

Jan Chozen Bays, MD.

BİLİNÇLİ FARKINDALIKLA YEME

Jon Kabat-Zinn'in önsözüyle

Gizem Köse'nin editörlüğüyle

Yiyeceklerle sağlıklı ve keyifli bir ilişkiyi yeniden keşfetme rehberi.

Yeme farkındalığına bilinçli farkındalıkla bakış...

DÜZENLENMİŞ BASKI



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Orijinal ISBN
978-625-399-146-3	978-161-180-465-2
Kitap Adı	Orijinal Kitap Adı
Bilinçli Farkındalıkla Yeme	Mindful Eating
Çeviri Editörü	Author
Gizem KÖSE	Jan Chozen Bays
ORCID iD: 0000-0001-6612-6253	
Çeviren	Yayıncı Sertifika No
Selen ÖZBEK	47518
Yayın Koordinatörü	Baskı ve Cilt
Yasin DİLMEN	Vadi Matbaacılık
Sayfa ve Kapak Tasarımı	Bisac Code
Akademisyen Dizgi Ünitesi	HEA048000
	DOI
	10.37609/akya.2579

Kütüphane Kimlik Kartı

Bays, Jan Chozen.

Bilinçli Farkındalıkla Yeme / Jan Chozen Bays, çeviri edt. : Gizem Köse,

çev. : Selen Özbek. Düzenlenmiş baskı.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

213 sayfa. ; 160x235 mm.

Özgün eser adı : Mindful Eating.

Kaynakça var.

ISBN 9786253991463

1. Beslenme.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Jan Chozen Bays'ın Diğer Kitapları:

How to Train a Wild Elephant: And Other Adventures in Mindfulness

Jizo Bodhisattva: Guardian of Children, Travelers, and Other Voyagers

Mindfulness on the Go: Simple Meditation Practices You Can Do Anywhere

The Vow-Powered Life: A Simple Method for Living with Purpose

Editör'den

Akademisyen Yayınevi'ne bu kitabın çevirisini düzenlemeyi bana teklif ettiği için çok teşekkür ediyorum. Çok sevgili psikolog ve psikiyatrist arkadaşlarım sayesinde farkındalık ve insan psikolojisi adına belki de birçok kişinin kısa sürede edinemeyeceği bilgiler edindim. Bu bilgileri özümseme fırsatım da oldu, elbette. Fikrimce bilmek yetmez, uygulamak gerekir. Uyguladığım ve işe yaradığını gördüğüm her metodu öğrencilerimde ve danışanlarımda da denedim. Çünkü paylaşmak önemsemektir. Bilinçli farkındalık, yeme farkındalığı, bilinçli farkındalıkla yeme, sezgisel yeme alanlarında birçok eğitime katıldım ve eğitimci olarak da bulundum. Diyebilirim ki bu kitap benim de başka bir bakış açısı sağlamama yardımcı oldu.

Şu cümleyi okuduktan sonra da zihnimde bir ışık canlandı: 'Tekrar bulmak istediği, kalbi için bir yiyecekti.'

Bu kitap beni net olarak hatırlayamadığım çocukluk anlarıma, kısa kısa mutlu olduğumu ve sevdiğimi hissettiğim anlara götürdü. Ne çok şey yeme davranışımızla ilgili bana tekrar hatırlattı. Ne tuhaf değil mi? Yemek yemek sadece yemek yemek değil. Bir çok şeyin ifadesi... Kitabı okudukça eksik parçalarınızı fark edecek, yeme davranışınızla ilişkili birçok farkındalığa ulaşacaksınız. Yardıma ihtiyacınız olduğunda da kitaptaki egzersizler size yol gösterecek.

Farkındalıkla kalmanız dileğimle,

Gizem Köse, PhD

İçindekiler

Jon Kabat-Zinn önsözü ix

İkinci baskı önsözü xvii

Birinci baskı önsözü xix

Teşekkür xxiii

1. Bilinçli Farkındalıkla Yeme Nedir? 1
 2. Açlığın Dokuz Çeşidi 15
 3. Yeme Alışkanlıkları ve Örüntülerimizi Keşfetmek 72
 4. Bilinçli Farkındalıkla Yeme için Altı Temel Prensiptir 101
 5. Minnettarlık Geliştirmek 137
 6. Çocuklarla Birlikte Bilinçli Farkındalıkla Yeme 152
 7. Sonuç: Bilinçli Farkındalıkla Yeme Bize Ne Öğretiyor 166
- Özet İpuçları 179

Notlar 182

Kaynaklar 190

Yazar Hakkında 193

Editör Hakkında 194

Önsöz

Bir kum tanesinde bir dünya görmek

Ve de bir cennet bir yaban çiçeğinde,

Sonsuzluğu avuçlarında tutmak

Ve ebediyeti bir saatin içinde.

- William Blake

Yaşamımızı sürdürmek için yemekten daha önemli bir biyolojik işlev olduğunu düşünmek zordur, çünkü bitkilerin aksine besinleri ışık ve havadan fotosentezlemiyoruz. Neyse ki nefes almak kendiliğinden gerçekleşiyor. Uyumak da. Ancak yeme eylemi; yetiştirme, toplama, avlama, alışveriş yapma, bir restorana gitme ya da azami ölçüde fayda sağlaması için genellikle biz veya başkaları tarafından bir tür hazırlanmaya ve birleştirmeye ihtiyaç duyan bir dizi hayati gıda maddelerini edinmeyi gerektirir. Memeliler olarak yiyecek bulup yemeye (yeme ve susamaya) motive olmamızı sağlamak, bu dürtülerin ne zaman tatmin edildiğini ve vücudun ihtiyacı olan şeyi aldığını bilmek (tokluk) için karmaşık bir sinir sistemi yapısına sahibiz. Ancak bu sanayi sonrası çağda yemeyi o kadar cepte görüyoruz ki fark etmeden, hayatımızın oldukça temel ve olağanüstü bir tarafını bazen ciddi şekilde çarpıtan karmaşık psikolojik ve duygusal konularını yemeye yüklüyoruz. Besinin (gıdanın) gerçekte ne olduğu sorusu bile endüstriyel tarım, sanayileşme ve büyükkanne ve büyükbabalarımızın tanımayacağı yeni 'atıştırma' ve 'yiyecekler'in süregelen icadı çağında yepyeni anlamlar kazanıyor. Ve bu cesur yeni dünyada sağlık ve yemek yeme konusundaki devasa, hatta bazen takıntılı bir kaygıyla yiyeceklerden, onların hazırlık, paylaşma ve yiyeceğin mucizesini kutlama aşamalarından, bağlı olduğumuz yaşam ağından keyif almayı zorlaştıran belirli bir 'beslenme türüne'¹ kapılmak oldukça kolaydır.

Benzer şekilde bu dünyada farkında olmama, bağımlılık ve yanılgı gibi zihin durumları maalesef oldukça yaygındır. Bu durumlar için ruh sağlığını ve iyi olma halini bozucu; beden, zihin ve dünyanın her düzeyinde esas ilişkiye zarar vericiler olarak işlev gördüğünü söylemek mümkündür. Hepimiz hayatımızın birçok farklı alanında zihinsel çekişmelerden bir şekilde zarar görüyoruz ve bu

sadece yemekle ilgili olmuyor. Bu, insan olmanın bir parçasıdır ancak bu çağda kesintisiz, 7/24 süren bağlantımızın, dikkat eksikliğine bağlı hiperaktivitemizin, şöhret takıntılı kültürümüzün bazı stres faktörleri ve baskıları tarafından daha da kötüleşmiştir. Ancak iyi haber şu ki, zihnimiz ve bedenimiz üzerindeki iç ve dış baskılarla birlikte bunların bazı sağlıklı etkilerinden kaynaklanan ıstırap fark edilebilir ve bilinçli farkındalıkla üzerine çalışılabilir. Bu kitap, bilinçli farkındalıkla iyileşmeye katılmanız için hoşgörülü bir davet ve kendi bütünlüğüne olan yolculukta size eşlik edecek bilge bir rehberdir.

İnsan olmanın farkında olmama, bağımlılık ve yanlış dediğimiz unsurları, günümüzde yiyecekler ve yeme eylemiyle ilişkimizdeki anormaliyetler ve bozukluklardan daha etkili ve trajik bir şekilde başka hiçbir alanda ortaya çıkmamaktadır. Bu dengesizlik patolojileri, toplumdaki birçok karmaşık faktör tarafından yönlendirilir. Ne yazık ki bunlar bedenin ağırlığına (kilo) dair belirli yanılma, takıntı ve sonsuz meşguliyetleri destekleyen kültürel normlara yol açmışlardır. Kişinin bedeninin nasıl görüldüğü ve içsel olarak nasıl hissettiği ile ilgili rahatsızlık ve tatminsizlik bazen gizlenmiş, şekil değiştirmiş veya fazlasıyla telafi edilmişse acı verici ve yaygın olarak kendini gösterir. Bu tatminsizlik kişinin görünüşüyle ilgili olağan kaygılardan biridir. Kişinin nasıl görünmesi gerektiğine dair idealleştirilmiş bir modele uyma arzusu ve kendi iç deneyiminin temelini şekillendiren ve gölgede bırakan, başka insanlarda görünüşünün yaratması gereken izlenimle birleşir. Zihindeki bu tatminsizlik beden algısıyla ilişkili patolojilere, kişinin kendini içten ve dıştan algılayışındaki çarpıklıklara ve derin öz-değer problemlerine yol açar. Her yerde medyaya maruz kalmayla büyük ölçüde kolaylaştırılan bu durum, çocuk ve ergenlerde bile yaygındır ve yaşam boyunca yaşlılığa kadar devam eder. Tüm bu uçsuz bucaksız üzüntü, dünyamızda ve bireysel yaşamlarımızda dengeyi ve zihin sağlığını korumak için etkili stratejilerin sonsuz şefkat ve öz-şefkatle karşılanması gerekir.

Bu dengesizlik kaynaklı patolojilerinin hem çocuklarda hem yetişkinlerde, hem erkeklerde hem kadınlarda birçok salgında daha önce hiç olmadığı kadar ortaya çıktığı günümüzde kesin olarak bilinmektedir. Tıpkı meditasyon gelenekleri perspektifinden bakıldığında yaygın bir dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğundan mustarip olduğumuz gibi, tüm toplumun bir şekilde bozulmuş yeme davranışıyla baş etmeye çalıştığı söylenebilir. Bu kitapta açıkça belirtildiği gibi, hepsi birbiriyle yakından ilişkilidir.

Yiyecekler ve yeme eylemi ile olan bozuk ilişkimizin bir göstergesi dünyada ve Amerika Birleşik Devletleri'nde son yirmi küsur yılda yaşanan obezite salgınıdır. Bu olgu, bir dizi karmaşık faktör tarafından yönlendirilir ve yetişkinlerde de çocuklarda da gittikçe artan hareketsiz yaşam tarzları ile birleştiğinde işlenmiş gıdaların ulaşılabilirliği ve bazı yönlerden dünyanın hayranlığı olan ve çılginca işleyen bir çiftçilik ve gıda endüstrisi ile birleşir.² Obezite salgınının boyutu 1986'dan başlayarak Amerika Birleşik Devletleri'nde eyalet başına oranlarını gösteren grafiklerle ölçülebilmektedir³. Şu anda diğer ülkelere, özellikle de Avrupa'ya yayılmaktadır. Bu, Şişir Beni filminde grafiksel olarak gösterildiği gibi bir kişi için makul bir porsiyon boyutu (hatta tabak boyutu) kavramıyla, hareketsizliğin artmasıyla ve yüksek kalorili, düşük besleyici gıdaların sonsuz varlığıyla miktar artırma olgusu tarafından tetiklenmektedir. Birçok tıp fakültesi hem yetişkinlerde hem de çocuklarda bu devam eden bu olguyu daha iyi anlamak ve başa çıkmak için araştırma ve klinik programlar geliştirmektedir. Hatta bazıları yiyecek ve restoran endüstrilerinin ileriye dönük unsurlarıyla yaratıcı işbirliklerine bile ulaşmaktadır.⁴ Çocuklar için çok sayıda klinik programı bulunmaktadır.⁵

Yiyecekler ve yeme eylemi ile olan düzensiz ilişkimizin bir başka göstergesi özellikle kız çocukları ve genç kadınlar arasındaki anoreksiya ve bulimiya trajedisidir. Yeme davranışındaki bu düzensizlikler gizli kalmış ve çoğu zaman kabul edilmeyen utanç, yetersizlik ve değersizlik duyguları tarafından şekillendirilen benlik imajı ve beden algısındaki bozulmalar tarafından tetiklenir. Birçok kişide korkunç ama çoğu zaman gizlenmiş travma deneyiminin arkasından ortaya çıkarlar. Diğerlerinde moda, reklam ve eğlence endüstrileri, ünlülerle ilgili bir takıntı ve çocuklukta başlayan görünüşün cinselleştirilmesi ile birleşerek yanlış anlaşılma ancak ailevi, sosyal ve toplumsal dinamiklere karşı karmaşık tepkiler olarak ortaya çıkarlar. Burada besin alımını kısıtlamak için herhangi bir dürtü hayati tehlikeye sebep olmakta olup, tedavi sürecinde insanların iyileşme potansiyeli dahil olmak üzere fark etmedikleri içsel güçlerini fark etmelerinin yanı sıra, oldukça profesyonel anlayışla yaşadıkları ıstıraplar için büyük bir kabul ve şefkatle karşılanması gerekir.

Yiyeceklerle ilişkimizdeki tüm bu problemleri unsurların yanı sıra şimdiki anda ortaya çıkan, daha önce bahsedildiği gibi, kendi hayatlarımızla olan ilişkimize de yayılmış olan bir düzensizlik vardır. Hayatımızın çoğunun, kendimizi

beslemek, görmek, öğrenmek, büyüme, değişmek, iyileşmek, duygularımızı ifade etmek, sevmek ve her şeyden önce yaşamak olduğu tek zaman olan şimdiki anın yerine geçmiş ve gelecekle meşgul olduğunun farkına varmak çok da zor değil. Her zaman başka bir yerde, daha iyi, daha zayıf, daha mutlu veya daha başarılı olacağımız zaman ya da istediğimiz herhangi bir şeye doğru yol alma halindeyse şimdiki anla asla akıllıca bir ilişki içinde olamayız ve kendimizi olduğumuz haliyle sevmeyiz. Bu da yaygın bir trajedir... Yaşadığımız hayatın gerçekliğini gözden kaçırabiliriz çünkü dikkatimiz çok dağınık, meşgulüz ve ne yazık ki çoğu zaman sorgulanmayan arzular, yanılsamalar ve tiksintilerle şekillenmiş, başka bir zamanda zihinsel olarak inşa edilmiş bir ideale ulaşmaya çalışarak yönlendiriliyoruz. Tahmin edersiniz ki bu durum, yeme davranışıyla, bedenlerimizle ve bizi bu bağımlılık, düzensizlik ve üzüntü girdaplarına taşıyabilecek tüm güçlerle nasıl ilişki içinde olduğumuzla yakından ilgilidir. Bu, dünyanın geri kalanı ne yapıyor, düşünüyor veya satıyor olursa olsun, kişisel söz hakkına sahip olabileceğimiz pratik bir seçimdir. Bununla birlikte, bizi hem gerçek hem mecazi anlamda ağırlaştıran, derin ve uzun süredir devam eden şartlanmalardan, farkında olmama ve bağımlılık alışkanlıklarından kurtulmak için motivasyona ihtiyacımız vardır. Toplumumuzda yaygın bir akli kullanamama durumu olarak nitelendirebileceğimiz şey, bu kitapta tüm biçimleri ve göstergeleriyle yiyecekler ve yeme eylemi konusunda çok etkili bir şekilde tanımlandığı gibi, hakkında bir şeyler yapabileceğimiz ve kişisel sorumluluk alabileceğimiz bir durumdur.

Bilinçli farkındalık (mindfulness) tamamen dikkat verme, yoğun bir ilişkisellik ve bilincin şu andaki hareketinden ortaya çıkan farkındalık ve özgürlükle ilgili bir kavramdır. Bağımlılık yaratan meşguliyetlerin ve aslında bizi şimdiki anın gerçekliğinden uzaklaştıran her şeyin panzehridir. Farkındalığı geliştirdiğimizde kendimizi şimdiki ana getirdiğimiz gibi, kasıtlı ve yargısız bir şekilde dikkat vermeye başladığımızda çok derin güç, yaratıcılık, denge gibi doğal kaynaklara ve bilgeliğe; sahip olduğumuzu hiç fark etmemiş olabileceğimiz iç kaynaklara erişiriz. Hiçbir şeyin değişmesi gerekmez. Farklı veya 'daha iyi' olmamıza gerek yok. Kilo vermek zorunda değiliz. Herhangi bir dengesizliği düzeltmemiz veya herhangi bir ideallik için çabalamamız gerekmiyor. Yapmamız gereken tek şey, bizi içsel bütünlüğümüzden (sağlık, şifa ve kutsal kelimelerinin kök anlamı) farkında olmadan daha da uzağa götüren çeşitli idealleştirmeler uğruna görmezden geldiğimiz yönlerine; zaten

burada, tam da şu anda bizim için ulaşılabilir olan ve her an, hep anda olan bir bütünlüğe dikkatimizi vermektir.

Bu kitap, bilinçli farkındalığın pratikle (hayata geçirilmesi) beraber kişinin tüm yaşamını düzenlemek ve iyileştirmek için güvenilir bir temel haline gelmesinin mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Bu iyimser bakış açısı, tüm yeme eylemi sürecine daha fazla farkındalık sağlayacak bu programı sürdürürseniz, hayatınızı kendinize geri vermek için büyük bir adım attığınızı ve bu süreçte kendinizi yeme, beden algısı ve hatta daha fazlası, kendi zihniniz ve bedeniniz ve bunların dünyayla ilişkisi ile ilgili farkında olmama, takıntı ve bağımlılık gibi sınırlayıcı ve öldürücü alışkanlıklarını ortadan kaldıracaktır. Bu pratikler kendinizle arkadaş olduğunuz için içsel ve orijinal güzelliğinizi geri kazanmanızı sağlama potansiyeline sahiptir. Hem zihin hem de bedeni dengelemeye ve mutluluk ya da iyi oluş adı verilen derin bir içsel tatmin için bir davettir.

Massachusetts Üniversitesi'ndeki Stres Yönetimi Kliniğinde genellikle yaptığımız ilk meditasyon bir kuru üzümü yavaş ve bilinçli farkındalık haliyle yemektir. Bu pratik, rehberlik eşliğinde beş dakika veya daha uzun sürebilir. Çoğunlukla tıbbi hastalardan oluşan katılımcılar, bu konuda meditasyonun veya stresi azaltmanın yemekle ilişkili olmasını beklemiyorlar ancak yapılan pratik, meditasyonun genellikle düşündüğümüz gibi olmadığına dair faydalı ve ezberbozan bir mesaj oluyor. Aslında deneyimimiz ile şu andaysak, yani tüm kalbimizle farkındaysak, her şey bir meditasyon biçimi olabilir. Bu tuhaf ve biraz yapay egzersizin etkisi hemen eve götürülür, ve zamanla yutmak üzere olduğumuz nesnenin, kokusunun, aslında nasıl ağza girdiğinin gözlemlenmesi, çiğneme, tatma, kuru üzüm parçalandıkça değişme, yutma dürtüsü, yutma, tüm bunların ardından bir an sessizce dinlenme, hepsi zahmetsizce gelen mükemmel bir bilinçli farkındalıkla gerçekleşir. İnsanlar şaşkınlıkla haykırarak deneyimlerini şu sözlerle aktarmıştır: 'Daha önce kuru üzüm tattığımı sanmıyorum.', 'Bu harika.', 'Aslında doymuş hissediyorum.', 'Sıcak hissediyorum.', 'Bir bütün gibi hissediyorum.', 'Sakin hissediyorum.', 'Huzurlu hissediyorum.', 'Sınırlı bir enkaz gibi hissediyorum.', 'Kuru üzümünden nefret ederim.' (Pek çok farklı yanıt var ve doğru bir yanıt yok – yalnızca insanların deneyimledikleri var.)

Ancak tıpkı Blake'in kum tanesi ve yaban çiçeğinde olduğu gibi, tüm dünyayı tek bir kuru üzümde görebilir, evreni ve tüm yaşamı avucunuzun içinde tutabilir ve sonra tabii ki kısa sürede ağzınızda da tutabilirsiniz; zira çok geçmeden pek çok farklı seviyede, enerji ve maddede ve yaşamın kendisi bedeni, kalbi ve zihni canlandıran ve yenileyen bir doyum kaynağı haline gelir. Ve bu örnek için toplumda, odada hepsi bilinçli Bilinçli Farkındalıkla yeni tanışan, Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) klinik programına yeni gelenler otuz veya daha fazla insan olabiliyor. Bir kuru üzüm size çok şey öğretebilir.

Bu kuru üzüm egzersizini ve daha fazlasını bu kitapta bulacaksınız. Burada açıklanan uygulamalara kendinizi bir disiplin ve bağlılıkla gönülden verirseniz, bunu da her şeyi bir ideale uydurmaya zorlamamak için kendinizi yeterince esneterek, nezaketle mayalanmış bir şekilde yaparsanız, eminim ki Dr Bays'e ve kendinize hayatınızı iyileştirdiğiniz ve özgür, keyifli hissettirecek şekilde yiyeceklerin nimetinden keyif aldığınız için teşekkür edeceksiniz.

-Jon Kabat-Zinn

Onursal Tıp Profesörü

Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Stres Azaltma Kliniği

Tıpta, Sağlık Hizmetlerinde ve Toplumda Farkındalık Merkezi

Eylül 2008

1. Michael Pollan, 'The Age of Nutritionism: How Scientists Have Ruined the Way We Eat,' *New York Times Magazine*, January 28, 2007.
2. Bu konuya dair ilginç bir tartışma için: Michael Pollan, *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals* (New York: Penguin Press, 2006).
3. Örneğin; www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/.
4. Örneğin; www.healthykitchens.org.
5. Örneğin; Boston Çocuk Hastanesi'ndeki Optimal Weight for Life (OWL) Kliniği fazla kilolu çocukların teşhisi ve yönetimi için multidisipliner bir merkez, ve David Ludwig, *Ending the Food Fight: Guide Your Child to a Healthy Weight in a Fast Food/Fake Food World* (Boston: Houghton Mifflin, 2008).

İkinci Baskıya Önsöz

Bilinçli Farkındalıkla Yeme (Yeme Farkındalığı) alanı bu kitabın ilk basımından bu yana geçen yedi yıl içinde hızlı bir şekilde gelişti. Kitap İspanyolca, Fransızca, Almanca, Fince, İsveççe, Korece, Lehçe, Rusça, Hollandaca ve Çince dahil olmak üzere on dile çevrildi. Medikal ve zihin sağlığı profesyonelleri için Belçika, Meksika, İspanya ve ABD'deki Bilinçli Farkındalıkla Yeme-Bilinçli Yaşama adlı bir eğitim müfredatı düzenlenmiş ve bu profesyoneller bilinçli farkındalıkla yemenin faydasını danışanlarına yaymışlardır.

Orijinal baskıda Yedi Açlık, 'açlık' dediğimiz şeyin yedi önemli yönü tanıtılmıştı. Bu baskıda toplam Dokuz Açlık için iki yeni açlık yönü olan kulak ve dokunma açlığıyla tanışacaksınız! Bu ikisi için ilginç yeni araştırmalar ekledim. Bir evcil hayvanın teneke kutu açıcısının sesini duyduğunda koşacağını biliyoruz, biz de patlayan mısır sesi veya patates cipsi yiyen birinin çıkardığı çıtırtıyı duyduğumuzda aniden acıktığımızı hissediyoruz. Ellerimizle yediğimizde tadı daha güzel olan ve metal kapta yersek tadı o kadar güzel olmayacak bazı yiyecekler de var. Sıcak taze ekmek, mısır koçanı, sosisli sandviç veya takoları düşünün.

Çocuklarla Bilinçli Farkındalıkla yeme için de bir bölüm eklendi. Profesyonellere yönelik atölye çalışmaları ve eğitimlerimiz sırasında yemek yemeyle ilgili sıkıntının birçok yönünün kökeninin çocuklukta olduğunu keşfediyoruz. Bunlar yaygın hikâyelerdir: kaygı yüklü aile yemekleri, ebeveynler kavga etmeye başlamadan önce kaçmak için olabildiğince hızlı yemek yiyen çocuklar, sevmedikleri yiyecekleri yemeseler cezalandırılacakları için herkes gittikten çok sonra masada tek başına oturan çocuklar, geceleri kavga sona erdiğinde herkes yattıktan sonra tatlı yemek için sürünen çocuklar veya evdeki herkesin kendi yemeğini hazırladığı ve yatak odalarında televizyon veya bilgisayar başında yemek yediği aileler.

Katılımcılara çocuklukta yemeyle ilgili 'Siz çocukken yemeğinizi bir yetişkin mi hazırlıyordu? Size beğenmediğinizi bildikleri yiyecekler sundular mı? Daha sonra yemediğiniz için cezalandırıldınız mı?' sorularını sorduğumda grubun yaklaşık dörtte biri el kaldırır. Çocuklar yaşamlarının erken dönemlerinde bir adaletsizlik hissederler. Bu deneyime karşı doğal bir tepki vardır - öfke ve

genellikle başkaldırı. Şu ya da bu türden bir başkaldırı. Belki tepkisel bir karar, 'Bu evden çıkar çıkmaz ne istersem, ne zaman istersem yiyeceğim.' 'İstedğim bütün tatlıları yiyeceğim.' 'Büyüdüğümde kendi çocuklarımın istedikleri her şeyi yemelerine izin vereceğim.'

Ebeveynler bana çocuklarını büyütürken bu mutsuz döngüleri tekrarlamak istemediklerini söylüyorlar. Aldığım en yaygın istek, çocukların beslenmesiyle ilgili tavsiye vermektir, böylece çocukların yemekle ilgili doğal mutlulukları bozulmaz ve ebeveynleriyle aynı düğümlere bağlanmazlar. Çocuklarla Bilinçli Farkındalıkla Yeme bölümünde hem eski hem de yeni bazı ilginç araştırmalara ve küçük çocuklar ve gençlerle deneyebileceğiniz egzersizlere yer verdim.

Son altı yılda, içimizde yaşayan bir 'diğer' organizmalar evreninin olduğunu keşfettik ve her ay bu 'mikrobiyom'un bizi sağlıklı tutmada önemli bir role sahip olduğunu gösteren yeni araştırmalar ortaya çıkıyor. 5. bölümde daha ayrıntılı bilgiler mevcuttur.

Dünyanın her yerinden birçok insana fayda sağlamaya devam edeceğini umduğum bu güncellenmiş Bilinçli Farkındalıkla Yeme kitabının tadını çıkarmanızı diliyorum!

Birinci Baskıya Önsöz

Bu kitabı, gittikçe yaygınlaşan ve gereksiz bir ıstırap biçimine değinmek için yazıyorum. Yiyeceklerle savaşımız suçluluk, utanç ve depresyon dâhil olmak üzere büyük duygusal sıkıntılara neden olmaktadır. Bir doktor olarak yeme sorunlarımızın nasıl kişiyi zayıf düşüren hastalıklara ve hatta erken ölüme yol açtığını da gördüm.

ABD Sağlık Bakanlığı'na göre her üç Amerikalı yetişkinden yaklaşık ikisi aşırı kilolu veya obezdir. Milyonlarca Amerikalının anoreksiya veya bulimiya nervozadan mustarip olduğu da tahmin edilmektedir. Buna 'yeme bozuklukları' salgını denebilir, ancak ben sorunu yiyeceklerle giderek dengesizleşen bir ilişki olarak düşünmeyi tercih ediyorum. Bu dengesizliğin temel nedenlerinden biri, temel bir insan besin maddesinin eksikliğidir: Bilinçli farkındalık. Bilinçli farkındalık, anbean deneyimimize yargılayıcı olmadan pür dikkat verme eylemidir. Bu kitap, kendimizi sağlıklı yeme alışkanlıklarından kurtarmak ve genel yaşam kalitemizi iyileştirmek için bilinçli farkındalığı nasıl kullanabileceğimizi inceliyor.

Şu anda yeme sorunlarımız için yeni bir yaklaşıma ihtiyacımız var çünkü geleneksel yöntemler işe yaramıyor. Araştırmalar, insanların hangi diyeti uyguladıkları, ne tür yiyecekler yemeyi bıraktıkları veya ne yemeye başladıkları fark etmeksizin ortalama sadece üç ile beş kilo verdiklerini ve yaklaşık bir yıl içinde geri aldıklarını gösteriyor. Sadece birkaç kişi önemli miktarda kilo kaybetmekte ve geri kazanamamakta başarılı oluyor. Ergenlik yıllarında diyet yapmak, gelecekteki yeme bozuklukları riskini de önemli ölçüde artırıyor. Artık diyet yapmanın çözüm olmadığını görebiliyoruz.

Ayrıca herhangi bir olumsuz etki olmadan dengesiz bir şekilde yemeye devam edebileceğimiz umuduyla yediğimiz yiyecekleri değiştirerek kilo sorunlarımızı çözmeye çalıştık. Kalorileri, yağı, şekeri ve tuzu çıkardık. Protein, vitamin, lif, yapay yağ ve kimyasal tatlandırıcılar ekledik. Yiyeceklere yönelik bu savaş, işlenmiş yiyecekler üreten şirketler için artan gelir anlamına geldi, ancak genişleyen bel ölçülerimizi değiştirmede veya bizi sağlıklı bir beslenme şekline geri döndürmedi.

Bir başka yaklaşım açlık diyetleri, aşırı egzersiz veya yağ aldırma yoluyla vücudumuzdaki yağlara savaş açmaktır. Yağ hücreleri aslında bize yardım etmek için ellerinden geleni yapıyorlar. Görevleri bizi sıcak tutmak ve zayıf zamanlar için acil durum yakıtı sağlamaktır. Yağ hücrelerini ameliyatla aldırabiliriz, ancak ekstra kalori tüketmeye devam edersek enerji saklama kapları rollerini yerine getirme görevi için yeni yağ hücreleri oluşur.

Vücuda başka şekillerde de saldırılmayı denedik. Çoğu büyük hastane obezite cerrahisi ve tedavi sonrası gerekli bakımı sağlamak için medikal bölümler açmıştır. Bu operasyonlar, emilim bozukluğu (malabsorbsiyon) oluşturmak için midenin boyutunu küçültür veya bağırsağın bazı kısımlarını es geçer. Daha küçük bir mideyle insanlar, tek seferde yarım veya bir bardaktan fazla yemek yediklerinde ağrı, mide bulantısı, kusma gibi rahatsızlıklar yaşarlar. Malabsorbsiyon ameliyatını takiben bireyler kronik ishal sorunu yaşayabilir ve yetersiz beslenmeyi önlemek için birçok takviye almak zorunda kalabilirler. Ameliyatın insanların kilo vermesine ve diyabet gibi yan etkileri azalttığına yardımcı olduğuna dair şüphe yoktur. Yine de ameliyattan birkaç yıl sonra pek çok hasta yeniden kilo alır ve yalnızca onda biri hedef ağırlıklarında sabit kalmış olur. Her yıl yüz binlerce insan pahalı ve risksiz olmayan bu ameliyatı geçiriyor (bunu yazdığım tarihte birkaç yüz hastadan biri ölüyor ve yüzde 20 ile 50'sinde genellikle daha fazla ameliyat gerektiren komplikasyonlar var). Tek başına bu tedavinin maliyeti çoğu insan için onu ulaşılamaz kılmakta.

Obezite cerrahisi geçirdikten sonra insanlar yeme alışkanlıklarını değiştirmek zorundadır. Bilinçli farkındalıkla yemeliler yoksa şiddetli bir rahatsızlık oluşabilir. Bununla birlikte birçok hasta sonunda bağırsak anatomisinin değiştirilmesinin getirdiği kısıtlamaların 'çevresinde yemeyi' öğrenir ve tekrar kilo alırlar. Hatırlanır bir sayıda hastanın ameliyattan sonra yiyecek yerine alkol, kompulsif kumar oynamak, alışveriş gibi 'transfer bağımlılıkları' geliştirdiği görülüyor.

Diyet veya ameliyat yetişkinler için pratik tedaviler değilse, günümüzde aşırı kilolu veya obez olan Amerikalı çocukların yüzde 30'u için kesinlikle işe yaramayacaktır. Yaklaşık on beş yıl öncesine kadar biz çocuk doktorları kliniklerimizde nadiren fazla kilolu çocuklar görürdük. Bugünlerde diyabet dâhil olmak üzere ciddi yan etkileriyle beraber yaygınlaşmıştır. Bazı araştırmacılar bu neslin yiyecekler ve yeme ile olan düzensiz ilişkileri nedeniyle

ebeveynlerinden daha kısa yaşayacaklarını tahmin etmektedir. Küçük çocukları diyet ve kilo takıntısı konusunda nevroza itmek istemeyiz. Yeni bir yaklaşıma ihtiyacımız var.

Anoreksiya veya bulimiya nervoza nedeniyle ağırlığı tehlikeli derecede düşük olan kişileri tedavi etmeye çalışırken benzer zorluklar ortaya çıkar. Hastaneye yatış, damardan beslenme ve beslenme tüplerine sıvı ekleme gibi tıbbi tedaviler genellikle geçici kilo alımıyla sonuçlanır.

Durum açıktır. Gelişmiş ülkeler, yiyecekler ve yeme ile ciddi bir düzensiz ilişki salgınının ortasındadır ve bu salgın az gelişmiş ülkelere hızla yayılmaktadır.

Çocuklar ve ebeveynleri için eşit derecede işe yarayacak bir tedaviye acil olarak ihtiyacımız vardır. Ucuz veya ücretsiz, herkes tarafından kullanılabilir bir tedaviye acil olarak ihtiyacımız vardır. En azından olumsuz yan etkileri olmamalıdır. İdeal olarak olumlu yan etkileri olmalıdır.

En iyi tedavi, başlangıçta profesyoneller tarafından verilen rehberlik ve eğitimle başlatılabilen ancak uzun vadede insanların kendi başarılarına devam ettirebilecekleri kadar kolay ve ilgi çekici olan tedavi olacaktır. Tedavi, çocuklar da dâhil olmak üzere her yaştan ve sosyal gruptan insan için erişilebilir olmalıdır. Çocukların yeme problemleri geliştirmesini önleyecek bağışıklık etkisine sahip olmalıdır. Tıbbi tedavi veya ameliyat geçirenlere güçlü bir destek sağlamalıdır. İdeal olarak bu tedavi uzun süreli değişikliklere neden olmalı ve kalıcı bir iyileşme ile sonuçlanmalıdır.

Bu tanıma uyan benim bildiğim tek tedavi bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık sorunu kaynağında ele alır. Sorun bizim yediklerimizde değil.¹ Yiyecek sadece yiyecektir. Ne iyi ne de kötüdür. Sorun sadece açlık zamanlarına karşı güvence olarak fazladan kalori depolamaya çalışan yağ hücrelerimizde değil. Sorun midemiz veya ince bağırsağımız değil. Onlar sadece yiyecekleri sindirerek ve besinleri emerek bize bakım vermeye çalışıyorlar. Uzun vadeli çözüm, besin değeri azaltılmış yiyecekleri yememek, sağlıklı organları bozmak veya göz göre göre ikinci bir ciddi hastalık, emilim bozukluğu (malabsorpsiyon) üretmek değildir.

Sorunun kaynağı düşünen zihin ve hisseden kalpte yatmaktadır. Bilinçli farkındalık, bu iki önemli organın içsel işleyişini kavramak gibi hassas bir işlem için mükemmel bir araçtır. Bilinçli farkındalık, tam iyileşme sürecini harekete geçirmek için mükemmel bir katalizördür.

Bu kitap, yaşadığım ve öğrettiğim Zen manastırında düzenlediğimiz bilinçli farkındalıkla yeme inzivalarının yarattığı coşkudan ilham aldı. Düzenlediğimiz pek çok atölye çalışması ve inziva içinden meditasyon konusunda çok az tecrübesi olan insanlarda bile bilinçli farkındalığın yaşamın en can alıcı yönüne ışık tutacak gücü için en yüksek düzeyde heyecan ve minnettarlık yaratıyor. Eğitimleri alan profesyoneller ‘Danışanlara, takip etmeyeceklerini biz de onlar da bilmelerine rağmen diyet listeleri dağıtmaktan yorulduk. Bu boşuna bir uğraş. Eksik parça bilinçli farkındalıkla yemedir!’ yorumlarını yapıyor.

Bilinçli farkındalıkla yeme ihmal edildiğinde yaygın ve gereksiz sorunlara neden olur. Bilinçli farkındalık yeme davranışına uygulandığında bir keşif ve zevk dünyası açılır. Bu, kelimenin tam anlamıyla burnumuzun dibinde gizlenmiş bir dünyadır.

Bu kitabın, yiyeceklerden ve zevkten gerçek, derin ve kalıcı bir tatmin bulmanız ve hayatınız boyunca yemekten keyif almanız için basit yeme ve içme eylemlerinin keyif ve hazzına, zenginlik ve ihtişamına kendinizi açmanıza yardım etmesini içten diliyorum.

Teşekkürler

Beni ve birbirlerini bilinçli farkındalıkla yeme derslerimizde ve atölyelerimizde eğiten ve eğlendiren tüm öğrencilere, özellikle bu kitapta hikâyeleri bulunanlara (isimleri değiştirilmiştir) ayrıca teşekkürler.

Tam olarak neden haftalarca bir klavye ve parlayan bir ekrana kapandığımla ilgili perspektifimi kaybettiğimde danışanlarının acısını hafifletmek için bilinçli farkındalıkla yemenin potansiyeline dair coşkusuyla netlik sağlayan Dr Friederike Eishin Boissevain ve Diyetisyen Megrette Fletcher'a.

Bilinçli farkındalıkla yeme derslerinde kazandığımız içgörülere dair destek sağlayan en hileli ve ustaca deneyler yapan Brian Wansink'e. Brian'ı Cornell'deki laboratuvarlarında araştırma asistanlarıyla yeni bir deney için fikir tartışırken bacaklarına vurarak kahkahalar atarken ve ardından sonuçları paylaşırken gülerken yere düşüp yuvarlanırken hayal ediyorum.

Karakteristik ılımlılığı ve alaycı mizahıyla Pali Derlemesindeki kaynaklar ve Buddha'nın nasıl yediğiyle ilgili birçok e-posta sorularımı cevaplayan Abhayagiri Manastırı'ndan Ajahn Amaro'ya da çok teşekkürler.

Mizah anlayışı, merakı, travma ve yeme bozukluğu olan kadınlarla çalışma deneyimiyle dünyanın dört bir yanındaki profesyonellere Bilinçli Farkındalıkla Yeme - Bilinçli Yaşam öğretimizi oldukça zenginleştirdiği için Char Wilkins'e.

Çok farklı bir dharma* kitabını deneme cesaretine sahip olan Shambhala Yayınları'ndaki editörlere. İnancımızın burada ya da ahirette ödüllendirilmesini diliyorum.

Kaynaklar

Organizasyonlar

UC San Diego Farkındalık Merkezi: Farkındalık Temelli Profesyonel Eğitim Enstitüsü

Farkındalık ve dikkatli yeme uygulamalarını klinik çalışmalarına dahil etmek isteyen profesyoneller için Jan Chozen Bays, MD ve Char Wilkins, LCSW tarafından verilen eğitimler. Bakınız: [mbpti.org/me-cl1-mindful-eating-conscious-yaşayan-bir-temel-mesleki-eğitim /](http://mbpti.org/me-cl1-mindful-eating-conscious-yaşayan-bir-temel-mesleki-eğitim/).

Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp, Sağlık Hizmetleri ve Toplumda Farkındalık Merkezi

Ana akım tıba ve topluma farkındalık getirmede öncü olan Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından kurulan merkez, yeme bozukluklarında mbsr kullanımını da dahil olmak üzere farkındalık temelli stres azaltma (mbsr) üzerine araştırmaların yer aldığı yıllık bir konferansa sponsorluk yapıyor. Bkz. www.umassmed.edu.

Bilinçli Farkındalıkla Yeme Merkezi (The Center of Mindful Eating-TCME)

Bilinçli Farkındalıkla yemeye ilgilenen profesyoneller için bir forum olan TCME, müşterilerinin yemek ve yeme ile daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesine yardımcı olmak ve yemeyi yaşamın diğer önemli yönleriyle dengeye getirmek isteyen profesyoneller için kaynaklar belirler ve sağlar. Dikkatli Yeme Merkezi

Bilinçli Farkındalıkla yemeye tek bir yaklaşımı teşvik etmez, ancak diyaloga ve fikirlerin, klinik deneyimlerin ve araştırmaların paylaşılmasına kendini adanmıştır. Bkz. [Www.tcme.org](http://www.tcme.org).

KİTAPLAR VE EK KAYNAKLAR

Dikkatli Yeme – Bilinçli Yaşam web sitesi: me-cl.com. Dikkatli yemek yeme ile ilgili birçok kaynağa sahip bir web sitesi.

Albers, Susan. Dikkatli Beslenme: Akılsız Yemeğe Nasıl Son Verilir ve Yemekle Dengeli Bir İlişkinin Keyfini Çıkarır Oakland, Calif .: New Harbinger, 2003. Bu kitap, Dikkatin Dört Temelinin Budist öğretilerine dayanan birçok yararlı beceri geliştirme alıştırmaları içermektedir. Daha fazlasını www.eatingmindfully.com adresinde bulabilirsiniz.

Altman, Donald. İç Yemek Sanatı: Düşünce ve Manevi Beslenme Gıdaları. Los Angeles: Moon Lake Media, 1998. Bu kitap, birçok dini gelenekte dikkatli yemenin ruhsal temeline odaklanıyor ve bir dizi pratik alıştırmaları içeriyor. Daha fazlasını www.mindfulpractices.com adresinde görebilirsiniz.

Aferin Jane. Umut için Hasat: Dikkatli Beslenme Rehberi. New York: Warner, 2005. Yemeğimizin nereden geldiğini ve yeme konusundaki seçimlerimizin biz, diğer varlıklar ve dünya üzerinde nasıl derin etkileri olabileceğini öğrenerek bir fark yaratma çağrısı. Daha fazlasını www.janegoodall.com adresinde görebilirsiniz.

Kabatnick, ronna. Yeme Zen: Modern Kilo Sorunlarına Eski Cevaplar. New York: Berkeley, 1998. Aynı zamanda kilo yönetimi konusunda uzmanlaşmış bir psikolog olan uzun süredir meditasyon yapan bir kişi tarafından yazılan bu kitap, Buddha'nın temel öğretilerinin, Four Noble Truths ve Sekiz Katlı Yolun düzensiz beslenmeye nasıl uygulanabileceğini gösteriyor. .

Ulusal Katolik Kırsal Yaşam Konferansı. 'Yemek Ahlaki Bir İşlemdir.' Yeme etiği hakkında ilkeler ve içgörüler sunar. Eater'ın Haklar Bildirgesi, çiftçilerin ve çiftlik işçilerinin haysiyetleri ve yaşam ağrıları gibi konularda bir dizi kart sunar. Metin www.ncrlc.com/cards.htm adresinde mevcuttur.

Tribole, Evelyn ve Elyse resch. Sezgisel Yeme: İşe Yarayan Devrimci Bir Program. Rev. Ed. New York: St. Martin's Griffin, 2003. Nasıl yenileceğine dair bir kitap. www.intuitiveeating.com adresinde daha fazlasını görebilirsiniz.

Roth, Geneen. Aç Kalbi Beslemek, New York: Plume, 1993; Kadın Yemekleri ve Tanrı. New York: Scribner, 2011. Roth, yeme bozuklukları üzerine esprili, kişisel ve ilham verici bir tarzda bir dizi kitap yazdı. Ana tema, kalbin açlığını nasıl tanıyacağı ve onu uygun yollarla nasıl besleyeceğidir. Daha fazlasını www.geneenroth.com adresinde görebilirsiniz.

Birleşik Devletler Katolik Piskoposlar Konferansı. 2003 yılında yayınlanan bildiri: 'Açtım ve Bana Yemek Verdin.' İnsan ailesinde açlığı çözmeye, çiftçiler için haysiyet sağlama ve Tanrı'nın yaratışını koruma üzerine düşünceler. Metin www.usccb.org/issues-and-action/human-life-and-dignity/agriculture-nutrition-rural-issues/for-i-was-hungry.cfm adresinde mevcuttur.

Wansink, Brian. Akılsız Yeme: Neden Düşündüğümüzden Daha Fazla Yiyoruz. New York: Bantam, 2006. Yememizin nasıl ve neden çevresel ipuçları ve şartlandırmayla yönlendirildiğine dair araştırmanın büyüleyici bir derlemesi. Bu kitap çok komik ama aynı zamanda bu deneylerdeki insanlarla aynı akılsızca yediğinizi fark ettiğinizde ayıltıcı. [Www.mindless eating.com](http://www.mindless eating.com) adresinde daha fazlasını görün.