

جنین راس

اگر برای خوردن به سراغ یخچال می‌روید
یک صندلی برای نشستن بردارید

روانشناسی چاقی

پنجاه روش لاغری احساس لاغری و جذابیت و نشاط
(وقتی هر احساسی جز این دارید)

با مقدمه ای از آن لاموت نویسنده معاصر

ترجمه ی فرنگیس میرهادی



انتشارات سما

این کتاب ترجمه ای است از:

When You Eat at the Refrigerator , Pull up a chair.

50 Ways to

Feel thin , gorgeous , and Happy

When you feel any thing but) Written by : Geneen Roth

Rath,Geneen

راس ، جنین

اگر برای خوردن به سراغ یخچال می روید، یک صندلی برای نشستن بردارید/

جنین راس؛ با مقدمه ای از آن لاموت؛ مترجم فرنگیس میر هادی. -رشت: سمّام، ۱۳۸۶.

ISBN: 964-96338-8-x

۱۶۲ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

,When you eat the refrigerator,pull up a chair : عنوان اصلی :

50 Ways to fill thin

Gorgeous and happy when you feel anything but, ۱۹۹۸

۱. کم کردن وزن -جنین های روانشناسی. ۲. بدن شناسی. الف. لامات. آن.

Anne,Lamott, مقدمه نویس. ب. میر هادی، فرنگیس، ۱۳۳۱ - مترجم.

۶۱۳/۲۰۱۹

۷ الف ۱۳۸۶ / ۲۲۲/۲ RM

۱۰۶۸۹۰۵

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات سمّام

اگر برای خوردن به سراغ یخچال می روید

یک صندلی برای نشستن بردارید

مترجم : فرنگیس میر هادی

صفحه آرای: مهسا داودی

ویراستار: هادی همای

چاپ اول: ۱۳۸۷

چاپ: کتیبه

طرح جلد از: یاشار عبدالله زاده

لیتو گرافی: موج

تیراژ: ۱۵۰۰

قیمت: ۲۴۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۹۶۳۳۸-۸-x

ISBN : 964-96338-8-x

همه حقوق چاپ و نشر کتاب برای ناشر محفوظ است.

انتشارات سمّام

رشت - خ مطهری - پلاک ۸۸ - تلفن: ۰۱۳۱-۳۲۲۰۷۸۹

E_mail: Somam_publishing@yahoo.com

- ۹ درباره ی نویسنده
- ۱۱ مقدمه ی نوشته آن لاموت
- ۱۵ حرفی برای آنها که با غذا کلنجار نمی روند
- ۱۷ پیشگفتار
- ۲۳ ۱- هر کاری می خواهید بکنید، بکنید ، فقط رژیم نگیرید
- ۲۷ ۲- حس کنجاوی را افزایش دهید
- ۳۰ ۳- اگر برای خوردن به سراغ یخچال می روید، یک صندلی برای نشستن بردارید
- ۳۲ ۴- لباس هایی را که باعث می شود به سختی نفس بکشید به دیگران ببخشید
- ۳۵ ۵- افراد همیشه ناراضی جلو چشمتان باشند و با خیالات زندگی کنید
- ۳۷ ۶- از زمان حمله ی احساس چاقی و زشتی آگاه شوید
- ۴۱ ۷- دخالت های اضطرابی
- ۴۲ ۸- برای دل خود کار کنید
- ۴۵ ۹- هر روز یک وعده غذای گرم بخورید
- ۴۷ ۱۰- هر روز به مدت پنج دقیقه حضور کامل داشته باشید
- ۵۰ ۱۱- هرگاه احساس چاقی و زشتی و بیهودگی می کنید، از خود بپرسید از دستورالعمل های چه کسی پیروی می کنید

- ۱۲- آشکارا بخورید و احساس کنید ۵۴
- ۱۳- خرید درمانی به اندازه‌ی سایر درمان‌ها اهمیت دارد ۵۶
- ۱۴- از تفاوت میان تن‌پروری و مهربانی با خود آگاه شوید ۵۸
- ۱۵- همه جای یک تکه شکلات با خودتان داشته باشید ۶۰
- ۱۶- لباس‌های گشاد و بلند و روز مبادا را دور بریزید ۶۵
- ۱۷- قرمز بپوشید ۶۷
- ۱۸- طاقت خوشی را داشته باشید ۷۰
- ۱۹- یادتان باشد که لاغرها هم چربی زیر پوست دارند و پیر می‌شوند و می‌میرند ۷۲
- ۲۰- چربی کافی بخورید ۷۳
- ۲۱- به یاد داشته باشید که هیچ روش درست و مسیر درست و پاسخ درست و غذای درستی در کار نیست ۷۵
- ۲۲- کمربند ببندید ۷۷
- ۲۳- سه روش برای متوقف کردن حمله‌ی چاقی و زشتی ۷۸
- ۲۴- وقتی بیرهائی بالای سر شما و بیرهائی پائین پای شما هستند، توت‌فرنگی رسیده دم دست را بخورید ۸۰
- ۲۵- به اندام زن‌های معمولی بادقت نگاه کنید (زن‌های معمولی شامل مدل‌ها و هنرپیشه‌ها و قهرمانان ورزشی نمی‌شوند) ۸۴
- ۲۶- هر روز خدا لباس‌های مهمانی خود را بپوشید ۸۶
- ۲۷- نکات بیشتری درباره‌ی حضور: تمرین حس کردن دست و پا ۸۹
- ۲۸- هرچه در ۲۴ ساعت گذشته، ۲۴ روز گذشته، یا ۲۴ سال گذشته خورده‌اید به کنار، دفعه بعد به محض احساس گرسنگی غذا بخورید ۹۱
- ۲۹- ... و وقتی غذای کافی خوردید از خوردن دست بکشید ۹۵

- ۳۰- به خودتان تلقین کنید که دیگر شکسته به حساب می آید ۹۸
- ۳۱- پاداش ۱۰۱
- ۳۲- با کسانی که توانایی های شما را تحسین می کنند و کامیابی هایتان را جشن می گیرند دوستی کنید ۱۰۳
- ۳۳- آرام آرام با دوستانی که خیر شما را نمی خواهند قطع رابطه کنید ۱۰۵
- ۳۴- راه های اضافه کردن وزن بدون خوردن را از بین ببرید ۱۰۷
- ۳۵- وقتی اوضاع خراب می شود، بگذارید بشود ۱۰۹
- ۳۶- کمک بخواهید؛ به تنهایی از عهده بر نمی آید ۱۱۲
- ۳۷- وقتی گرسنه نیستید، زیبایی از آب نبات بهتر است ۱۱۶
- ۳۸- پاسخ منفی دادن را تمرین کنید ۱۱۸
- ۳۹- در مسابقه ی رنج کشی آماده ی باختن باشید ۱۲۰
- ۴۰- پروتئین کافی بخورید ۱۲۲
- ۴۱- درباره ی فعالیتی که پیشتر ورزش خوانده می شد ۱۲۴
- ۴۲- انتظار اتفاقات غیرمنتظره را در هنگام مراقبه نداشته باشید ۱۳۰
- ۴۳- کتاب های رژیم لاغری را در وان حمام بسوزانید و سایر مراسم ۱۳۲
- ۴۴- هر روز با ظرافت لطفی در حق خود بکنید ۱۳۸
- ۴۵- وقتی رژیم های غذایی کارساز است ۱۳۹
- ۴۶- از علاقه ی خود به نمایش دست بردارید ۱۴۶
- ۴۷- غذا و مادر لازم و ملزوم یکدیگرند ۱۴۸
- ۴۸- تمایل به لاغر شدن را از تمایل به محبوبیت تفکیک کنید ۱۵۱
- ۴۹- به هر مناسبت جشن بگیرید ۱۵۴
- ۵۰- در مورد تمرین روزانه مصمم باشید و در هر شرایطی تمرین کنید ۱۶۰

درباره‌ی نویسنده

جنین راس نویسنده‌ی پنج کتاب درباره‌ی روانشناسی پرخوری و رژیم لاغری است که جزو پرفروش‌ترین آثارشده است. نوشته‌های وی با عناوین "وقتی غذا همان عشق است"^۱، "تغذیه قلب گرسنه"^۲، "اشتها"^۳، "خلاصی و رهائی از خوردن اجباری"^۴، و "چرا سنگینی؟"^۵ توجه خوانندگان را در سراسر جهان جلب کرده است. راس که پیشگام جنبش ضد رژیم لاغری است، تدریس دوره‌های آموزشی آن را نیز در سراسر کشور برعهده دارد تا درک و نگرش زنان و مردان را نسبت به غذا و مسائل مربوط به اضافه وزن تغییر دهد. جنین راس در کالیفرنای شمالی با همسر خود "مت" و گربه‌ی خود "بلانش" زندگی می‌کند. گربه‌ی نری که هیکل عظیم الجثه‌اش هرگز - حتی یک روز - باعث نشده که اعتماد به نفسش زایل شود.

۱- When Food Is Love

۲- e Hungry Heart Feeding th

۳- Appetite

۴- Breaking Free from Compulsive Eating

۵- Why Weight?

مقدمه ی آن لاموت

کتاب‌های جنین راس شگفت زده‌ام می‌کند به خصوص کتاب حاضرکه به علت مطالب نسبتاً مفصل آن، بیش از سایر کتاب‌ها بهت زده‌ام کرده است. پیش از آنکه اولین کتاب جنین را با عنوان "تغذیه‌ی قلب گرسنه" بخوانم، بیش از ربع قرن بود که یا رژیم لاغری می‌گرفتم و تناسب اندام داشتم یا رژیم را می‌شکستم و پرخوری می‌کردم و چربی و قند و کارسینوژن‌های^۱ اضافه داشتم. عاشق لاغری زیاد بودم. دوست داشتم مردم نگران من باشند و با دلسوزی بگویند: "باید یک پرده گوشت روی آن استخوان‌ها باشد." جملاتی از این دست قلب مرا به درد می‌آورد. بدبختانه پس از چندین سال قلب من درست مانند کسی که به علت عدم تعادل شدید در مواد الکترولیتی بدن خود به سکتة قلبی دچار شده است، واقعا^۲ به درد آمد.

از وقتی که هر روز سه وعده غذای مفصل می‌خوردم و بعد از هر غذا یک لیوان مسهل قوی نمک اپسوم سر می‌کشیدم جنون رژیم لاغری گرفتن و بعد پرخوری تا سیزده فوریه ۱۹۸۷، خاتمه نیافت. نمک‌های اپسوم داروی ملین انتخابی من بود که در بیشتر مواقع جزو بهترین

۱- مواد سرطان‌زا

۲- آن لاموت: نویسنده معاصر و مشهور آمریکایی، کتاب پرنده به پرندة ی او به فارسی ترجمه شده است.

ملین هابه شمار می آید، اگرچه با عوارض جانبی ناخوشایندی مانند گرفتگی عضلانی و آریتمی قلبی و مرگ همراه است. ترسان و لرزان تشخیص دادم که در معرض خطر شدیدی قرار گرفته‌ام. روز بعد، برای اولین بار با روان درمانگری بنام ریتا ملاقات کردم که کتاب های جنین را مطالعه کرده بود. من دیگر هرگز از داروی ملین استفاده نکردم.

نمی دانم چرا می خواهم مقدمه‌ی کتاب جنین را که سرتاسر درباره‌ی غذاست با اسرار آسیب‌های غذایی آغاز کنم. شاید برای اینکه بدانید در نوشتن اعجاز خوراکی‌ها صلاحیت دارم، یعنی کسی هستم مانند خود شما، شما هم کسی مثل من. شاید به این ترتیب باور کنید که اگر در این توفیق بزرگ یعنی تولد دوباره‌ی من، هدایت و آموزش های جنین به من یاری رسانیده است، می‌تواند یاور هر کس دیگر هم باشد.

نوشته‌ی جنین تغییر چشمگیری در زندگی من به وجود آورد و کمک کرد تا پس از عمری گم شدن در فراز و نشیب دل مشغولی‌های غذایییم مسیر درست را پیدا کنم. کتاب‌های او پس از عمری اسارت به دست تصاویر بدنی بد شکل و بد نما و ارزش‌های فرهنگی که در واقع خریدارشان نبودم، برای من آزادی به ارمغان آورد. او یکی از بغرنج‌ترین و گیج‌کننده‌ترین و ستیزه‌جویانه‌ترین بخش های زندگی‌م را از من گرفت، یعنی بدنم را و بدن و غذا و سنگینی وزن و قلب و هستی‌ام را پاک و سالم کرد و دلسوزانه به من برگرداند و آرام و ملایم راه را برایم باز کرد.

این کتاب جدید را به ویژه از آن جهت که مطالب آن بسیار ناب و اساسی است و با یکی از سخت‌ترین دوران احساسی زندگی‌ام نیز همراه بوده دوست دارم. درست زمانی که ماجرای عاشقانه‌ام که فکر می‌کردم شاید به ازدواج منتهی شود، به پایان رسیده بود و مرحله‌ای سرشار از درد و شکست بسیار سخت را طی می‌کردم و پس از آن خود

را درمانده یافتم زیرا در طول این سختی‌ها وزن من تغییری نکرده و ثابت مانده بود. احساس فریب‌خوردگی بسیار می‌کردم!

معمولاً اگر از نظر عاطفی آسیب شدید می‌دیدم، چند کیلوئی وزن کم می‌کردم و آن وقت لاغر و بیچاره جلوه می‌نمودم و همه با مهربانی و ملاحظت بیشتری با من رفتار می‌کردند اما هنگامی که ماجرای عاشقانه ام پایان یافت، ذره‌ای وزن از دست نداده بودم. وقتی که دیدم تا چه اندازه از این اتفاق احساس اندوه می‌کنم، پی بردم که مقوله‌ی غذا و اندام چه بی‌رحم و جدی است.

تا وقتی که کتاب‌های جنین را نخوانده بودم، به هیچ وجه درک صحیحی از شایستگی خود در بهره‌مندی از معجزاتی مانند تغذیه و خوشمزگی و سلامتی نداشتم. فقط فکر می‌کردم اگر چند کیلو بیشتر وزن از دست بدهم و احتمالاً اگر به دویدن و پیاده‌روی پردازم، اوضاع رویه راه خواهد شد. مجاب شده بودم که باید در مقابل غذا از خود مقاومت نشان دهم تا با این کار ثابت کنم نیرومند هستم. احساس می‌کردم اگر غذا را بچشم و دوست داشته باشم و بخورم، آن گاه در مقابل خواهش‌های نفسانی زیان بار، آسیب‌پذیر خواهم شد و آن‌قدر چاق می‌شوم که وزنم در نهایت به راحتی از حد نصاب خواهد گذشت.

راه درازی بود، سه گام به پیش دو گام به پس. گاهی هنوز، هوای شیوه‌های کهنه‌ی فکری به سرم می‌زند. بعضی روزها از خواب بر می‌خیزم و تصمیم می‌گیرم که حتماً باید چند کیلو لاغر کنم و یک رژیم لاغری جدید را شروع کنم، به یک مؤسسه‌ی لاغری مراجعه کنم و قرار ملاقاتی با یک متخصص لیپوساکشن بگذارم. سالی یک بار مخفیانه به داروخانه محله‌ی خود سرک می‌کشم و پنهانی ترازویی می‌خرم و توی حمام خانه می‌گذارم. سپس، چند روز بعد، پس از آنکه خلسه‌ی ناشی از خواب و خیال لاغری بیرون رفت، دزدانه به مرکز

جمع آوری هدایا برای امور خیریه رفته و کالای ممنوعه‌ی خود را به مسئول پذیرش هدایا که گیج نگاهم می‌کند، با خوشحالی تحویل می‌دهم و می‌گویم:

"بفرمائید، یک ترازوی دیگر" و او بعد از مکث طولانی می‌گوید: "متشکرم".

در هر نقطه از مسیر سلامتی و تعادل که باشید، خواه تازه این مرحله را آغاز کرده و خواه سال‌ها پیش آن را طی کرده باشید، این نوشته‌ها راهنمایی و اطلاعات سودمندی به شما عرضه خواهد کرد، لبخند بر لبهایتان خواهد آورد و پرتو شفا بخش دایمی به سوی شما خواهد افکند. آنها در درونتان هر آنچه را که برای خودباوری و نشاط نیاز دارید مانند دانه‌هایی که در خاک مرطوب باغچه کاشته شده باشد درخود نهفته دارند و به شما یاری می‌رسانند. آنچه آنها برای رشد خود نیاز دارند، کمی آب و کمی فرصت و کمی توجه و عشق است.

حسن این کتاب در این است که نوشته‌هایی کوتاه و موجز دارد و به صورتی کاملاً بی نقص و جامع ارائه شده است. این بار، غنا و دانش و مهربانی و شفقت و طنز خارق‌العاده جنین در این قطعات کوچک نفیس و بدیع به دست ما رسیده است.

بنابراین، یک لیوان چای گرم و مطبوع برای خود آماده کنید، لباس راحت دلخواه خود را به تن کنید و خود را در پتوی گرم و نرم اهدائی کسی که دوستان دارد، بپیچید و نفس بکشید. در برگشت همراه ما باشید.

حرفی برای آنها که با غذا کلنجار نمی‌روند

در سراسر این کتاب، احساس "چاق" بودن را مترادف احساس بی‌کفایتی، زشتی، بی‌اهمیتی، بی‌ارادگی، بی‌ارزشی و نامرئی بودن قرار داده‌ام. فرهنگ عصر حاضر و به خصوص فرهنگ غرب چاقی را با یک رشته خصوصیات ناپسند مرتبط می‌سازد و متأسفانه زنانی که با اضافه وزن خود مبارزه می‌کنند نیز همین کار را می‌کنند.

اگر با چاقی ارتباط مستقیمی ندارید، می‌توانید مسئله‌ی مزبور را جایگزین احساس ناخوشایند دیگری کنید. اگرچه من بیش از همه به احساسات مربوط به ناشایستگی به علت اندازه‌ی اندام آشنا هستم اما مسائل عاطفی جنبه‌ی جهانی دارد.

به‌خلاف تمام شایعات، اگر جزو اشخاصی هستید که هرچه می‌خورید نمی‌توانید وزن اضافه کنید و وقتی که سایر زنان از آمادگی‌شان برای از دست دادن عزیزترین چیزها درمقابل شیرینی تازه حرف می‌زنند با تعجب نگاه‌شان می‌کنید، این حرف‌ها درباره‌ی شما هم هست.

پیش گفتار

امروز گشادترین شلوار جین من برایم تنگ شده است. این علامت خوبی نیست. هفته گذشته عید بود، عیدی که با رفتن به خانه‌های قوم و خویش و خوردن خوراکی و شیرینی فراوان همراه بود. همان چیزی که افراد مصمم برای حفظ سلامتی و هراس از سکنه‌ی قلبی حتی نگاهشان هم نمی‌کنند. برای خودم جشن گرفتم.

به همین مناسبت هفته‌ی گذشته، بیسکویت بدون خمیر با چربی جوجه و کمپوت آناناس با شربت غلیظ و پودینگ نودل با کره و شکرسرخ و کرم ترش خوردم. برای دسر هم کیک پنیر و دو نوع کیک شکلاتی بدون آرد خوردم. پنج شب تمام کارم همین بود.

در طول روز، آنچه را از شب قبل باقی مانده بود نوش جان کردم. اگرچه به صورت تمرین، قول داده‌ام که خودم را وزن نکنم، شلوار جین زمان چاقی‌ام به من می‌گوید که حسابی چاق شده‌ام، احتمالاً دو یا سه کیلو و مدت‌های مدید این چاقی باقی خواهد ماند. مطمئنم که واقعاً مغزم ضربه‌ی ناگهانی خورده است و چیزی نمانده که از شدت چاقی منفجر شوم.

امروز که به قضیه نگاه می‌کنم، فقط چند گزینه پیش رو دارم: لیپوساکشن، خرید شلوار جین بزرگ تر، یا ملامت خودم. از میان این

سه راه، تنها راه کاملاً مردود، خرید شلوار جین بزرگ تر است. (البته شوهرم گزینه‌ی خرید شلوار جین را پیشنهاد کرد. به نظرش منطقی است. به او گفتم ترجیح می‌دهم به جای این کار بدون داروی بی‌حسی دندانم را عصب‌کشی کنم که به این ترتیب بحث خاتمه یافت.) مشکل لیپوساکشن این است که برخلاف تمام اصول مورد قبول من است و نیز علاوه بر پرهزینه بودن، بسیار ناکارآمد است. عیدهای دیگری هم در راه است. با عیدها و وسوسه‌های دیگر خوراکی‌ها چه کنم؟ پس تنها کاری که می‌ماند، سرزنش خودم است که ریاکارم، که پنج کتاب درباره‌ی ناهنجاری‌های خوردن نوشته‌ام، با بیش از چهار صد هزار نفر طی بیست سال تدریس خود در کارگاه‌های آموزشی با موضوع رهائی از خوردن اجباری کار کرده‌ام و حالا فقط پیژامه‌ی گشاد سبز رنگم به تنم می‌رود. البته، گزینه‌ی دیگری هم هست: رهائی از قید ماجرای شورانگیز و فریبنده‌ی احساس چاقی کردن و هیجانات مخرب همراه آن. (که با پرخوری و قطع امید کردن یکسان نیست.) احساس چاقی مانند چسب بسیار قوی است: جدا شدن از آن مستلزم تلاش سخت است.

همچنین نیازمند مهربانی و کنجکاوی و اشتیاق به عمل است که می‌توان تمام آنها را آموخت. اما من کاملاً مجذوب این ماجرای شورانگیز هستم و یادگیری این چیزها به آسانی صورت نمی‌گیرد. بیش از همه خودم را زن متزلزل و وحشت‌زده و نگران و پرخوری می‌دانم که اضافه وزن پیدا کرده و به کوچک‌ترین بهانه‌ای در هم می‌شکند. جانشین کردن این تصویر بیمارگونه از خودم با تصویر فردی محکم و قوی، مراحل متعددی دارد. کتاب حاضر در مورد همین فرایند است.

طی بیست سال مشاهده‌ی نزدیک و گوش دادن به صحبت‌های هزاران زن درباره‌ی اندازه‌ی بدن و ابعاد زندگی، دانستم که: احساس چاقی هیچ ارتباطی به چاق بودن ندارد. از زنانی با سایز ۴۸ و ۵۰

شنیده‌ام که چگونه احساس لاغری می‌کنند و از زنانی با سایز ۳۶ و ۳۸ شنیده‌ام که چگونه از چاقی خود حرف می‌زنند. همین‌طور صحبت‌های زنانی را شنیده‌ام که یک لحظه احساس چاقی و لحظه‌ای بعد احساس لاغری می‌کنند.

در یکی از کارگاه‌های آموزشی اخیر، شخصی می‌گفت: "اگر فردا از خواب برخیزم و مسئله غذا برایم به کل حل شده باشد، نمی‌دانم برای سنجش خود چه معیاری داشته باشم. در حال حاضر، لاغری بودن معیاری است که می‌دانم خوب و پسندیده هستم. احساس چاقی معیاری است برای آنکه بدانم بد هستم. اگر این سیستم چاق و لاغری را نداشته باشم، بدجوری احساس سردرگمی خواهم کرد." احساس چاقی با چاق یا لاغر بودن و هرآنچه با هویت و تصویر بازتاب یافته‌ی شما می‌کند و با "حال و هوای" خاصی که با شناخت دنیای درون خود به آن دست پیدا کرده‌اید، چندان ارتباطی ندارد.

اگر احساس چاقی یا زشتی یا کند ذهنی مسیر اساسی و اولیه‌ی ما نبود، به آن متوسل نمی‌شدیم. از آنجا که هر روزه تنها در آمریکا ۲۵ میلیون زن در حال گرفتن رژیم لاغری هستند، احساس چاقی ما را به سایرین مرتبط می‌سازد و به علاوه مسیر درستی است که خود را با آن بشناسیم. احساس چاقی با جواز ادامه‌ی عضویت فعال ما در مشهورترین باشگاه جهان یعنی کسانی که دائماً با اضافه وزن خود مبارزه می‌کنند، باعث امنیت و مقبولیت ما می‌شود.

مشکل آن است که این احساس حوزه‌ی عمل و زندگی ما را نیز محدود می‌کند. وقتی احساس چاقی می‌کنید، صرف‌نظر از وزنی که دارید، یک قیچی برداشته به جان زندگی خود افتاده‌اید و آن را طوری می‌برید که به نظر تان اندازه‌ی محبوبیت و مقبولیت فرضی شما باشد.

از همه مهم تر اینکه، وقتی به خود می‌گوئید که احساس چاقی

می‌کنید، درک چیزی را که عملاً در حال وقوع است برای خود غیر ممکن می‌کنید. شاید واقعاً از اندازه‌های بدن خود ناراحتید و آمادهٔ رژیم گرفتن هستید. شاید احساس تنهائی یا هیجان یا نشاط یا تهدید می‌کنید. تا وقتی که احساسات غریب یا ناخوشایند مثبت یا منفی را با تعبیر آشنای احساس چاقی تفسیر می‌کنید، هرگز پی نخواهید برد که چه احساس می‌کنید یا به چه کاری نیاز دارید.

سال‌های سال شاگردانم از من درخواست می‌کردند کتابی بنویسم که بتوانند آن را با خودشان توی اتوبوس حمل کنند و در حال شیرجه زدن درون یک ظرف غذای چرب و خوشمزه مطالعه کنند. کتابی که هرگاه احساس کنند نیاز به یادآوری این نکته هست که لاغری و شادی و جذابیت تنها لحظه‌ای با آنان فاصله دارد، به دست بگیرند و مطالعه کنند. از آنجا که احساس چاقی ربطی به اندازه‌ی بدن شما ندارد، احساس لاغری هم ربطی به این موضوع پیدا نمی‌کند. هر دوی این احساسات نشانه‌های حالات درونی مغز و قلب است. در حالی که یک حقیقت آشکار فیزیکی چاقی یا لاغری هست و آن حقیقت عمیقاً متأثر از چیزهائی است که به خود می‌گوئیم و آن فقدان حرمت و کنجکاو و مهربانی است که بتوانیم کسب کنیم.

حرف کتاب حاضر این است که مراد شما از "لاغری و جذابیت و نشاط" هرگز با گفتن اینکه چاق و زشت هستید، حاصل نمی‌شود. هدف از نگارش این کتاب پی بردن به این نکته است که خوش‌قلبی، توانمندی، ویژگی میل به بالندگی که اغلب مردم آن را به لاغری مربوط می‌دانند با زندگی درونی شما ارتباط مستقیم دارد و از آن به شدت تأثیر می‌پذیرد. وقتی با زنانی که قدرت، توانائی و شوق درونی داشتند کار می‌کردم، ناگهان درمی‌یافتند که اینها چیزهائی هست که همیشه خواهانش بوده‌اند، چیزهائی که فکر می‌کردند تنها با لاغر بودن می‌توانند

به دست آورند. آنها به این شناخت رسیدند که دیگر هرچه می‌خواهند دارند؛ دیگر کامل و بی‌نقص‌اند. پس از دریافت این مطلب، دیگر با ندای درویشان که به آنها می‌گوید "چاق و زشت"، و درعین حال می‌خواهد که آنها را از تنها شیرینی باقی مانده زندگی یعنی غذا محروم کند، نمی‌جنگند. از دست دادن اضافه وزن دیگر مبارزه نیست زیرا تمام وجود آنها، یعنی جان و تن، اکنون یک دل و یک جهت عمل می‌کند.

طی سالیان بسیار تدریس در کارگاه‌های آموزشی شاگردانم بارها از من خواسته‌اند بعضی مطالب را تکرار کنم. همیشه پرسش‌های خاصی مطرح می‌شد. به خصوص بعضی موضوعات همیشه مطرح می‌شدند. همه خواهان آن بودند تا درباره‌ی چگونگی برطرف کردن موانعی که آنها را از تشخیص توانائی و قدرت و شوق ذاتیشان باز می‌دارد، اطلاع حاصل کنند؛ می‌خواستند در مورد چگونگی از دست دادن اضافه وزن خود بدون زجر و شکنجه، چگونگی پایان دادن به علاقه‌ی شدید خود به غذا و اینکه چرا شکلات جزو غذاهای اصلی محسوب نمی‌شود، اطلاعاتی کسب کنند.

مطالب مزبور موضوعاتی است که اینجا درباره شان نوشته‌ام. اینها چیزهایی است که به خودم و خانم‌های دیگری که در کارگاه‌های آموزشی‌ام شرکت می‌کنند می‌گویم: چنانچه متقاعد شدیم که این دفعه صرفاً احساس چاقی نمی‌کنیم، بلکه چاق هستیم.

کتابی که پیش رو دارید شما را به مهربانی و کنجکاوی و خوش خلقی برای شخص خود، یاری می‌کند. شاید به شما کمک کند تا خود را چنان آزاد کنید که زندگیتان سراسر راحت و آزاد و آسان بگذرد که البته شامل شلوار جین شما نیز می‌شود.