آشپزی، مسیری برای درمان

نویسنده: گروه تحریریه هم‌داستان

تاریخ انتشار: 16 Khordad 2585 باستانی برابر با June 6, 2026 میلادی



من یک درمانگر آشپزی استخدام کردم تا با اضطرابم کنار بیایم

نوشتهٔ زان رومانوف

مقدمهٔ مترجم:

در دنیایی پرهیاهو و پرفشار امروز، بسیاری از ما به‌دنبال روش‌هایی برای کاهش اضطراب و بازیابی آرامش درونی هستیم. روان‌درمانی سنتی یکی از این روش‌هاست، اما برخی رویکردهای نوآورانه، مانند درمان از طریق آشپزی (Cooking Therapy) نیز در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی یافته‌اند. در این شیوه، عمل ساده و روزمره‌ی غذا پختن، به بستری برای خودشناسی، تمرکز ذهن و ترمیم روان تبدیل می‌شود. در ادامه، تجربه‌ی زان رومانوف، نویسندهٔ آمریکایی، از یک جلسه‌ی درمان آشپزی با یکی از چهره‌های شناخته‌شده‌ی این حوزه، دبرا بوردن، را می‌خوانید؛ روایتی گرم، صمیمی و الهام‌بخش که شاید شما را هم به نگاه تازه‌ای نسبت به آشپزخانه‌تان برساند.

درمان آشپزی هنوز شروع نشده، اما من را به استرس انداخته است. بعد از یک سال خرید آنلاین از سوپرمارکت، یک روز صبح بهاری، سفارش ناقصی از فروشگاه دریافت می‌کنم. فقط نیم ساعت مانده تا جلسه‌ی مجازی‌ام با دبرا بوردن (درمانگر و مددکار اجتماعی)، و حالا مجبورم سریع به فروشگاه بروم. حتی در شرایط عادی، این وضعیت اعصابم را

به‌هم می‌ریزد، من همیشه زودتر از موعد در قرارها حاضر می‌شوم، اما حالا نگرانم که این خرید، همان لحظه‌ای باشد که بالاخره کرونا به سراغم بیاید.

خوشبختانه، دستور غذایی که با دبرا انتخاب کرده‌ایم، درست برای چنین اضطراب‌هایی طراحی شده: غذایی به نام «از نگرانی تا زمزمه: رشته‌سبزیجات شادی‌آور».

اسم غذا خودش کلی شوخی دارد. دبرا با لبخند می‌گوید: «می‌تونی چشم‌غره بری. همه همین کار رو می‌کنن. ولی خب، بامزه‌ست. من اون مدل درمانگر جدی و عبوس نیستم. شوخی و خنده خیلی برام مهمه.»

از شوخی اسم غذا که بگذریم، راستش از خود غذا هم کمی نگرانم: زودل (رشته‌سبزیجات) اصلاً غذای موردعلاقه‌ام نیست. من عاشق نودل‌های واقعی و گلوتن‌دار هستم. با این حال، تصمیم گرفتم حالا که قرار است درمان آشپزی را امتحان کنم، یک ماده‌ی غذایی جدید هم به تجربه‌ام اضافه کنم.

واقعیت این است که از مدت‌ها پیش حس می‌کردم آشپزی به من کمک می‌کند. بعد از ساعت‌ها نشستن پشت لپ‌تاپ، هیچ‌چیز مثل خرد کردن، چشیدن، هم‌زدن و بوکردن، من را به بدنم برنمی‌گرداند. دستور غذا برایم مثل نقشه‌ای قابل‌اعتماد است، در میانه‌ی بی‌نقشه بودن نویسندگی. اگر غذا خوب دربیاید، حس موفقیت دارم؛ اگر هم نه، باز هم چیزی خورده‌ام، و می‌توانم فردا دوباره تلاش کنم.

در جلسه با دبرا، با آب‌گیری رشته‌سبزیجات شروع می‌کنیم. بسته‌ای فریز شده و کمی شل‌شده از قبل. دبرا با نگاهی استعاری می‌گوید: «به نظرت چیزی هست که فشارش رو روی دوشت حس می‌کنی؟ شاید این لحظه شروع آب‌کردن اون سنگینیه. چی دوست داری بزاری بره؟»

من هنوز تحت تأثیر اضطراب‌های بعد از کووید هستم. واکسن را زده‌ام، اما نگرانی‌ها هنوز همراهم‌اند. درباره‌ش حرف می‌زنیم. درباره‌ی اجازه دادن به آرامش، بعد از ماه‌ها بی‌قراری.

در ادامه، ما خیار پوست می‌کنیم و درباره‌ی تلخی بیرون و شیرینی درون حرف می‌زنیم. درباره‌ی دانه‌هایی که در خودمان پنهان کرده‌ایم. زیتون را که باز می‌کنیم، درباره‌ی طعم‌های تند زندگی و «هسته‌های سفت» شخصیت‌مان صحبت می‌کنیم. دبرا می‌گوید بعضی چیزها مثل همین غذا، باید در سس خودشان جا بیفتند. آدم‌ها هم همین‌طور.

سه اصل درمان آشپزی: استعاره، آگاهی، تسلط

دبرا سه محور اصلی درمان آشپزی را معرفی می‌کند: استعاره، آگاهی، و تسلط. استعاره‌ها گاهی واضح‌اند، مثل ورزدادن خمیر پس از یک تماس پرتنش. اما همین توجه به معنای پنهان حرکات، ما را به ذهن‌آگاهی می‌برد: توجه کامل به لحظه. اگر بتوانید از این توجه چیزی یاد بگیرید یا صرفاً یک غذای خوب درست کنید، به حس «تسلط» می‌رسید: اینکه «من از پسش برمیام».

دبرا به‌صورت تصادفی وارد این مسیر شد. او که قبلاً جلسات مشاوره را در خانه‌ی مراجعان برگزار می‌کرد، متوجه شد خیلی‌ها وقتی مشغول فعالیتی هستند، مثل پیاده‌روی یا آشپزی، راحت‌تر حرف می‌زنند. حالا او جلسات درمان آشپزی را در قالب کارگاه، دوره آنلاین و برنامه‌های گروهی برگزار می‌کند.

او تنها چهره‌ی این رشته نیست، اما یکی از مشهورترین‌هاست. درمان آشپزی هنوز حوزه‌ای نوپاست، اولین دورهٔ رسمی دانشگاهی آن در سال ۲۰۱۴ توسط مایکل کوست در مدرسه‌ی روان‌شناسی شیکاگو ارائه شد، اما در خانواده‌ی گسترده‌تری از «درمان‌های تجربی» جای می‌گیرد، کنار هنردرمانی، موسیقی‌درمانی یا درمان با اسب‌ها.

دبرا می‌گوید حتی اگر با آشپزی مشکل داشته باشید، باز هم چیزی از این فرآیند نصیب‌تان می‌شود: «من نمی‌تونم نقاشی کنم، نقاشی‌هام شبیه کار یه بچه‌ی شش‌ساله‌ست. اما می‌تونم درد، ناامیدی و شادی رو بکشم. این همون چیزیه که توی آشپزی‌درمانی اتفاق می‌افته. موضوع علاقه به آشپزی نیست. همه‌ی ما باید یه چیزی برای خوردن درست کنیم. ما فقط از دل همین عمل ساده، معنا بیرون می‌کشیم.»

با دیگران آشپزی درمانی را تجربه کنید

اکنون که کشف کرده‌اید غذا تا چه اندازه می‌تواند گویا باشد و کمی در خاطرات، معانی و ایده‌هایی که یک وعده غذا می‌تواند برانگیزد فرو رفته‌اید، شاید وقت آن باشد که این تجربه را با دیگران نیز در میان بگذارید. چرا یک دورهمی خانوادگی یا دوستانه برگزار نکنید، جایی که هر فرد غذایی بیاورد که برایش معنای خاصی دارد؟ می‌توانید یک حلقه داستان‌گویی شکل دهید که همه چیز حول غذاهایی که هر کس آورده می‌چرخد.

این یک مهمانی به سبک «پات‌لاک» است با خوراک‌هایی گوناگون که هر یک داستانی پشت خود دارند و به لطف دوستی میان مهمانان، می‌توانند در کنار هم بنشینند. پیشنهاد جالب دیگر این است که میزبانی هر دیدار به‌نوبت تغییر کند و میزبان، برای آن شب، تم خاصی انتخاب کند، مثل: «غذای محبوب دوران کودکی» یا «یادگار بهترین تعطیلات».

این روش نه تنها راهی لذت‌بخش برای شناخت بیشتر عزیزانتان است، بلکه گفت‌وگوهایی را نیز به جریان می‌اندازد که باعث می‌شود پیوندهای شخصی شما با غذا عمیق‌تر شود. آیا به یاد دارید که وینیکات معتقد بود غذا دادن به نوزاد، ذهن و بدن او را از همان روزهای آغازین زندگی به هم پیوند می‌دهد؟ غذا همچنان ما را به جهان اطراف و نیز به درون خودمان متصل می‌کند.

داشتن شکمی سیر، احساس امنیتی ایجاد می‌کند که می‌تواند سکوی پرتابی برای کشف و جست‌وجو باشد. این‌که کسی برای‌تان غذا بپزد یا شما برای دیگران غذایی تهیه کنید، آن هم در فضایی سرشار از کنجکاوی، نه کمال‌گرایی، تجربه‌ای است عمیق و صمیمانه، چون گردهمایی دوستانه‌ای دور آتش. یک «باشگاه شام» با داستان‌گویی شمع‌افروزانه می‌تواند راهی باشد برای پرورش حس تعلق، ایجاد پیوندهای تازه و تغذیه‌ی روح، تا مدت‌ها پس از صرف غذا.

منابع و کتاب‌هایی که شاید به‌دردتان بخورد:

در وب‌سایت من مجموعه‌ای از منابع در دسترس است؛ از فیلم‌های کوتاه درباره آشپزی در طبیعت و سفر از خاک تا سفره، تا پادکست‌هایی که داستان پشت غذاهای خاص افراد را روایت می‌کنند و مقالاتی درباره‌ی تغذیه روانی و معنوی از طریق غذا.

کتاب من با عنوان آشپزخانه‌درمانی: چگونه آشپزی آگاهانه را بیاموزیم، تابستان امسال منتشر خواهد شد. در این کتاب، راهکارهایی عملی برای استفاده از شهود خلاقانه در آشپزی ارائه می‌دهم، از رمزگشایی دستورها تا بهره‌گیری از غذا به‌عنوان ابزاری برای رشد درونی، حس تعلق و امنیت.

وب‌سایت Oddbox (در انگلستان) دستورهای غذایی‌ای دارد که از سبزیجاتی استفاده می‌کند که فروشگاه‌ها آن‌ها را رد کرده‌اند؛ سبزی‌هایی که شاید از نظر شکل یا اندازه «ناقص» باشند، اما هنوز کاملاً مغذی‌اند. این شرکت، پیام مهمی را منتقل می‌کند: همه چیز (و همه کس) ارزشمند است.

شرکت Riverford Organic Farmers هم دستورهای فصلی و خلاقانه‌ای ارائه می‌دهد و به ما می‌آموزد که مراقبت از

خود و از کشاورزان‌مان چگونه به‌هم گره خورده‌اند.

نظریه‌ی تصور فعال کارل یونگ را می‌توان بر آشپزی نیز تطبیق داد: بررسی این‌که غذاها، دستورها و وعده‌ها چه بازتابی از روان ما هستند و چگونه به ما می‌گویند که کیستیم و چگونه در جهان حضور داریم.

Stacy Ling، باغبان اهل نیوجرسی، در وبلاگش الهام‌بخش راه‌اندازی باشگاه شام‌های شخصی و خانوادگی است. پیشنهادهای او می‌تواند زمینه‌ساز لحظاتی لذت‌بخش و معنادار باشد.

کتاب وابستگی، روابط و غذا: از گهواره تا آشپزخانه (۲۰۲۱)، مجموعه مقالاتی است به‌ویراستاری لیندا کاندی، روان‌درمانگر روانکاوانه. این اثر، پیوندهای عمیق میان تغذیه، دلبستگی و روان انسان را واکاوی می‌کند.

کتاب Catching Fire: How Cooking Made Us Human اثر ریچارد رانگهام، نخستین کسی که نقش اساسی آشپزی را در تکامل انسان بررسی کرد، نشان می‌دهد که چطور غذا و فرآیند پخت آن، ما را به انسان بدل کرد و چه اهمیت روان‌شناختی و اجتماعی‌ای دارد.