

زن، غذا، باورها

مسیری دور از انتظار،
تقریباً برای رسیدن به هر چیزی

جنین رُت
مینا اعظامی

«اثری ارزشمند و تغییردهنده زندگی، که زنان پرشماری را از جور ترس
و نومیدی ناشی از جسمشان می‌رهاند.»
«آن لموت»



شعلی

۱۳۹۰

سرشناسه	: رات، جنین
عنوان و نام پدیدآورنده	: زن، غذا، باورها؛ مسیری دور از انتظار تقریباً برای رسیدن به هر چیزی / جنین رت؛ مینا اعظامی
مشخصات نشر	: تهران: علم، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	: ۲۱۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۲۹۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Women, food and God: an unexpected path to almost everything
یادداشت	: چاپ سوم، چاپ قبلی، آمو، ۱۳۸۹.
موضوع	: پرخوری بیمارگونه - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: عادت های غذایی - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: چاقی - جنبه های روانشناسی
موضوع	: خودیاری
شناسه افزوده	: اعظامی، مینا، ۱۳۳۵-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۲۴۲/پ/RC۵۵۵۲
رده‌بندی دی‌یویی	: ۶۱۶/۸۵۲۶
شناسه کتابشناسی ملی	: ۲۴۳۴۹۷۸



نسخه

زن، غذا، باورها

مسیری دور از انتظار تقریباً برای رسیدن به هر چیزی

جنین رت

مترجم: مینا اعظامی

چاپ اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه

لیتوگرافی: اردلان

چاپ و صحافی: رامین

خیابان انقلاب بین خیابان فخر رازی و دانشگاه شماره ۱۲۲۴ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۲۹۰-۰

صرف نظر از اینکه چقدر فرهیخته،
ثروتمند، نادر یا فرزانه‌اید، چگونه غذا خوردنتان،
گویای همه چیز است.

اگر با غذا خوردنتان مشکل دارید، زیاد غذا می‌خورید، یا کم، پیوسته درباره آنچه می‌خورید فکر می‌کنید یا سعی می‌کنید اصلاً درباره آن فکر نکنید، می‌توانید آزاد و آسوده‌خاطر شوید. فقط به ظرف غذای‌تان بنگرید. پاسخ‌ها در آن است. در نروید. نگاه کنید. چرا که اگر پذیرای چیزی باشیم که به شدت می‌خواهیم از آن اجتناب ورزیم، با آن بخش از وجودمان که سرزنده است و بشاش، تماس پیدا می‌کنیم. به این‌گونه می‌توانیم با آن نوع زندگی که به‌واقع می‌خواهیم تماس برقرار کنیم و باور الهی‌مان را فراخوانیم.

جنین رت از دوران شباب بیش از چهارصد و پنجاه کیلوگرم چاق و لاغر شده و به‌طرزی وحشتناک اضافه یا کاهش وزن پیدا کرده است. او از احساس خجالت و خودبیزاری به ستوه آمده بود و پس از اینکه با برنامه غذایی بله‌وسانه به‌سرعت چند کیلو وزن کم می‌کرد، شور و نشاط می‌یافت. آن‌گاه، روزی در آستانه خودکشی، تصمیمی اساسی گرفت: کشمش را کنار گذاشت، به جدال‌ها پایان داد، از اصلاح جسم، محروم کردن، و خجالت کشیدن از خود دست کشید. به این فکر افتاد که به جسمش اعتماد کند و در باورهایش تردید کرد.

این تصمیم مؤثر واقع شد. کاهش وزن، آغاز آن بود.

او در نخستین کتابش، *وقتی غذا / مال تان است*، که به اذعان ستون معرفی کتاب نیویورک تایمز، پرفروش بوده است، درباره یافته‌هایش سخن گفت. او شمار زیادی از زنان را از علت اصلی بی‌اختیاری در غذا خوردن آگاه کرد و زندگی شمار زیادی را به سوی بهبود یافتن گسیل داد.

چنین، پس از سه دهه مطالعه، آموزش و قلم زدن درباره این موضوع که چه چیزی موجب بی‌اختیاری مان در غذا خوردن می‌شود، اکنون در کتاب *زن، غذا، باورها بعد بنیادی تازه* دیگری را به کارش می‌افزاید. او با این نظریه بسیار اساسی آغاز می‌کند: شیوه غذا خوردن تان از باورهای نهاده‌تان درباره زنده ماندن جدا نیست. رابطه تان با غذا، تصویری تمام و کمال از احساسات تان درباره عشق، ترس، خشم، هدف، تغییر و صدا بته خدا دارد. اما به همین جا ختم نمی‌شود. چنین نشان می‌دهد که چگونه فراتر از غذا و احساس پیش روید تا به قلمرو روح و روان، و در نتیجه به مرکز روشن زندگی تان دست یابید.

رت با دیدگاهی نافذ و مزاح متهورانه، بی‌اختیاری در غذا خوردن را از آغازهایی ماهرانه تا پایان‌هایی نامنتظره به ترسیم می‌کشد. او آزمون‌های فردی را آموزش می‌دهد، و به خوانندگان نشان می‌دهد که چگونه رابطه‌شان با غذا را به کار برند تا شکوفایی مورد اشتیاق‌شان را کشف کنند.

او می‌گوید رابطه تان با غذا، صرف‌نظر از ناسازگارانه بودن آن، راهی است به سوی آزادی و رها شدن. آنچه می‌خواهید از دستش خلاص شوید، مسیری است به سوی خواسته اصلی‌تان: توضیح و تشریح کاهش وزن و درک حضوری تابناک که بسیاری از ما «خدا» می‌نامیم.

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه مترجم
۱۵	پیشگفتار: دنیا از منظر بشقاب غذای مان
۳۳	بخش یک: اصول
۳۵	فصل ۱: خدا
۴۱	فصل ۲: به نزاع پایان دهید
۵۱	فصل ۳: هرگز تمایل تان به گریختن را دست کم نگیرید
۶۵	فصل ۴: سخن از چاق بودن نیست، اما درباره چاق نبودن نیز نیست
۷۹	فصل ۵: فراتر از آنچه نقض شده است
۹۲	فصل ۶: بازآموزی فریبندگی
۱۰۱	بخش دو: تمرین
۱۰۳	فصل ۷: بیرهای ذهن

فصل ۸: وصلت با شگفتی	۱۲۱
فصل ۹: نفس به نفس	۱۳۳
فصل ۱۰: موقعیت یاب نامعلوم	۱۳۹
بخش سه: خوردن	۱۵۳
فصل ۱۱: کسانی که تفریح دارند و آنان که تفریح ندارند	۱۵۵
فصل ۱۲: اگر عشق می‌توانست سخن بگوید	۱۷۱
فصل ۱۳: بستی شکلاتی باشید	۱۸۱
فصل ۱۴: مانترای «آه، لعنتی»	۱۹۱
در پایان: کلام آخر	۲۰۳
آغاز پرس‌وجو	۲۰۹
رهنمون‌های غذایی	۲۱۳
درباره نویسنده	۲۱۵

مقدمه مترجم

چاقی و فربهی و ناموزنی چشمگیر، مشکلی است که در نگاه نخست و به باور بسیاری، حکایت از این دارد که فرد به خوردنی‌ها ارادت و ویژه دارد، البته به شیوه‌ای بسیار نادرست و نابجا. آنچه سبب بی‌اختیاری و بی‌ارادگی در خوردن می‌شود، شاید عشق به خوردن و حتی نیازی جسمانی تلقی شود، اما سخنی فراتر آنکه حربه‌ای است برای گریختن، آشکار نکردن، پنهان شدن و سرکوب کردن درد و رنج و خلایی که شاید مدت‌های مدید، بلکه سالیانی است در اندرون و در من زیرین ماوا گزیده است. درواقع رابطه با غذا، نشان‌دهنده باوری است که نسبت به عشق، ترس‌های مان، و آمادگی برای تغییر کردن داریم. غذا خوردن نوعی پاسخ دادن، نه به گرسنگی بلکه به کاستی‌هایی است که احساس‌شان می‌کنیم، اما نمی‌توانیم با کلام آن‌ها را برشماریم و با مواجهه یک‌به‌یک، سروسامان‌شان دهیم.

وقتی اندوه تنهایی در فردی حاکم می‌شود، وقتی بار سنگین القابات نادرست پدر و مادر از دوران خردسالی بر دوش او سنگینی می‌کند، وقتی خودناباوری و ترس از بزرگی رویدادهای زندگی و درماندگی یا تردید در مواجهه با آن‌ها، حتی نفس کشیدن را به‌سختی میسر می‌کند، غذا، ترفندی آسان و به‌ظاهر دل‌آسا برای گریختن از چنین دغدغه‌هایی است.

زنی که به ناگهان در جدایی ناخواسته قرار گرفته، مادری که متحمل فراق فرزند می‌شود، یا حتی توفیق نیافتن‌ها، همه و همه موجب می‌شوند که میل و اشتیاقی کاذب به خوردنی‌ها در فرد ظاهر شود. در این هنگام این نیاز جسم و احساس گرسنگی نیست که فرد را به سوی خوردنی‌ها هدایت می‌کند بلکه غذا وسیله‌ای می‌شود برای پر کردن خلأها و کمرنگ کردن خاطرات ناخوشایند و فرونشاندن احساسات آزاردهنده. صدایی که پیوسته در درون هر کسی سعی بر این دارد که هرچه رساتر و گاه فریادگونه پیام خود را برساند، پیامی است که بیشتر مواقع اشاره‌هایی دارد به کاستی‌ها، نقایص، نداشته‌ها و نقطه‌ضعف‌هایی که از سوی جامعه بیرون از وجود، از پدر و مادر و خواهر و برادر گرفته تا دوست و همسایه، مدرسه و مکاتب و جامعه زیستی بیان می‌شود؛ که همانا بارها و بارها یادآوری می‌کند چه چیزهایی نداریم، مشکلات ظاهری‌مان چیست، چه مشخصه‌هایی می‌تواند مهین ارزشمندی ما باشد. این صدا به انواع گوناگون بر گوش جان‌مان جای می‌گیرد، و تأکید می‌کند که نمی‌توانیم فردی قابل قبول باشیم، که با معیارهای قراردادی شایسته بودن هماهنگ نیستیم. بنابراین، مستأصل و مأیوس، در این سو و آن سو، به دنبال گریزراهی می‌گردیم بلکه خود را از آن صدا برهانیم. غذا می‌تواند بهترین گزینه باشد. با بی‌ارادگی در خوردن به سرانجامی می‌انجامیم که دیگر قابل اغماض نیستیم، یعنی چنان فضایی را اشغال می‌کنیم که نادیده انگاشته شدن به هیچ وجه میسر نیست. پس از آن، از فضایی که اشغال می‌کنیم، احساس شرم می‌یابیم و درصدد برمی‌آییم که جبران کنیم چرا که با کوچک شدن می‌توانیم کمتر قابل دید شویم و می‌توانیم بیشتر پنهان باشیم. برای لاغر شدن به رژیم‌های غذایی گوناگون رو می‌آوریم. بارها و بارها فرایند رفت و برگشت چاقی و لاغری را طی می‌کنیم غافل از اینکه در هر شکل و شمایلی، عاملی که چنین دردی را ایجاد کرده، همچنان باقی است. در این راستا، ما با ایجاد ممنوعیت برای برخی

خوردنی‌ها، خود را هر چه بیشتر به آن‌ها راغب می‌کنیم. بنابراین پیوسته چاق می‌مانیم و از دیدن خود در آینه، بیش از پیش دل‌زده و بیزار می‌شویم.

نوع غذا و انتخاب آن، با چگونه اندیشیدن‌مان، با باوری که از خود داریم و با عشقی که نسبت به خود احساس می‌کنیم، رابطه‌ای مستقیم دارد. وقتی بدون وجود داشتن پیغام گرسنگی از سوی جسم، به جانب خوراکی‌ها می‌شتابیم، درواقع به صراحت اعلام می‌کنیم که نسبت به خود مهر و محبتی نداریم و عنادورزانه در تلاش هستیم جسم‌مان را کنار بگذاریم. به دلیل آنچه در کنه ذهن موجب آزار و اذیت‌مان می‌شود، از خود انتقام می‌گیریم و با پرداختن به انواع دستورات غذایی، خوردن‌ها و نخوردن‌ها، خود را هر چه بیشتر از مشکل اصلی دور می‌کنیم. درواقع کاری که می‌کنیم گوش سپردن به ذهن است و فرمانبرداری خالصانه از صداهایی که در درون‌مان هیاهویی برپا کرده‌اند. غذا رابطه‌ی مشخص است بین ما و بلوایی که در درون‌مان وجود دارد. پیش از هر اقدامی برای مبارزه با چاقی، نخوردن یا زیاد نخوردن، لازم است دقیق و شفاف از خود بپرسیم که چه کسی هستیم، کجا هستیم، و چه کار می‌کنیم. آیا وجودی که غذا می‌خواهد، وجودی است که اکنون وجود دارد، یا تصویر دیروز است در قالب امروز. آیا به موقعیتی که اکنون در آن قرار داریم یا به کاری که انجام می‌دهیم، اعتقاد کافی داریم؟ آیا این من که اکنون وجود دارد، من واقعی است که از بودن خشنود است، یا اینکه واقعیتی از گذشته است که به حساب تاریخ در امروز زندگی می‌کند؟ از خود بپرسیم آیا با خوردن‌های افراطی می‌توانیم ذره‌ای از فشار سهمگینی که بر دوش داریم، بکاهیم، یا اینکه پس از اتمام خوردن، با احساس گناه و عذاب از بی‌ارادگی‌مان، بر آن فشار باز هم می‌افزاییم؟

جنین رت، نگارنده کتاب حاضر، با پرداختن به این مباحث می‌گوید به گونه‌ای بخورید که مبین اظهار لطف‌تان به خود باشد، نه نشانه

بی‌مهری به خود و افزون رنج وجود. او بر این باور است که با پرس‌وجو می‌توانیم هرچه بیشتر و بهتر به واقعیت خودمان و کشف ترس‌های نهان وجودمان و بسیاری از دغدغه‌ها و آشفتگی‌های ما واگرفته در پس وجودمان دست یابیم. در این کتاب، او با جزئیات زیاد علت خوردن‌ها و مسائل احتمالی نهان پرخوری را می‌شکافد و با سفری از مبداء گم‌گشتگی در ظلمت فریبی تا به مقصد آزاد و رها و فرزانه شدن و در اکنون زیستن، خواننده را از حیرت ناگفته‌هایی که در خفای این مشکل دردناک وجود دارد، آگاه و حیران می‌کند. او به صراحت، ترس و یاسی را که زنان در جسم‌شان نهفته‌اند و به شکل چاقی ابراز می‌کنند، آشکار می‌کند. او یاد می‌دهد که چگونه در اثنای زندگی عاطفی، از جسم‌مان مدد بگیریم که فارغ و آسوده، راه ورود به روح را پالوده و منزّه و آسان‌گذر کنیم و به خداوند، آن منبع الهی صرف نزدیک‌تر شویم.

مینا اعظامی

پیشگفتار

دنیا از منظر بشقاب غذای مان

هشتاد زن گرسنه در حلقه‌ای می‌نشینند در حالی که پیاله‌ای سوپ سبزی و گوجه‌فرنگی سرد در دست دارند. آنان با اخم و خشم به من می‌نگرند. وقت ناهار است و سومین روز اعتکاف. طی مراقبه روزانه وقت غذا خوردن، هر زنی به میز غذا نزدیک می‌شود، برای پذیرایی شدن به صف می‌ایستد، صندلی‌ای را در حلقه برمی‌گزیند، و منتظر می‌ایستد تا همگی برای غذا خوردن بنشینیم. این فرایند به طرز عذاب‌آور کند پیش می‌رود - پانزده دقیقه یا چیزی در همین حدود - به‌ویژه اگر غذا اعتیاد انتخاب‌تان باشد.

گویانکه دوره کارگاه اعتکاف خوب پیش می‌رود و بسیاری از افراد اینجا نگرش تغییر زندگی را در سر پرورانده‌اند، در این لحظه کسی به فکر این هدف نیست. آنان به پیشرفتی مسخ‌کننده اهمیت نمی‌دهند یا مثلاً هشت کیلو کاهش وزن یا این موضوع که خدا وجود دارد. آنان می‌خواهند با غذای‌شان تنها باشند، همین. آنان آرزو می‌کنند من، با آن نظرات خیال‌پردازانه‌ام درباره ارتباط بین معنویت و بی‌اختیاری غذا خوردن پی کار خودم بروم. هشیار بودن در اتاق مراقبه یک حرف است، و نشستن در اتاق غذاخوری، و غذا نخوردن تا وقتی که به همگی غذا داده

شود، حرفی دیگر. از آنجا که از آنان خواسته‌ام سکوت را حفظ کنند، لرزه ناشی از خندیدن یا گپ احوالپرسی هم وجود ندارد تا حواس‌شان را از گرسنگی یا نبود آن پرت کند.

اعتکاف بر مبنای نظریه‌ای است که من طی سی سال گذشته آن را بهبود بخشیده‌ام: که رابطه ما با غذا، دنیای کوچکی از رابطه ما با خود زندگی است. من معتقدم ما تجلی‌های متحرک و سخنگوی عمیق‌ترین اعتقاداتمان هستیم؛ باورهایمان درباره عشق، ترس، تغییر، و خداوند در چگونه خوردن، چه هنگام خوردن و چه خوراکی‌هایی خوردن آشکار می‌شود. زمانی که گرسنه نیستیم، اگر کره بادام‌زمینی میل کنیم، درواقع برای یک دنیا امید یا ناامیدی، ایمان یا تردید، عشق یا ترس برنامه‌ریزی می‌کنیم. اگر علاقه‌مند باشیم که از اعتقاداتمان آگاه شویم - نه چیزهایی که درباره‌شان فکر می‌کنیم، و سخن می‌گوییم بلکه چیزهایی که به یقین روح‌مان، حقیقت بنیادین و اصلی زندگی و زندگی پس از مرگ است - لازم است که از غذای درون ظرف فراتر رویم. خداوند تنها در جزئیات احساس نمی‌شود؛ خداوند در همه چیز یافت می‌شود. به هر حال، خداوند، به هر نوعی که او را توصیف می‌کنیم، در ظرف ما وجود دارد.

از این رو من و هشتاد زن دایره‌وار، با سوپ سبزیجات سرد نشسته‌ایم. به پیرامون اتاق نظر می‌اندازم. تصویر گل‌ها - نمای نزدیک و تودرتو کوکب قرمزرنگ، و لبه‌های طلایی رز سفید - روی دیوار آویخته است. دسته‌ای گلابول صورتی چنان بر یک لبه میز گسترده است که به نظر می‌رسد در جامه‌ای پرزرق و برق، در یک مجلس بزم می‌خرامد. آن گاه به چهره‌های شاگردانم می‌نگرم. مارجوری، روان‌شناسی در دهه پنجاه، با قاشقش بازی می‌کند و نگاهش را به من نمی‌اندازد. ژیمناستی بیست‌ساله، به نام پاتریشیا که شلوار چسبان سیاه، با بالاتنه لیمویی‌رنگ پوشیده است. بدن ظریفش مانند پرنده‌ای کاغذی بر بالشش تکیه زده

است - ظریف، و کاملاً عمودی. در ظرف او مشتی جوانه و اندکی سالاد است؛ فقط همین. به سمت راستم نگاه می‌کنم و آنا را می‌بینم، جراحی اهل مکزیک، که لبش را می‌گزد و ناشکیبانه با چنگال بر بشقابش می‌نوازد. سه تکه نان با سه باریکه نازک کره در بشقابش، کمی سالاد، بدون سوپ و سبزیجات دیده می‌شود. غذایش حاکی از این است: «گورت را گم کن چنین، من مجبور نیستم به این بازی مسخره ادامه دهم. ببین که در اولین فرصت چه بخور بخوری می‌کنم.» سری برایش تکان دادم گویی می‌گفتم: «آخه، من می‌فهمم کُند پیش رفتن چقدر سخت است.» به سرعت نگاهی به دورتادور و بقیه اتاق، به چهره‌ها، و به ظرف‌ها انداختم. فضا، از مقاومتی که به مراقبه هنگام خوردن نشان می‌دادند، سنگین است، و از آنجا که من کسی هستم که قوانین را وضع می‌کنم، درضمن کسی هستم که خشم‌ها متوجه او می‌شود. قرار گرفتن بین افراد و غذای‌شان، به‌مانند این است که در برابر قطاری که با سرعت می‌آید بایستید؛ توقف، در اثنای کاری اضطراری، با استقبالی خوشایند همراه نیست.

پرسیدم: «پیش از شروع، کسی می‌خواهد حرفی بزند؟» سکوت.

گفتم: «خیر و برکت بر غذای‌مان و بر همه‌چیز که وقوع آن را ممکن ساخت. باران، آفتاب، و مردمانی که آن را پرورانده، به اینجا رسانده، و در اختیارمان گذاشته‌اند.»

می‌شنوم آماندا که در سمت راست من نشسته است، با صدای دعا، نفسی عمیق برمی‌آورد. در وسط اتاق، زو سرش را تکان می‌دهد، به‌نظر می‌رسد که می‌گوید: «بعله، درست است. زمین، خورشید و باران. بسی مایه خوشوقتی است که آن‌ها اینجا هستند.» اما هیچ‌کس از اینکه حتی یک لحظه به کاری دیگر به‌جز خوردن بپردازد، خشنود نیست. لوئیزا، با لباس دو، به رنگ قرمز روشن، آهی کشید و با صدایی نامحسوس نالید:

«آه، شما را به خدا، می‌شود لطفاً به این کار برسیم؟» به‌نظر می‌رسید آماده‌ی کشتن من است. البته مهربانانه، و با ابراز کمترین رنج، اما با سکوت. گفتم: «زمانی وقت بگذارید و به آنچه در ظرف غذای‌تان نهاده‌اید نظر بیندازید. ببینید آیا به هنگام انتخاب غذا گرسنه بوده‌اید. اگر از نظر جسمانی گرسنه نبودید، آیا نوعی گرسنگی دیگر وجود داشت؟

«به بشقاب غذای‌تان نگاه کنید و تصمیم بگیرید که نخست می‌خواهید از کدام بخورید و سپس چند گاز به آن بزنید. این غذا در دهان‌تان چه احساسی را برمی‌انگیزد. آیا همان احساسی است که تصورش را داشته‌اید. اگر چنین است، صورتان از این احساس چه بود؟» سه چهار دقیقه از سمفونی خوردن سپری شده بود: صدای خش‌خش، جویدن، قورت دادن و جلنگ و جلنگ، ایزی، زنی فرانسوی بلند مثل درخت بید را دیدم که از پنجره به بیرون می‌نگریست، گویی از یاد برده بود که ما مشغول غذا خوردن هستیم. اما بیشتر افراد بشقاب را بالا گرفته بودند تا بتوانند لقمه‌ها را سریع‌تر به دهان برسانند.

لاری، مدیر ارشد شرکت وام مسکن بوستون، دستش را بالا برد. «من گرسنه نیستم، اما دلم می‌خواهد گرسنه باشم. اما به‌هرحال دلم می‌خواهد بخورم.»

پرسیدم: «چرا چنین حسی داری؟»

«چون این غذا به‌نظر خوب می‌رسد و اکنون دم‌دست من هست. بهترین وسیله‌ی آرامش‌بخش موجود است. چه اشکالی دارد که از غذا خوردن به آرامش دست یابید؟»

گفتم: «هیچ اشکالی ندارد. غذا خوردن نیکوست و آرامش یافتن نیز تسلا بخش. به‌استثنا مواقعی که گرسنه نیستید و در پی آرامش هستید، غذا حکم مسکن دارد؛ چرا مستقیم به آن ناراحتی نمی‌پردازید؟»

او پاسخ داد: «مواجهه مستقیم با مسائل بسیار دردناک است، و تمام‌شدنی نیست. اگر قرار است دردی بی‌منتهی باشد، دست‌کم غذا را برای تسلای خاطر دارم.»

«بنابراین می‌گویی بهترین چیزی که می‌توانی از زندگی به‌دست آوری سوپ سبزیجات است؟»

وقتی دوباره شروع به حرف زدن کرد، صدایش می‌لرزید. «غذا، تنها آرامش حقیقی است که من دارم، و قصد ندارم خودم را از آن محروم کنم.» قطره اشکی بر گونه راستش لغزید، و بر لب بالایی‌اش شناور شد. سرها نیز به تأیید تکان خوردند. موجی از پیچ در حلقه شنیده می‌شد. لاری گفت: «کاری که ما اینجا انجام می‌دهیم، یعنی منتظر می‌مانیم تا همه غذای‌شان را بردارند، مرا به یاد شام خوردن‌مان در خانواده می‌اندازد. مادرم باده‌نوشی می‌کرد، پدر خشمگین بود و کسی حرف نمی‌زد. وجشتناک بود.»

پرسیدم: «در آن زمان چه احساسی داشتی؟»

«تنهایی، درماندگی، گویی در خانواده‌ای اشتباه متولد شده بودم. دلم می‌خواست فرار کنم، اما جایی برای رفتن نداشتم؛ احساس می‌کردم گیر افتاده بودم. در اینجا هم چنین احساسی دارم. مانند این است که همه شما دیوانه‌اید و من هم در بین یک دسته نادان گیر افتاده‌ام.»

سرهای بیشتری تأکید کردند. پیچ فراوان‌تر. زنی اسرائیلی غضبناک به من می‌نگرد، موهای سیاه تا به کمرش به لبه کاسه سوپ کشیده می‌شود. تصورم این است که فکر می‌کند حق با لاری است و ممکن است ظرف پانزده دقیقه سواره، خود را به فرودگاه برساند.

اما درست اینجا، درست اکنون، در کانون این زخم - در اوضاع و احوالی که کسانی مرا طرد کرده‌اند و غذا تنها موردی است که اهمیت دارد و من آن را کنار گذاشته‌ام - اتصال بین غذا و خدا وجود دارد. این لحظه‌ای است که از خودمان، از تغییر کردن، و از زندگی کردن دست

کشیده‌ایم. این لحظه موقعیتی را نشان می‌دهد که ما از آن می‌ترسیم. احساساتی را نشان می‌دهد که به خود اجازه احساس کردنش را نمی‌دهیم، در نتیجه، با این کار زندگی‌مان را تنگ و خشک و کهنه می‌کنیم. در این مکان دورافتاده، چیزی نمانده که نتیجه بگیریم - درحالی‌که نیکویی و شفا و عشق وجود دارد - که خداوند ما را ترک کرده، به ما خیانت کرده یا صرفاً تعبیری فراطبیعی از پدر و مادرمان است. تمرین‌مان در این اعتکاف، در جهت رفع این نومیدی، بحث اراده یا ایمانی جادویی نیست، بلکه کنجکاو و مهربان بودن و با بدبینی، یأس و خشم پیوند یافتن است.

از لاری پرسیدم آیا می‌تواند بخشی از خودش را که گیر افتاده و تنه‌است معرفی کند.

پاسخ داد که نمی‌تواند، او گفت فقط ترجیح می‌دهد بخورد. پرسیدم آیا آماده است این موضوع را بپذیرد که ممکن است این مطلب به غذا ربطی نداشته باشد.

او پاسخ منفی داد، گفت که نمی‌تواند، او با نگاهی حاکی از تصمیمی شوم به من می‌گفت: «بس کن. برو گمشو حالمو به هم می‌زنی.» چشمانش تنگ و دهانش قفل است.

به نظر می‌رسید انگار هوای اتاق کشیده می‌شود. کسی دم نمی‌زد؛ همه به من و به لاری زل زده و منتظر بودند.

گفتم: «فکر می‌کنم چرا این همه مصر هستی من تمامش کنم. به نظر می‌رسد گویی بخشی از تو به این اعتکاف، یا شاید نابودی متکی است.»

او چنگالش را که در میانه زمین و هوا نگه داشته بود پایین گذاشت، و به من خیره شد.

پرسیدم: «تسلیم شدی؟»

پرسشی مخاطره‌آمیز است زیرا درست به نوبدی می‌تازد، اما من این پرسش را مطرح می‌کنم چرا که او از سه روز گذشته با من می‌جنگید و من نگرانم اعتکاف را در وضعیتی سخت ترک کند. «از چه وقت دوباره مصمم شدی که چیزی را باور نکنی؟»

نفس عمیقی کشید و چند دقیقه‌ای بدون هیچ حرفی نشست. گاهی به اطراف اتاق انداختم. سوزان، مادر سه فرزند خردسال، می‌گریست. ویکتوریا، روان‌شناسی که اهل میشیگان بود، چشم‌انتظار، و محسور، اتفاقات را نظاره می‌کرد.

لاری بسیار کوتاه می‌گوید: «از حدود ده سالگی، آرزوی مرگ می‌کردم.»

پرسیدم: «می‌توانی فضای آن موقع را به تصویر درآوری؟»
«تصویر کسی را که برای برون‌رفت از این یأس و درماندگی راهی نمی‌یافت؟ به آرامی، انگار می‌توانی آن جراحت را حس کنی.»

لاری سرش را تکان داد و آرام گفت: «فکر می‌کنم بتوانم.»
به او گفتم این کار را بکند. نه به این خاطر که «کودک درونش» را آرام کند. من به کودک درون اعتقاد ندارم. اما بر این باورم که مکان‌های منجمدشده‌ای در ما هست - کیسه‌هایی از دردهای هضم نشده - که لازم است شناسایی شوند و مورد استقبال قرار گیرند. در آن صورت می‌توانیم با آن چیزی که هیچ‌گاه آزرده، جریحه‌دار یا گرسنه نبوده است، تماس برقرار کنیم. هرچند کاری که ما در آن اعتکاف انجام می‌دهیم بیشتر مواقع تجربه‌ای درمانی تلقی می‌شود، کاری درمانی نیست. برعکس فرایند درمانگری که واکنشی است به گذشته ما، برنامه دوره اعتکاف برای تقویت عزت نفس طراحی نمی‌شود. کاری که در آنجا انجام می‌شود، به‌گونه‌ای طراحی شده که بدون وابستگی به گذشته، آنچه را که فراتر از عزت نفس است آشکار کند. شخصیت ما و ابزارهای دفاعی‌اش، که یکی از

آن‌ها رابطه سرشار از احساس ما به غذاست، رابطه‌ای مستقیم با معنویت ما دارند. آن‌ها نشانه‌هایی هستند که ما را به سرمنزل هستی هدایت می‌کنند.

لاری می‌گوید: «منی‌دانم چه اتفاقی افتاده است، اما به‌ناگهان دیگر میلی به خوردن سوپ ندارم.»

می‌گویم: «به‌نظر می‌رسد چیزی حتی بهتر از سوپ وجود دارد: حل کردن چیزی که به نظر حس‌نشدنی می‌رسید و کشف اندرونی این موضوع که تو بزرگ‌تر از درد هستی.»

او سرش را تکان داد و برای نخستین بار در ظرف این سه روز، لبخند زد. «کنون به‌نظر نمی‌رسد زندگی چندان بد باشد. وقتی اعلام کردم که در ده سالگی ام چقدر زندگی به نظرم بد بود، موجب شد اکنون دیگر زندگی چندان بد به‌نظر نرسد. تصور می‌کنم آنچه اتفاق می‌افتد این است که می‌توانم ده‌سالگی را حس کنم و اینکه اندوه آن دخترک تا چه اندازه جانکاه بود بی‌آنکه کاملاً به او تبدیل شوم - این حالتی خوشایند است.»

حقیقت ساده این است که او می‌تواند دردش را لمس کند و این موضوع که این درد او را ویران نمی‌کند، به این معنی است که همه‌چیز از دست نرفته یا یأس‌آور یا غیرقابل جبران نیست. سرم را تکان دادم و پرسیدم مایل است گفتگویش را با من ادامه دهد. او گفت: «فکر می‌کنم برای اکنون کافی است.»

من از افراد حاضر می‌خواهم ظروفشان را بالا بگیرند و چند گاز دیگر به لقمه‌شان بزنند - توجه کنند که می‌خواهند چه چیزی بخورند، مزه‌اش چگونه است و چه احساسی دارند.

چند دقیقه بعد، نل، یکی از شاگردان که هفت سال است در دوره اعتکاف حضور می‌یابد، دستش را بالا برد و گفت: «من دیگر گرسنه نیستم، اما به‌ناگاه فهمیدم می‌ترسم غذا را کنار بزنم.»

پرسیدم: «چرا؟»

«چون...» - و شروع به گریستن کرد - «...چون فهمیدم فروپاشیده و مایوس نیستم ... و اگر شما باخبر شوید از دست من خشمگین می‌شوید.»

«چون از من واقعی‌ام آگاه می‌شوید و آن را دوست نخواهید داشت.»
«چه چیزی را خواهم دید؟»

«زننده‌دلی و بشاشی مرا. انرژی افزونم را. عزم راسخ. توانایی‌ام را.»

گفتم: «عجب. چرا نباید این را دوست داشته باشم؟»

«چون در آن صورت به شما نیاز نخواهم داشت. شما نیز از این وضعیت احساس تهدید خواهد کرد.»

«فکر می‌کنی من کی هستم؟ کسی که از عالی بودن تو احساس تهدید می‌کند؟»

نل شروع به خندیدن کرد و گفت: «سلام ماما.»

موجی از خنده اتاق را منفجر کرد.

نل گفت: «او بسیار افسرده بود. اگر روی پاهای خودم می‌ایستادم، برایش خیلی مهم به‌نظر می‌رسید. می‌بایست بزرگ بودن را فراموش کنم - لازم بود مانند او فروپاشیده و مایوس باشم - و گرنه مرا نمی‌پذیرفت و این مسئله برایم قابل قبول نبود.»

پرسیدم: «چه اتفاقی در جسم تو می‌افتد نل؟»

پاسخ داد: «حساسی چون چشمه رنگ است. گویی رنگ‌های شفاف قرمز، سبز، طلایی، سیاه، در قفسه سینه، بازوان، پاهایم و... جاری است.»
«بسیار خوب، بگذار کمی در همین مقطع بمانیم...»

نگاهی به اطراف اتاق انداختم. آنا که دلش می‌خواست به من بگوید برو گمشو، اکنون می‌گریست. کامیلا، که از آغاز دوره اعتکاف کسل بود، به‌نظر می‌رسید در اتفاقاتی که پیش می‌آمد کاملاً غرق می‌شد. توجه گروه تماماً به گفته‌های نل معطوف شده بود که درباره نیاز فروپاشیده و

مایوس بودن می‌گفت. آنان می‌توانستند به این باور برسند که اگر خودشان را در موقعیت آسیب دیدن و ویران شدن نگه دارند، مورد علاقه خواهند بود.

به نل نگاه می‌کنم و می‌گویم: «وقتی توقف می‌کنی و به خودت اجازه می‌دهی آنچه را که به تو داده می‌شود احساس کنی، هرگز و هیچ‌گاه مطابق تصوراتی که از پیش داشتی نیست. ظرف سه دقیقه، از مرحله ترمی به منشأ تبدیل می‌شوی...»

نل می‌گوید: «احساس می‌کنم انگار فضایی آرام و آسوده در انتظار بازگشتم به آنجا بود. مثل این است که در تمام طول زندگی‌ام اینجا بوده‌ام است، گویی بیشتر من هستم تا اینکه چیزی دیگر.» آن‌گاه نل برخاست و به پیرامون اتاق تکرست. صدای اش را به کنار می‌کشد و می‌گوید: — خانم‌ها، به این حرف گوش کنید! من فروپاشیده و مایوس نیستم!!!!»

همه خندیدند. سپس نل ادامه داد: «این فرایند مرا متحیر کرد. در ابتدا، من مجبور بودم مسئله غذا را حل و فصل کنم. واقعاً مجبور بودم غذا بخورم که خودم را آرام کنم — چون در غیراین صورت دیوانه می‌شدم — بنابراین دیگر وقتی برای این حرف‌های معنوی نبود. پس از آن وقتی خوردنم تمام می‌شد، دست‌کم مجبور بودم بگذارم فروپاشیدگی را احساس کنم — این سخت بود. اینجا بود که مجبور شدم جین، گفته‌هایت را باور کنم — که مقاومت نشان دادنم به درد، بدتر از خود درد است. اما به‌راستی باور کنم که ویران شده نیستم — به‌سختی می‌توانم توضیح دهم که این حالت چگونه است. مثل این است که تکه‌ای مقدس باشی. انگار بگویند نیکویی فقط سهم دیگران نیست، برای من هم هست. نیکویی خود من است!»

از آنجا که تقریباً زمان آن رسیده است که جلسه بعدی را در سرسرای مراقبه آغاز کنیم، از آنان می‌خواهم میزان گرسنگی‌شان را بر مبنای یک تا ده سنجش کنند، به ترتیبی که گرسنگی بسیار زیاد را با

عدد یک و سیری را با عدد ده مشخص کنند، و طبق این برآورد، غذا بخورند. درحالی که از روی صندلی ام بلند می شوم، می گویم: «تاسی دقیقه دیگر، یکدیگر را در سرسرای مراقبه می بینیم.»

وقتی می خواهم از اتاق خارج شوم، زنی به نام ماری دستم را می چسبد و می گوید: «باید چیزی را به اطلاع جمع برسانم. اجازه می دهید؟»

سرم را تکان می دهم، و خودم را برای آنچه قرار است رخ دهد آماده می کنم. ماری از آغاز اعتکاف فردی شکاک به نظر می رسید. در نشست ها حضور می یافت و به من زل می زد درحالی که دست به سینه بود و گویی به من می گفت: «عزیزم، به من ثابت کن. ثابت کن که مفهوم این غذا بیش از پر کردن معده من است.» پس از هر سخنرانی ام، با من جدال می کرد و رخ به رخ می شد. دیروز به من گفت که از آمدن به اینجا متأسف است. او گفت: «اینجا صرفاً ی م گ ر است. من هم از آن خسته شده ام. من فقط می خواهم از این اضافه وزن خلاص شوم و این کار را به سرانجام برسانم.» پرسیدم: «ی م گ ر چیست؟»

ماری پاسخ داد: «یک موقعیت گند رشد کردن.»

چنان به خنده افتادم که سرفه ام درآمد. گفتم: «معذرت می خواهم که خندیدم. اما به نظر می رسد که ی م گ رها بدجوری مورد شماتت قرار گرفته اند. شاید تصور می کنی این اعتکاف دری را به رویت گشوده است که هرگز تصور نمی کردی.»

جواب داد: «شک دارم، و راهش را کشید و رفت درحالی که با دور شدن جسمش، دم اسبی شل بسته موهای مجعد قرمز رنگش تکان تکان می خورد.»

اکنون در اتاق غذاخوری ماری می گفت: «درست هم اکنون فهمیدم هر باوری که درباره زندگی مان داریم، درست همین جاست. تمام جهان در همین ظرف های غذاست.»

گفتم: «آمین خواهر.» پیش از اینکه از در خارج شوم سرم را در گوش ماری خم کردم و آرام گفتم: «بیا به خاطر می‌گر این حرف را بپذیریم.»

سر را هم به تالار مراقبه، یک بار دیگر آگاه می‌شوم که کل مفهوم خلوت گزیدن می‌توانست در اتاق غذاخوری اتفاق بیفتد، که اعتقادمان درباره غذا خوردن بازتابی دقیق از باورهای مان است. پس از ظاهر شدن غذا، بی‌درنگ احساسات نیز ظاهر می‌شود. بلافاصله پس از آشکار شدن احساسات، شناختی اجتناب‌ناپذیر از خشونت خودتحمیلی وجود دارد، و رنجی که موجب هر فکر و دغدغه‌ای می‌شود. در آخر این شناخت، به جای اینکه همچنان زندانی آن باشید، اشتیاق پیوند با درد و رنج و گشودن آن فراهمی‌رسد. تناقض عالی این پیوند این است که وقتی رنج و درد به‌طور کامل فراقکن می‌شود، زمان برطرف شدن آن می‌رسد^۱. کاهش وزن به آسانی و طبیعی اتفاق می‌افتد. آن گاه بدون درد خودتحمیلی و قصه‌های اشتباهات مان، آنچه باقی می‌ماند همان چیزی است که پیش از آغاز نیز همان‌جا بوده است: رابطه‌مان با معنا و با آنچه که برای مان مقدس است.



در سال ۱۹۷۸، نخستین گروه بی‌اختیاری در غذا خوردن را تشکیل دادم؛ در دیدارهای ابتدایی، من بیست‌وسه کیلوگرم اضافه وزن داشتم، و به توصیهٔ نسنجیدهٔ دوستی آرایشگر که موهایم را فر کرده بود، بیگودی‌های زیادی در موهایم نمایش اجرا می‌کردند.

چند ماه جلوتر، پس از آنکه ظرف دو ماه سی‌وشش کیلو وزنم بالا رفت، چند ساعت پس از آنکه از کشتن خودم برای لاغر شدن دست

۱. پایان شب سیه سفید است. م.

کشیدم، تصمیمی جدی گرفتم که رژیم لاغری را کنار بگذارم و هرچه بدنم می‌خواست بخورم. از دوران شباب، بیش از چهارصد پانصد کیلو وزن کم و زیاد کردم. مدت چهار سال به آمفتامین‌ها و دو سال نیز به ملین‌ها معتاد شدم. بالا آورده بودم، تف کرده بودم، روزه گرفتم و هر برنامه لاغری ممکن را امتحان کردم، از برنامه غذایی فقط انگور و آجیل گرفته تا روزی یک شکلات بستنی داغ، برنامه غذایی اتکینز، استیلمن و ویت واجر. من فرد مبتلا به بی‌اشتهایی مرضی بودم - تقریباً ظرف دو سال، سی‌وشش کیلوگرم وزنم اضافه شد - و کاملاً جاق بودم. بسیار جاق. گنجۀ لباسم از شلوار، پیراهن و بلوزهایی در هشت اندازه متفاوت پر بود. سرشار از بیزاری و خجالت بودم. بین این دو خواسته که خودم را نابود کنم یا در عرض سی روز پانزده کیلو وزن کم کنم، مردد بودم.

چند ماهی، در بین افراد نخستین جمع دلاری، هرچه بدنم می‌خواست می‌خوردم. چند کیلویی وزن کم کردم - برای کسی که معتقد بود تا آخرین نفس در جهنم رژیم لاغری زندگی کند، کاری تمام عیار بود - و به تدریج بر من آشکار می‌شد که رابطه‌ام با غذا بر هر بخش زندگی‌ام اثر گذاشته است.

آن زنان وقتی فهمیدند که آن زن فربه - جدی و مصمم - با بیگودی‌هایی در موهایش رهبر گروه بوده است، نه تنها از تعجب فریاد برنیاوردند و از راه رفته برنگشتند، بلکه مدت دو سال با من دیداری هفتگی داشتند و به اتفاق، نقش غذا را در زندگی‌مان بررسی کردیم. تا سال ۱۹۲۸، که نخستین کتابم، به لب‌های گرسنه غذا، بدهید منتشر شود و من شروع به آموزش در سراسر کشور - آلاسکا، مینوسوتا، فلوریدا، نیویورک - کنم، با صدها زن، به شکل گروهی و در هر هفته کار می‌کردم. زنانی که قسم می‌خوردند مجبور بودند غذاها را در گنجه‌های آشپزخانه بگذارند و کلید را پنهان کنند، به ناگهان قادر شدند تکه‌ای - یک پیاله، یک برش، یک لقمه - از یک نوع غذا بخورند. زنانی که هیچ‌گاه نتوانسته

بودند وزن کم کنند، به ناگهان لباس‌های‌شان را وارفته، و در ناحیه کمر گشادشده یافتند.

پس از گذشت یک سال که رژیم گرفتن را کنار گذاشتم، به وزن طبیعی‌ام بازگشتم، وزنی که برای سه دهه آن را حفظ کردم. اما بیشتر از اندازه جدیدم، صرافت بودن مرا به وجد و شور آورد؛ هرچند نتوانستم کاملاً درک کنم که رابطه بین اعتماد به خودم وقتی دوروبر غذا می‌پلکیم و اعتماد به گرسنگان نامشخص‌تر را (از نظر استراحت، تماس داشتن، مهنا) درک کنم، رابطه با غذا به‌مانند عدسی‌هایی شد که از طریق آن توانستم تقریباً هر چیزی را ببینم.

شانریو سوروکی رُشی، استاد ذن می گفت فرزاندگی دنبال کردن چیزی تا به انتهایست، و بسیار زود به این نتیجه رسیدم که اگر آن زمان که به‌طور جدی گرسینه نبودم، هوس خوردن را دنبال می‌کردم، در آن لحظه به تک‌تک اعتقاداتم درباره عشق، زندگی، و مرگ دست می‌یافتم، و همان - یعنی دنبال کردن رابطه با غذا تا به انتها - به‌خوبی نشان می‌دهد که سی‌ودو سال گذشته را چگونه گذرانده‌ام.



وقتی در سال ۱۹۹۹ نخستین اعتکاف شش روزه‌ام را برگزار کردم، قرار بود رویدادی برای یک بار باشد. قصدم این بود شور و شوق‌های قرینه زندگی‌ام را با هم همراه کنم: کارم با موضوع خوردن و سال‌هایی که صرف تمرین تمرکز کردم و جستجوی معنوی‌ام را. از سال ۱۹۷۴ به تمرین تمرکز می‌پرداختم، در اشراک‌ها و صومعه‌ها زندگی می‌کردم و شاگرد در مسیر پیشرفت دیدگاه بی‌همتا^۱ بودم، آموزه‌ای غیرفرقه‌ای که از علم روان‌شناختی به‌عنوان پلی به سوی معنویت استفاده می‌کند. هنوز

۱. The Diamond Approach؛ جاده خردمندی، رویکردی در مسیر یافتن واقعیت که بر مبنای کار در حیطه خود و شناخت استوار است که همانا به بلوغ فرد می‌انجامد. م.

هم وقتی نام خدا را می‌شنیدم منقبض می‌شدم و واژهٔ معنوی، برایم تصویری از پارسایی و پرهیزگاری را فرامی‌خواند که با مجموعهٔ وسیع پلپوره‌های دست‌بافت و چکمه‌های خردلی من جور در نمی‌آمد - این کتمان حقیقت است. من هنوز هم هر روز، دقایق زیادی اعصابم به‌هم ریخته بود، اما درضمن اوقاتی نیز در خشنودی و نوعی حس آزادی بودم که تصور نمی‌کردم برای دختر پیش‌تر چاق منطقهٔ کوئینز امکان‌پذیر بوده باشد. می‌خواستم هر کسی از آنچه من می‌دانستم آگاه شود و هرچه را من دارم داشته باشد.

خاموش و بی‌حرکت، از آنچه رخ داد به‌ت‌زده بودم.

به داستان‌هایی مربوط نمی‌شد که دربارهٔ پرخوری یا رژیم لاغری یا روزه گرفتن شنیده بودم؛ حکایت سوءاستفاده یا ضربهٔ عاطفی هم نبود. از این دست حکایات فراوان شنیده بودم. خیر، به چنین چیزهایی مربوط نمی‌شد. آنچه موجب حیرت و افرم شد این بود که پس از سال‌ها کار کردن با گروه گرفتار بی‌اختیاری در خوردن، این مشکل را مشکلی روان‌شناختی و جسمانی می‌دیدم. هرچند هر دوی این‌ها مطرح بود، به‌ناگهان دیدم این مشکل درضمن دریچه‌ای بود به سوی دنیای درونی مشتعل.

پس از پایان نخستین دورهٔ اعتکاف، شاگردان می‌خواستند بازگردند و آن را دوباره انجام دهند. آنان بعدازظهری را به یادم آوردند که کسوف کامل (خورشیدگرفتگی) را در آنتیگو دیدم. من و همسرم با شمار زیادی در کنار اقیانوس ایستاده بودیم، عینک‌های پلاستیکی تیره به چشم گذاشته بودیم تا چشمانمان از تابش خورشید آسیب نبینند. شاهد بودیم که ماه خورشید را کامل و تمام می‌پوشاند. بدون حرف و سخن، در آن تاریکی سحرآمیز ایستاده بودیم. وقتی کم‌کم تابش خورشید نمایان شد، یکی رو به ماه فریاد زد: «دوباره، باز هم این کار را بکن.»

از آنجا که در قیاس با ماه، ما از این امتیاز برخوردار بودیم - یعنی می‌توانستیم این کار را انجام دهیم - این کار را کردیم.

با آموزش در اعتکاف، خودم آموختم که هریک از ما دیدگاهی بنیادی از واقعیت و خدا دارد که هر روز در ارتباط با خانواده، دوستان، و غذایش انجام می‌دهد. صرف‌نظر از اعتقادمان به یک خدا، چند خدا یا بی‌اعتقادی صرف‌مان، هرکسی که نفس می‌کشد و فکر می‌کند و تجربه می‌کند، اعتقاداتی به خدا دارد. درحالی‌که مادری کردن ابتدایی‌ترین الگومان برای زندگی است که احساس می‌کنیم در آن از ما استقبال شده است یا پذیرفته نشده‌ایم، مورد علاقه هستیم یا طردمان کرده‌اند، بسیاری از ما رابطه با مادران مان را با مفاهیمی از خدا درآمیخته‌ایم.

ما چه از رویدادهای اولیه زندگی مان آگاه باشیم یا آن‌ها را باور داشته باشیم، الگوهای ابتدایی مان حقیقت را تغییر نمی‌دهند: زندگی روزانه مان، از زندگی خاکی گرفته تا عرشی، از واکنش‌های مان به نشستن در راهبندان‌ها تا واکنش مان به مرگ کسی که دوستش داریم، بیان - تجلیات - عمیق‌ترین باورهای مان است.

برای کشف باورهای واقعی‌تان، به طرز عمل‌تان توجه کنید - و به واکنش‌تان وقتی کارها مطابق میل و پیش‌فرض‌تان انجام نمی‌شود. به آنچه برای‌تان ارزشمند است توجه کنید. ببینید چگونه و برای چه چیزی وقت‌تان را صرف می‌کنید. یا پول‌تان را برای چه خرج می‌کنید. به آنچه می‌خورید توجه کنید.

اگر باورتان این باشد که دنیا مکان خصومت‌آمیزی است و شما مجبورید هر موقعیتی را در اختیار بگیرید تا همه چیز خوب و روان پیش برود، بی‌درنگ این موضوع برای‌تان آشکار می‌شود. اگر باورتان این باشد که فرصت‌های کافی وجود ندارد و برای زنده ماندن لازم است بیش از نیازتان داشته باشید، بسیار زود این موضوع را می‌فهمید. اگر باورتان این باشد که آرام و بی‌دغدغه بودن قابل تحمل نیست، و اگر تنها باشید، یعنی

در حزن و کسالت بودن، سریع این موضوع را کشف می‌کنید. همین‌طور به این موضوعات پی می‌برید: اگر احساسات‌تان را حس کنید، یعنی نابود شوید. اگر آسیب‌پذیر باشید به دلیل نازک‌نارنجی بودن است یا اگر پذیرای عشق و مهر باشید اشتباه بزرگی است. شما کشف خواهید کرد که چگونه با انتخاب غذا، هریک از این باورها را بیان می‌کنید.

اکنون سفر اعتکاف دو بار در سال برگزار می‌شود، و بسیاری از شاگردان اولیه این مسیر که به مشکل دردناک بی‌اختیاری در غذا خوردن شان رسیدگی کرده‌اند و وزن‌شان را پایین آوردند، همچنان به حضور یافتن در آنجا ادامه می‌دهند زیرا - به اظهار خودشان - آن را راهی برای رسیدن به خانه درون‌شان می‌پندارند.



فرض بر این است که دیباچه‌ها (یا در این مورد، پیشگفتارها) به شما بگویند که کتاب برای چه افرادی نوشته شده و چرا خواندن آن لازم است. من به‌طور حتم بهترین شخصی نیستم که به این پرسش‌ها بپردازم زیرا به نظر من، هر فردی ترفندی برای غذا خوردن دارد و در نتیجه باید این کتاب را بخواند. هرکسی که می‌خورد، هرکسی که می‌خواهد بداند چرا نمی‌تواند از بیش از اندازه خوردن بازایستد، هرکسی که می‌خواهد از طریق ناخواسته‌هایش (اعتیادها، احساسات ناخوشایند، باورهای قطعی‌اش درباره کاستی‌هایش) به خواسته‌هایش (آرامشی صرف، قداستی پیوسته و آسودگی ناشی از بودن در جسم، ذهن و قلب) دست یابد، باید این کتاب را مطالعه کند. همچنین هرکسی که تاکنون در معنای زندگی غور یا تردید کرده، یا احساسش این بوده که خداوند او را فراموش کرده است.

آیا من صرفاً همه انسان‌ها را شامل کرده‌ام؟

شاید، اما همان‌گونه که گفتم من، که دوسوم زندگی‌ام را گذرانده، و از اقتدار و مفهوم رابطه با غذا حیرت کرده‌ام، در این موضوعات بی‌نظر نیستم.

به هر حال، اکنون این مطالبی است که من درباره استفاده از غذا
به عنوان دری به سوی خلاصی از رنج، شفافیت موضوع کاهش وزن و آن
حضور تابنده که بسیاری آن را خدا می نامند می دانم.

www.ketab.ir