌اندازم و می‌گویم: «وقتی کمی تأمل می‌کنی و به خودت اجازه می‌دهی که آنچه به تو تقدیم شده را حس کنی، این هرگز شبیه فکر و تصویری که در ذهن داشتی نخواهد بود. تو در ظرف چند دقیقه از وضعیت ترس به حالت یک چشمه درآمدی...»

نل می‌گوید: «به نظر می‌رسد این فضای آرام و ساکت در انتظار من بود تا به آن برگردم. انگار همه عمر اینجا بود. گویی بیشتر از همه چیز خود من است تا چیز دیگر.» اکنون نل می‌ایستد و به اطراف اتاق نگاهی می‌اندازد. صندلی خود را کنار می‌کشد و می‌گوید: «دخترها گوش کنید من شکسته نیستم!»

صدای خنده بلند می‌شود. نل ادامه می‌دهد: «این فرایند مرا به حیرت می‌اندازد. ابتدا باید با مسئله غذا کنار می‌آمدم. باید از این وضع که از غذا برای آرام کردن خود استفاده کنم، بیرون می‌آمدم – وگرنه احساس جنون می‌کردم – و دیگر فرصتی برای بهره بردن از فضای معنوی، باقی نمی‌ماند. وقتی بر عادت خوردن غلبه می‌کردم، باید به خود اجازه می‌دادم دست‌کم احساس شکسته شدن را حس کنم که سخت دشوار بود. و این لحظه‌ای بود که باید آنچه را شما می‌گفتید قبول و باور می‌کردم – اینکه مقاومت من در مقابل درد برتر از خود درد بود. ولی این احساس که من شکسته نشده‌ام – حسی است که توصیف آن بسیار دشوار است. این درست مانند یک قطعه مقدس بودن، است. مانند اینکه بگویید خوبی تنها برای دیگران نیست. خوبی برای من هم وجود دارد.»

چون وقت جلسه بعدی مراقبه رسیده، از همه می‌خواهم سطح گرسنگی خود را امتحان و بازبینی کنند و از یک تا ده وضعیت خود را ارزیابی کنند. شماره یک به نشانه گرسنه بودن و شماره ده به نشانه سیر بودن است، و طبق این برآورد غذا بخورند. «تا نیم ساعت دیگر در سالن

مراقبه یکدیگر را ملاقات خواهیم کرد.» و از جا بلند می‌شوم.
می‌خواهم از در خارج شوم که خانمی به نام ماری دستم را می‌گیرد و می‌گوید: «آیا می‌توانم به گروه چیزی بگویم؟» سرم را به نشانه تأیید پایین می‌آورم و آماده شنیدن می‌شوم. ماری از شروع خلوت‌نشینی، شکاک به نظر می‌رسید. در جلسات در حالی که دست به سینه می‌نشست و به من خیره می‌شد، گویی می‌خواست بگوید: «عزیزم ثابت کن. ثابت کن این غذا برای بسته نگه داشتن دهان من نیست!» پس از هر جلسه، او با من بحث می‌کرد. دیروز می‌گفت، متأسف است به این خلوت‌نشینی آمده است. «این فقط AFGO است و من از آن خسته شده‌ام. فقط می‌خواهم این وزن لعتی را از دست بدهم و خودم را خلاص کنم.» از او پرسیدم منظورت از AFGO چیست، گفت: «یک فرصت رشد لعتی دیگر.» گفتم: «ولی به نظر می‌رسد یک فرصت رشد لعتی دیگر، شهرت بدی پیدا کرده است. شاید متوجه شدی که این خلوت‌نشینی درهایی را به روی تو می‌گشاید که هرگز تصور آن را نمی‌کردی.» پاسخ داد: «شک دارم.» و در حالی که موهای فرفری دم‌اسبی و قرمز او به این سو و آن سو تکان می‌خورد، با عصیانیت سالن را ترک کرد.

ماری در سالن غذاخوری می‌گوید: «اکنون به ذهنم رسید همه آنچه در زندگی‌مان به آن باور داریم، درست در همین جاست. همه دنیا در این بشقاب‌ها است.»

زیر لب می‌گویم: «آمین.» در حالی که به سوی سالن مراقبه می‌روم،

یک‌بار دیگر به ذهنم می‌رسد که همه مراسم خلوت‌نشینی را می‌توانستیم در اتاق غذاخوری برپا کنیم. آنچه در مورد غذا و مسئله خوردن به آن باور داریم، بازتاب بی‌نظیر و زیبایی از باورهای ما است. به محض اینکه غذا کنار می‌رود، احساسات ما هم کنار می‌روند. و همین‌که احساسات کنار می‌روند، ما به شناخت اجتناب‌ناپذیر درد و خشونتی که بر ما تحمیل شده پی می‌بریم که می‌تواند هرگونه وسواس فکری را مشتعل سازد. و در آستانه این شناخت علاقه‌مند می‌شویم که با درد و رنج بجنگیم و آن را از میان برداریم به جای اینکه اسیر و بنده آن شویم. معمای این پیکار این است که وقتی به درد و رنج اجازه ورود کامل داده می‌شود، درد و رنج به راحتی و به طور طبیعی از بین می‌رود. بدون رنج بر خود تحمیل شده و داستان بافتن در مورد اینکه چه چیزی عیب و نقص داشته، آنچه باقی می‌ماند همان چیزی است که از پیش آنجا بوده: ارتباط ما با آنچه آن را مقدس می‌یابیم.

در سال ۱۹۷۸ نخستین گروهی را که بی‌اختیار و بی‌اراده غذا می‌خوردند هدایت کردم. در جلسه نخست خودم پنجاه پوند اضافه وزن داشتم.

چند بار پیش از آن در موقعیتی که چیزی نمانده بود پس از پیدا کردن ۸۰ پوند اضافه وزن، خودم را نابود کنم، تصمیم قطعی گرفتم رژیم غذایی را رها کنم و هرچه بدنم می‌طلبد بخورم. از نوجوانی بیش از هزار پوند

چاق و لاغر شده بودم. چهار سال بود، آمفتامین^۱ (داروی محرک اعتیادآور) و دو سال بود به داروی ملین معتاد شده بودم. استفراغ کرده، روزه گرفته و خلاصه هر رژیمی را که تصور کنید گرفته بودم. مبتلا به بی‌اشتهایی روانی بودم. و تقریباً دو سالی بود ۸۰ پوند اضافه وزن داشتم. کمد لباسم پُر بود از هشت سایز شلوار و پیراهن. در میان میل به خود را از بین بردن، با رژیم غذایی وزن متناسب را پیدا کردن و در ظرف سی روز ۳۰ پوند از دست دادن در کشمکش و نوسان بودم.

در آن جلسه – یک دلار – برای هر شرکت‌کننده، چند ماهی بود هر چه بدنم می‌طلبید می‌خوردم و چند پوندی از دست داده بودم و این برای کسی مانند من که تصور می‌کرد تا عمر دارد رژیم غذایی کمکی به او نخواهد کرد، موفقیت بزرگی به شمار می‌آمد – در اینجا بود که کم‌کم متوجه شدم که رابطه من با غذا روی همه جنبه‌های زندگی‌ام تأثیر گذاشته است.

خانم‌هایی که راه و روش مرا دنبال کردند، متوجه شده بودند که آن خانم چاق (یعنی من) اهل شوخی نبود – راهنمای این گروه برای دو سال هفته‌ای یک‌بار با من ملاقات داشت و در این دیدارها ما نقشی که غذا در زندگی ما ایفا می‌کرد را بررسی می‌کردیم. پس از انتشار نخستین کتابم، با عنوان تغذیه قلب گرسنه^۲ در سال ۱۹۸۲، شروع به تدریس در سراسر

1. Amphetamine

2. Feeding the hungry heart

کشور - آلاسکا، مینسوتا، فلوریدا و نیویورک - کردم. با صدها خانم در جلسات گروهی هفتگی کار کردم. خانم‌هایی که سوگند می‌خوردند نیاز داشتند غذای خود را در قفسه‌های آشپزخانه بگذارند و آن را قفل کنند و کلید را در جایی پنهان نمایند، ناگهان متوجه شدند که می‌توانند از هر چیزی کمی بخورند - یک کاسه، یک قطعه، یک لقمه - خانم‌هایی که هرگز وزنی از دست نداده بودند ناگهان متوجه شدند که لباس‌هایشان برایشان گشاد شده است.

یک سال پس از رها کردن رژیم غذایی به وزن طبیعی برگشتم و سه دهه است که این وزن را حفظ کرده‌ام. ولی بیش از به دست آوردن وزن جدید، احساس سبکی کردن بود که مرا به وجد درآورد.

استاد زن^۱ شونریو سوزوکی روشی^۲ عقیده داشت که روشن‌بینی به دنبال یک کشف پس از کشفی دیگر می‌آید. و به زودی متوجه این واقعیت شدم که اگر هیجان چیزی خوردن را در وضعیتی که گرسنه نبودم تا انتها دنبال می‌کردم، به همه نکاتی که در رابطه با عشق، زندگی و مُردن به آن باور داشتم، می‌رسیدم که توصیف‌کننده حال من در سی و دو سال گذشته است.

وقتی نخستین خلوت‌نشینی شش‌روزه را در ماه می ۱۹۹۹ برگزار کردم، قرار بود فقط همان یک بار باشد و مایل بودم دو چیز مورد علاقه‌ام را گرد

1. Zen

2. Shunryu Suzuki Roshi

هم بیاورم: برنامه‌ای که در رابطه با خوردن داشتم و سال‌ها کار مراقبه و پرسشی که در مورد معنویت داشتم.

از سال ۱۹۷۴ مراقبه کرده و در صومعه‌ها زندگی کرده بودم و جز شاگردهای دائمی Diam and Approach مرکز آموزشی غیرمذهبی بودم که از روان‌شناسی به عنوان پلی برای رسیدن به معنویت استفاده می‌کند. کلمه معنویت تصویری از تقوی و پرهیزکاری را به یاد من می‌آورد. با وجود این من هر روز لحظاتی گرفتار ترس و نگرانی بوده و در عین حال، لحظات بیشتری سرشار از رضایت و آزادی بودم و این فراسوی تصویری بود که در ذهن، در مورد یک دختر چاق اهل کوینز داشتم. مایل بودم همه آنچه را می‌دانستم، بدانند و در آنچه داشتم، سهیم باشند.

با وجود این از آنچه اتفاق افتاد دچار حیرت شدم.

آنچه اتفاق افتاد شنیدن داستان‌هایی در مورد پُرخوری یا رژیم غذایی یا روزه گرفتن نبود و یا داستان‌هایی در مورد تجاوز جنسی یا ضربه روحی و از این دست داستان‌ها که قبلاً زیاد شنیده بودم. آنچه مرا تکان داد این بود که پس از سال‌ها کار کردن با مسئله بی‌اختیار خوردن و اینکه این مشکل را من یک مسئله جسمی روانی تصور می‌کردم، که البته هر دوی این‌ها بود، ناگهان متوجه شدم که همچنین دری بود به سوی عالم درختان درون.

پس از نخستین خلوت‌نشینی شاگردان اظهار علاقه کردند که برگردند و کلاس را دوباره شروع کنند. آنان بعد از ظهری را به یادم آوردند که شاهد خورشید گرفتگی کامل در جزیره آنتیگوا جزیره‌ای در کارائیب بودم. من و

هر کسی که می‌خواهد از شر عادتی خود را رها کند (اعتیاد، احساسات آزاردهنده، باورهای بدون چون و چرا و...) آن هم به عنوان جاده‌ای برای رسیدن به چیزی که او پیش از همه آرزوی آن را دارد (آرامش، تقدس، با خود راحت و آشنا بودن) باید این کتاب را بخواند. درضمن هر کس که در مورد معنای زندگی در حیرت است و یا احساس می‌کند خداوند او را رها کرده، باید این کتاب را بخواند.

در حال حاضر می‌توانم از خوردن به عنوان دریچه‌ای به سوی آزادی و رهایی از غم و حضور روشن و درخشانی که بی‌شماری آن را خداوند می‌نامند، استفاده کنم.