

# تن پروری

از مجموعه هفت گناه کبیره

وندی واسراشتاین

ترجمه نسترن ظهیری



..... ۵۰۱

..... ۲۲۱

..... ۲۲۱

..... ۱۲۱

### فهرست

یادداشت ویراستار..... ۹

مقدمه..... ۱۱

### بخش اول: چرا تن پروری چاره ساز است

۱. برنامه تن پروری..... ۲۳

۲. تاریخچه شخصی..... ۳۵

۳. تاریخچه دقیق تن پروری..... ۴۵

۴. تن پروری زندگی تان را تغییر خواهد داد..... ۵۵

### بخش دوم: چگونه به تن پروری تمام عیار تبدیل شویم

۵. موفقیت در تن پروری..... ۶۳

۶. به تن پرور 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 تن پروری..... ۹۵



## 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 دانشگاه‌ها وارد 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 را خواندم از امکان زنده ماندن با ژامبون، تخم مرغ و تکه‌های بزرگ پنیر پری فرانسوی بر اندامم لرزه افتاد. من از آن دست آدم‌هایی هستم که از فکر یک زنجیره سی‌تایی سوسیس صبحانه آب از لب و لوچه‌ام 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 پست ویتترین یکی از شعبه‌های کافه قنادی بن پین 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 نگاهی بیندازید 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

عمل می‌کنند. اما تصور این‌که مردها بیگانگان فضایی هستند هم به هیچ وجه 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. هر وقت 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 مدت زمان بیشتری زندگی متوازن و بدون تنش را پیش چشمانم مجسم می‌کردم، شب‌ها خواب با عسوه‌های بیشتر به چشمانم راه پیدا می‌کرد. نمی‌توانستم چاکراه‌های