

تن پروری

---

سرشناسه: واسرستاین، وندی، ۱۹۵۰ - م.  
عنوان و نام پدیدآور: تن پروری: از مجموعه هفت گناه کبیره/وندی واسراشتاین؛ ترجمه نسترن ظهیری.  
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۶.  
مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص.: مصور.  
شابک: ۹۷۸\_۶۰۰\_۲۷۸\_۲۳۶۶  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: Sloth the seven deadly sins, c2005.  
موضوع: تنبلی — شوخی‌ها و بذله‌گویی‌ها  
موضوع: Laziness -- Humor  
شناسه افزوده: ظهیری، نسترن، ۱۳۶۵ -، مترجم  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ت۹/الف/۳۶۲۴ PS  
رده‌بندی دیویی: ۱۷۹/۸  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۵۵۷۹۵۰

---

# تن پروری

از مجموعه هفت گناه کبیره

وندی واسراشتاین

ترجمه نسترن ظهیری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

**Sloth**

**The Seven Deadly Sins**

Wendy Wasserstein

Oxford University Press, 2005



**انتشارات ققنوس**

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\* \* \*

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

**تحریریه انتشارات ققنوس**

\* \* \*

وندی واسراشتاین

تن‌پروزی

از مجموعه هفت گناه کبیره

ترجمه نسترن ظهیری

چاپ اول

۱۳۹۶

۱۵۰۰ نسخه

چاپخانه پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۲۳۶-۶

ISBN: 978-600-278-236-6

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

۸۰۰۰ تومان

## یادداشت ناشر

هفت گناه کبیره در سنت مسیحی (غرور، طمع، بی‌بندوباری،<sup>۱</sup> حسد، شکمبارگی، غضب و تن‌پروری) فهرست تعدیل‌شده همان هشت عمل شیطانی (تکبر، حرص و آز، بی‌بندوباری، خودستایی، شکمبارگی، غضب، غم و یأس) است که راهبی یونانی به نام اِواگریوس پونتیکوس (Evagrius Ponticus) به دست داده بود، فهرستی که پاپ گرگوری در قرن شانزدهم با جایگزینی تن‌پروری به جای غم و یأس آن را به هفت گناه مهلک یا کبیره تقلیل داد.

در سنت مسیحی ارتکاب این گناهان مستوجب دوزخ است و راه بخشایش این گناهان نیز دست‌کم با یکی از دو طریق ذیل میسر می‌شود:

۱. برگزاری مراسم مذهبی اعتراف،

۲. توبه و پرهیز همیشگی.

در مجموعه پیش‌رود در باب این هفت گناه کبیره که به همت کتابخانه عمومی نیویورک و انتشارات دانشگاه آکسفورد انتشار یافته است سعی شده تا در قالب مجلدهای مجزا و از چشم‌انداز جهان امروز، به‌ویژه سنت فرهنگی مغرب‌زمین، به استفسار از هر یک از این گناهان در گذشته و امروز و به‌ویژه در سنت مسیحی پرداخته شود. در این راه سعی شده تا با به‌کارگیری زبان‌های مختلف (جد و طنز)، وضعیت اسفبار، انسدادها و وضعیت متناقض حاصل از ارتکاب این گناهان در جهان امروز به تصویر کشیده شود.

---

1. Lust

سنت اسلامی در باب هر یک از گناهانی که این مجموعه به آن‌ها پرداخته است، به تفصیل با شعب و فروع آن، بحث کرده است. اسلام توجهی ویژه به این بحث مبذول داشته و مسلمانان در اعصار مختلف با بهره‌گیری از منابع اسلامی (قرآن، حدیث و سنت) به باریک‌بینی و باریک‌اندیشی در این مسائل پرداخته‌اند. منابع اسلامی فهرستی بسیار بلندبالا تر از سنت مسیحی در باب این گناهان ارائه داده‌اند، به نحوی که گاه تعداد این گناهان را به متجاوز از چهل گناه رسانده‌اند، علاوه بر آنچه در این منابع آمده است عرف مشرعیان جامعه نیز خود ملاکی مجزا برای تشخیص گناهان کبیره محسوب شده است.

اسلام نیز همچون سنت مسیحی و البته با سازوکارهایی کارآمد و متنوع کمر همت به ریشه‌کن کردن این گناهان بسته و در این زمینه بشارت و انذار و محرومیت‌های حقوقی و اجتماعی خاصی وضع کرده است: در زمینه انذار، همچون سنت مسیحی، مرتکب این گناهان را اهل دوزخ دانسته و در جامعه این جهانی نیز شهادت آن‌ها را مردود و اقتدا به آن‌ها در نماز را منع کرده است. در باب بشارت نیز مثلاً در آیه ۳۱ سوره نساء و آیه ۳۵ سوره شوری غفران الهی را برای پرهیزگاران از کبائر تضمین کرده و در ازای ترک آن‌ها بهشتی را وعده داده است که نعمت‌هایش سه ویژگی مهم دارد: طهارت، حلّیت و بی‌ملال بودن.

## فهرست

- یادداشت ویراستار..... ۹  
مقدمه..... ۱۱

### بخش اول: چرا تن‌پروری چاره‌ساز است

۱. برنامه‌تن‌پروری..... ۲۳  
۲. تاریخچه شخصی..... ۳۵  
۳. تاریخچه دقیق تن‌پروری..... ۴۵  
۴. تن‌پروری زندگی‌تان را تغییر خواهد داد..... ۵۵

### بخش دوم: چگونه به تن‌پروری تمام‌عیار تبدیل شویم

۵. موفقیت در تن‌پروری..... ۶۳  
۶. به تن‌پرور درون خود خوش آمدید..... ۷۱  
۷. مرحله اول: قدم آغازین..... ۷۹  
۸. مرحله دوم: در راه پیشرفت..... ۸۳  
۹. وضعیت ثابت..... ۸۹  
۱۰. حفظ کردن تن‌پروری..... ۹۵

۱۱. یافته‌های پزشکی: تن‌پروری راهی به سوی سلامتی  
پایدار!..... ۱۰۵
۱۲. وقفه‌ای در روند کتاب..... ۱۱۹
۱۳. فراتن‌پروری..... ۱۲۳
- ضمیمه..... ۱۳۱



## یادداشت ویراستار



این کتاب بخشی از خطابه و مجموعه‌ای است که با مشارکت کتابخانه عمومی نیویورک و انتشارات دانشگاه آکسفورد در زمینه «هفت گناه کبیره» به چاپ رسیده است. هدف ما این بوده که از محققان و نویسندگان دعوت کنیم تا در مجلداتی جداگانه به طرز نگرش و درک ما از شر و هفت گناه کبیره پردازند. هر یک از نویسندگان بر آن بوده‌اند تا از طریق یافته‌های پیشین و معاصر به کشف تأثیر چالش‌های ادراکی و عملی‌ای پردازند که هر یک از گناهان کبیره بر معنویت، اخلاق و زندگی روزمره ما می‌گذارند.

مفهوم هفت گناه کبیره در کتاب مقدس نیامده است. در منابع مختلف آمده است که فهرست‌های اولیه گناه و سرپیچی را در قرن چهارم اوآگریوس پونتوسی و پس از او جان از کاسیوس دسته‌بندی کرده بودند. اسقف اعظم گرگوری در قرن ششم فهرست این هفت گناه کبیره سنتی را گرد آورد. این گناهان بر اساس میزان شدت و تأثیرات مخربی که در روح و روان می‌گذاشتند درجه‌بندی شدند و حکم چنان بود که ریشه تمام گناهان دیگر هستند. با توجه به این که برخی گناهان دربرگیرنده گناهان دیگر هستند و بر اساس منابع دینی واژگان مشابهی برای ارجاع به یک

مفهوم مشترک به کار برده می‌شود، این فهرست گناهان کبیره به ترتیبی که امروز می‌شناسیم رتبه‌بندی شدند: تکبر، طمع، بی‌بندوباری، حسد، شکمبارگی، غضب و تن‌پروری. متکلمین مسیحی به منظور مقابله به‌مثل با این نافرمانی‌ها فهرست فضایل خدایی کاردینال را نیز دسته‌بندی کرده‌اند: پروا، اعتدال، عدالت، شکیبایی، و همچنین فضایل دینی: ایمان، امید و احسان. این گناهان الهام‌بخش نویسندگان قرون وسطی و دوران رنسانس از قبیل چاسر، دانته و اسپنسر بودند که با خلق شخصیت‌های داستانی خاطره‌انگیز و غنی به این گناهان جان بخشیدند. نگاره‌هایی ترسیم شدند که رنگ‌ها، حیوانات و مجازات‌های مربوط به گناهکاران را در جهنم به تصویر می‌کشیدند. این فهرست پرآوازه در خلال اعصار تاریخ در آثار دینی، فلسفی، روان‌شناسی، سیاسی، نقد اجتماعی، فرهنگ عامه، هنر و ادبیات خودنمایی کرده است. خواه گناهان کبیره در نظر شما نشان‌دهنده عمومی‌ترین ضعف‌های اخلاقی بشر خواه نقطه‌ضعف‌های جدی‌تر روحی باشند، این گناهان تخیلات را به جنبش وامی‌دارند و این پرسش اجتناب‌ناپذیر را فراروی ما قرار می‌دهند: گناه کبیره شما چیست؟

شیفتگی کنونی ما به این گناهان باستانی، به پا خاستن علیه آن‌ها یا تجلیل از آن‌ها نشان‌دهنده تمایل روزافزون ما به تعریف طبیعت بشر با در نظر گرفتن انگیزه‌های الهی ماست. امیدوارم این کتاب و دیگر کتاب‌های این مجموعه خوانندگان را بر آن دارد تا به تفکراتی مشابه در زمینهٔ ردیلت، فضیلت، معنویات و بشریت بپردازند.

## مقدمه



تا جایی که به یاد دارم، همیشه خدا به دنبال برنامه‌ای درست و حسابی برای خودسازی بوده‌ام. همیشه حس می‌کردم در آستانه رسیدن به خوشبختی‌ام اگر و تنها اگر وزنم را کم کنم، سی‌روزه دایره لغاتم را گسترش بدهم، ماهیچه‌های شکم و باسنم را تقویت کنم، بتوانم اسپانیایی صحبت کنم، به آرامش درونی دست یابم، برنامه روزانه کارآمدتری داشته باشم، مثبت‌تر بیندیشم، با صراحت بیشتری ارتباط برقرار کنم، طیف کامل احساساتم را بروز دهم، پس از ده قرار ملاقات با مردی او را وادار به ازدواج کنم، دخترم را در دوازده‌سالگی به دانشگاه هاروارد بفرستم، قصد و غرض و معنای نهفته در حرف‌های مردها را بفهمم، فقط فراورده‌های ارگانیک بخورم، ضربان قلب یک اسکیت‌سوار در سواحل جنوبی فلوریدا را داشته باشم، از زندگی مشترک لذت ببرم، کودک درونم را کشف کنم، بالغ بروم را حیاتی دوباره ببخشم، با اتفاقات بدی که سر آدم‌های خوب می‌آید کنار آییم، به خدای یهودیان ایمان بیاورم، به خدای مسیحیان ایمان بیاورم، به خدای مسلمانان ایمان بیاورم، و بتوانم مانند سوزان سامرز بازیگر شعر بنویسم. تا دلتان بخواهد انواع و اقسام برنامه‌های رژیم غذایی را دنبال کردم.

هزاران دلار صرف خرید کتاب‌های رژیم غذایی، ورزشی، آشپزی و کتاب‌های هدایت معنوی کردم. این کتاب‌ها تا سه هفته خوب جواب می‌دادند، و چیزی نمی‌گذشت که این روش نظام‌مند از هم می‌پاشید. مثلاً دفعه اول که کتاب انقلاب رژیم غذایی دکتر اتکینز<sup>۱</sup> را خواندم از امکان زنده ماندن با ژامبون، تخم‌مرغ و تکه‌های بزرگ پنیر بری فرانسوی بر اندامم لرزه افتاد. من از آن دست آدم‌هایی هستم که از فکر یک زنجیره سی‌تایی سوسیس صبحانه آب از لب و لوجهام جاری می‌شود، و هرگز نمی‌توانم تصور کنم که حتی برای شام هم از گفتن «باز هم استیک لطفاً» خسته شوم. اما هفته سوم با دیدن تکه‌ای نان پشت ویتز ویتز یکی از شعبه‌های کافه قنادی بُن‌پین بی‌اختیار به گریه افتادم. سعی کردم به قنادی هجوم ببرم، اما ناگهان آژیرها به صدا درآمدند و مأموران آتش‌نشانی از راه رسیدند. به خانه برگشتم و کتاب دکتر اتکینز را خواندم تا بلکه قدری آرام شوم، اما تنها چیزی که نصیبم شد قصه‌ها و حکایت‌ها و فهرست‌هایی مربوط به همین رژیم عاری از کربوهیدراتی بود که در پیش گرفته بودم. در واقع اگر به اکثر کتاب‌های مربوط به رژیم غذایی نگاه می‌کنید فقط دو صفحه‌شان به برنامه غذایی روزانه اختصاص دارد و باقی کتاب پر است از بیانات الهام‌بخش درباره سبک زندگی جدیدی که معرفی شده است. پس از واقعه قنادی، فهمیدم که کلید تغییر فقط در دست رژیم و پرهیز غذایی نیست. لازم بود برای پیشرفت در زندگی به انسانی بهتر و اجتماعی‌تر تبدیل شوم. از این روی، چندین و چند کتاب راهنما در مورد روابط و برقراری ارتباط خریدم و سعی کردم واقعاً درک کنم مردها از سیاره دیگری پا به زمین گذاشته‌اند و بر اساس قوانین سیاره خودشان

---

1. Dr. Atkin's Diet Revolution

عمل می‌کنند. اما تصور این‌که مردها بیگانگان فضایی هستند هم به‌هیچ‌وجه مرا راضی نکرد. چند باری هم سعی کردم با دیگران ارتباط برقرار کنم و احساساتم را بروز دهم. وقتی به پیشخدمتی که در یک کافی‌شاپ یونانی کار می‌کردم گفتم که نگران توانایی‌های بالقوه خود در زمینه شادی هستم و فکر می‌کنم این موضوع به یکی از تجارب ناخوشایند اولیه‌ام بازمی‌گردد، هیچ به نظر نمی‌رسید که نظرش جلب شده باشد. بعد از آن کلی تلاش کردم که رک و راست باشم و حالا هیچ دوست و رفیقی دور و برم نمانده که حتی یک حرف خشک و خالی با من بزند. هروقت به دستورالعملی برای داشتن زندگی شخصی شادتر عمل می‌کردم، تنها اتفاقی که می‌افتاد غم و تنهایی بیشتر بود و بس. مثل همه من هم حس می‌کردم در مسیر خودسازی‌ام، اما نبودم. مؤلفان این کتاب‌ها در برنامه‌های گفتگوی صبحگاهی و تبلیغات آموزشی تلویزیونی قسم می‌خورند که در صورت پیروی از این دستورات، تغییرات در سبک زندگی مثل آب خوردن روی می‌دهد. اما زندگی من یکی که نه تنها بهتر نشد بلکه با خواندن هر کتاب احساس سرخوردگی و شکست بیشتری بر من چیره می‌شد.

من که به کلی از بهسازی صورت ظاهری زندگی‌ام ناامید شده بودم، تصمیم گرفتم بر آرامش باطنی‌ام تمرکز کنم، شاید نمی‌توانستم طریقه برقراری ارتباط را یاد بگیرم یا فقط پروتئین بخورم، اما حداقل دسترسی به آرامش فردی که برایم ممکن بود. اما هرچه بیشتر بر مقوله آرامش تمرکز می‌کردم، عصبی‌تر می‌شدم. هرچه مدت‌زمان بیشتری زندگی متوازن و بدون تنش را پیش چشمانم مجسم می‌کردم، شب‌ها خواب با عشوهای بیشتر به چشمانم راه پیدا می‌کرد. نمی‌توانستم چاکراهای

بدنم را همسو کنم. حتی نمی‌توانستم حرکت یوگای سگ سرپایین را انجام دهم! به جایش شب تا صبح چشم بر هم نمی‌گذاشتم تا خطوط یونان باستان و خط میناوان<sup>۱</sup> را رمزگشایی کنم؛ تنها زبان‌های باستانی که همچنان رخنه‌ای به آن‌ها وارد نشده است. با خودم گفتم اگر از تنش‌هایم هم کاسته نشود، حداقلش این است که می‌شوم فاضل‌ترین و همه‌چیزدان‌ترین شخص دور و اطرافم. پس شروع کردم به خواندن فلسفه ویتگنشتاین به زبان آدمیزاد، هندسه اقلیدسی به زبان آدمیزاد، آموزش زبان آرامی به زبان آدمیزاد، اپراهای برگ به زبان آدمیزاد، دکارت به زبان آدمیزاد، نظریه اجتماعی پس از جنگ سرد به زبان آدمیزاد، تعریف خودکامگی به زبان آدمیزاد، نوشتن ویروس‌های کامپیوتری به زبان آدمیزاد، بافت‌زایی ژنتیکی به زبان آدمیزاد، و به سوی صلح در خاورمیانه به زبان آدمیزاد.<sup>۲</sup> با این‌که در تمامی این زمینه‌ها برای خودم یک‌پا استاد شده بودم اما زندگی روزمره‌ام هیچ پیشرفتی نکرد. راستش را بخواهید من خیلی می‌دانستم و این دانش خیلی کم به کارم آمد.

دیگر راستی‌راستی داشت باورم می‌شد که خودم و زندگی‌ام نمونه‌ای از شکستی کامل هستیم تا این‌که برای دیدن دوستم پَت کوئین به لس‌آنجلس رفتم. پَت مأمور استعدادیابی هالیوود است. امیدوار بودم عزم‌راسخ و دست‌فرمان خوبش تغییراتی هم در من ایجاد کند. رانندگی در آزادراه‌های لس‌آنجلس همیشه برایم آرامش‌بخش بوده است چون حس می‌کنم هر کسی در حباب تنهایی خود به کاری مشغول است. حتی اگر در کادیلک‌های شاسی‌بلندشان مشغول گوش دادن به نوارهای

۱. الفبای یونان باستان. — م.

۲. منظور کتاب‌های دامیز است که در ایران هم با عنوان به زبان آدمیزاد و هم با عنوان دامیز به چاپ رسیده است. — م.

خودسازی باشند، باز هم آزادراه‌های هشت‌باندۀ مه‌آلود را بالا و پایین می‌کنند. این چیزها به من قوت قلب می‌داد.

با دلگرمی‌هایی که پَت به من می‌داد، فکر کردم لازم است خودم را کمی جمع و جور کنم و به خود بیایم. یک نوع خودسازی مانده بود که هنوز کشفش نکرده بودم: بدنسازی. حتی در دوران میانسالی هم فکر می‌کردم می‌توانم ملکه‌ی زیبایی شوم و خدا را چه دیدی شاید بعد از آن فرماندار کالیفرنیا می‌شدم. از تصور ماهیچه‌های سفید پیچ و تاب خورده روی بازوها و پاهایم قند توی دلم آب می‌شد. دلم می‌خواست وزنه‌ نهد کیلویی بالای سر ببرم، چون اگر می‌توانستم از پس بالا بردن وزنه‌های سنگین فیزیکی برآیم شکی نبود که می‌توانستم خودم را از لحاظ روحی هم بالا بکشم. پس روانه‌ قبله‌گاه بدنسازی شدم — ساحل ونیز، کالیفرنیا.

وقتی به کعبه‌ آمال خود رسیدم، برخلاف پیش‌بینیِ رودرویی با زنان و مردانی که با فولاد دست و پنجه نرم می‌کنند با صَف ده کیلومتری مردمی روبه‌رو شدم که راهی اسکله‌ سانتامونیکا بودند. از هر قشری دلتان بخواهد بینشان پیدا می‌شد: از هر نژادی، پیر و جوان، چاق و لاغر، کوتاه و بلند، خوشگل و زشت. نزدیکشان که شدم دیدم تک‌تکشان یک جلد از کتابی به نام تن‌پروری: و چگونگی دستیابی به آن زیر بغل زده و راه افتاده‌اند. این کتاب تازه منتشر شده بود و از آن جایی که من خواندن کتاب‌های خودسازی را ترک کرده بودم از انتشارش خبر نداشتم. ظاهراً فروش این کتاب در اولین روز چاپ روی دست کتاب مقدس هم بلند شده بود. غریزه‌ام می‌گفت بی‌خیال این امیدواران از همه‌جا بی‌خبر شوم و برنامه‌ وزنه زدنم را آغاز کنم. اما این جمعیت منتظر آن چنان منورالفکر

به نظر می‌رسیدند که تصمیم گرفتم من هم وارد صفشان شوم و بینم این همه الم‌شنگه برای چه به راه افتاده است.

رو به مردی که کنارم ایستاده بود کردم و پرسیدم: «این همه آدم این‌جا چه کار می‌کنند؟» مرد جواب داد: «تأثیرگذارترین نویسنده دنیا این‌جاست. مردی که زندگی مرا تغییر داد. دیگر اصلاً برای هیچ کاری از جایم جنب نمی‌خورم، اما برای دیدن او تا این‌جا آمده‌ام.» پرسیدم: «حالا کی هست؟» جواب داد: «نویسنده این کتاب تن‌پروری: و چگونگی دستیابی به آن. هرچه را بگویی امتحان کردم اما این تنها چیزی بود که اثر کرد.» گفتم: «من که باور نمی‌کنم چنین کتابی توانسته باشد زندگی‌ات را تغییر دهد. اسم این کتاب هم تا حالا به گوشم نخورده.» مرد توضیح داد: «می‌دانی، این جور کتاب‌های خودیاری به خواننده می‌گویند چه کند و چطور و چقدر کاری را انجام دهد. اما این تنها کتابی است که به خواننده اجازه می‌دهد اصلاً کاری انجام ندهد.» لحظاتی حرف‌هایش را سبک و سنگین کردم و این ایده بدجور به مذاقم خوش آمد. حتی تصور این‌که کاری انجام ندهم، برای من که عمری را در آرزوی تغییر گذرانده بودم، تصویری انقلابی به نظر می‌رسید. پس من هم تصمیم گرفتم جایی کنار این زائران برای خودم دست و پا کنم. چند روزی منتظر ماندم که صف به نویسنده منتهی شود. تا جایی که دستگیرم شد، اصرار نویسنده به چرت‌های گاه و بی‌گاه مانع پیشروی سریع صف می‌شد. بالاخره به او که رسیدم، دیدم با لباس خوابِ آبی کمرنگ، رنگی که از قدیم‌الایام مختص تن‌پرورها بوده، روی نئو دراز کشیده است. دور تا دورش کاغذ شکلات افتاده بود و مشغول تماشای برفک تلویزیون بود. از کتابفروشی بغل‌دستش یک جلد از کتابش را



خریدم و به او دادم تا برایم امضا کند. به جای امضای مرسوم، مهری پلاستیکی داشت که امضایش روی آن نقش بسته بود. به صورتی نگاهی انداخت و تنها همین دو جمله را گفت: «می‌بینم که تن‌پروری واقعاً می‌تواند کمکت کند. بهش نیاز داری.»

خوب می‌دانم که او به درون روح برنامه‌ریزی‌شده من نگاه انداخته بود. به آپارتمان پت برگشتم و بنا کردم به خواندن کتاب، و از آن جا بود که زندگی‌ام برای همیشه تغییر کرد. یک ماه در تخت‌خواب پت لنگر انداختم تا دست آخر با یک لگد بیرونم کرد و قفل درها را هم عوض کرد. آن روزها خودم را به دست تن‌پروری سپردم و از همان موقع تا به امروز کار و بارم همین شده است. تن‌پروری تنها دستورالعملی است که تا به حال مو به مو انجامش داده‌ام. حتی حالا و پس از آن همه سال می‌فهمم که دارد برایم ساده و ساده‌تر می‌شود.

به خاطر موفقیتی که در تن‌پروری داشتم و شکست‌های پی در پی و فراوانی که با خواندن کتاب‌های پرفروش و خودیاری دیگر نصیبم شده بود، نویسنده از من درخواست کرد تا این مقدمه را بر نسخه تجدیدنظرشده جدیدش بنویسم. البته خودش هم تن‌پرورتر از آن است که دست به کار نوشتن شود که همین امر برایم محترم است. پس آنچه در ادامه شاهدش خواهید بود نسخه اصلی تن‌پروری: و چگونگی دستیابی به آن و بخشی جدید در باب فراتن‌پرورها و ضمیمه جدید جدول محاسبه فعالیت است.

موفق باشید! مطمئنم اگر از دستورالعمل‌های این کتاب پیروی کنید به همان خوشبختی ناشی از رضایت مطلق خواهید رسید که من به دست آوردم. تن‌پروری به ما جرئت می‌دهد تا از جستجوی برنامه‌های

خودسازی دست بکشیم. با خواندن این کتاب با تمام تمایلات آزاردهنده خودسازی خداحافظی خواهید کرد. تن‌پروری روبه‌رشدترین سبک زندگی در تمام دنیاست، و این امر به سبب قابلیت‌های بالای آن است. اگر تن‌پروری را بپذیرید، آخرین کاری که تا عمر دارید انجام می‌دهید همان خواهد بود.

وندی واسراشتاین  
نیویورک

تن پروری و چگونگی  
دستیابی به آن



**بخش اول**  
**چرا تن‌پروری چاره‌ساز است**



## برنامه تن پروری

آرام باشید! خوشحال باشید! خودتان را رها کنید! این کتاب یادتان می‌دهد که چطور این کارها را انجام دهید. برنامه تن پروری از آن برنامه‌های غذایی یا ورزشی معمولی نیست. تن پروری فلسفه‌ای است که کل زندگی‌تان را از امروز به بعد دگرگون خواهد کرد.

می‌دانم که خیلی از شما صبح کله سحر برای تماشای برنامه‌های تلویزیونی‌ای از خواب بیدار می‌شوید که زن‌ها را در حال ورزش لب سواحل هاوایی نشان می‌دهد. برنامه تن پروری بر تفکرات مخفیانه شما در مورد آن‌ها صحنه می‌گذارد. این زن‌ها دیوانه‌اند، از آن آدم‌های بیش‌فعال‌اند که فقط سبزیجات آب‌پز می‌خورند. ممکن است عمری طولانی‌تر از عمر من و شما داشته باشند، اما یادتان باشد که شخصیتشان مطلقاً هیچ عمقی ندارد.

تمام افرادی که این کتاب را در دست دارند حداقل یک بار هم که شده شب سال نویی تصمیم گرفته‌اند که مبلشان را رها کنند و در باشگاه ورزشی محله‌شان ثبت‌نام کنند. آدم‌هایی مانند جک لالان و آرنولد شوارتزنگر چنان بخت و اقبالی داشته‌اند که تک‌تک خوانندگان این کتاب فکر می‌کنند حتماً عیب از غرایز و استعدادهای افقی و تختشان

است که چنین دستاوردهایی نداشته‌اند. به همه ما طوری فهمانده‌اند که باور کنیم صبح‌ها به جای خوردن پیتزای سرد و ماء‌الشعیر بهتر است به‌نوبت وزنه‌های آهنی چهل و پنج و نود کیلویی بالای سر ببریم. تا حالا پایتان به این مجتمع‌های قضایی باز شده؟ توی چنین جایی جنایتکارهای دیوانه مجبور به انجام دادن این کارها هستند.

نکته خارق‌العاده در مورد تن‌پروری و دلیل این‌که این برنامه به روزه‌رشدترین سبک زندگی در دنیای متمدن تبدیل شده این است که به محض این‌که ایده‌اش در ذهن شما شکل گرفت می‌تواند بر تمام جنبه‌های زندگی‌تان، نه فقط تمرین‌های ورزشی، سایه‌افکن شود. آیا شما از آن دست مادرهای نمونه هستید که تمام روز کار می‌کنند، شام کم‌کالری و خوشمزه برای خانواده درست می‌کنند، به بچه‌ها در انجام دادن تکالیفشان کمک می‌کنند، با همسرشان وقت می‌گذرانند، و آخرسر بیدار می‌مانند تا ظرف‌ها را بشویند؟ خب پس خود را آماده کنید تا به بچه‌هایتان بگویید «خودتان مشق‌هایتان را بنویسید» و قابلمه و ماهیتابه‌های کثیف را ول کنید تا یکی دیگر بشویدشان. بچه‌ها کمربندهای ایمنی خود را باز کنید، چون برنامه تن‌پروری برای اولین بار در طول عمرتان اجازه می‌دهد هیچ آداب و ترتیبی نجوید.

همه باید‌های زندگی‌تان را به دست فراموشی بسپارید. باید بیشتر کار کنم، باید ایمان داشته باشم، باید پول بیشتری دربیآورم، باید سایزم به سی و هشت برسد، چهار تا از بچه‌هایم باید به دانشگاه بیل بروند. برنامه تن‌پروری می‌گوید جرئت‌ش را داشته باشید و راست توی صورت باید‌ها نگاه کنید و بگویید «برو به جهنم! من یکی که به خاطر شما از جایم جنب نمی‌خورم!» انرژی‌ای که از طریق دراز کشیدن و



برنیاوردن توقعات دیگری، حتی توقعات خودتان، به دست می‌آورد باعث می‌شود احساس کنید سال‌ها جوان‌تر شده‌اید. تمام افرادی که به کیش تن‌پروری درمی‌آیند نیرویی دوباره می‌یابند چون برای اولین بار در زندگی به استراحت واقعی دلگرم می‌شوند.

همان‌طور که گفتم، تن‌پروری برنامه‌ای جامع برای زندگی دارد. هر چند کیلویی که وزن کم کنید تا ابد در همان وضعیت می‌مانید چون هیچ دلیل موجهی برای از جا برخاستن ندارید. اصلاً این‌طور در موردش فکر کنید: مثلاً شش ماه فقط رژیم پروتئین کم‌چربی دارید و هر روز به باشگاه دوچرخه‌سواری می‌روید. درست است وزن کم می‌کنید، اما در چنان برنامهٔ سفت و سختی گیر کرده‌اید که دائماً هر جا می‌روید دربارهٔ تغذیه و سلامتی تازه‌یافته‌تان صحبت می‌کنید. حوصلهٔ دوستانتان



این قدر از این برنامهٔ تحمیلی شما سر می‌رود که فکر می‌کنند شما چنان خودشیفته‌اید که دیگر از باب صمیمیت با شما وارد نمی‌شوند. به عبارت دیگر، برنامهٔ غذایی کم‌چربی و ورزش‌های طولانی از شما شخصیتی یکنواخت و ساده می‌سازد. در حالی که برنامهٔ تن‌پروری به شما اطمینان می‌دهد که همیشه دور و برتان شلوغ خواهد بود. پیروان برنامهٔ تن‌پروری دلمشغول برنامهٔ زمان‌بندی‌شدهٔ تمرین‌هایشان نیستند، چون دائماً در حال استراحت به سر می‌برند. یالا دیگر، راستش را به من بگو. خودت بگو کدام جذاب‌تر است؟ ستارهٔ سینمایی چهل کیلویی که رژیم غذایی زونا دارد یا یکی از زنان زیبای حرمسرای دربار عثمانی که روی تختی لمیده است.

## دنیا از دید تن‌پرورها

تن‌پروری خوب جواب می‌دهد، اگر باور ندارید پس با چند تصویر شروع می‌کنیم.

خیلی خب. تصویر اول. موبایل‌تان را که برنامهٔ یک هفته‌تان را در آن ذخیره کرده‌اید در دست دارید:

بیدار شوم.	۵:۳۰ صبح
چهل دقیقه پیاده‌روی کنم.	۶:۰۰ صبح
صبحانهٔ بیچه‌ها را بدهم.	۷:۰۰ صبح
بیچه‌ها را به مدرسه ببرم.	۸:۰۰ صبح
به اداره می‌رسم.	۹:۰۰ صبح

۱. Zone Diet: رژیم غذایی مبتنی بر مصرف پروتئین که به کاهش وزن سریع می‌انجامد، اما به سبب استفاده نکردن از سبزیجات و فیبر کافی مشکلاتی هم به همراه دارد. — م.

جلسهٔ صبحگاهی کارمندان.	۱۰:۰۰ صبح
به جای صرف قهوه تمرینات یوگا انجام دهم.	۱۱:۰۰ صبح
جلسهٔ برنامه‌ریزی راهبردی.	۱۱:۳۰ صبح
صرف ناهار با یکی از مشتریان.	۱۲:۳۰ ظهر
جلسه با یکی از مشتریان آینده.	۳:۰۰ عصر
ارائهٔ برنامه‌ها.	۴:۰۰ عصر
بیست دقیقه وزنهٔ سبک بزنم.	۵:۰۰ عصر
یاد دادن زبان فرانسه به بچه‌ها.	۵:۳۰ عصر
همهٔ بچه‌ها را به مطب روان‌شناسشان ببرم.	۶:۰۰ عصر
ماهی سالمون بپزم.	۷:۰۰ عصر
در انجمن جمع‌آوری اعانهٔ والدین شرکت کنم.	۹:۰۰ شب
خودم را برای شبی مفرح آماده کنم.	۱۰:۳۰ شب
سوار تاکسی شوم و سرخط خبرهای سی‌ان‌ان دربارهٔ نتایج انتخابات را ضبط کنم.	۱۲:۰۰ شب
مرطوب کردن پوست.	۲:۰۰ صبح
مطالعه و بحث بر سر موضوعات هفتهٔ پیش روزنامه‌های اکونومیست، تایم، و هاستلر به صورت آنلاین.	۳:۰۰ صبح
طلوع خورشید، مطالعهٔ نظرهای دیگر دربارهٔ تلویزیون کابلی.	۴:۰۰ صبح
پيلاتس.	۵:۰۰ صبح
روز از نوروزی از نو.	۵:۳۰ صبح

تصویر اول را در ذهنتان داشته باشید. حالا تصویر دوم را ارائه می‌دهم.

تمام روز خودتان را روی ننویی تصور کنید که فقط نسیم ملایم شما را کمی جابه‌جا می‌کند. یک بشقاب پنیر (ترجیحاً پنیر خامه‌ای) روی میز بغل دستتان است و کنارش دو قوطی بزرگ نوشابه رژیمی و کلی نوشیدنی دیگر. یک تلویزیون پلاسما از درخت نخلی آویزان شده و کنترلش در دستتان جا خوش کرده است. جایی کنار ننو نسخه‌های اصلی ونیتی فو — هم رمان نوشته تاکرای و هم مجله گلاسه آن — روی هم انباشته شده‌اند. تنها حرکت‌هایی که به خود می‌دهید خزیدن و غلتیدن در ننو (بعداً در مورد لذت‌های غلتیدن بیشتر خواهیم گفت) و اگر آب و هوا قصد سازگاری نداشته باشد بازگشت به اتاق نشیمن یا اتاق خواب خواهد بود.

حالا خودتان قضاوت کنید کدام سبک زندگی شادتر، سالم‌تر و انسانی‌تر است؟ کدام تصویر انسانی را به نمایش می‌گذارد که تنها نیتش اثبات خود، و کدام انسانی را به نمایش می‌گذارد که در دنیای خود به آرامش دست یافته است؟ قول می‌دهم که پس از خواندن این کتاب و پیروی موبه‌مو از تمرینات دقیق، رژیم و برنامه‌های نظارتی‌ای که به شما می‌دهم آن تصویر دوم می‌تواند متعلق به شما باشد. اصلاً دلیلی ندارد که همواره در تب و تاب سلامتی و پیشرفت و موفقیت باشید. لازمه این تب و تاب همیشگی کارِ بی‌وقفه است. از شما می‌خواهم که از این لحظه به بعد به «تب و تاب» همیشگی‌تان «نه» بگویید. ناسلامتی قرن بیست و یکم است. از عصر ویکتوریا و طرفداری از حق رأی زنان بیش از یک قرن گذشته است. وقت آن رسیده که تعریفی دوباره از توانایی‌های بالقوه انسان ارائه دهیم. وقت آن رسیده که تن‌پروری را با تمام وجود بپذیریم.

## ای کسانی که به جرگهٔ تن‌پرورها پیوستید، از امیدهای خود دست بکشید

قول می‌دهم که رویکرد تن‌پروری موفقیت‌آمیزترین روش گذران زندگی است. خیلی از ما وقتمان را بر سر دلخوری از رئیس، خانواده، رئیس‌جمهور یا حتی خدای خود هدر می‌دهیم. برنامهٔ تن‌پروری کمکمان می‌کند که بپذیریم امید به تغییر اصلاً واقعیت ندارد. قدرت همواره در دست اقلیتی نخبه و شایسته است و دلیلی ندارد زندگی مان را به پای نعره‌های رام‌نشدنی بر سر قدرت هدر دهیم. رک و راست بگوییم دست خودمان است که گرگی دیوانه باشیم یا گوسفندی خوشبخت و خواب‌آلو. مطمئناً هستند افرادی ثروتمندتر و لاغرتر از ما که خروار خروار شانس در خانه‌شان را می‌زند که به خودشان مربوط است. اصلاً گور بابای چنین افرادی. این زمینی که ما در آن بازی می‌کنیم عدالت سرش نمی‌شود، پس فرقی ندارد چقدر تلاش کنیم. از من می‌شنوید دکمهٔ تن‌پروری روی سینه‌تان را فشار دهید و با افتخار به تخت‌خواب خود پناه ببرید.

دلم می‌خواهد داستان کوتاهی از زندگی هری آکرمِن برایتان تعریف کنم. هری با فشار خون و قند خون بالا، افسردگی، تنهایی، ورشکستگی، طلاق و انحراف جنسی دست و پنجه نرم می‌کرد. هر آن ممکن بود از درون منفجر شود. پیش روان‌پزشک، مشاور شغلی، هیپنوتیزم‌کننده و کشیش رفت، به کلینیک‌های روان‌درمانی و مراقبه، سازمان‌های تروریستی، تفنگداران نیروی دریایی و حتی مادرش پناه برد. اما تنها با خواندن این کتاب همه‌چیز برایش حل شد. به محض این‌که تسلیم شد، دوباره احساس مثبت‌اندیشی وجودش را پر کرد.

تن‌پروری هری را از خطر رها کنید، برای همین هم به سختی می‌توان گفت هری در حال حاضر اصلاً چیزی هست.

هری لمیده بر تختخواب تاشو در مهمانخانه دیز در کانتون اوهایو می‌گوید: «تن‌پروری در زندگی من تأثیری بی‌نهایت مثبت داشته است. قبلاً از همه چیز می‌ترسیدم. حالا که می‌دانم کاری برای انجام دادن ندارم، دیگر نمی‌ترسم. برنامه تن‌پروری یادم داده است که اگر اتفاق دردناکی بیفتد چطور آن را پشت گوش بیندازم. پس از سال‌ها احساس مثبت بودن می‌کنم.»

### چهارچوب ذهنی تن‌پروری

سعی من بر آن است که چهارچوب ذهنی شما را تغییر دهم. از بدو تولد آموزش دیده‌ایم که «بلند شو و راه بیفت» و حالا همین دارد ما را به کشتن می‌دهد. نان صنعت مد و زیبایی به دلیل از خود بی‌زاری جمعی ما در روغن افتاده است. حتی دولت ترجیح می‌دهد به ما بقبولاند که فشار — هم جسمی و هم روحی — قادر به تغییر زندگی ماست. و این بدان دلیل است که هرچه بیشتر سرمان گرم عبادت، ورزش، یا در آن واحد عبادت و ورزش باشد، برای دقیق شدن در امور آن‌ها وقت کمتری خواهیم داشت. چهارچوب ذهنی فرد تن‌پرور این‌طور می‌گوید: «من یکی که چیزی برای اثبات و جایی برای رفتن ندارم.» دلیلی ندارد عین سیزیف اگزستانسیالیست تخته سنگ به آن بزرگی را به نوک قله بکشانم تا دوباره پایین بغلتد. کمی واقع‌گرا باشید! کی باور می‌کند که در زندگی واقعی عین فیلم‌های سینمایی، کسی که پای کج و معوجی دارد بتواند طوری اسکی کردن یاد بگیرد که در المپیک مدال طلا بر