



الهه انقلابی

مِلّ وَلِز
ترجمهٔ عسل عباسیان

الهه انقلابی



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: ولز، مل / Wells, Mel (Health coach)

عنوان و نام پدیدآور: الهة انقلابی (بازگشت به بدن خویشتن) / مل ولز / ترجمهٔ عسل عباسیان

مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۹۱۶-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: *Praise for the goddess revolution*, 2016

موضوع: کم کردن وزن/عادت‌های غذایی/رژیم لاغری/خودسازی/پرخوری بیمارگونه

شناسه افزوده: عباسیان، عسل، ۱۳۷۰- مترجم

رده‌بندی کنگره: RM۲۲۲/۲

رده‌بندی دیویی: ۲۵/۶۱۳

شمارهٔ کتابشناسی ملی: ۹۲۳۳۷۶۳



■ الهة انقلابی

مل ولز ترجمهٔ عسل عباسیان

آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

طراحی گرافیک: پرویز بیانی چاپ و صحافی: دالاهو

نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۲، ۷۰۰ نسخه

همهٔ حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.

هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازهٔ کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴.

طبقهٔ سوم، تلفن، ۰۵۶۶۴۷۷۴

@ketabeparseh



میل ولز (۱۹۹۰ - انگلستان)

او مربی روانشناسی تغذیه و بهداشت و متخصص در زمینه روابط جنسی زنان است. ولز سخنران تد تاک هم هست و به هزاران زن کمک کرده تا روابط خود را با غذا و بدن خود بهبود ببخشند و زندگی رضایتمندانه‌تری در پیش بگیرند. «عطش بیشتر؛ امیال تندوتیز خود را ارضا کنید، رؤیا پیورید و زندگی کاملی داشته باشید» کتاب دیگر این نویسنده است که در سال ۲۰۱۸ منتشر شد.

تقدیم به زنان شجاع سرزمینم

فهرست

۱۱	بخش اول: داستان من
۲۵	بخش دوم: رژیم غذایی عالی
۹۳	بخش سوم: آزاده باش
۱۲۵	بخش چهارم: تا می توانید بخورید
۱۴۹	بخش پنجم: دودلی ها را ساکت کنید
۲۲۷	بخش ششم: راه آزادی خود را کشف کنید
۲۷۷	فصل هفتم: زنده باد الهه



بخش اول
داستان من

از داستان لاغری ام که از خودم بدم می آمد، تا آنجا که از خودِ باصلابتم خوشنودم

زخم، درگاهی است که از آن نور به تو وارد می شود. (از همان جا
که رسد درد همان جاست دوا)

مولانا

از اینکه رابطه میان خانم‌ها و غذا را بهبود ببخشم خیلی هیجان زده‌ام. زیرا
بهبود این رابطه برای خودم بسیار وقت گیر بود.

بزرگ‌ترین ترس من، کنار گذاشتن رابطه اعتیادآور و منجرکننده‌ام
با غذا بود. با غذا، احساس امنیت می کردم و آن را بهترین دوست خود
می دانستم، و البته او مرا تا مرز نابودی کشاند. در بازه زمانی کوتاهی از یک
نوجوان الکی خوش به یک آدم دروغگو و غیرقابل اعتماد تبدیل شدم. از
جمع‌ها دوری می کردم، با عزیزترین‌هایم جروبحث می کردم، از خودم
خوشم نمی آمد و به طور عجیبی خجالت زده می شدم. درعین حال در برابر
این موضوع که لابد مشکلی دارم، جبهه می گرفتم.

برای اینکه احساساتم را خفه کنم، غذا را واسطه می کردم. همچنین از

آن برای تنبیه و تشویق همزمان خودم استفاده می‌کردم. غذا برایم پوششی بود تا اتفاقاتی را که پیرامونم رخ می‌داد، نبینم یا واکنشی به آن‌ها نشان ندهم. بدون آن احساس می‌کردم گم شده‌ام. بعضی اوقات به قدری خودم را معتاد به غذا و الگوهای تغذیه‌ی ویرانگر می‌دیدم که فرق چندانی با یک معتاد به مواد نداشتم، معتادی که همین حالا محتاج مرکز ترک اعتیاد باشد. صحبت کردن در این باره مثل حرف زدن از یک ناشناس است؛ فردی که زندگی‌اش با زندگی امروز من کاملاً متفاوت است. امروز خودم را به هر شکل دوست دارم. هر روز، به بدنم احترام می‌گذارم و دوستش دارم و هرگز فکر آسیب زدن به آن را در سر نمی‌پرورانم. اما حتی بعد از سال‌ها بهبودی، کماکان احساس می‌کنم کارهایی برای جبران کردن دارم.

هرچه بزرگ‌تر شدم، بیشتر احساس کردم همه‌چیز دارم. زندگی‌ام را دوست داشتم، دوستانم را دوست داشتم و منصفانه است اگر بگویم بدنم را نیز دوست داشتم.

رژیم گرفتن هرگز به ذهنم خطور نمی‌کرد، این کلمه حتی در جغرافیای واژگانم نبود. مادرم هرگز رژیم نگرفت و من هرچه دوست داشتم، می‌خوردم؛ بیشتر اوقات هم هله‌هوله. همچنین ماهی یک‌بار در برنامه‌های ورزشی و رقص شرکت می‌کردم؛ دو فعالیتی که هم دوست داشتم و هم لاغر و البته به‌نظرم تندرست‌نگهم می‌داشتند.

در شانزده سالگی، اوضاع عوض شد.

برای تحصیل در رشته‌ی بازیگری به کالج هنرهای نمایشی رفتم (بله که رفتم). از همان ابتدا حس رقابت بین دخترها محسوس بود و استفاده از الفاظ ناخوشایند و خودکم‌بینی امری عادی. من اغلب در انجام کارهایم کم نمی‌گذاشتم و بیشتر اوقات به هدفم می‌رسیدم، ولی وقتی با دختران نوجوانی مواجه می‌شدم که بدن‌های آن‌چنانی داشتند و باز خودشان را سرزنش می‌کردند، طولی نکشید که اعتمادبه‌نفسم را از دست دادم و از خودم پرسیدم: من کی باشم که

این قدر از خودم مطمئن باشم؟ من کی باشم که این قدر به بدن خودم بنازم؟ ناامیدانه تلاش میکردم با دخترهای دیگر دوست شوم و خودم را در جمع‌شان جا کنم. پس وقتی دیدم بعضی از دخترها از چاق بودنشان می‌نالند، من هم به آنها پیوستم. شکم و باسنم را نیشگون می‌گرفتند و یک‌دفعه قیافه عجیبی به خود می‌گرفتند. وقتی شروع کردند به رژیم گرفتن، من هم با آنها شروع کردم، اما تا نیمه‌راه هم نتوانستم همراهی‌شان کنم. آغاز یک رژیم معروف غلاتی با یکی از دوستان همانا و تبدیل آن به مسابقه بینیم چه کسی می‌تواند بیشترین وزن را در کمترین مدت زمان کم کند، و این خودش شد رو آوردنم به سودهای بدون کالری و آب‌های طعم‌دار و از سوی دیگر سفارش اینترنتی قرص‌های رژیمی. بماند که در طول روز عرق داغی از تنم سرازیر می‌شد و هنگام خواب لرزش‌هایی به سراغم می‌آمد. این‌ها برایم مهم نبودند، از گرسنگی تلف شدن هم برایم مهم نبود. چرا که حالا بدنم را در حال آب‌شدن می‌دیدم و این برایم بسیار جذاب بود.

کماکان در درس‌هایم نمرات بالایی می‌گرفتم و در نمایش‌ها نقش‌های بزرگی داشتم. اما از درون، با خودم به جنگی تمام‌عیار رفته بودم. همان‌طور که کیلوکیلو از وزنم کاسته می‌شد، به همان اندازه نیز آن بارقه، جسارت و شخصیت خودم به تباهی کشیده می‌شد.

واضح بود که آن خوشبختی و خویشتن‌پذیری که به دنبالش بودم، گم کرده بودم. ولی خودم را راضی می‌کردم که وقتی به یک عدد ایده‌آل برسم، باز آن خوشبختی را تجربه خواهم کرد. می‌دانستم اگر به آن عدد یا سایز برسم، دوباره احساس قدرت و اعتمادبه‌نفس خواهم کرد. یک لحظه این موضوع را که مردم چه فکری در مورد من می‌کنند، نادیده گرفتم. به خود گفتم می‌جنگم و آن بارقه را بازپس می‌گیرم. دوباره می‌توانم آن زندگی را که می‌خواهم، زندگی کنم. ولی هرگز به این رؤیاها دست نیافتم تا زمانی که به اولین عدد دلخواهم رسیدم.

و کماکان جنگ تمام‌عیار من با خودم ادامه داشت...

اتفاق بعدی زندگی‌ام بسیار شگفت‌زده‌ام کرد: گرفتن نقشی برای تبلیغ بزند اول صابون در بریتانیا، یعنی هالیوکس^۱. در عرض چند هفته محل زندگی‌ام به آپارتمانی در لیورپول ارتقا پیدا کرد.

انگار رؤیا بود؛ شغلی با درآمد خوب داشتم، هر شب در تلویزیون دیده می‌شدم و همه در کوچه و خیابان مرا می‌شناختند. اما در سوی دیگر، داستان به کلی فرق می‌کرد. از خانه خودم بسیار دور بودم و این اولین باری بود که داشتم تنها زندگی می‌کردم و همچنان طاقت دیدن خودم را از تلویزیون و روزنامه‌های تبلیغاتی نداشتم. تنها بودم و هجده سال بیشتر نداشتم، گیج شده بودم و آمادگی این همه توجه را نداشتم.

دیگر به جای آنکه روی آنچه می‌خورم نظارت کنم، کنترل تمام زندگی را از دست داده بودم. طوری پرخوری می‌کردم که انگار قبلاً هرگز غذا ندیده یا نخورده باشم. به زنی تسخیرشده تبدیل شده بودم. حتی به مزه چیزیزی که می‌خوردم توجه نمی‌کردم. غذا را طوری می‌بلعیدم که انگار اکسیژن است. البته از این اخلاقم هم هرازگاهی احساس گناه می‌کردم، تا جایی که غذا را پس می‌زدم و نمی‌خوردم و مریض می‌شدم و اشکم سرازیر می‌شد.

بعضی اوقات مثل گربه‌ای خیابانی سراغ سطل آشغال می‌رفتم و ته‌مانده غذا را جمع می‌کردم و دوباره به روند خوردن ادامه می‌دادم. باز برای خودم از این برنامه‌هایی که مثلاً از فردا شروع می‌کنم ترتیب می‌دادم و چند روزی به خودم گرسنگی می‌دادم؛ طوری که می‌خواستم باز به باشگاه برگردم و به مدد تردمیل چند کیلویی وزن کم کنم. آن‌قدر روی تردمیل می‌ماندم تا حوصله‌ام سر می‌رفت و می‌زدم زیر گریه.

1. hollyoaks