

هوس‌های غذایی، پیام‌های فضایی

هوس‌ها چه می‌گویند؟ حرف‌های شیطانی یا پیام‌های غریزی یا انعکاس تحریکات محیطی یا چیزهای دیگر. به نظرم هوس‌ها، حامل پیام‌هایی هستند که گوش دادن و تجزیه و تحلیل پیام آنها یا درک مستقیم معنای پیامشان می‌تواند راه‌حلی خلاق، برخوردار با آنها باشد. ما می‌توانیم هوس‌ها را سرکوب کنیم یا بی‌چون و چرا به آنها عمل کنیم، یا شرایطی را به وجود بیاوریم که هرگز فرصت بروز پیدا نکنند. اما به نظر هر سه راه‌حل، اشتباهند و ما را از فرصت‌هایی برای آموختن و رشد کردن باز می‌دارند. چند دهه پیش در آمریکا تحقیق جالبی توسط گروهی از روانشناسان و جامعه‌شناسان انجام شد که قسمت‌هایی از نتایج آن تحقیق در چند نشریه داخلی از جمله مجله «تهران مصور» که من



سی سال بعد (از انتشار آن مجله) توانستم آن را بخوانم، چاپ شد. در آن تحقیق از تعداد زیادی از زنان و دختران آمریکایی سؤال شد که در مردها چه چیزی برای شما از همه مهم‌تر است و شما را به خود جذب می‌کند. انتظار اولیه این است که پرشش شونده‌گان گفته باشند، زیبایی مردها، وضعیت مالی شان، تحصیلات یا اخلاق آنها و مواردی از این قبیل. اما در ناباوری و بهت زدگی روانشناسان، جواب‌ها به این صورت بود: گوش مردها، دست مردها و چشمان آنها. تعداد کمی از پاسخ دهندگان به چیزهای دیگری مثل زیبایی، رنگ چشم و مو، قد و هیکل و موارد مشابه اشاره کرده بودند. البته گوش و چشم و یا دست بزرگ یا کوچک یا هر مشخصه معین دیگری مورد نظر جواب دهندگان نبود بلکه این نقاط به طور ناخودآگاه و نیمه‌آگاه، به صورت نامعلوم و تقریباً نامفهومی مورد توجه اکثر زنان بود. این تحقیق دانشمندان را به بررسی‌های عمیق‌تر و دقیق‌تری وادار کرد.

نتایج پژوهش‌های روانشناسان، روانکاوان و جامعه‌شناسان نشان داد که توجه ناخودآگاه اکثریت زنان آمریکایی (در آن زمان و شاید در این زمان هم) به این مؤلفه‌ها، اشاره‌ای است به مفهوم نمادین آنها، به عبارتی اکثر زنان دنبال کسی بودند که بتواند به حرف‌های آنها «واقعاً و به درستی گوش بدهد». کسی که آنها را بفهمد، بشنود و درک کند. در واقع شکل ظاهری گوش هیچ اهمیت خاصی برای جواب دهندگان نداشت. درباره دست و چشم هم در واقع همین مفهوم نمادین، ناخودآگاه مورد توجه قرار داشت. اکثر زن‌ها



علاقه‌مند به مردان قدرتمند بودند. نه قدرت به معنای زور بازو یا توانایی ظاهری. بلکه قدرت از سنخی که برای آنها ملموس و قابل درک است. و دست نمادی از این قدرت و توانایی بود.

آنها به دنبال مردی بودند که بتواند آرزوهایشان را عملی سازد و با «دست توانای خود» خواسته‌ها و رؤیاهایشان را به تحقق برساند بنابراین توجه‌شان بدون آنکه مفهومش را بدانند به دست‌ها جلب می‌شد.

دلم می‌خواهد با هم این مبحث را بیشتر باز کنیم. در زمینه انواع تمایلات هوس‌گونه و ناگهانی، تمایل افراطی و درازمدت به بعضی از موها، رنگ‌ها، اسم‌ها، اعداد، اشکال خاصی از وسایل، خانه یا ماشین. هوس‌هایی بلندمدت برای داشتن یک چیز یا بودن در نقطه‌ای خاص یا شنیدن یک موسیقی یا دیدن یک فیلم مشخص. اما این می‌تواند به یک بحث فلسفی یا ایدئولوژیکی منجر شود. چیزی که من هرگز تمایلی به آن نداشته‌ام و الان هم ندارم.

پس بگذارید موضوع هوس‌های ناگهانی را از دیدگاه تمایلات غذایی نگاه کنیم. اگر خیلی مشتاق بودید که این بحث را در زوایه‌های دیگر دنبال کنید، شاید توانستیم «با هم و بعداً» در این‌باره بیشتر تحقیق و تفکر کنیم.

خوب برویم سراغ معنایابی بعضی از هوس‌های ناگهانی و میل‌های افراطی غذایی. چند روز پیش خانمی را در برنامه خبری نشان می‌داد که خاک می‌خورد. تحلیل درست یک متخصص تغذیه «موخواری»ها را اگر ریشه روانی یا عادت‌ی نداشته باشند، می‌توان



معادل نیاز به فسفر و منگنز و دیگر عناصری که در مو به وفور یافت می‌شوند دانست. چند سال پیش مادر بزرگ دوستم داستان جالبی را درباره پسرش برایم تعریف کرد. او می‌گفت در حدود چهل و پنج سال پیش، پسر را که حدود هفت، هشت سال داشت به دلیل نحیفی و ضعف بیش از حد به بیمارستان بردم. پزشکان چیزی متوجه نشدند و فقط چند تا حدس زدند. ما با ناامیدی به خانه برگشتیم. در ماه‌های بعد، پسر خردسالم علاقه عجیبی به انبار داشت. انبار خانه پر بود از پیاز و سیب‌زمینی و گندم و آذوقه‌های مصرفی. این پسر در اغلب اوقات سری به انبار می‌زد و بیشتر وقت‌هایی که او را در آنجا می‌دیدیم متوجه می‌شدیم که مشغول خوردن پیاز است. من هم که به دلیل اخبار بد پزشک‌ها امید زیادی به زنده ماندنش نداشتم مانعش نمی‌شدم. خوردن مکرر پیاز تا مدت‌ها ادامه داشت. بعد از یکی، دو سال تمام علائم ضعف و ناتوانی از وجود پسرم محو شد. یکدفعه و ناگهانی حال و وضع‌اش تغییر کرد. وقتی پسر این مادر بزرگ را که حالا تقریباً پنجاه سال داشت می‌دیدم، برایم جالب بود. او مردی کاملاً معمولی بود. طوری به نظر می‌رسید که حرف‌های این مادر بزرگ کمی دور از واقعیت بود. در حالیکه تعریف او کاملاً درست بود. احتمالاً پیازخواری مدام تأثیر قاطع خود را بر غده تیروئید و هورمون رشد کودک بجا گذاشته و وضعیت جسمی او را دچار تحول کرده بود. میل ناگهانی پسر بچه به خوردن پیاز و پاسخ مثبت و مکرر به آن، کلید این تحول مثبت بود. البته همیشه



جواب مستقیم دادن به یک پیام غذایی نمی‌تواند درست باشد چون باید دید که آیا بدن فرد و در نتیجه پیامی که ارسال می‌کند سالم است یا خیر؟ یا اینکه آیا باید این میل را یک پیام مستقیم تلقی کرد یا یک درخواست غیرمستقیم و چند لایه؟ «ویار» در زنان باردار، مصداقی از این موضوع است. خانم‌های باردار معمولاً ویار دارند. یعنی در طول مدت بارداری شان میل شدید به خوردن یک یا چند ماده غذایی بخصوص دارند، مثلاً خاک، رنگ یا ذغال. اگر تصور کنیم این صرفاً یک هوس جنون‌آمیز است به نظرتان ساده‌انگاری نیست؟ در وجود ما هیچ چیز بی‌معنا نیست. آن خانم باردار احتمالاً کمبود کلسیم و ویتامین D دارد و بدن به این وسیله به او می‌گوید این مواد را بیشتر به من برسان؛ البته خانم هم باید توجه داشته باشد که این یک نماد است و می‌تواند با رساندن کلسیم و ویتامین D بیشتر به این میل شدید پاسخ درستی بدهد. بستنی، شیر، پنیر، گرمک و طالبی و بعضی از خوراکی‌های دیگر، حاوی کلسیم و ویتامین D هستند. شاید شما (که ویار هم ندارید!) به خوردن این مواد خوراکی تمایل دارید. باز هم تفاوتی نمی‌کند؛ پیام بدن به شما برای جبران کمبود کلسیم است.

معمولاً کسانی که مسئله کبدی یا کیسه صفرا دارند مرتباً هوس خوردن تارت‌ها و میوه‌ها را دارند، یا اگر طرف شما عصبی مزاج است بادام از جمله چیزهایی است که او میل به خوردن آن دارد. می‌توانید حدس بزنید دوست گیاه‌خوارتان متمایل به غذاهای کره‌دار است، همین‌طور مایونز چون روغن‌های اشباع شده کمتر



مصرف می‌کند.

اگر در ظرف میوه‌تان انواع سیب زیاد باشد برای دوستانی که اهل غذاهای چرب و سرخ کردنی هستند خوشایند است چون بدن این افراد به دلیل مصرف چربی زیاد، کلسترول بالایی دارد و سیب یکی از داروهای نیرومند طبیعی کاهش کلسترول است. در ضمن دلیل دیگر تمایل به خوردن سیب کم بودن پتاسیم، فسفر، کلسیم و منیزیم بدن است؛ و همین طور است اگر به خوردن پنیر گرایش دارید. اهل گرمک و طالبی هم وضعیت مشابه است، به اضافه اینکه نیاز به ویتامین A هم دارند چون گرمک و طالبی منبع خوبی از ویتامین A و حاوی مقداری ویتامین C هم هستند. موزی‌ها هم احتمال کمبود پتاسیم دارند.

آنها که میل زیاد به خوردن شوری‌ها دارند نمک آن را می‌خواهند. همین طور که آنها بدنشان زیتون شور می‌طلبد احتمالاً بیشتر علتش نمک است، و اگر نمکی که عموماً می‌خورید نمک یددار است، با وجود چنین تمایلی، بد نیست توجهی به غده تیروئید خود داشته باشید، چون احتمال کم کاری تیروئید و کمبود ید در بسیاری از مردم وجود دارد.

دوستم کودک دو ساله‌ای داشت که کلمه کوشانا (که در فرهنگ لغت او به معنای تخم مرغ بود) را زیاد تکرار می‌کرد و متمایل به خوردن آن بود. آن زمان به این نوع اندیشه‌ها آشنایی نداشتیم، اگر داشتم به آن دوستم می‌گفتم که بدن فرزندش پروتئین می‌خواهد علاوه بر اینکه تخم مرغ دارای اسید آمینه‌ها، سلنیوم و سولفور



هم هست.

اما شیر. اگر بزرگسال هستید و تمایل زیاد به خوردن شیر دارید احتمالاً کمبود کلسیم و یا اسید آمینه‌های تریپتوفان، لوسین و لیسیتین دارید. افرادی که عصبی مزاج هستند به تریپتوفان موجود در شیر که آرامبخش است نیاز بیشتری دارند.

بعضی خانواده‌ها جعبه جعبه انواع کولاها را خریداری می‌کنند و به منزل می‌برند. تبلیغات نوشیدنی‌های مشابه جدید برایشان جذاب است و همه را امتحان می‌کنند. می‌توان به آنها گفت که احتمالاً علت تمایل زیادشان به این نوشیدنی‌ها فقر قند و کافئین است و به این ترتیب می‌توانند به جای جمع کردن عوامل سرطان‌زا در دستگاه گوارش‌شان این کمبود را با مواد بهتری جبران کنند. علاوه بر این گروه، آنها که شکلات‌خور هستند و همیشه در اطرافشان می‌توانید بسته‌های شکلات را پیدا کنید دلیلی مشابه گروه قبلی دارند و چه بسا به قند و کافئین موجود در شکلات معتادند.

بعضی به محض اینکه هوس‌های غذایی به سراغشان می‌آید در خوردن افراط می‌کنند و عده‌ای هم برعکس، نمی‌خورند و این نخوردن را فضیلت می‌دانند در حالی که نه این درست نه آن دیگری. صحیح‌ترین شیوه برخورد، دادن پاسخ‌های مناسب به هوس‌ها و پیام‌های آنهاست.

تمام حقوق این اثر برای انجمن متفکران و محققان آزاد (ام و ما) محفوظ است.

هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، تصویر و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان، و هنرمندان قرار دارد.

