

**رهیافتی معنوی
به گاهش وزن**

مسیحابرزگر

سرشناسه: پرزگرمسیحا، ۱۳۴۰ -

بان و نام پدیدآور: رهیافتی معنوی به کاهش وزن/ مسیحا پرزگرم.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

ایک: ۸-۴۹-۸۱۲۴-۶۰۰-۹۷۸

ضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.

موضوع: م. کرد وزن - جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع: Islam - Weight Loss - Religious

موضوع: رژیم - جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع: Islam - Reducing diets - Religious aspects

رده‌بندی کد: ۳۹۵: ۱۴۰۲/ب BP۲۵۲

رده‌بندی دیو: ۳۵۰: ۱۴۰۲

شماره کتابشناسی حی: ۹۰۸۴۸۱

— نویسنده: مسیح‌برزگر
— ناشر: بهار سبز



— مدیر هنری: آرش روشنگر
— طراح جلد: جواد آتشباری
— صفحه‌آرا: فرحانه علوی

— شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۴۹-۸
— نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷
— شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
— قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

— لیتوگرافی: فروبند گویا
— چاپ متن: ستاره سبز
— صحافی: نمونه

— آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۰
— کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۲
— تلفن: ۲۲۶۲۲۹۰۱-۳
— پست الکترونیک: info@baharesabz.ir
— سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

۱۹۳

پذیرا باش
دردهای خویش را

۱۷۷

احساسات
خود را دریاب

۱۶۵

به خود وفادار باش

۲۰۳

برون شد از
اقلیم تنهایی

۲۳۵

خود و دیگران
را ببخش

۲۴۹

این روند را
گرامی بدار

۲۶۵

تویدی دهمیره

۲۹۱

بدنی زیبا و
درخشان

۲۸۳

جراحی روح

فهرست

۶۳
محرابی بساز

دیدار می کند
با خود چاقو
خود را غرق

CV

۹۳
آغاز رابطه‌ای
عاشقانه با غذا

خویش را خنجر
خویش را بیدار کن

غذای خوب
برقواری رابطه با
۱۰۵

بدن خود را دوست بدار

۱۳۷
ساکن کالبد
خویش باش

۱۴۳۳
بدن خویش را
تبرک کن

۱۵۹
دگرگونی خویش را
جشن بگیر

مقدمه

بدن ما، واجد آگاهی است. بدن ما، ظرفیتی شگفت دارد تا خود را شفا دهد. بدن ما می تواند خود را فربه تر یا لاغرتر کند. بدن ما، به راحتی از بدن این کار برمی آید. بدن ما بسیار سریع تر از گمان و تخمین ما این سر را می کند لاغرتر شدن بدن و کاهش وزن، حداقل چیزی است که این کتاب دنبال می کند. این کتاب، به بیش از این ها نظر دارد. بنابراین، دل آسوده باش که به آن حداقل - که برای تو کاهش وزن است - و به بیشتر از آن نیز خواهی رسید. در این کتاب، نه تنها علل ریشه ای اضافه وزن ما، بلکه علل رنج های عاطفی ما نیز مورد بررسی قرار می گیرد.

امروزه، پژوهش های علمی ثابت کرده اند که با دگرگون کردن شیوه ی زندگی، حتی بیماری های حاد قلبی، سرطان، دیابت، فشار خون،

کلسترول بالا، آرتروز و افسردگی را نیز می‌توان برطرف کرد. هنگامی که شیوه‌ی زندگی خود را دگرگون می‌کنی، ژن‌های تو نیز دگرگون می‌شوند؛ ژن‌هایی که مانع بیماری‌ها می‌شوند، فعال می‌شوند و ژن‌هایی که موجب بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های دیگر می‌شوند، خاموش می‌شوند. دگرگونی شیوه‌ی زندگی، موجب افزایش آنزیمی در بدن ما می‌شود که تلومرها (دنباله‌ی کروموزم‌ها که کار پیر شدن را انجام می‌دهند) را می‌کشد طولانی‌تر می‌کند و بدین صورت، پیری را به تأخیر می‌اندازد. با این برنامه، طی چند ماه، می‌توانی هم چندین کیلو از وزن خود کم کنی و هم بر جوانی و شادابی خود بیفزایی. با این برنامه، می‌توانی به اندام متناسب و مطلوب خود برسی. نیز آن را حفظ کنی.

با وجود این، اگر علل ریشه‌ای چاقی را نادیده بگیریم، مشکلات مربوط به اضافه وزن و ریزش مو به‌نوع دیگر برمی‌گردند؛ چاق می‌شویم، دردهای مفصلی مان شروع می‌شوند و باز باید بیهوده دارو بخوریم.

شیوه‌ی زندگی ما شیوه‌ی خون ما، مهمترین علل چاقی و سایر بیماری‌های حاد ما هستند. ما علتی ریشه‌ای‌تر نیز وجود دارد که بر انتخاب شیوه‌ی زندگی ما تأثیر می‌گذارد، و آن، دور افتادن از اصل خود یا آن چیزی است که حقیقتاً هستیم. این موضوع است که این کتاب به آن می‌پردازد.

دانستن، بسیار مهم است، اما به تنهایی بر دگرگونی شیوه‌ی زندگی و شیوه‌ی خوردن، کافی نیست. اگر دانستن به تنهایی کافی بود، آنگاه همه‌ی ما سالم بودیم و اندامی متناسب و زیبا داشتیم؛ زیرا همه‌ی ما می‌دانیم چه غذاهایی سالم و چه غذاهایی ناسالم‌اند. اگر دانستن به تنهایی کافی بود، دیگر هیچ کس سیگار نمی‌کشید. زیرا همه‌ی کسانی که سیگار می‌کشند، این را می‌دانند که سیگار مضر است. بر روی هر پاکت سیگاری نوشته شده است: «کشیدن سیگار برای سلامتی مضر است.» با وجود این، این هشدار موجب ترک سیگار سیگاری‌ها نشده است. بدیهی است که باید در سطحی عمیق‌تر کار کرد تا نتیجه گرفت.

بیماری همه گیر، فقط چاقی یا بیماری قلبی و یا سرطان نیست؛ بلکه تنهایی، افسردگی و انزوایز هست. اگر این مسایل عمیق تر را لحاظ کنیم، آنگاه ایجاد دگرگونی در رفتارمان آسان تر می شود.

من همواره از شاگردانم می پرسم: «چرا بیش از حد نیاز غذا می خورید؟ چرا سیگار می کشید؟ چرا از خود تا این اندازه کار می کشید؟ چرا ساعت ها پای تلویزیون می نشینید؟ چرا ساعت ها پای اینترنت می نشینید؟» و به آن ها می گویم: «این رفتارها زیانبار است.»

آن ها می گویند: «این رفتارها، دردهای عاطفی ما را تسکین می دهند.»
هنرمند می گوید که احساس تنهایی می کنی و افسرده و منزوی هستی، آنگاه گذران وقت برایت مهم تر از عمر طولانی می شود. یکی می گفت: «دوستان من، همین ۲۰ نخ سیگار است. آن ها همیشه با من اند. آیا می خواهی دوستانم را از من بگیری؟ به جای آن ها، چیزی را به من می دهی؟»

عده ای نیز به غذا پناه می برند. یکی می گفت: «هنگامی که احساس تنهایی می کنم، چربی بسیار می خورم. چربی روی اعصابم را می پوشاند و من دیگر درد تنهایی را احساس نمی کنم.» همین دلیل است که می گویند غذاهای چرب درد را تسکین می دهند! ما برای بی حس کردن اعصاب خود، برای نادیده گرفتن خود و برای منحرف کردن ذهن مان از آلام خود، راه هایی بسیار داریم.

نخستین گام بهبودی و شفا، هشیاری ست. یکی از منافع درد، این است که به ما کمک می کند تا به دنبال درمان بیماری بگردیم؛ و ربه میاز، رمان رنج ها و علل رنج های خود را بیابیم. بنابراین، می توانیم دست به انتخاب های بزنیم که هم تفریح اند و هم تماشا و هم موجب تندرستی ما. درد عاطفی و ناخرسندی، می تواند انگیزه ای قوی به ما بدهد برای ایجاد دگرگونی، هم در رفتارمان، مانند رژیم غذایی و ورزش، و هم در برخوردمان با مسایل عمیق تر زندگی مان. گاهی به خود می گوئیم: «بسیار خوب، دگرگونی شاید دشوار باشد، اما من از وضعیتی که دارم چنان آسیب دیده ام که با وجود همه ی دشواری ها، باز دلم می خواهد وضعیتم را عوض کنم. من این وضعیت را

دیگر نمی‌خواهم.» این جاست که اگر درست هدایت شویم، شیوه‌ای تازه و درست برای زندگی‌مان انتخاب می‌کنیم.

ساختاری که بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد، بسیار پویاست. به همین دلیل، هنگامی که روی لایه‌ای عمیق‌تر از وجود خود کار می‌کنیم، احساسی بهتر داریم و روند بهبود سرعت بیشتری می‌گیرد و ترس از مرگ ما تبدیل به شور زندگی می‌شود.

آنها شادمانی، لذت، احساس‌رهایی و عشق قابل دوام است. آنچه مطلوب‌تر از سلامت و کاهش وزن است، احساس‌رهایی و چیرگی بر خویش است. رژیم‌های غذایی، عمدتاً به آن دلیل بی‌اثرند که احساس‌رهایی و چیرگی بر خویش در آنها نیست. رژیم‌های غذایی، درباره‌ی این‌اند که تو چه چیزهایی را نمی‌توانی داشته باشی و چه کارهایی را باید انجام بدهی؛ یعنی چه چیزهایی را نمی‌توانی بخوری و چه ریاضت‌هایی را باید بکشی. اگر بدون احساس‌رهایی و چیرگی بر خویش به رژیم غذایی خویش ادامه بدهی، دیر یا دیر پر خوری می‌افتی. اگر بدون احساس‌رهایی و چیرگی بر خویش بر تناسلی ریزی را دنبال کنی، دیر یا زود دچار تنبلی و بی‌حوصلگی می‌شوی.

رژیم‌های غذایی معمولاً بر این ترس استوار است که تو ممکن است دچار حمله‌ی قلبی، سکته‌ی مغزی و یا سرد شدن شش. کوشش برای دگرگونی شیوه‌ی زندگی نباید بر ترس مبتنی باشد. برعکس، این صورت، بی‌نتیجه است. زیرا ما نمی‌خواهیم باور کنیم که چنین چیزهایی ممکن است در زندگی ما اتفاق بیفتد. بنابراین، به این چیزها فکر نمی‌کنیم.

ترس، انگیزه‌ای پایدار نیست. چرا؟ زیرا خیلی ترسناک است. همه‌ی ما می‌دانیم که روزی خواهیم مُرد، اما کیست که بخواهد درباره‌ی موضوع مرگ خویش فکر کند. حتی کسانی که دچار سکته‌ی قلبی شده‌اند نیز فقط چند هفته می‌توانند رژیم غذایی‌شان را حفظ کنند، بعد از آن، دوباره به شیوه‌ی خورد و خوراک گذشته‌ی خود بازمی‌گردند.

در ضمن، زبان دگرگونی رفتاری در ارتباط با غذا، معمولاً کیفیتی اخلاقی

دارد. همین زبان است که خیلی زود جای «غذای خوب» و «غذای بد» را با «آدم خوب» و «آدم بد» عوض می‌کند؛ اگر این غذا را بخورم، آدم خوبی خواهم بود و اگر آن غذا را بخورم، آدم بسدی خواهم بود. به همین دلیل، این شیوه نیز بی‌اثر است. برای حفظ رژیم غذایی، شاید بشود برای مدتی کوتاه کسی را تحت فشار قرار داد، اما این فشار را نمی‌توان ادامه داد. دیر یا زود، او برمی‌آشوبد و روندی معکوس را در پیش می‌گیرد. از یاد نبریم که خداوند به آدم و حوا امر فرمود:

وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا
رِغْدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ
الظَّالِمِينَ. البقرة، ۳۵.

{آگاه} فرمودیم: «ای آدم! با همسرت در این باغ سکونت گزینید و هر چه خواستید از میوه‌های آن به‌طور تناوبی بکنید، ولی به این درخت {خاص} نزدیک نشوید. اگر چنین کنید {در زمره‌ی نافرمانان و به خود ستمگران} تسبیب خواهید شد.»

نتیجه چه شد؟

فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا
اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ
وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ. البقرة، ۳۶.

پس آنگاه شیطان {که امر خداوند را شنید} - دو را به لغزش و عدم اطاعت کشانید و آن‌ها را از آن مقام {که دارای سعادت الهی بودند} خارج ساخت. {پس در اثر رد شدن در آزمون} ما به آن‌ها فرمودیم: «از بهشت {بلندپایه} به پایین سقوط کنید در حالی که برخی از شما دشمن یکدیگر خواهید بود؛ و زمین برای شما تا سرآمد

زمان معین، قرارگاه و محل بهره‌مندی از {زندگی
دنیایی { خواهد بود.

آنچه ما «اراده کردن» می‌نامیم، چیزی نیست، مگر فشار آوردن به خود برای انجام کاری. چنین اراده کردنی نیز دوام نمی‌آورد. یادآوری می‌کنم که تنها عشق، شادمانی، لذت و احساس‌های ست که دوام می‌آورد.

هنگامی که ما به ناچار از رژیم غذایی مان دست می‌کشیم، نگاه، خود را سرزنش می‌کنیم. بنابراین، احساس تحقیر، احساس گناه، خشم و شرم، ذاتی به بار می‌آید. از برنامه‌های رژیم غذایی ست؛ و این احساسات، برای بدن سم هستند. ما می‌خواهیم ریشه‌ی رنج‌ها و فشارها و گرفتاری‌های خود را پیدا کنیم. ریشه‌ی رنج‌ها، فشارها و گرفتاری‌های ما، به تعبیر قرآن کریم، دور انداختن این چیزی ست که حقیقتاً هستیم.

وَأَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا
وَنَحْنُ زَاهِقُونَ الْقِيَامَةَ أَغْمَى. طه، ۱۲۴.

و هر کسی که از یاد من رویگردان شود، عرصه‌ی
زندگی را او تاراج و نابود می‌کند.

بنابراین، ما باید حقیقت خویش را به یاد بیآوریم. رابطه‌ی دوستانه، شفاست. اعتماد، شفاست. ما به میزان نرمی و ملایمت و اعطای ان است که با دیگری صمیمی می‌شویم. رابطه‌ای که بر تعهدی ژرف و مستند شناسانه بنا شده است، به هر دو طرف رابطه این امکان را می‌دهد که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند و به یکدیگر اعتماد کنند. اعتماد، به ما احساس امنیت می‌بخشد. هنگامی که احساس امنیت می‌کنیم، قلب خود را به روی دیگری می‌گشاییم و روح و عواطف خود را در برابر او عریان می‌کنیم. هنگامی که قلب ما کاملاً گشوده و منعطف و پذیراست، ما می‌توانیم لایه‌های ژرف نزدیکی و صمیمیت را تجربه کنیم؛ همان لایه‌هایی که شفا هستند، وجد آورند، قدرتمندند، خلاق‌اند و زیباشناسانه. ما می‌توانیم دل خود را بر

مبنای قدرت و بصیرت به دیگری تسلیم کنیم نه بر مبنای ترس، ضعف و قبول سلطه. اگر این اعتماد مورد سوء استفاده قرار بگیرد، به ویژه توسط کسی که قرار است حامی فرد باشد، صمیمیت و نزدیکی می تواند خطرناک و یک تهدید باشد. پرخوری، معمولاً، شیوه‌ای ست برای محافظت از خود در برابر سوء استفاده‌ی دیگری، اما همین پرخوری ما را از شفای صمیمیت و نزدیکی محروم می‌سازد؛ همان چیزی که به آن محتاجیم.

بودن یک جمع خوب و مهربان و هم‌نشینی و هم‌صحبتی با آن‌ها، عشق، شفقت، بخشش، ایثار و خدمت، پاره‌ای از ارزش‌های آموزه‌های دینی و معنوی‌اند. ایثار، شفقت و بخشش، هم شفای کسی ست که ایثار می‌کند، شفقت می‌دهد و محبت، بخشش و شفای کسی ست که به او ایثار می‌شود، شفقت می‌بیند و بخشش می‌دهد. زیرا بخشش با دلی گشوده، شفای انزوا و تنهایی ماست؛ همان چیزهایی که ما را از دیگران جدا می‌کند. هنگامی که دیگران را می‌بخشیم یا به دیگران بخشیم، بخشش ما، عذر اعمال بد آن‌ها نیست، بلکه رهایی ماست از اضطراب آن و نجاتی که می‌بریم. هنگامی که نفرت را با عشق پاسخ می‌دهی و فرد را با امید، استحاله می‌یابی و اطرافیان خویش را نیز دگرگون می‌کنی.

در درون تک‌تک ما آدم‌ها، صدایی هست که در درون ما ساکن می‌گردد. این صدا، در هیاهوی زندگی روزمره گم شده است. بسیاری از آدم‌ها، تنها زمانی می‌توانند این صدای نجواگونه را بشنوند که در سکوت و خلوت روزمرگی‌ها، بیدار شوند. این صدا به آن‌ها می‌گوید: «گوش بسپار؛ توجه کن! من حرف مهمی برای تو دارم!» آری، صدای خداست که همواره در فضای دل‌مان طنین می‌افکند و می‌پرسد: «آیا زمان آن فرا نرسیده است که دل‌تان نرم شود و پذیرای خوبی، بخشش، عشق، پاکی و زیبایی شود؟»

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ

الحديد، ۱۶.

آیا برای کسانی که ایمان آورده‌اند زمان آن فرا نرسیده که دل‌شان به یاد خدا نرم شود؟

و در ادامه:

...وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ... فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ...

...و نباشند همچون کسانی که... پس دل‌شان

سنگی شد؟...

هنگامی که به صدای نجواگونه‌ی درون خویش توجه می‌کنیم، با مسائل و مشکلات خود در همان مراحل ابتدایی‌شان روبرو می‌شویم. در آن مراحل ابتدایی، مشکلات را ساده‌تر می‌توان برطرف کرد. آری، به نجوای دل خود گوش سپار، پیش از آن که به فریاد ذهن تو تبدیل شود.

همه‌ی ما در سطح و رویه و ظهور هستی، از هم جدایییم؛ تو تویی و من منم. اما هر دو در ذات و در ژرفا به هم مربوطیم. ما همه، مظاهر ذات یگانه‌ی الهی هستیم. هر یک از ما، پاره‌ای از همه چیز و همه کس هستیم. بنابراین، ما عشق را بدست نمی‌آوریم؛ عشق، چیزی است که ما ذاتاً هستیم. هنگامی که هم کمتر مظاهر الهی هستیم و هم وحدت ذات‌شان را، آنگاه از زندگی به طور کامل بهره‌مند نمی‌شویم و باز حتمی کم‌تر به چیزهایی بیشتر می‌رسیم. بدین سان، نه با احساس فقدان و جدایی، بلکه با احساس کمال و یگانگی زندگی می‌کنیم. آنگاه، زندگی ما مظهر عشق می‌شود و عشق، قدرتمندترین انرژی هستی است.

با چنین رهیافتی است که، تو روح خویش را متمرکز خواهی کرد، وزن خویش را کاهش خواهی داد و اندام خویش را متناسب خواهی کرد. سلامت جسم خویش را تأمین خواهی کرد و تعادل روح، تناسب اندام و سلامت جسم، خویش را حفظ خواهی کرد. زیرا تعادل روح، تناسب اندام و سلامت جسم، حاصل شفاي انرژی عشقی است که تویی.