آشپزی به مثابه درمان؛ بازگشتی به خویشتن با هر قاشق غذا

نویسنده: گروه تحریریه هم‌داستان

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



نوشته: شارلوت هستینگز

ترجمه و تنظیم: تحریریه هم‌داستان

شارلوت هستینگز یک روان‌درمانگر، معلم آشپزی و نویسنده بریتانیایی است که در زمینه‌ی تلفیق ذهن‌آگاهی، سلامت روان و تغذیه فعالیت می‌کند. او سال‌هاست در حوزه‌ی «آشپزی درمانی» تدریس و پژوهش می‌کند و تجربه‌ی حرفه‌ای‌اش را میان دو جهان روان‌درمانی و آشپزی به شکلی الهام‌بخش ترکیب کرده است. هستینگز با تأکید بر رابطه‌ی عمیق بین غذا و احساسات انسانی، تلاش می‌کند روشی نوین برای خودشناسی و شفای درون از طریق فعالیت در آشپزخانه ارائه دهد.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید آشپزی، جز سیر کردن شکم، می‌تواند روح‌تان را نیز تغذیه کند؟ شارلوت هستینگز، در مقاله‌ای عمیق و الهام‌بخش در گاردین، از تجربه‌ی همزمانش در کلاس‌های روان‌درمانی و آموزش آشپزی می‌نویسد و اینکه چگونه این دو مسیر به‌صورت شگفت‌انگیزی در یکدیگر تنیده شده‌اند. او معتقد است همان‌گونه که روان انسان به گفت‌وگو نیاز دارد، روح ما نیز می‌تواند در صدای قاشق بر دیواره‌ی قابلمه و عطر نان تازه التیام یابد.

به تعبیر هستینگز، «شیوه‌ای که ما آشپزی می‌کنیم، درباره‌ی هویت ما بسیار سخن می‌گوید.» این پیوند میان غذا و

خودشناسی، نه تنها از طریق خاطرات ما با غذا شکل می‌گیرد، بلکه در تجربه‌ی روزمره‌ی ما از خوردن، بخش بزرگی از روان‌مان را منعکس می‌کند. اینجاست که آشپزخانه، از صرفاً مکانی برای آماده‌سازی وعده‌ی غذایی، به یک اتاق درمانی تبدیل می‌شود.

در این مقاله، نویسنده با نگاهی به نظریات روان‌کاوی، از جمله دیدگاه دونالد وینیکات، روان‌کاو و متخصص کودکان، نشان می‌دهد که اولین تجربه‌ی تغذیه در آغوش مادر، پایه‌گذار رابطه‌ای اساسی بین ذهن، بدن و احساس امنیت در کودک است. این لحظه‌ی اولیه، به تعبیری، نخستین «شام کنار آتش» بشر است؛ تجربه‌ای که بعدها، در هر وعده‌ی غذا می‌تواند تکرار شود و التیام‌بخش باشد.

شارلوت از تجربه‌ی شخصی خود می‌گوید: شیر دادن به فرزندانش و تلاقی نگاه با نوزاد، لحظاتی است که او بعدها با اطلاعات علمی از اهمیت آن بیشتر آگاه شده است. این ارتباط چشمی، آغازی است برای رشد مغزی، عاطفی و اجتماعی. پس شاید بی‌دلیل نباشد که آشپزی آرام و آگاهانه، می‌تواند ذهن را به چنین لحظات اصیلی بازگرداند.

در ادامه، هستینگز آشپزی را فرصتی می‌داند برای ایجاد «والد درونی»، صدایی درون ما که مراقبت می‌کند، آرامش می‌دهد و حضورش سبب امنیت است. گاه از طریق پخت فرنی برای صبحانه، گاه با همزدن مداوم خوراکی ساده، لحظاتی فراهم می‌شود که به قول نویسنده «کاسه‌ای از تسکین روح» است. در تضاد با غذاهای فوری و صنعتی، این لحظات انسانی، ما را دوباره با خویشتن مرتبط می‌کنند.

او حتی از تجربه‌ای دوران کودکی‌اش می‌گوید که در آن، پس از دزدیدن شکلات پدرخوانده‌اش، به‌جای تنبیه، با خنده و محبت پذیرفته شد. از آن زمان، شکلات برایش مفهومی فراتر از خوراکی پیدا کرد: نماد عشق، درک و امنیت. او می‌نویسد سال‌ها بعد متوجه شد این احساس، نه در دل شکلات، بلکه در عمل خود او نهفته بوده است، در فرآیند آشپزی، در لمس مواد خام، و در نیت پشت هر وعده‌ی غذایی.

نویسنده در این مقاله ما را به یک تجربه‌ی عملی دعوت می‌کند: تهیه‌ی نوعی شکلات خانگی سالم و ساده که او آن را «ترافل انرژی‌زا» می‌نامد. ترکیبی از شکلات خام، دانه‌های خیسانده، جو دوسر، خرما و روغن نارگیل. نه نیازی به پخت دارد و نه مهارت خاصی. تنها نیازمند نیت و حضور در لحظه است. حتی فرآیند ساخت این خوراکی، به‌خودی‌خود یک تمرین ذهن‌آگاهی محسوب می‌شود.

او می‌نویسد: «به‌جای باز کردن بسته‌ای از لذت فوری، نیت و تلاش‌مان را درون ظرف می‌ریزیم تا لقمه‌هایی خلق کنیم که برای خودمان و دیگران ارزشمند است.»

مقاله‌ی شارلوت هستینگز، دعوتی است برای بازنگری در تجربه‌ی روزمره‌ی آشپزی؛ فرصتی برای خودآگاهی، التیام و اتصال به جهان انسانی‌مان. همان‌طور که نویسنده می‌گوید: «غذا فقط برای خوردن نیست، بلکه مسیری برای شناخت خود، درک احساسات، و ایجاد پیوندهای تازه با دیگران است.»

در دنیایی که سرعت و مصرف‌گرایی بر سفره‌های ما سایه افکنده، شاید وقت آن رسیده باشد که دوباره به اجاق برگردیم، نه فقط برای پخت غذا، بلکه برای پختن تکه‌ای از وجودمان که سال‌هاست نیاز به مراقبت دارد.

منبع:

Hastings, C. (2024, May 11). How to use cooking as a form of therapy. The Guardian. Retrieved from: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/article/2024/may/11/how-to-use-cooking-as-a-form-of-therapy