

آگاهانه خوردن
راهنمای ترک عادت‌های غذایی ناسالم
و لذت بردن از غذا

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه.....
۲۶.....	چهار ستون توجه آگاهی.....
۳۳.....	به کدام گروه از افراد بی توجه تعلق دارید؟.....
۴۳.....	بخش ۱ - آگاهی از ذهن.....
۴۵.....	۱- آگاهی: بیدار کردن ذهن.....
۴۹.....	۲- مشاهده ذهن.....
۵۲.....	۳- خوردن لحظه به لحظه.....
۵۶.....	۴- ایجاد تعادل بین چه خوردن و چطور خوردن.....
۵۹.....	۵- وعده‌های آگاهانه: تأمل بر غذا.....
۶۲.....	۶- توجه به نحوه غذا خوردن.....
۶۴.....	۷- دسته‌بندی هیجانی.....
۶۸.....	۸- همراه شدن با درد.....
۷۱.....	۹- زندگی در لحظه حال.....
۷۳.....	۱۰- آنچه در ذهنتان است، نه در بشقابتان!.....
۷۵.....	۱۱- ذهن مشفق.....
۷۷.....	۱۲- برخورد آگاهانه با حال بد.....
۸۰.....	۱۳- آگاهانه «رها کردن».....
۸۲.....	۱۴- رها کردن رژیم.....
۸۵.....	۱۵- حس ششم.....
۸۷.....	۱۶- استفاده از حس بویایی.....
۸۹.....	۱۷- توجه به بدن.....
۹۲.....	۱۸- توجه به «کمترین تفاوت محسوس».....
۹۵.....	بخش ۲ - آگاهی از بدن.....
۹۷.....	۱۹- مراقبه: مطالعه آگاهانه پیام‌های بدن.....
۹۹.....	۲۰- رهاسازی تنش یا تنفس آگاهانه.....
۱۰۱.....	۲۱- حرکت دادن آگاهانه بدن.....
۱۰۴.....	۲۲- حرکات آگاهانه.....
۱۰۸.....	۲۳- پذیرش آگاهانه پیامدها.....
۱۱۰.....	۲۴- بدن گذشته یا آینده خود را رها کنید.....
۱۱۲.....	۲۵- آگاهی از آینه‌ها.....
۱۱۴.....	۲۶- لباس پوشیدن آگاهانه.....
۱۱۶.....	۲۷- گرسنگی: گوش دادن آگاهانه به بدن.....
۱۲۰.....	۲۸- وزن روانی شما چقدر است؟.....

۱۲۵	۲۹- ولع آگاهانه
۱۲۷	۳۰- راه رفتن یا دویدن در «راه میانه»
۱۳۰	۳۱- آیا باید بشقابتان را خالی کنید؟
۱۳۳	۳۲- میزان سازی ذائقه
۱۳۵	بخش ۳ - آگاهی از احساسات
۱۳۷	۳۳- مقابله آگاهانه با پرخوری هیجانی
۱۳۹	۳۴- مدارا با خلق پایین
۱۴۲	۳۵- استعاره‌های آگاهانه: جسمیت دادن به احساسات
۱۴۴	۳۶- یک نفس آگاهانه بکشید
۱۴۵	۳۷- آگاهانه خوردن و روابط
۱۴۶	۳۸- ولع دل در برابر ولع تن
۱۴۸	۳۹- آگاهانه خوردن در جشن‌ها و مهمانی‌ها
۱۵۱	۴۰- بیرون غذا خوردن
۱۵۵	۴۱- ژن خود را بپذیرید
۱۵۸	۴۲- تغییر تله‌های ناآگاهانه خوردن
۱۶۰	۴۳- پُر کردن جاهای خالی
۱۶۲	۴۴- آینه توجه آگاهی
۱۶۳	بخش ۴ - آگاهی از افکار
۱۶۵	۴۵- تأمل آگاهانه و ناآگاهانه
۱۶۷	۴۶- تغییر سبک فکری ناآگاهانه
۱۷۰	۴۷- افکار بی‌طرف
۱۷۲	۴۸- تصویرسازی آگاهانه
۱۷۵	۴۹- واقع‌گرایی آگاهانه
۱۷۷	۵۰- وعده‌های آگاهانه را جدی بگیرید
۱۸۰	۵۱- صدای منتقد درونتان را بشنوید
۱۸۳	۵۲- حافظه غذایی خود را تقویت کنید
۱۸۵	۵۳- به سانتی‌مترها توجه کنید
۱۸۷	۵۴- رسیدگی به نگرانی‌ها
۱۸۹	۵۵- تمرین آگاهانه
۱۹۱	بخش ۵ - انگیزه‌هایی برای آگاهانه خوردن
۱۹۳	فهرستی برای غلبه بر پرخوری هیجانی
۲۱۱	جملات قصار آگاهانه خوردن
۲۱۳	ده نکته انگیزه‌بخش توجه آگاهی
۲۱۹	وقتی به کمک بیشتری نیاز دارید
۲۲۱	راه‌حلهایی برای سناریوهای مختلف ناآگاهانه خوردن
۲۲۸	منابع

مقدمه

ما چقدر به غذا خوردن ناآگاهانه، بی توجه و بدون کنترل خو گرفته‌ایم؟ اگر تا به حال بعد از سیر شدن به ریزه‌خواری ادامه داده باشید، با وجود گرسنگی غذای کم‌کالری خورده باشید یا خوردن یا نخوردن از احساس گناه شما نشأت گرفته باشد، می‌توان گفت ناآگاهانه خوردن را تجربه کرده‌اید. بله، این واقعیت دارد! تصمیم‌گیری برای اینکه چه بخوریم کار آسانی نیست. آنقدر سخت است که در آمریکا نگرانی از خوردن و حساسیت زیاد به وزن پدیده‌ای همه‌گیر شده و برای بیشتر مردم تبعات روانی، بهداشتی و اقتصادی زیادی به دنبال داشته است. ما به شدت نیازمند راه‌حل‌های تازه‌ای برای این معضل هستیم - و آگاهانه خوردن^۱ می‌تواند یکی از این راه‌ها باشد.

آگاهانه خوردن یعنی چه؟ چند هفته پیش با نمونه‌ای عالی از آگاهانه خوردن مواجه شدم. بهترین تجربه زندگی‌ام با کیک شکلاتی مغزدار بود. شاید فکر کنید در کتابی با موضوع مدیریت وزن و تغذیه سالم چه جای صحبت از کیک شکلاتی است؟ اگر می‌خواهید بدانید چرا، به خواندن ادامه دهید. همانطور که خواهید دید، آگاهانه خوردن یعنی با هوشیاری و به قدر کفایت غذا خوردن - نه خیلی کم و نه خیلی زیاد. به نظر آسان می‌آید، اما اگر یک بار آن را امتحان کرده باشید حتماً متوجه شده‌اید که گفتنش آسان‌تر از انجام دادنش است. باین‌حال، این مهارت از ارکان اساسی مدیریت وزن است.

آن روز به همراه دوست صمیمی‌ام، که از قضا اسم او هم سوزان است، به یکی از رستوران‌های مورد علاقه‌مان رفته بودیم. رستوران کوچکی است که منو آن با تغییر فصل تغییر می‌کند. وقتی پیشخدمت آمد، سوزان اول از دسر مخصوص پرسید. او عاشق دسر مخصوص این رستوران بود: کیک گرم با مغز شکلات مایع. سوزان می‌خواست بداند هنوز این دسر در منو هست یا نه، چرا که بود و نبودش بر اینکه چه

1. mindful eating

غذایی انتخاب کند تأثیر می‌گذاشت. اگر کیک موجود بود، او فقط پیش‌غذا و دسر سفارش می‌داد، وگرنه فقط غذای اصلی سفارش می‌داد. «می‌خوام برای دسر جا نگه دارم، نه اینکه جا پیدا کنم.» دانستن اینکه دسر موجود است به او کمک کرد تا غذایش را عاقلانه‌تر انتخاب کند. به این ترتیب هنگام خوردن دسر احساس نمی‌کرد جا ندارد. کیک، گرم و نرم بود و شکلات داغ همچون رودی در دل آن جاری بود.

آگاهانه خوردن هم چیزی شبیه این مثال است - اینکه یاد بگیریم غذایی را که دوست داریم، عاقلانه‌تر بخوریم. آگاهانه خوردن یعنی شکستن عادت‌های قدیمی. یعنی به دقت اشتهايمان را بسنجیم؛ فقط وقتی گرسنه هستیم غذا بخوریم و درست زمانی که سیر شدیم از خوردن دست بکشیم. این مهارتی است که به ما کمک می‌کند به وزن سالم برسیم. در این کتاب می‌آموزید چطور تغییراتی به همین کوچکی می‌تواند تغییرات بزرگی را در وزن و سلامتی‌تان رقم بزند.

همچنین شاید پرسید چه چیزی یک فعالیت عادی روزمره مثل غذا خوردن را به چنین فرایند پیچیده‌ای تبدیل می‌کند؟ بالطبع پاسخ این سؤال هم آسان نیست. در جای جای کتاب از منظرهای مختلف به این پرسش پاسخ خواهیم داد، اما پاسخ اصلی این است: با انتخاب هوشمندانه و سالم برای خوردن، ذهن و بدنتان با هم هماهنگ می‌شوند تا به شما پیغام دهند که چه چیزی را احتیاج دارید یا دوست دارید بخورید. این پیغام‌ها به شما می‌گویند چه چیزی بخورید و چقدر بخورید. فرستنده‌های حسی و جسمی که پیام سیری، گرسنگی یا این حس که دلتان یک غذای خوشمزه می‌خواهد را مخابره می‌کنند، ترکیب پیچیده‌ای از احساسات بدنی و هیجانی هستند. اگر به این پیام‌ها توجه کنید و به آنها پاسخ دهید، سالم‌تر و حساب‌شده‌تر غذا می‌خورید.

در این کتاب می‌آموزید که چطور بی‌توجهی غذا خوردنتان را خراب می‌کند و مشکلات تغذیه‌ای فراوانی به بار می‌آورد. همچنین متوجه می‌شوید چرا توجه‌آگاهی^۱، قطب مخالف بی‌توجهی^۲، به شما مهارت‌های ارزشمندی برای کنترل نحوه غذا خوردنتان عرضه می‌کند.

1. mindfulness
2. mindlessness

خوش آمدید

به ویرایش دوم آگاهانه خوردن خوش آمدید! ویرایش اول این کتاب از نخستین منابعی بود که در زمینه آگاهانه خوردن منتشر می‌شد. با اینکه نویسنده‌ها و معلمان زیادی از توجه آگاهی و کاربرد آن در زندگی روزمره سخن می‌راندند، آگاهانه خوردن در زمان خودش منحصر به فرد بود. مشکلات خوردن را از نگاه متفاوتی بررسی می‌کرد: ترکیبی نو از روانشناسی بالینی و خرد کهن توجه آگاهی. من که با مراجعین زیادی با معضلات غذا خوردن کار کرده بودم، می‌خواستم اولین ویرایش کتاب به شکلی کاملاً عملی و کاربردی به مشکلات واقعی و ملموس افراد در مورد غذا خوردن اختصاص یابد. در آن زمان شوق این را داشتم که خاصیت شفابخش توجه آگاهی بر روی مشکلات خوردن را به خوانندگان عرضه کنم. توجه آگاهی به عنوان درمانی برای بسیاری از مشکلات جسمی و روانی مطرح شده بود، اما در مورد کاربرد آن در زمینه مشکلات خوردن کار زیادی صورت نگرفته بود. امروز شرایط کاملاً فرق کرده است.

خوشبختانه در طول سال‌های گذشته علاقه به توجه آگاهی در حوزه خوردن به طرز چشمگیری افزایش پیدا کرده است. مفهوم آگاهانه خوردن به اخبار تلویزیونی و مجلات راه یافته، در روزنامه‌ها درباره‌اش مطلب می‌نویسند، گروه‌های حمایتی با این عنوان تشکیل شده و حتی ستاره‌های سینما و موسیقی از آن استقبال کرده‌اند. بخشی از این استقبال به دلیل مستندات علمی است که از تحقیقات مربوط به آگاهانه خوردن به دست آمده است. اگر تا به حال چیزی از آگاهانه خوردن نشنیده‌اید، هیچ اشکالی ندارد. این کتاب همه زیر و بم آن را به شما آموزش می‌دهد. به تازگی کمیته تنظیم راهنمای رژیم غذایی آمریکا، متشکل از گروهی از متخصصین مستقل که توصیه‌های تغذیه‌ای را به دولت ابلاغ می‌کنند، آگاهانه خوردن را به عنوان شیوه مؤثری از مدیریت وزن به رسمیت شناخته است.^۱ با همه این‌ها، بسیاری از مردم هنوز چیزی از آگاهانه خوردن به گوششان نخورده است. از آنجا که تغذیه سالم، اختلالات خوردن و

۱. برای مشاهده آخرین گزارش‌ها در این زمینه می‌توانید به نشانی www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm مراجعه کنید.

پیامدهای هیجانی و جسمی چاقی تبدیل به دغدغهای جهانی شده، برای همه مردم خوب است که با مفهوم آگاهانه خوردن و نحوه اجرای آن آشنا شوند. هدف اصلی این کتاب، همین است.

چه چیزی در این کتاب تازگی دارد؟

هدف از ویرایش اول کتاب این بود که کاربرد مهارت‌های توجه‌آگاهی برای انواع مشکلات خوردن را توضیح دهد. مفهوم توجه‌آگاهی برای خیلی‌ها جدید بود. به همین خاطر همه چیز باید از پایه شروع می‌شد. کتاب قرار بود آگاهانه خوردن را به شیوه‌ای اصولی معرفی کند. نیازی نبود از قبل دانش یا تجربه‌ای در این زمینه داشته باشید. باین حال، به کسانی که آشنایی قبلی با آگاهانه خوردن هم داشتند کمک می‌کرد تا در ذهن خود به این مفاهیم نظم دهند. فارغ از اینکه کجای مسیر آگاهانه خوردن بودید، ویرایش اول می‌توانست برایتان مفید باشد.

پس از گذشت ده سال، ویرایش حاضر با پاسخ به پرسش‌های متداول خوانندگان شروع می‌شود. تقریباً همه نکات قبلی در این کتاب هم آمده است. برخی از بخش‌ها را تغییر داده‌ام تا بتوانم برداشت‌های تازه‌ام از توجه‌آگاهی را بهتر منعکس کنم. همچنین دسته جدیدی از افراد را اضافه کرده‌ام: کسانی که فقط بعضی وقت‌ها ناآگاهانه غذا می‌خورند. آگاهانه خوردن تنها برای افراد دچار مشکلات غذایی و رژیم‌های مفید نیست. در واقع، هیچ کس نیست که همیشه آگاهانه غذا بخورد. بسیاری از مردم تمام تلاششان را می‌کنند که سالم غذا بخورند اما گاه و بیگاه ناآگاهانه خوردن را تجربه می‌کنند.

بخش ۵ کاملاً جدید است. این بخش راه‌های سریع و راحتی ارائه می‌کند که به کمک آن می‌توانیم آگاهانه خوردن را بخشی از زندگی روزمره خود کنیم - این راه‌ها در قالب یک فهرست ارائه شده‌اند که می‌توانید هر کدام را که یاد گرفتید و در رژیم غذایی خود به کار بردید، تیک بزنید. برای آگاهانه خوردن نیازی نیست وقت زیادی صرف کنیم یا زندگی‌مان را زیرورو کنیم. این بخش شامل ۵۷ نکته است که به ما در کنار آمدن با هیجان‌ها و آهسته‌تر خوردن کمک می‌کند. همچنین در هر بخش چندین تمرین جدید گذاشته شده تا به کمک آن به فردی آگاه‌تر تبدیل شوید.

چه چیزی این کتاب را منحصر به فرد می‌کند؟

اگر در زمینه آگاهانه خوردن کتاب‌های دیگری خوانده باشید متوجه می‌شوید که در این کتاب مواردی هست که آن را متمایز می‌کند. اول از همه، این کتاب در مورد شما و برای شما است. درست است که گاهی از مثال‌های شخصی برای روشن کردن مطالب استفاده می‌کنم، اما از داستان آگاهانه خوردن خودم حرف نمی‌زنم. دوست دارم خودتان تجربه کنید و راه خودتان را پیدا کنید. دوم، قول می‌دهم بیشتر مثال‌های این کتاب برای شما آشنا و ملموس باشد، چرا که الهام گرفته از مشکلات افرادی است که به عنوان درمانگر هر روز با آنها مواجه می‌شوم. سومین ویژگی منحصر به فرد این کتاب این است که بیشتر مبتنی بر توجه آگاهی است تا مفاهیم عرفانی. توجه آگاهی شیوه‌ای برای فکر کردن و زندگی کردن است. آگاه بودن نه فقط در غذا خوردن، بلکه در همه جنبه‌های زندگی، برای ما مفید است.

آگاهانه خوردن چیست؟

من عادت داشتم هر شب پای تلویزیون روی کاناپه لم بدم و یه کاسه بزرگ چیپس یا پفک دستم بگیرم. هنوز برنامه به وسطاش نرسیده بود که به خودم می‌اوادم و می‌دیدم خوراکی‌ها تموم شده و دوباره کاسه رو پر می‌کردم. اما حالا هر یه دونه چیپس رو کامل مزه مزه می‌کنم.

- ریچل

آگاهانه خوردن یعنی، برای مثال، وقتی چیپس را برمی‌دارید بافت آن را حس کنید. لحظه‌ای که آن را روی زبانتان می‌گذارید، مزه نمک را بچشید. صدای خرد شدن هر تکه را در دهانتان بشنوید و از آن آگاه شوید. وقتی چیپس‌ها را آگاهانه می‌خورید، به تماس آنها روی زبانتان و فشاری که دندان‌ها به هم می‌آورند توجه کنید. بزاق دهانتان را حس کنید که چیپس‌ها را نرم می‌کند و به سمت گلویتان می‌برد تا قورتش دهید. آگاهانه خوردن یعنی غذا را در معده حس کنید و با لذت -یا هر حس دیگری که از خوردنش دارید- همراه شوید. وقتی حواستان هست، به باز شدن معده و پر شدن آن در حین خوردن توجه کنید. هر لقمه را کاملاً تجربه کنید. هر مرحله از غذا خوردن

را آهسته تر کنید تا فرق بین مراحل را متوجه شوید و با آن ارتباط برقرار کنید. این تنها یک مثال کوچک از آگاهانه خوردن بود. در ادامه مثال‌های بیشتری خواهید دید. پیام مهم آگاهانه خوردن این است که کلید اصلی در کنترل قاشقتان نیست، بلکه در کنترل ذهنتان است. برای این کار باید الگوهای فکری، حالت‌های هیجانی و انواع مختلف اشتها را بشناسید، به جای آنکه اجازه دهید افکار قدیمی و عادت‌گونه‌تان اختیار خوردن شما را به دست بگیرند.

آگاهانه خوردن یعنی:

- آگاه شویم چگونه می‌خوریم.
- نشانه‌های گرسنگی و سیری خود را بشناسیم.
- غذا را بچشیم؛ واقعاً مزه‌اش کنیم.
- به مراحل غذا خوردن - مثلاً به دستمان در حال بالا آوردن قاشق - توجه کنیم.
- محرک هیجان‌اتمان را بشناسیم؛ ببینیم چه احساسی ما را تحریک می‌کند غذا بخوریم یا نخوریم.
- غذا بخوریم تا بدنمان را تغذیه کنیم و احساس گرسنگی را به درستی برطرف سازیم.
- بینشی آگاهانه کسب کنیم؛ خودمان را قضاوت نکنیم.
- از تغییر اشتهایمان آگاه باشیم.
- هشیار باشیم چگونه غذاها را انتخاب می‌کنیم.
- با دقت ببینیم چگونه در مورد غذا فکر می‌کنیم.
- افکار انتقادگر را رها کنیم.
- هر بار احساسمان را قبل و بعد از غذا خوردن پیدا کنیم.
- غذاها را همانطور که هستند بشناسیم و به دو دسته خوب و بد تقسیم‌شان نکنیم.
- با خودمان و دیگران با شفقت و مهربانی رفتار کنیم.
- خودمان و بدنمان را همانطور که هست بپذیریم.

ناآگاهانه خوردن یعنی:

- هیجانانما، نه گرسنگی بدنی مان، محرک غذا خوردنمان باشد.
- از سر عادت غذا بخوریم.
- همزمان با غذا خوردن کارهای دیگر (تماشای تلویزیون، رانندگی یا صحبت کردن) هم انجام دهیم.
- غذا را با عجله بخوریم.
- صبحانه یا وعده دیگری را حذف کنیم.
- احساس گرسنگی و پیام‌های جسمانی را (برای مثال وقتی معده فاروقور می‌کند یا انرژی کم می‌شود) نادیده بگیریم.
- با اینکه سیر شده‌ایم به غذا خوردن ادامه دهیم.
- بدون توجه به اینکه چقدر غذا در بشقابمان است همه آن را بخوریم، انگار وظیفه داریم بشقاب را خالی کنیم.
- به جای شعار «غذا می‌خورم که زندگی کنم»، شعار «زنده‌ام که غذا بخورم» را دنبال کنیم.
- غذا می‌خوریم که راحت شویم.
- طوری غذا می‌خوریم که انگار مسابقه است.
- بر این باوریم که کنترلی روی خودمان نداریم.
- اجازه می‌دهیم بایدها و نبایدها غذا خوردنمان را تعیین کنند.

خارج شدن از وضعیت خلبان خودکار^۱

رفتارهای خودکار، پایه و اساس ناآگاهانه خوردن است. تصور کنید پشت فرمان ماشین نشسته‌اید و یک آن به خودتان می‌آید و می‌بینید حواستان کاملاً پرت بوده است. این لحظه بیداری و بازگشت به هشیاری زمانی اتفاق می‌افتد که متوجه می‌شوید به جای اینکه به محل کار بروید به منزل رسیده‌اید یا یک خروجی را در اتوبان رد کرده‌اید. دستتان فرمان را می‌چرخاند و پایتان پدال را فشار می‌دهد، ولی ذهنتان جای دیگری

1. autopilot

است. این مثال نشان می‌دهد که حتی کارهای پیچیده‌ای مثل رانندگی را می‌توان بدون فکر انجام داد. اگر رانندگی را می‌توان در وضعیت خلبان خودکار انجام داد، ببینید به چه سادگی هنگام غذا خوردن می‌توان در این وضعیت فرو رفت. قاشق را بردار و بخور! نیازی نیست به آن فکر کنی!

متاسفانه وقتی افکار و رفتار ما از سطح هشپاری مان خارج می‌شود، ما را به جایی می‌برد که نمی‌خواستیم برویم. جنبه‌های ناسالم وجود ما بدون اینکه از آن آگاه باشیم به تأثیر خود ادامه می‌دهد. برای مثال ممکن است به خودتان بگویید «ساعت ۸ وقت میان‌وعده‌س» یا هر وقت پای تلویزیون می‌نشینید «باید یک کاسه بستنی هم باشه» یا وقتی مضطرب می‌شوید ناخودآگاه کل بستهٔ پفک را می‌بلعید. در این مواقع، غذا خوردن، مثل پوشیدن کفش یا مسواک زدن که نیازی به فکر کردن ندارد، تبدیل به عملی خودکار می‌شود.

تا زمانی که از چنین رفتارهایی در غذا خوردن آگاه نشوید، همین‌طور باقی خواهند ماند. وقتی به عادت‌های غذایی خود هشپار شدید، می‌توانید روش‌های خلاقانه برای تغییر را به کار بگیرید و عادت‌های سالم را جانشین آن سازید.

برای آگاه بودن باید ...

همین حالا که در حال خواندن هستید می‌توانید طعم آگاه بودن را بچشید. برای فهمیدن متن لازم است از وضعیت خلبان خودکار خارج شوید و به کلمه‌ها توجه کنید. برای آگاهانه خواندن باید همهٔ حواس خود، نه فقط بینایی، را به کار بگیرید. همچنین به واکنش‌هایتان حین خواندن توجه کنید. از همه مهم‌تر، هر جمله را مشتاقانه و بدون قضاوت بخوانید.

بعد از ویرایش اول این کتاب، یک کتاب کار به نام بخورید، بیاشامید و آگاه باشید نوشتم و به هفت مهارت لازم برای تبدیل شدن به فردی که با توجه آگاهی غذا می‌خورد اشاره کردم. بهتر است در حین خواندن این کتاب آن هفت مورد را در ذهن داشته باشید:

- **آگاهی:** حواس پنج‌گانه را به کار بگیرید. توجه کنید. بچشید. بو کنید. ببینید. لمس کنید.

- **مشاهده:** از بیرون به خودتان نگاه کنید، انگار خودتان را در یک فیلم می بینید. نحوه غذا خوردنتان را تماشا کنید. آیا تند غذا می خورید یا آهسته؟ آیا لقمه های کوچک برمی دارید؟ آیا همیشه قاشقتان پر است؟
- **بودن در لحظه حال:** هنگام غذا خوردن فقط بخورید. نگران گذشته و آینده نباشید. فقط در لحظه حال است که می توانید در آنچه می خورید تغییر ایجاد کنید.
- **رها کردن:** از چسبیدن به افکاری که منجر به پرخوری (یا کم خوری) می شوند دست بردارید. پیامزید چطور یک هوس یا ولع غذایی را رها کنید، بدون اینکه مجبور باشید به آن واکنش نشان دهید.
- **توجه به محیط اطراف:** به اطراف نگاه کنید. ببینید چه چیزی شما را به غذا خوردن ترغیب می کند. وجود غذا؟ پیام های بازرگانی که شکلات را برای کاهش استرس تبلیغ می کنند؟
- **قضاوت نکردن:** احساس گناه و سرزنش را رها کنید و با خودتان مهربان باشید. این کار کمک می کند با خودتان در مورد اینکه چقدر خورده اید صادق باشید. بی طرف باشید. نظاره کنید اما قضاوت نکنید.
- **پذیرش:** با مسائل همان طور که هستند راحت باشید. با نحوه غذا خوردن و بدنتان نجنگید و به بدنتان گوش بسپارید.

ده سؤال رایج درباره آگاهانه خوردن

خوانندگان طی سال های اخیر سؤالات جالبی از من پرسیده اند، مثل اینکه «من عاشق بستنی ام، می تونم چیزای شیرین رو هم آگاهانه بخورم؟» یا «بهترین راه برای بهبود عادت های غذایی م چیه؟» در اینجا به ده سؤال پرتکرار اشاره خواهم کرد:

«آیا اگر آگاهانه خوردن را شروع کنم، وزن کم می کنم؟»

برای بیشتر افراد جواب «بله» است و این احتمال هست که وزن کم کنید. اما بیشتر اوقات می گویم «بستگی دارد.» اجازه دهید توضیح دهم. وقتی ناآگاهانه می خورید، به درستی نیاز بدنتان را تأمین نمی کنید. در واقع، از لحاظ اندازه خیلی بیشتر از نیاز بدنتان می خورید، پس وزن اضافه خواهید کرد. برعکس، اگر رژیم و محدودیت غذایی داشته

باشید، چون انرژی و مواد معدنی مورد نیاز را دریافت نمی‌کنید، بدنتان سخت تلاش می‌کند پایین‌ترین وزن سلامتی خود را حفظ کند.

این کتاب به شما کمک می‌کند عادت‌های غذایی خود را اصلاح کنید. در این صورت، وزن خود به خود تغییر می‌کند. این کتاب به جای اینکه روی کاهش وزن و لاغری تأکید کند، بر روی سلامتی تمرکز دارد. این یعنی بیشتر مواد مغذی مورد نیازتان را دریافت کنید و مراقب خودتان باشید. اما بی‌شک با آگاهانه خوردن کاهش وزن امکان‌پذیر است. وقتی به اندازه‌ای که بدنتان برای عملکرد طبیعی نیاز دارد می‌خورید، بالطبع به وزن طبیعی‌اش برمی‌گردد. از خودتان بپرسید آخرین باری که بدنتان به لحاظ وزنی و عمومی احساس سلامتی داشته، کی بوده است؟

«آیا آگاهانه خوردن یک جور رژیم است؟ رژیم گرفتن چه اشکالی دارد؟»

احتمالاً تا الآن کتاب‌های رژیم زیادی را خوانده‌اید. اگرچه این کتاب بر آن است که در بهتر غذا خوردن و مدیریت وزن به شما کمک کند، وقتی بفهمید که از قماش کتاب‌های رژیم زودگذر نیست خیالتان راحت می‌شود. رژیم‌های زودگذر گاه و بیگاه خیلی محبوب و همه‌گیر می‌شوند، مثل رژیم سوپ کلم، رژیم بدون شکر یا رژیم کم‌چربی. آگاهانه خوردن کاملاً متفاوت است. هیچ‌یک از دسته‌های غذایی در آن حذف نمی‌شود و قرار نیست گرسنگی بکشید. کاری است که در طولانی‌مدت انجامش می‌دهید، نه اینکه در برهه‌ای شروع کنید و در برهه‌ای از آن دست بکشید.

رژیم شامل قوانینی است که برای شما وضع شده‌اند؛ توصیه‌هایی که از بیرون به شما داده می‌شود. آگاهانه خوردن یعنی با نگاه به درون خود متوجه شوید چه چیزی برایتان خوب است. رژیم به شما دیکته می‌کند نمی‌توانید شکر بخورید. اما وقتی تولدتان است و دخترتان برایتان کیک تولد پخته، تکلیف چیست؟

داشتن برنامه غذایی که متخصص تغذیه برای شما نوشته با رژیم متفاوت است. متخصص تغذیه به شما کمک می‌کند تا یک برنامه غذایی متعادل داشته باشید. او برنامه را مطابق نیازهای بدنتان طرح می‌کند، در حالی که در رژیم باید با قوانین خاصی منطبق شوید. کمک گرفتن از متخصص باعث می‌شود غذاهای سالم را انتخاب کنید. بنابراین رژیم گرفتن به سلامت هیجانی، روانی و جسمی شما لطمه وارد می‌کند.

رژیم باعث می‌شود توانایی دریافت پیام‌ها و بازخوردهایی را که از بدنتان می‌گیرید از دست بدهید. زندگی با رژیم مثل این است که یک چاقو دست بگیرید و تنها سیم ارتباطی ذهن و جسمتان را پاره کنید.

«آگاهی چطور کمک می‌کند بهتر غذا بخورم؟»

پرخوری معمولاً در وضعیت خلبان خودکار اتفاق می‌افتد. ممکن است آنقدر به پرخوری عادت کرده باشیم که اصلاً از آن آگاه نباشیم. وقتی توجه‌آگاهی را آغاز می‌کنیم تازه متوجه رفتارهای ناآگاهانه‌ای - مثل مکیدن انگشتان بعد از صرف غذا - می‌شویم که قبلاً از آن بی‌خبر بوده‌ایم. زمانی که کسی - یا خودمان، در اثر انجام تمرین‌های توجه‌آگاهی - توجه ما را به این رفتارهای بازتابی جلب می‌کند، آن را می‌بینیم و برای تغییرش کاری می‌کنیم. به طور مشابه، وقتی آگاه نباشیم که هنگام استرس ملچ و ملوچ می‌کنیم، هیچ‌وقت نمی‌توانیم این عادت خود را تغییر دهیم. آگاهی از راه‌های زیر می‌تواند به ما کمک کند:

- توجه‌آگاهی کمک می‌کند تا در مقابل استرس، واکنشی رفتار نکنیم. همین امر کمک می‌کند پرخوری هیجانی را کاهش دهیم و کاستن از پرخوری‌های هیجانی کمک شایانی به کاهش وزن و افزایش سلامت ما می‌کند.
- اگر با بدنمان هماهنگ باشیم، هنگام سیری دست از خوردن برمی‌داریم و به این ترتیب به اندازه غذا می‌خوریم.
- آگاهی جلو رفتارهای خودکار چاق‌کننده‌ای مثل ناخنک زدن را می‌گیرد.
- متوجه تأثیر افکار و احساسات مشکل‌آفرین در مورد غذا (مثل احساس گناه یا ولع) می‌شویم.

«چطور توجه‌آگاهی به رفع انواع مشکلات مربوط به غذا خوردن کمک می‌کند؟»

به نظر منطقی می‌رسد که آگاهانه خوردن به افراد پرخور کمک کند، چرا که سرعت غذا خوردن را کم می‌کند و کمک می‌کند از میزان وعده غذا آگاه شوند و از چرخه منفی و خودکار غذا خوردن بیرون آیند. اما چطور به افراد کم وزن یا افرادی که گاه و بیگاه پرخوری می‌کنند یا پرخوری هیجانی دارند کمک می‌کند؟

در واقع، مهارت آگاهانه خوردن برای طیف وسیعی از مشکلات خوردن به کار گرفته شده است، از مسائل مربوط به کم کردن یا اضافه کردن وزن گرفته تا هر مشکل دیگری! آگاهانه خوردن به سه طریق مشکلات مربوط به غذا را حل و فصل کرده و سلامتی ما را احیا می‌کند:

- باعث می‌شود به پیام‌های بدنمان توجه کنیم. چه پرخوری کنیم و چه کم‌خوری، در هر حال از مسیر درست سیری و گرسنگی خارج شده‌ایم. آگاهانه خوردن ما را متوجه پیام‌های بدنتان می‌کند. پیامی که می‌گوید چه زمان دست از خوردن برداریم یا شروع به خوردن کنیم.
 - به مدیریت بهتر هیجان‌اتمان کمک می‌کند. گاهی با محدود کردن خودمان یا با پرخوری قصد سرکوب احساسات منفی خود را داریم. خوردن یا نخوردن حواسمان را از نگرانی‌هایمان پرت می‌کند. وقتی راه‌های سالم‌تری همچون تنفس آگاهانه و رها کردن اضطراب در اختیار داشته باشیم، دیگر نیازی نیست با انتخاب غذا هیجان‌اتمان را مدیریت کنیم. می‌توانیم هیجان‌ها را، هرچقدر هم که آزاردهنده باشند، تجربه کنیم، بی آنکه آنها را با خوردن غذا از خود برانیم یا فروخوریم.
 - طرز فکر ما را تغییر می‌دهد. به جای اینکه با پرخوری یا کم‌خوری هیجانی به افکار واکنش^۱ نشان دهیم، به آنها پاسخ^۲ می‌دهیم. به افکارمان گوش می‌دهیم اما غلام حلقه به گوش آنها نخواهیم بود.
- اینها مهارت‌های مفیدی برای تغییر رفتارهای مربوط به غذا خوردن هستند.

«شما خودتان چطور توجه‌آگاهی را آموختید؟»

اولین برخورد من با توجه‌آگاهی زمانی اتفاق افتاد که در ژاپن دانشجو بودم. با خانواده‌ای در شهر کوچکی نزدیکی اوساكا زندگی می‌کردم. از آنها چیزهای زیادی آموختم که برایم بسیار جالب بود، مثل ارزش سکوت و بودن در لحظه حال. مدتی که ژاپن بودم همراه این خانواده به مکان‌های تاریخی زیادی، از جمله باغ ذن در کایوتو، رفتیم. وقتی در باغ بودیم دوستانم آن را برایم توضیح دادند، زیرا یکی از اهداف

1. react
2. respond

ساخت باغ ذن این است که مفهوم توجه‌آگاهی را منعکس کند. با اینکه آن را در کلام برایم توضیح داده بودند، خوب به خاطر دارم که از درون تجربه‌اش کردم. از پراکندگی ذهنی به بودن در لحظه حرکت کردم و تجربه لحظه حال را تمام و کمال حس کردم. بعد از آن به هر مکان فرهنگی دیگری هم که رفتیم همین احساس را داشتم. در مورد توجه‌آگاهی می‌خواندیم و در مورد آن صحبت می‌کردیم.

این تجربه زندگی‌ام را عوض کرد. یاد گرفتم چطور واقعاً در لحظه حال باشم به جای اینکه در افکار مربوط به آینده یا گذشته پرسیه بزنم. با بودن در لحظه، تبدیل به دانشجویی شدم که یاد گرفت چطور خوب گوش دهد. ارزش این مهارت در ارتباط با دوستان و مراجعینم وصف‌ناپذیر است.

پانزده سال بعد، در دوره تحصیلات تکمیلی و پس از کار در دانشکده‌های مختلف و شرکت در برنامه‌های متنوع مربوط به اختلالات خوردن، چیزهای زیادی را درباره این مشکلات آموختم. واژه توجه‌آگاهی تکیه کلام من شده بود. متوجه شدم مدام از عبارت «آگاهانه بخورید» برای مراجعینم استفاده می‌کنم و معنایش را برایشان شرح می‌دهم. بیشتر مردم می‌دانند که «توجه‌آگاهی» یعنی بیشتر آگاه بودن - اما در واقع نوع خاصی از آگاهی است. متوجه شدم که مراجعینم جملاتی مثل این می‌گفتند «دیروز دسرم رو آگاهانه خوردم.» این دقیقاً همان رابطه‌ای است که بیشتر آنها می‌خواستند با غذا داشته باشند. هدف تصحیح پرخوری یا کم‌خوری نبود. هدف آموختن آگاهانه خوردن - و به اندازه خوردن - بود.

«آیا شواهدی مبنی بر اینکه آگاهانه خوردن به من کمک می‌کند وجود دارد؟»

بله! طی بیست سال گذشته مطالعات زیادی در این زمینه انجام شده است. برای شروع بهتر است نگاهی بیندازیم به کاری که دکتر جان کابات-زین در سال ۲۰۰۹ انجام داد. تحقیقات او باعث شد مفهوم توجه‌آگاهی وارد علم پزشکی شود. او راهی را برای تحقیق اصولی بر روی اثر توجه‌آگاهی از طریق مطالعات بالینی یافت. تحقیقات نشان داده که توجه‌آگاهی در درمان مشکلاتی چون درد مزمن، سرطان و سورئاسیز [بیماری پوستی] کمک‌کننده است. موفقیت در درمان بیماری‌های پزشکی، روان‌شناسان را به این فکر انداخت که از آن در درمان مشکلات روانی همچون اضطراب و

افسردگی و به خصوص در مشکلات خوردن استفاده کنند.
مطالعات اخیر نشان داده که آگاهانه خوردن در موارد زیر مفید است:

- کاهش بیش‌خوری^۱ و وهله‌های پرخوری^۲
- کاهش وزن و کاهش شاخص توده بدن (BMI)
- کنار آمدن با مشکلات مزمن غذا خوردن مثل بی‌اشتهایی عصبی^۳ و پراشتهایی عصبی^۴ و کاهش افکار اضطرابی در مورد غذا و بدن
- بهبود علائم دیابت نوع ۲

«تفاوت میان آگاهی از ذهن و آگاهی از افکار چیست؟»

تفاوت میان این دو کمی گمراه‌کننده است. هر دو به مغز ما مربوط می‌شوند اما عملکردهای متفاوتی دارند. آگاهی از ذهن مربوط به میزان هوشیاری است. آیا حواسمان پرت است یا از تجربه حاضر کاملاً آگاهیم؟ هر لقمه را مزه می‌کنیم یا مثل یک ربات فقط می‌خوریم؟ آیا از همه حواس برای لذت بردن از تجربه استفاده می‌کنیم؟ از سوی دیگر، آگاهی از افکار به محتوای فکرها برمی‌گردد - چیزهایی که در ذهنمان می‌گذرد. آیا زمانی که به سخنرانی کسی گوش می‌دهیم به تجزیه و تحلیل گفته‌هایش می‌پردازیم؟ وقتی غذا می‌خوریم، به فهرست بلندبالای کارهای روزمره‌مان فکر می‌کنیم؟ آیا منتقد غذای درونمان در مورد بایدها و نبایدها پیغام می‌فرستد؟

«آیا آگاهانه خوردن یعنی هر چه بخوایم می‌توانم بخورم؟»

بله! شما می‌توانید همه چیز بخورید. هیچ محدودیتی وجود ندارد. محدودیت و لع را بیشتر می‌کند. برای مثال اگر به خودتان بگویید نباید میوه مورد علاقه‌تان را بخورید، می‌بینید که تمایل‌تان به طرز عجیبی بیشتر می‌شود.
نکته مهم: با اینکه همه چیز می‌توانید بخورید اما با آگاهانه خوردن انتخاب کرده‌اید که هر چیزی را نخورید. هر چه بیشتر به این که چه می‌خورید و چگونه می‌خورید

-
1. overeating
 2. binge eating
 3. anorexia
 4. bulimia

آگاه می‌شوید، حساسیت‌تان نسبت به محتوای غذا بیشتر می‌شود. خانمی در یکی از کارگاه‌های من در مورد چیپس سیب‌زمینی داستان جالبی تعریف کرد. او عاشق چیپس بود، تا اینکه روزی برای درست کردن بسته‌های ناهار مدرسه داوطلب شد. او مسئول قرار دادن چیپس در بسته‌ها بود. بعد از یک ساعت و با اتمام کار متوجه شد دستانش چقدر چرب و روغنی شده، به طوری که نمی‌تواند به سادگی پاکشان کند. او قبل از این هیچ وقت موقع چیپس خوردن به حسی که از لمس چیپس پیدا می‌کرد آگاه نبود. بعد از این تجربه نگاهش به چیپس عوض شد.

کسانی که آگاهانه غذا می‌خورند جذابیت غذاهای فوری (فست فودها) برایشان کم می‌شود و از اینکه این غذاها به نظرشان زیادی چرب، مصنوعی و فرآوری شده می‌آید، شگفت‌زده می‌شوند. گاهی اوقات پرزهای چشایی در این افراد بسیار حساس‌تر می‌شود. آنها مزه‌چای جوشیده و شکر زیاد موجود در غلات را حس می‌کنند و مثلاً می‌گویند: «اوه! چقدر این دسر شیرینه!» همچنین به مواد تشکیل‌دهنده توجه می‌کنند تا از مواد سمی و ناسالم بپرهیزند. آنها متوجه می‌شوند بدنشان بعد از خوردن غذاهای حاوی نگهدارنده و افزودنی‌های فراوان احساس رضایت ندارد. به مرور زمان غلات کامل و میوه‌ها به آنها احساس رضایت و سلامتی می‌دهد. این افراد همچنان غذاهای ناسالم می‌خورند اما در اندازه کم، چرا که اندازه کم این غذاها هم برایشان خیلی زیاد به نظر می‌رسد. به این ترتیب، ذائقه غذایی شما بعد از آگاه شدن به آن کمی تغییر می‌کند.

«تفاوت میان رفتاردرمانی شناختی و توجه‌آگاهی چیست؟»

شباهت‌های زیادی میان رفتاردرمانی شناختی (CBT) و توجه‌آگاهی وجود دارد. هر دو می‌توانند به بهبود عادت‌های خوردن کمک کنند. برای سال‌های زیادی CBT (مداخله در رفتار و الگوهای فکری نادرست) موفق‌ترین روش درمان اختلالات خوردن بوده است. با این حال، CBT و توجه‌آگاهی تفاوت‌های ظریفی هم با یکدیگر دارند. فرض کنید فکری منفی در مورد غذا دارید. به خود می‌گویید: «یه دونه بیسکوئیت منو چاق می‌کنه.» این فکر منطقی نیست. در روش CBT ابتدا درمی‌یابید که این یک فکر منفی است و سپس آن را با فکر مثبت‌تر و منطقی‌تر «یه دونه بیسکوئیت

منو چاق نمی‌کنه» جایگزین می‌کنید. در توجه‌آگاهی، فکر را جایگزین نمی‌کنید یا برای دور کردنش نمی‌کوشید، بلکه فقط از وجود این فکر آگاه می‌شوید و آن را همانطور که هست می‌پذیرید. وقتی دست از جنگیدن با افکار برمی‌داریم، می‌توانیم رهایشان کنیم بدون آنکه مجبور باشیم آنها را به عمل درآوریم.

«آیا برای اینکه رویکرد آگاهانه خوردن را رعایت کنم، حتماً باید تمرینات معنوی انجام دهم یا به آیین بودایی درآیم؟»

آگاهانه خوردن خیلی شبیه یوگا است. یوگا ریشه در سنت بودایی و مراقبه شرقی دارد، هرچند الزاماً یک تمرین معنوی نیست. آگاهانه خوردن و یوگا هر دو از تمرین‌های تنفس برای آرامش و تسکین بدن استفاده می‌کنند. آگاهانه خوردن یک مهارت است. شما می‌توانید با هر پیش‌زمینه معنوی یا مذهبی غذا خوردن آگاهانه را تمرین کنید. در هر صورت، متوجه خواهید شد که با انجام تمرین‌های توجه‌آگاهی با بدنتان بیشتر هماهنگ شده و آرامش بیشتری را تجربه می‌کنید. این به نوبه خود می‌تواند احساس معنویت شما را (هر معنایی که معنویت برایتان دارد) تقویت کند.

چطور از این کتاب استفاده کنم؟

اگر فکر می‌کنید به ناآگاهانه خوردن عادت کرده‌اید، به خواندن ادامه دهید! بهتر است ابتدا کل کتاب را بخوانید و سپس به تمرین مهارت‌سازها بپردازید. مهارت‌سازها^۱ تمرین‌هایی در آخر هر بخش است که به شما کمک می‌کند آموخته‌هایتان را به عمل دریاورید. در نظر داشته باشید که احتمالاً برخی نکته‌ها در مورد شما بیشتر از دیگران صدق می‌کند، پس برگردید و روی مهارت‌سازهایی کار کنید که بیشتر با شما همخوان هستند.

خواندن را به اولین تمرین توجه‌آگاهی خود تبدیل کنید. از واکنش‌های خود هنگام خواندن آگاه شوید. به ذهنتان وقتی می‌گویید «چه جالب!» یا زمانی که می‌گویید «هممم... متوجه نمی‌شم» توجه کنید. همچنین دقت کنید چه موقع ذهنتان کاملاً

1. skill builders

مشغول خواندن است و چه موقع حواستان پرت می‌شود. گوش کنید ذهنتان کجا می‌گردد «می‌خوام اینو امتحان کنم» یا «باید تمرین سختی باشه.» اینها اطلاعات مفیدی هستند. توجه کنید چطور ذهنتان اطلاعات را جذب می‌کند. اگر با این تمرین [آگاهانه خواندن] ارتباط برقرار نمی‌کنید یا تجربه‌تان خیلی شدید است، از همین مشاهده آگاه شوید. شاید همین حالا برای این تمرین آماده باشید یا شاید لازم باشد چند هفته بعد باز به سراغش بیایید. آمادگی افراد در مواجهه با مسائل مختلف متفاوت است. پس اگر بلافاصله نتوانستید با تمرین ارتباط برقرار کنید نگران نباشید. هر زمان که آماده بودید می‌توانید برگردید و انجامش دهید.

پیدا کردن یک همراه

همیشه به افراد توصیه می‌کنم در این مسیر یک یار یا همراه داشته باشند. می‌تواند دوست یا همکاران باشد. با این حال، اگر حس می‌کنید گیر افتاده‌اید، دوست حمایتگری ندارید یا مدت زیادی است که با مشکل خود دست به گریبان هستید، از یک درمانگر، پزشک یا متخصص تغذیه، یا هر سه، کمک بگیرید. این کتاب نمی‌تواند جای مشاوره تخصصی را بگیرد. با وجود این، می‌تواند مکمل خوبی در مسیر درمان شما باشد.

اگر به دنبال درمانگر یا پزشک می‌گردید، فرد معتبر و مطمئن را پیدا کنید که در زمینه مشکلات خوردن تخصص دارد. یک نسخه از این کتاب را نزد درمانگر خود ببرید و در مورد مفاهیم و تمرین‌های کتاب با او صحبت کنید. ببینید کدام تمرین بیشتر مناسب شما است. کار کردن با یک متخصص به شما کمک می‌کند تا موانع راهتان را بشناسید.

شاید نسبت به وقت گرفتن از مشاور آکراه داشته باشید. شاید حس کنید باید خودتان به تنهایی و بدون دخالت دیگران این مشکل را رفع کنید. فراموش نکنید که حتی با داشتن مشاور هم بخش اعظم کار بر دوش خودتان خواهد بود. همچنین کمک گرفتن معنایش این نیست که شکست خورده‌اید یا ضعیف هستید. هرچه بر این موضوع تأکید کنم باز کم است. قدرت و شهامت شما را در کمک گرفتن را ستایش می‌کنم، چون معنایش این است که برای خودتان ارزش قائل هستید و باور دارید در

درونتان چیزی هست که ارزش رشد و حمایت دارد. کمک گرفتن نشان می‌دهد که می‌خواهید زندگی را تمام و کمال تجربه کنید و برای این کار حاضرید شخص دیگری را به حریم امن خود راه دهید تا مطمئن شوید زندگی شادی خواهید داشت. این است موضع آگاهانه؛ موضعی بی‌قضاوت، گشوده و پذیرای هر تجربه. این همان موضعی است که کتاب حاضر شما را به اتخاذ آن تشویق می‌کند و امیدوارم فصل‌های بعدی ابزارهای متعددی برای نیل به آن در اختیارتان قرار دهد.

چهار ستون توجه آگاهی

تصور کنید یک کاسه سوپ مرغ در مقابل شما است. در ذهنتان کاسه را بردارید و در دست نگه دارید. خودتان را تصور کنید که قاشق پر از سوپ داغ و آبکی را به دهانتان نزدیک می‌کنید. همچنان که این تصویر را می‌سازید، در ذهنتان چه می‌گذرد؟ احتمالاً با گفتن «سوپ مرغ» احساسی در شما پدیدار می‌شود. شاید شما را یاد یک روز سرد برفی بیاندازد. شاید ذهنتان شما را به زمانی که بچه بودید و سرما خورده بودید ببرد. شاید شگفت‌زده شوید که هوس سوپ کرده‌اید. پرزهای چشایی‌تان فعال شده‌اند و فکر کردن به گرما و مزهٔ نمک در سوپ بدنتان را گرم کرده است. نکتهٔ مهم این است که خوردن صرفاً برداشتن قاشق و خوردن غذا نیست؛ خیلی پیچیده‌تر از اینها است. تنها فکر کردن به غذا واکنش‌های جسمی، ذهنی، شناختی و هیجانی ایجاد می‌کند.

واکنش جسمی-ذهنی به غذا مرا به یاد داستانی می‌اندازد که در ژاپن دربارهٔ بودا و چهار ستون توجه آگاهی آموختم. این داستان، در کنار آموخته‌های بالینی‌ام، پایه و اساس مطالب این کتاب است. این داستان کاملاً به مفاهیم اصلی آموزه‌های بودا و چهار ستون توجه آگاهی - یعنی آگاهی از ذهن، بدن، افکار و احساسات - مرتبط است. همانطور که خواهید دید، اینها همان عوامل مؤثر در روند غذا خوردنمان هستند.

بودا در اوایل جوانی دریافت که آگاهانه خوردن در زندگی معنوی‌اش نقش مهمی ایفا می‌کند. او در خانواده‌ای سلطنتی به دنیا آمد و در کودکی از غنی‌ترین و بهترین غذاهایی که در هند پیدا می‌شد، بهره‌مند بود. در جوانی متوجه شد هیچ‌یک از لذت‌هایی که در کاخ تجربه کرده نتوانسته او را برای همیشه خوشحال کند. بنابراین، وقتی برای روشن‌شدگی و پایان دادن به رنج از کاخ خارج شد، شروع به روزه گرفتن کرد. متوجه شد که روزه گرفتن یا محدودیت‌های شدید غذایی، او را ضعیف و بیمار می‌سازد، تمرکزش را کم می‌کند و در کشف راز رنج انسان راه به جایی نمی‌برد. بودا از تجربهٔ روزه‌داری و ریاضت‌کشی چه یاد گرفت؟ او دریافت که هم افراط و هم تفریط برای سلامتی زیان‌آور است. برقراری تعادل و درک نیازهای ویژهٔ بدنمان برای داشتن زندگی شاد و سالم ضروری است. همانطور که می‌بینید، معضلات خوردن از

سال‌های دور بر زندگی انسان‌ها سایه افکنده است. حتی برای بودا هم ایجاد تعادل در غذا خوردن دشوار بوده و زمان و تمرین زیادی لازم بوده تا به آن دست یابد. با این حال، بودا بالاخره مهارت کافی را در آگاهانه خوردن پیدا کرد. او تعادل بین پرخوری و کم‌خوری را یافت و توانست اهدافش را دنبال کند.

«توجه بیشتر» به آنچه می‌خورید به ظاهر ساده می‌رسد اما آگاهانه خوردن بسیار پیچیده‌تر از این حرف‌ها است. در واقع، آگاهانه خوردن درک کامل چرایی و چگونگی خوردن و یافتن عواملی است که شما را ترغیب می‌کند بخورید یا دست از خوردن بکشید. چهار ستون توجه‌آگاهی کمک می‌کند به این سؤالات پاسخ دهیم. گاهی اوقات شما از احساس خود نسبت به غذا کاملاً آگاه هستید - مثلاً می‌دانید که عاشق شکلات هستید. با این حال، گاهی به طور ناخودآگاه خوردن شکلات به شما احساس گناه می‌دهد. وقتی آگاهانه غذا می‌خوریم، نیروهای ناهشیار و پنهان‌شده‌ای را که در حالت خودکار به ما می‌گویند چطور غذا بخوریم به سطح می‌آوریم. به این ترتیب ذهنمان می‌تواند آنها را بررسی کند و می‌توانیم ببینیم که افکار و احساسات چطور بر غذا خوردنمان تأثیر می‌گذارند.

چهار بخش آغازین کتاب به تفصیل به چهار ستون توجه‌آگاهی پرداخته است. هر بخش تمرین‌هایی دارد که کمک می‌کند اثر ذهن، جسم، افکار و احساسات را بر غذا خوردن درک کنیم. این مهارت‌سازها برای افرادی که ناآگاهانه غذا می‌خورند بسیار مناسب است و به آنها کمک می‌کند تا آگاهی عمیقی نسبت به این چهار ستون کسب کنند. زمانی که از این چهار ستون ناآگاه هستیم، اثر و قدرت عجیبی بر غذا خوردن ما اعمال می‌کنند. چهار ستون توجه‌آگاهی به قرار زیر است:

آگاهی از ذهن

برای من سخته بدونم کی باید غذا بخورم یا کی احتیاج دارم غذا بخورم. عوامل زیادی روی عادت‌های غذایییم تأثیر می‌دارن. سرکار برای رعایت ادب از میان وعده‌هایی که همکارام میارن می‌خورم. بقیه مواقع روز دیگه چیزی نمی‌خورم چون حس می‌کنم مردم وزنم رو مسخره می‌کنن. حالا یاد گرفته‌م یه قدم به عقب بردارم و از خودم بپرسم «الان واقعاً گشمنه؟»

- امیلی

آگاهی از ذهن یعنی نسبت به جنبه‌های مختلف ذهن و سطح توجه‌مان آگاه باشیم. ذهن در هر لحظه می‌تواند در حالت‌های مختلفی باشد؛ پریشان، بی‌قرار، خواب‌آلود، درگیر گذشته، پرت، غرق در افکار، آشفته، گوش‌به‌زنگ یا تدافعی. اینها فقط برخی از حالات ذهنی است. این حالات گذرا هستند و مدام تغییر می‌کنند، اما در عین حال مانع از این می‌شوند که بفهمیم چطور غذا می‌خوریم. از این راه‌ها می‌توانید بهتر متوجه شوید در ذهنتان چه می‌گذرد:

- به حس‌های بدنی خود (دیدن، شنیدن، چشیدن، لمس کردن، بوییدن) بیشتر توجه کنید.
- ببینید آیا بی‌توجه غذا را می‌بلعید یا هر لقمه را مزه‌مزه می‌کنید.
- آگاه باشید ذهنتان چه کار دارد می‌کند (به موضوعی گیر داده است، نگران است، ولع دارد و ...).
- در لحظه باشید. بر آنچه هم‌اکنون اتفاق می‌افتد تمرکز کنید.
- به این توجه کنید که حالت گرسنگی و سیری چطور با هر لقمه تغییر می‌کند.
- از وضعیت خودکار عادات غذایی خارج شوید.

آگاهی از بدن

کسی به من نمی‌گه سیرم یا گرسنه. وقتی شکمم قاروقور می‌کنه متوجه می‌شم گرسنه‌ام و می‌دونم خیلی برای غذا خوردن دیر کرده‌ام. وقتی زیادی غذا می‌خورم بدنم از اینکه تا خرخره پریم و احساس سنگینی و ناراحتی دارم شکایت می‌کنه. حالا به خوبی گوش می‌دم و به درخواست بدنم همون بار اولی که چیزی می‌خواد پاسخ می‌دم. ضمناً به اینکه چه چیز به بدنم انرژی می‌ده توجه می‌کنم.

- مولی

آگاهی از بدن همه جنبه‌های درونی و بیرونی بدن را شامل می‌شود و به معنی توجه کردن به نشانه‌های سیری و گرسنگی است. آگاهی از بدن یعنی توجه به اینکه باز و بسته کردن دهان در حال جویدن چه حسی دارد. همچنین هماهنگی تنفس با بدن از طریق یوگا و مراقبه هم نقش مهمی دارد. مثال‌هایی از اینکه چطور از حواس درونی و بیرونی بدنتان آگاه شوید:

- به روند خوردن توجه کنید، مثلاً توجه کنید چطور قاشق را برمی‌دارید.
- به نفس کشیدنتان توجه کنید. این کار بدن را آرام می‌کند و شما را به لحظه حال می‌آورد.
- به حواس بدنی واقف باشید، مثل حس لمس پایتان با زمین یا برخورد لباس با بدنتان.
- طعم و مزه غذا را بچشید و به بافت آن توجه کنید.
- نشانه‌های گرسنگی، مثل صدای قاروقور معده، را بشنوید.
- نشانه‌های سیری و پُری را بشناسید.
- بدنتان را رها (ریلکس) کنید تا استرس‌هایتان کمتر شود.
- مراقبه و یوگا کنید.
- به حرکات بدنی‌تان توجه کنید؛ ببینید چطور راه می‌روید، می‌نشینید، می‌دوید و ...

آگاهی از احساسات

خیلی وقت‌ها به خودم می‌ام و می‌بینم دنبال غذایی هستم که با خوردنش سریع و راحت استرسم رو از بین ببرم. اما وقتی آگاهم، اون حسی رو که در وهله اول باعث شد دنبال غذا بگردم مشاهده می‌کنم. می‌دونم که الآن ممکنه یه شکلات حالمو خوب کنه، اما بعدش سروكله احساس گناه پیدا میشه. اجازه نمی‌دم احساساتم تعیین کنن چه غذایی بخورم.

- اندرو

آگاهی از احساسات یعنی روی احساسات خود اسم بگذاریم و آنها را در آغوش بگیریم، فارغ از اینکه مثبت باشند یا منفی. غذا و هیجانات به شدت باهم درآمیخته‌اند. آگاهی از هیجانات کمک می‌کند دریابیم چطور احساسات محرکِ پرخوری هیجانی یا نخوردن می‌شوند. به یاد داشته باشید:

- از حس‌هایی که شما را به سمت غذا می‌کشند، از جمله ملال، استرس، درد یا تنهایی، آگاه شوید.