

بدن دوست داشتنی من

۱۱ درس معنوی بر اساس کتاب دوره‌ای در معجزات

نویسنده:

باربارا و بلیامسون

مترجم:

محمود پورآزاد



دین‌زیا

عنوان و نام پدیدآور: بدخ دوست داشتنی من
/ نویسنده: ماریان ویلیامسون - ترجمه: محمود پورآزاد
مشفحات نشر: : تهراني: نشر ذهن زیبا، ۱۳۹۷
شابک: ۱- ۴۵- ۷۸۰۱- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویس: فیا
موضوع: جنبه‌های روانشناسی کاهن‌روزی
ردیف کتابخانه: ۱۳۹۷: ۹۰۹/۲/۲۲۲ RM
ردیف پارسا: ۶۱۶/۳۹۸۰۶۵۲:
شماره کتابشناسی: ۵۱۶۹۳۵۶:

بدن دوست داشتنی من
نویسنده: : ماریان ویلیامسون
ترجمه: محمود پورآزاد
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
ناشر: ذهن زیبا
قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۱۹.....	مقدمه
۳۹.....	آغاز سفر
۴۵.....	درس یکم: دیوار را فروبریزید
۶۳.....	درس دوم: خود لاغر، با خود غیر لاغر خویش آشنا شو
۸۳.....	درس سوم: حرارت خود را بسازید
۱۰۹.....	درس چهارم: راحتی خویش را ستین
۱۳۱.....	درس پنجم: ایجاد رابطه عاشقانه با غذاها
۱۵۱.....	درس ششم: با غذاهای خوب ارتباط برقرار کنید
۱۶۵.....	درس هفتم: بدن خود را دوست داشته باشید
۱۸۱.....	درس هشتم: خود را تسلیم خداوند کنید
۱۹۳.....	درس نهم: در بدن خود زندگی کنید
۲۰۹.....	درس دهم: جسم خود را تقدیس نمایید
۲۲۹.....	درس یازدهم: تغییرات تان را به رسمیت بشناسید
۲۴۱.....	درس دوازدهم: به خودتان متعهد شوید
۲۵۹.....	درس سیزدهم: من هستم چون احساس می‌کنم
۲۷۹.....	درس چهاردهم: درد را بپذیرید
۲۹۱.....	درس پانزدهم: خروج از محدوده‌ی تنهایی

- درس شانزدهم: انضباط و شاگردی..... ۳۰۷
- درس هفدهم: خودتان و دیگران را بخشید..... ۳۲۵
- درس هجدهم: برای فرآیند ارزش قائل شوید..... ۳۴۱
- درس نوزدهم: زایشی نو..... ۳۶۱
- درس بیستم: جراحی روح..... ۳۸۱
- درس بیست و یکم: شکوه جسمانی..... ۳۸۹

www.ketab.ir

پیشگفتار از «دین اورنیش»

این کتاب شگفت‌انگیز، الهام‌بخش که توسط «ماریان ویلیامسون» نوشته شده، علاوه بر بررسی علل و عوامل اصلی چاقی به بررسی دیگر علل منتج به رنج نیز پرداخته است.

من و همکارانم در موسسه غیرانتفاعی تحقیقات پیشگیرانه‌ی طبی، برای مدت بیش از ۳۰ سال، مجموعه‌ای از آزمایشات و مطالعات در بررسی علل بنیادین «بیماری» به انجام رسانده‌ایم. این تحقیقات اثبات می‌کند بدن‌های ما معمولاً ظرفیت قابل توجهی برای التیام را دارند. این ظرفیت بسیار سریع‌تر از آن چیزی است که قبلاً فکر می‌کردیم. ما از متباس‌های بسیار پیشرفته و به روز برای اثبات قدرت این فرآیند در روش‌های درمانی باستانی و کم هزینه استفاده نموده‌ایم.

تحقیقات ما اثبات کرده‌اند که حتی پیشرفت بیماری‌های قلبی شدید را نیز معمولاً می‌توان با ایجاد تغییرات فراگیر در شیوه زندگی بازگشت داد؛ و این مساله در مورد بیماری‌هایی مانند سرطان در مراحل اولیه، دیابت، فشارخون بالا، کلسترول بالا، ورم مفاصل و افسردگی نیز صادق است. ما تحقیقاتی را

منتشر کردیم که نشان می‌دهند که وقتی شما سبک زندگی خودتان را تغییر می‌دهید، در واقع ژن‌های خود را تغییر داده‌اید. به این معنا که ژن‌هایی که از بیماری جلوگیری می‌کنند را فعال کرده و ژن‌هایی که باعث تشدید بیماری می‌شوند را خاموش نموده‌اید. حتی باعث افزایش آنزیم‌هایی می‌شوند که طول «تلومرها»^۱ را افزایش می‌دهند (یعنی همان دنباله‌های کروموزوم^۲ که فرایند سالم‌خوردگی را کنترل می‌نمایند)، و بدین وسیله طول عمر انسان را افزایش می‌دهند.

با این وجود، اثر ما از پرداختن به این علل بنیادین بیماری غفلت کنیم، همان مسایل جدید ظهور می‌کنند. یعنی همان مقدار وزنی را که از دست داده بودیم دوباره به دست آورده و شریان‌هایی که عمل «بای‌پس» روی آنها انجام شده بود، دوباره دچار گرفتگی می‌شوند و در نتیجه باید داروها و روند درمانی را همیشه ادامه داد، یا این که ممکن است مجموعه‌ای از مشکلات جدید به وقوع بپیوندد یا مجبور شویم تصمیمات ناگوار و دردناکی را اتخاذ نماییم.

انتخاب‌هایی که ما همه روزه در مورد سبک زندگی خودمان انجام می‌دهیم و تصمیم می‌گیریم که چه بخوریم و چگونه زندگی کنیم از جمله مهمترین عوامل بنیادین برای چاقی مفرط و سایر بیماری‌های مزمن می‌شوند. اما یک علت عمیق‌تر و ریشه‌ای‌تر وجود دارد که تاثیر قدرتمندی بر انتخاب‌های ما در مورد سبک زندگی دارد، و این همان فاصله گرفتن از خویش راستین‌مان

1- Telomeres

2- Chromosomes

است، یعنی سوء‌برداشتی که به ما می‌گوید که کاملاً از حقیقت جدا هستیم. این همان چیزی است که ماریان با روشنی بسیار بالا به توصیف آن پرداخته است.

اطلاعات لازم است، اما برای ایجاد تغییرات پایدار در رژیم غذایی و سبک زندگی ما کافی نیستند. اگر این طور بود همه ما باید دارای اندامی متناسب و سالم می‌بودیم، زیرا همه می‌دانیم کدام غذاها سالم و کدامیک ناسالم هستند. همه افراد سیگاری می‌دانند که این کار برای آنها خوب نیست (هشدار نه بر روی تمامی بسته‌های سیگار موجود است) با این وجود هنوز هم یک سر از آمریکایی‌ها سیگار می‌کشند. پر واضح است که ما باید بر روی سطح عمیق‌تر کار کنیم.

بیماری مسری واقعی صرفاً حلقه مفقوده، بیماری قلبی یا سرطان نیست؛ بلکه تنهایی، افسردگی و انزوا است. اگر ما به این مسائل عمیق‌تر بپردازیم، آنگاه ایجاد تغییرات پایدار برای مردم در نحوه رفتار آنها آسانتر خواهد شد. در جریان این تحقیقات، من زمان زیادی را طی مدت چندین سال با افراد شرکت‌کننده در آزمایشات سپری کردم. ما شناخت بسیار خوبی از هم پیدا کرده بودیم تا جایی که اعتماد متقابل بسیار قدرتمندی بین ما شکل گرفته بود.

من از آنها خواستم که علت واقعی را بگویند:

- چرا پرخوری می‌کنید؟

- سیگار می‌کشید؟ یا الکل مصرف می‌کنید؟

- شدیداً کار می‌کنید؟

- از مواد مخدر استفاده می‌کنید؟

- بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنید؟ زمان زیادی را صرف اینترنت و

بازی‌های رایانه‌ای می‌کنید؟

این رفتارها به نظر من بسیار مخرب هستند.

آنها پاسخ دادند "ببین، تو اصلاً متوجه نیستی. این رفتارها نامناسب نیستند،

بلکه بسیار هم مناسبیت دارند. زیرا به ما کمک می‌کنند که روز خودمان را

سپری کنیم. این رفتارها دردهای احساسی و عاطفی ما را تسکین می‌دهند."

وقتی تنها افسرد و منزوی باشید گذراندن یک روز از داشتن زندگی

طولانی مهم‌تر می‌رسد. همانطور که یکی از بیماران به من گفت، "دوستان

من داخل این بسته سیگار هستند. آنها همیشه به داد من می‌رسند، کاری که

هیچ‌کس برایم نمی‌کند. حالا اگر کسی خواهید این دوستان را از من بگیرید

باید بگوئید که در عوض چه چیزی به من می‌توانید بدهید؟"

عده‌ای نیز به غذا خوردن پناه می‌برند. یکی از همین افراد به من گفت:

وقتی احساس تنهایی می‌کنم، چربی زیادی می‌خورم، این چربی برای

اعصاب من حکم مسکن را دارد. من می‌توانیم این حلال را با غذا پُر کنم. به

همین خاطر است که غذاهای چرب را معمولاً با عنوان "غذای راحتی"

می‌نامند. ما راه‌های زیادی برای تسکین دادن، دور زدن یا فراموش کردن

حواس خودمان نسبت به درد داریم.

آگاهی، اولین گام در مسیر بهبودی است. بخشی از مزیت درد در این است که توجه ما را به خود جلب می‌کند، و به ما کمک می‌نماید تا ارتباطی را بین زمان رنج و علت آن برقرار کنیم، تا بتوانیم تصمیماتی بگیریم که بسیار لذت بخش‌تر و سالم‌تر باشند.

تجربه درد احساسی و ناراحتی می‌تواند انگیزه‌ی قدرتمندی نه تنها برای تغییر رفتاریهایی مانند رژیم غذایی و ورزش کردن باشند بلکه باعث پذیرفتن مسائل شود که واقعاً ما را به حرکت وا می‌دارند.

"بسیار خوب، شاید تغیر کردن کار سختی باشد، اما من آنقدر دچار درد و رنج هستم که می‌توانم چیز جدیدی را تجربه کنم." در این نقطه، اگر درست هدایت شویم تا اصل به‌شروع داریم تا انتخاب‌هایی را در مورد سبک زندگی خویش انجام دهیم که باعث بهبود زندگی‌مان شود.

از آنجا که ساز و کارهایی که بر سلامت ما تأثیر می‌گذارند بسیار پویا هستند، وقتی بر روی یک سطح عمیق‌تر کار می‌کنیم، احتمالاً به سرعت احساس بسیار بهتری پیدا خواهیم کرد، و این باعث می‌شود علت‌هایی که برای ایجاد تغییر داریم از ترس مرگ به لذت زندگی تبدیل شوند.

ماندن در وضعیت خوشی، لذت، آزادی و عشق و احساس زیبایی و خویش‌انضباطی مطلوب‌تر از صرف داشتن بدنی متوازن است. به همین خاطر است که رژیم‌های صرفاً مکتبی به تغذیه نتیجه‌بخش نمی‌باشند. رژیم غذایی معطوف به این هستند که شما چه چیزهایی را نمی‌توانید بخورید و چه چیزهایی را می‌توانید. طبق این دستورالعمل هر بار رژیم می‌گیرید، دیر

یا زود آن را رها خواهید کرد. اگر یک برنامه تمرینی را شروع کنید، دیر یا زود آن را کنار می‌گذارید.

رژیم‌های غذایی معمولاً مبتنی بر این ترس هستند که اگر از آنها تبعیت نکنید اتفاق بسیار بدی مانند سکته قلبی یا سرطان برای شما روی خواهد داد.

تأثیر نگرانی که براساس ترس به منظور ایجاد انگیزه در افراد برای تغییر سبک زندگی آنها صورت می‌گیرد هرگز مثمر ثمر واقع نمی‌شوند، زیرا ما نمی‌خواهیم با رکنی که قرار است اتفاق واقعاً بدی برای ما بیفتد، به همین خاطر ذهن خود را مشغول این نگرانی‌ها نمی‌کنیم.

تغییرات مبتنی بر ترس پایدار نیست، چرا؟ زیرا بسیار ترسناک است. همه ما می‌دانیم که روزی خواهیم مرد. نرخ مرگ و میر هنوز هم همان صد در صد است، یعنی یک مرگ به ازای سر هر فرد، اما چه کسی دوست دارد در مورد آن فکر کند؟ حتی افرادی که دچار سکته قلبی شده‌اند معمولاً تغییراتی را برای مدت چند هفته در خود ایجاد می‌کنند اما دوباره سرانجام همان الگوی زندگی و تغذیه‌ای سابق خویش می‌روند.

قاعده‌ی تغییرات رفتاری معمولاً یک ماهیت اخلاقی هم در بطن خود دارد که بسیاری از افراد را از خود فراری می‌دهد (مثل نگرانی برای تقاب کردن در رژیم غذایی). بین فکر کردن به خوبی یا بدی غذاها و این که با خوردن آنها خودتان را به عنوان یک آدم خوب یا آدم بد ببینید فاصله ناچیزی

وجود دارد و این باعث می‌شود که درون یک چرخه مخرب^۱ بیفتید و به قهقرا کشیده شوید.

از طرفی، اصطلاح "بیمار پیرو" نیز دارای حالت استعمار و غیرعادی می‌باشد و مثل این می‌ماند که یک نفر اراده خود را در برابر اراده دیگری از دست داده یا آن را مورد مصالحه قرار دهد.

در کوتاه مدت، ممکن است من بتوانم شما را وادار کنم که رژیم غذایی خود را تغییر دهم اما دیر یا زود (معمولاً خیلی زود) چیزی درون شما سر به شورش خواهد گذاشت. (به یاد داشته باشید که این حرف خداوند که گفت "از آن سیب نخور" نیز دندان اثر بخش نبود...)

آگاهی از توان اراده کردن روش دیگری برای بیان این مساله است که شما خودتان را وادار به انجام کاری می‌کنید که آن هم معمولاً چندان پایدار نخواهد بود. باز هم باید تاکید کنیم از چه پایدار است عشق، شادمانی، لذت و رهایی‌ست.

وقتی در نهایت از رژیم خود تخطی می‌کنیم، آگاه معمولاً خودمان را سرزنش می‌دانیم. بنابراین می‌توان این طور گفت که احساس گناه، خشم و شرمندگی جزء جدایی ناپذیر اغلب رژیم‌های غذایی و از جمله مسموم‌ترین احساسات هستند.

در عوض، وقتی از راهنمایی‌های «ماریان» برخوردار باشیم، می‌توانیم به علت اصلی رنج‌های خودمان پی ببریم: ما فراموش کرده‌ایم که واقعاً

کیستیم. سلامتی ریشه‌ی تمامی امور است. واژه یوگا از کلمه‌ای در زبان سانسکریت گرفته شده که به معنای "جفت کردن" و "وصل کردن" می‌باشد. علم در جستجوی منطق خود در بین روش‌های سنتی باستانی و تایید برخی از آنهاست.

صمیمیت به منزله التیام و بهبودی است. اعتماد بنیان همه چیز است، زیرا ما به انا ره‌ای می‌توانیم صمیمی باشیم که خودمان را در معرض آسیب احساسی قرار ندهیم. یک رابطه کاملاً متعهد به هر دو نفر اجازه می‌دهد تا احساس اعتماد کامل نسبت به هم داشته باشند. اعتماد به ما امکان می‌دهد تا احساس امنیت داریم. وقتی احساس امنیت داشته باشیم، می‌توانیم قلب خودمان را به روی دیگری گشوده و خود را کاملاً عریان و آسیب‌پذیر در برابر او قرار دهیم، چه از اجازت جسمی، احساسی یا روحانی. وقتی قلب ما کاملاً باز است، می‌توانیم سطوح بسیار بالایی از صمیمیت را بدون آسیب تجربه کنیم که التیام بخش، لذت بخش، قدرتمند، خلاقانه و بسیار مهیج می‌باشد. ما می‌توانیم با تکیه بر این اقتدار، قدرت خود را به دستان دیگری بسپاریم که این رهایی و رای ترس، ضعف را تسلیم است.

اگر این اعتماد در اثر سوءاستفاده جسمی، جنسی یا احساسی منتقض شود، به ویژه اگر این اتفاق توسط یکی از حامیانی بیفتد که قبلاً بوده از ما محافظت کنند، در نتیجه صمیمیت می‌تواند خطرناک باشد. پُرخوری معمولاً به روشی برای محافظت ما از سوءاستفاده‌ها مبدل می‌شود، اما در عین حال ما را از صمیمیت التیام‌بخشی که بیش از هر چیز به آن احتیاج داریم محروم می‌کند.