

ریشه بسیاری از پر خوری‌ها به فقدان معنا و ایمان در زندگی برمی‌گردد

لاغر شوید بالقمه گرفتن برای روح



■ **حسین فرامرزی**

واقعاً چرا ما پر خوری می‌کنیم؟ این اضافه دریافت‌ها و حرص زدن‌ها برای غذا خوردن و بیشتر خوردن از کجا می‌آید؟ مولانا در مثنوی معنوی، پاسخ بنیادینی به این پرسش می‌دهد. او حکایت جالبی درباره خوردن دارد که به درد ماجرای امروز پر خوری‌های ما می‌خورد و می‌تواند تفسیر متفاوتی از این همه اضافه وزن و چاقی باشد که دامنگیر ما شده است.

■ **تصدیق روانشناسی به رابطه افسردگی و پر خوری**

واقعیت آن است که اگر چه کم‌تر در پژوهش‌ها و تحقیقات به این موضوع اشاره شده، اما ریشه بسیاری از پر خوری‌هایی که امروز در جامعه و میان ما دیده می‌شود معنایی، روانی و ذهنی است. آدم‌ها گاه غذا می‌خورند تا به زندگی‌شان که تپه‌ای از معناست معنای تازه‌ای بدهند، می‌خواهند با نور غذا خانه تاریک روح و ذهن را روشن کنند، غافل از اینکه با زیاد غذا خوردن نمی‌توان به زندگی معناداد و با طباب تن نمی‌توان روح را از چاه بیرون کشید و آن حفره معنا را پر کرد.

امروز در میان پژوهش‌هایی که روانشناسان صورت داده‌اند و گاه در رسانه‌ها هم منعکس می‌شود میان افسردگی و پر خوری رابطه‌ای جدی وجود دارد. تجربیات شخصی ما هم چنین رابطه‌ای را تصدیق می‌کند، گاهی خورد و گاهی یزد دیگران تجربه کرده‌ایم که هر وقت در درون دچار ملال شده‌ایم بیشتر در بیخچال را بساز کر ده‌ایم، بی‌آنکه واقعاً اشتهایی داشته باشیم، بیشتر سمت ریزه‌خواری رفت‌هایم و تنقلاتی را خورده‌ایم که واقعاً بدن‌مان در آن لحظه نیازی به آنها نداشته است.

آیا توجه افراطی به تن که نمونه‌ای از آن در خوردن‌های افراطی و زیاده از حد، خود را نشان می‌دهد به خاطر آن نیست که توجه فرد از درون و روان او کم‌تر شده است؟ آیا نمی‌توان نتیجه گرفت که هر چقدر توجه انسان به روح و ذهن بیشتر می‌شود و روح فرصت بیشتری برای فریه شدن پیدا می‌کند، از توجه به خوراک‌ها و مانده‌های زمینی کم‌تر می‌شود؟

■ **این طایفه دو عادت دارند که تندرست‌شان می‌کند**

امام علی(ع) در نهج البلاغه و در اوصاف متقیان آنها را افرادی می‌داند که شکم‌هایشان به پشت چسبیده است و اهل افراط در غذا خوردن و چند نوع غذا را با هم خوردن نیستند. جایی در نهج البلاغه شاهدیم که مردی معجون لذیذی را درست می‌کند و به مولای متقیان می‌دهد اما حضرت علی(ع) از آن معجون به «قی مار» تعبیر می‌کند، در کتاب «اخلاق ناصری» خواجه نصیرالدین طوسی از سردمداران فلاسفه و متفکران ایران توصیه می‌کند که غذا برای لذت بردن خورده نشود. در وصف نبی اکرم(ص) آمده است که حضرت عادت داشتند گرسنه از سر سفره برخیزند و هیچ گاه شکم چرانی نمی‌کردند. همچنان که در آن حکایت زیبا از سعدی می‌خوانیم: «یکی از ملوک عجم طبعی حاذق به خدمت مصطفی(ص) فرستاد. سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی در نخواست، پیش پیغمبر آمد و گله کرد که مرین بنده را برای معالجت اصحاب فرستاده‌اند و درین مدت کسی التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین

ماجرأ از این قرار است که چند نفر از کافران در مدینه میهمان پیامبر(ص) می‌شوند و از آن جا که پیامبر رحمه للعالمین است، با زبان عطفوت و مهر با این افراد ره‌رو می‌شوند و از صحابه خود هم می‌خواهند که میهمان را عزیز بدارند و هر کسی آن جایی که یکی از این کافران بسیار عظیم‌الجنه بوده و صحابه حدسی می‌زده‌اند که او بسیار پر خور است و از عهده و توان تأمین شام او برنخواهند آمد کسی او را در خانه‌اش میهمان نمی‌کند، بنابراین پیامبر تصمیم می‌گیرد خودشان او را در خانه جای دهند و میهمان کنند.

حالت تصور کنید که سفرهای پهن شده و این فرد تمام غذاهای اهالی خانه پیامبر را خورده است و اهالی خانه آن شب گرسنه سر بر بالین گذاشته‌اند، اما در این میان یکی از اهالی خانه از بغض و لجاجت این گرسنگی تحمیلی، شب پشت در اتاق این میهمان ناخوانده شکم چران را می‌اندازد و او شب هنگام با مدهه پر گرفتار می‌شود و نمی‌تواند برای قضای حاجت بیرون رود، بنابراین به رختخواب می‌رود و تصور می‌کند اگر بخوابد مشکل حل خواهد شد. او می‌خوابد و در خواب صحرای خلوتی را دیده و فرصت را برای قضای حاجت مناسب می‌بیند غافل از اینکه او در عالم واقع چنین می‌کند. صبح زود برخاستن همان و دیدن صحنه فاجعه‌باری که روی داده همان و آرزوی اینکه کاش زمین دهان باز کند و مرا بلعد همان.

اما از آن جا که پیامبر(ص) آگاهی داشته‌اند و می‌دانسته‌اند که چه خواهد شد صبح هنگام که برای نماز بیدار می‌شوند در اتاق ایسن میهمان را باز می‌کنند و رخت و لباس تمیزی هم می‌آورند. صبح آن کافر وقتی ناامیدانه به در نزدیک می‌شود احساس می‌کند در خانه باز است و رخت تمیزی هم آن حوالی است. از خوشحالی نزدیک است که بال در آورد بنابراین سریع لباس‌ها را عوض می‌کند و پنهانی و آرام از خانه بیرون می‌رود. هنوز از شهر دور نشده بود که پادش می‌فندد هیکنش - مجسمه کوچکی که آن را پرستش می‌کرد - در خانه جا مانده است. او مردد است که برگردد یا نه؟ اما با این تصور که هنوز کسی بیدار نشده است به خانه پیامبر می‌گردد و وقتی وارد حیاط خانه می‌شود با صحنه‌ای مواجه می‌شود که برایش تکان دهنده است و از خجالت آب می‌شود.

او می‌بیند که پیامبر(ص) با دوستان مبارک خود رخت و لباس‌های کثیف‌ا و را می‌شوید. همان جاست که آن مرد منقلب می‌شود و بر سر خود می‌کوبد و گریبان چاک می‌کند اما پیامبر او را آرام و نوازش می‌کند و آن مرد همان جا به پیامبر و راه او که تسلیم در برابر بختیایی و حق است ایمان می‌آورد و پیامبر هم از او می‌خواهد شبی دیگر میهمان خانه‌اش شود.

آن شب اما مرد کافر که نور حق در قلب او تابیده و ایمانی در قلب او بیدار شده به پیاله‌ای شیر بسنده می‌کند. وقتی حاضران شگفت زده می‌شوند که آیا این همان مرد شب پیش است که غذای همه اهل خانه را خورده بود پیامبر می‌فرماید: «الکافر یاکل فی سبعة اعماء و المؤمن یاکل فی معا واحد، کافر در هفت معده می‌خورد اما مومن یک معده بیشتر ندارد.»



آدم‌ها گاه غذا می‌خورند تا به زندگی‌شان که تهی از معناست معنای تازه‌ای بدهند، می‌خواهند با نور غذا خانه تاریک روح و ذهن را روشن کنند، غافل از اینکه با زیاد غذا خوردن نمی‌توان به زندگی معنا داد و با طباب تن نمی‌توان روح را از چاه بیرون کشید و آن حفره معنا را پر کرد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



کفایت خواهد بود چون وقت خود را عزیز تر از آن می‌داند که با سبب در اصطیل و با تن در تن بماند و غذایی را بخورد که اسب - تن می‌خورد.

از این زاویه اگر دقت کنیم این حقیقت بر ما مسلج خواهد شد که اگر امروز در جامعه ایرانی فی‌المثل می‌سنویم که ۶۵ درصد ایرانی‌ها یا چاق هستند یا اضافه وزن دارند این اضافه دریافت‌ها می‌تواند نشانه‌هایی از چالش اصلی در ذهن و روان آدمی باشد یعنی این اختلال‌های روحی، ذهنی و معنایی است که اینطور سایه خود را بر جسم انسان نیز می‌اندازد و به این صورت خود را نشان می‌دهد. انسان ناخودآگاه دنبال لذت بردن است و رنج‌گریز، بنابراین شاید افرادی که معناد به خوردن می‌شوند و نمی‌توانند جلوی خود را بگیرند نتوان سرزنش کرد چون آنها می‌خواهند لذتی را تجربه کنند اما در واقع چالش آنجاست که ما چقدر توانسته‌ایم لذت‌های جایگزین بهتر را برای افراد بشناسانیم؟ مثلاً پسر یا دختر جوانی که در هفته ۱۰ تا ۲۰ ساعت از زمان‌های خود را به صورت داوطلبانه و با انگیزه خیر خواهانه و غیر انتفاعی صرف خدمت در مراکز خیریه می‌کند و به مراکز حمایت از کودکان سرطانی سر می‌زند و بدون چشمداشت مالی برای این مراکز کار می‌کند لذتی را تجربه می‌کند که برای او بسیار اصیل است اما ممکن است جوان دیگری با این لذت غریبه باشد و همان ساعته‌ها در خانه ربه‌روی تلویزیون مشغول خوردن چیپس و تنقلات برای گذراندن وقت خود باشد یا لذت ورزش کردن که نه تنها می‌تواند خود به عاملی برای کالری سوزی تبدیل شود، بلکه جلوی خوردن‌های افراطی را هم بگیرد.

■ **یاقتن معنا و مهار گرسنگی‌های تن**
کار آفرین یا مخترع و مبدعی را تصور کنید که چنان ذهنش درگیر حل یک مسئله مهم شده است که اصلاً تن خود را از یاد برده است. ریاضیدانی را تصور کنید که چنان حل یک مسئله ریاضی ذهن او را مشغول کرده که فراموش کرده است گرسنه است. امدادگری را به ذهن بیاورید که در شرایط سخت نجات جان یک انسان به تنها چیزی که فکر نمی‌کند گرسنگی است.

این مثال‌ها و مثال‌هایی از این دست نشان می‌دهد هر اندازه که توجه ما از تن به بسمت موضوعات اصیل تر، انسانی‌تر، خلاقانه‌تر و معناگرایانه‌تر معطوف می‌شود در آن صورت معنایی در زندگی می‌یابیم و لذت‌هایی والاتر را جایگزین لذت خوردن می‌کنیم و برعکس هر اندازه که ما نمی‌توانیم چنین لذت‌هایی را در زندگی تجربه کنیم می‌خواهیم آن حفره‌ای که در ذهن، قلب و روح ما وجود دارد یا لقمه‌های بیشتری غذا پر کنیم، در حالی که حقیقتاً با لقمه‌های غذای جسم نمی‌توان حفره‌های روح را پوشاند، انگار که سوار کار بخواهد با غذای اسب خود را سیر کند که نمی‌شود.



انسان ناخودآگاه دنبال لذت بردن است و رنج‌گریز، بنابراین شاید افرادی که معتاد به خوردن می‌شوند و نمی‌توانند جلوی خود را بگیرند نتوان سرزنش کرد چون آنها می‌خواهند لذتی را تجربه کنند اما در واقع چالش آنجاست که ما چقدر توانسته‌ایم لذت‌های جایگزین بهتر را برای افراد بشناسانیم؟



■ **افسردگی چه شاخصه‌هایی دارد؟**

اختلالات افسردگی متنوع و شامل چند نوع مختلف با ملاک‌های متفاوتند، اما همه آنها دارای یک ویژگی بارز و یکسان هستند. وجود احساس غم، پوچی یا خلق تحریک پذیر همراه با تغییرات جسمانی و شناختی که به طور قابل ملاحظه‌ای بر توانایی عمل کردن فرد تأثیر می‌گذاردند و عملکرد شغلی و زندگی شخصی و اجتماعی فرد را به طور چشمگیری مختل می‌کنند و فرد نمی‌تواند مثل سابق به طور عادی و طبیعی به انجام فعالیت‌هایش بپردازد و در بسیاری از موارد حتی نمی‌تواند مثل سابق به بهداشت و نظافت شخصی خود بپردازد.

دلتنگی شدید و از دست دادن علاقه به جنبه‌هایی از زندگی که قبلاً برای فرد لذت بخش بودند در افراد افسرده کاملاً مشهود است، به طوری که علاقه به مهمانی رفتن، تفریح با دوستان و خانواده، شادی کردن و به طور کلی در جمع بودن کاهش پیدا می‌کند و فرد افسرده در اغلب موارد تنهایی را به همه این فعالیت‌ها ترجیح می‌دهد و فعالیت‌هایی



که تا همین چند هفته پیش مورد علاقه‌اش بود اکنون هیچ جاذبه‌ای ندارد.

بیشتر ساعات روز را تنها و بدون هیچ فعالیت مفیدی به سر می‌برد. همچنین اختلال‌هایی

در رفتار خوردن و خوابیدن افراد مذکور بسیار به چشم می‌خورد، به گونه‌ای که در بیشتر این افراد بی‌خوابی یا خواب زدگی دیده می‌شود و مقدار خواب شبانه به طرز چشمگیری کاهش پیدا می‌کند و همین امر باعث خستگی مفرط در طول روز و از دست دادن انرژی می‌شود.

همچنین در الگوی خوردن این افراد تغییراتی به صورت غیر عمدی ظاهر می‌شود که ممکن است با بی‌اشتهایی و کاهش وزن و در بعضی موارد با افزایش اشتها همراه باشد. در این افراد همیشه مشکل عدم تصمیم‌گیری، بی‌هدفی یا عدم تمرکز وجود دارد به طوری که نمی‌توانند در مورد مسائل و مشکلات روزمره تصمیم‌گیری کنند و معمولاً این کار را بر عهده دیگران می‌گذارند و مشکل نداشتن تمرکزشان می‌تواند مانعی بر سر راه موفقیت در کارها و درست عمل کردن آنها باشد.

یکی دیگر از ویژگی‌های بارز افراد افسرده احساس بی‌ارزشی یا گناه بی‌مورد است، به طوری که علت هر گونه ناکامی و شکست اطرافیان را به خود نسبت می‌دهند و در همه موارد خود را گناهکار می‌پندارند و نگرش بسیار منفی به خود همراه با عزت نفس بسیار پایین دارند و خود را سزاوار تنبیه می‌دانند، چرا که آنها بی‌وقفه به اشتباهات گذشته دل مشغولند و دائماً خود را محکوم می‌کنند. داشتن افکار مرگ یا گرایش به خودکشی همیشه ذهن این افراد را درگیر می‌کند، به گونه‌ای که فرد بارها تصمیم به خودکشی و خاتمه دادن به زندگی‌اش می‌گیرد و به این وسیله می‌خواهد راهی برای گریختن پیدا کند و چه بسا اگر کمک‌های حرفه‌ای به

هیچ کس محکوم به یأس نیست

انگ افسردگی به خود نزنید

■ **سحر میراویسی**

امروز با همسرم دعوای سختی داشتیم و احساس افسردگی می‌کنم. چند روز است مادرم مریض شده و به همین خاطر به شدت افسرده‌ام. نتیجه‌ای را که انتظار داشتم نتوانستم به دست بیاورم. بنابراین افسرده‌ام. به دلایلی از خواهرم ناراحتم و این مسئله مرا افسرده کرده است. این جملات نمونه‌هایی واقعی از مکالماتی است که به طور روزمره از اطرافیانمان می‌شنویم. جملاتی که بیشتر ناشی از یک هیجان است تا یک تشخیص درست. این مکالمات به خصوص در فصول پاییز و زمستان به دلیل تغییر شرایط آب و هوایی و کوتاه‌تر شدن ساعات روز بیشتر شنیده می‌شود. باورهای عامه مردم در مورد تعریف افسردگی بسیار متنوع و در بسیاری از موارد نادرست است و با تعریف دقیق و استاندارد افسردگی فاصله زیادی دارد. مردم اغلب هر نوع ناراحتی، پریشانی، غمگینی و بلاکلیفی، چه بسا زودگذر و آنی باشد را به مسئله افسردگی ربط می‌دهند و با همین شواهد اندک و ناکافی خود را افسرده می‌خوانند و بعضاً حتی تجویزهای نادرست دارویی اعمال می‌کنند. این تشخیص‌های نادرست برای خودمان یا دیگران می‌تواند عوارض نامطلوبی به بار آورد. این باور اشتباه که من افسرده‌ام می‌تواند این احساس را در فرد درونی کند و تبدیل به الگوی معیوب در زندگی فرد شود. بنابراین تشخیص افسردگی توسط افراد غیر متخصص امکانپذیر نیست و فقط یک فرد متخصص در این زمینه صلاحیت تشخیص و درمان را دارد. با توجه به توضیحاتی که داده شد در این نوشتار سعی می‌کنیم شما را با ملاک‌های درست و اساسی افسردگی آشنا (بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی) و درمان‌های رایج را به اختصار معرفی کنیم.

■ **شخص نشود، تصمیمش را عملی کند.**

تاکنون باید روشن شده باشد شخصی که واقعاً از اختلال افسردگی رنج می‌برد دارای چه ویژگی‌هایی است. فردی که از بیماری افسردگی رنج می‌برد باید پنج نشانه از ملاک‌هایی را که معرفی کردیم به مدت شش ماه دارا باشد. بنابراین ناراحتی‌های ناشی از مشکلات روزمره، دعواهای خانوادگی، شکست در امتحان و بسیاری دیگر از موارد، گرچه ممکن است ما را ناراحت کند اما خیلی از این دلتنگی‌ها گذرا و کوتاه مدت است و اصلاً صحیح نیست که برچسب افسردگی به آنها بزنیم. به همین دلیل در نظر گرفتن ملاک‌ها و مدت زمان و شدت آنها بسیار حائز اهمیت است.

■ **عمده‌ترین دلایل ایجاد افسردگی**

افسردگی هرگز ناشی از تنها یک دلیل واحد نیست، بلکه ترکیبی از عوامل در بروز آن نقش دارند. در بسیاری از موارد توارث و ژنتیک عامل اصلی این اختلال است و در حالت‌های دیگر، عوامل گوناگونی از قبیل از دست دادن فردی عزیز، مشکلات اقتصادی،



طلاق، شکست‌های عاطفی و سایر عوامل تنش‌زای زندگی می‌توانند به کاهش خلق و پدیدایی استرس کمک کنند.

■ **اقدامات پیشگیرانه**

یادتان باشد اولین کسی که می‌تواند به شما کمک کند خودتان هستید و تصور نکنید که محکوم به یأس و افسردگی هستید. بنابراین به محض اینکه درک کردید که ممکن است به این اختلال مبتلا باشید حتماً به روانشناس یا روانپزشک متخصص مراجعه کنید. حذف مواد مخدر، داشتن خواب کافی و مناسب، شش‌رکت در فعالیت‌های ورزشی فردی و گروهی مانند کوهنوردی، توجه به جنبه‌های مثبت و خوشایند زندگی و عدم تمرکز روی جنبه‌های منفی و ناخوشایند زندگی، رعایت یک رژیم غذایی خوب و مناسب و تقویت قدرت نه گفتن از جمله اقدامات پیشگیرانه در این زمینه است.

■ **درمان افسردگی**

در حال حاضر راه‌های مختلفی برای درمان افسردگی وجود دارد که دارو درمانی و روان درمانی از جمله این روش‌هاست. البته تحقیقات نشان داده است با توجه به شدت و مدت اختلال، ترکیبی از دارو درمانی و روان درمانی، مؤثرترین نتیجه را حاصل می‌کند. بسیاری از افراد از عوارض جانبی احتمالی داروهای ضد افسردگی می‌ترسند و به همین خاطر از مصرف این داروها اجتناب می‌کنند، اما باید در نظر داشت که سود داروها بسیار بیشتر از عوارض آنهاست و کمک شایانی به بهبود حال فرد مورد نظر خواهد کرد.

روش‌های روان درمانی، تحست نظر روانشناسان مجرب، گرچه وقت و انرژی بیشتری نسبت به دارو درمانی می‌طلبد، اما روش مؤثر و مناسبی جهت درمان اختلال افسردگی است. در نهایت به خاطر بسیاریم که زندگی صحنه عشق است و کسی از یأس به جایی نرسیده است.