

تن پروری

از مجموعه هفت گناه کبیره

و نای و اسراشتاین
برحمتن سترن ظهیری



Wasserstein, Wendy

سرشناسه: واسرستاین، وندی، ۱۹۵۰ - م.

عنوان و نام پدیدآور: تن‌پروری: از مجموعه هفت گناه کبیره/وندی واسرستاین: ترجمه نسترن ظهیری.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۲۵ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۲۳۶-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: 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 ۳۶۲۳/ف PS

رده‌بندی دیویی: ۱۷۹/۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۵۵۷۹۵۰

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Sloth

The Seven Deadly Sins

Wendy Wasserstein

Oxford University Press, 2005



انتشارات ققنوس

تهران: خیابان انقذاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شاره ۱۰۰، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امضای فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

وندی واسراشتاین

تن‌پروری

از مجموعه هفت گناه کبیره

ترجمه نسترن ظهیری

چاپ اول

۱۳۹۶

۱۵۰۰ نسخه

چاپخانه پژمان

شابک: ۶-۲۳۶-۲۷۸-۶۰۰-۹۷۸

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،^۱ حسد، شکمبارگی، سب، تن‌پروری) فهرست تعدیل‌شده همان هشت عمل شیطانی (کبر، حرص و آز، بی‌بندوباری، خودستایی، شکمبارگی، غضب، غم و یأس) است که راهی یونانی به نام اِواگریوس پونتیکوس (Evagrius Ponticus) به دست داده بود. هرستی که پاپ گرگوری در قرن شانزدهم با جایگزینی تن‌پروری به جای م 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 پیش رو در باب این هفت گناه کبیره که به هشت گناه عمومی نیویورک و انتشارات دانشگاه آکسفورد انتشار یافته است، می‌توان به دو قالب مجلد‌های مجزا و از چشم‌انداز جهان امروز، به‌ویژه سنت فرمانی مغرب‌زمین، به استفسار از هر یک از این گناهان در گذشته و امروز و نیز به‌ویژه در سنت مسیحی پرداخته شود. در این راه سعی شده تا با به کارگیری 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 هریک از گناهانی که این مجموعه به آن‌ها پرداخته است، به تفصیل با شعب و فروعات 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 مت‌رعیر جامعه نیز خود ملاکی مجزا برای تشخیص گناهان کبیره محسوب شده است.

اسلام در 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 اجتماعی خاصی وضع کرده است: در زمینه انذار، هم‌چون سنت مسیحی، ترک این گناهان را اهل دوزخ دانسته و در جامعه این جهانی نیز شهادت آن‌ها را ردود و اقتدا به آن‌ها در نماز را منع کرده است. در باب بشارت نیز مثلاً در آیه ۱۱، سوره نساء و آیه ۳۵ سوره شوری غفران الهی را برای پرهیزگاران از کفر نفاذ می‌کرده و در ازای ترک آن‌ها بهشتی را وعده داده است که نعمت‌هایش سه‌برگم مهم دارد: طهارت، خلّیت و بی‌ملال بودن.

فهرست

۹	یادداشت و پرستار.....
۱۱	مقدمه.....

بخش اول: چرا تن پروری چاره‌ساز است

۲۳	۱. برنامه تن پروری.....
۳۵	۲. تاریخچه شخصی.....
۴۵	۳. تاریخچه دقیق تن پروری.....
۵۵	۴. تن پروری زندگی تان را تغییر خواهد داد.....

بخش دوم: چگونه به تن پروری تمام عیار بپردازیم

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

۱۱. یافته‌های پزشکی: تن پروری راهی به سوی سلامتی
پایدارا..... ۱۰۵
۱۲. وقفه‌ای در روند کتاب..... ۱۱۹
۱۳. فراتن پروری..... ۱۲۳
- ضمیمه..... ۱۳۱

یادداشت ویراستار



این کتاب بخشی از 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 بپردازند. هر یک از نویسندگان بر آن بوده‌اند تا از طریق یافته‌های پیشین و معاصر به کشف تأثیر چالش‌های ادراکی و عملی‌ای بپردازند 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 قرن چهارم اوگریوس پونتوسی و پس از او جان از کاسیوس دسته‌بندی کرده بودند. اسقف اعظم گرگوری در قرن ششم فهرست این هفت گناه کبیره 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 می شود، این فهرست گناهان کبیره به ترتیبی که امروز می شناسیم رتبه بندی شدند: تکبر، طمع، بی بندوباری، حسد، شکمبارگی، غضب و تن پروری. متکلمین مسیحی به منظور مقابله به مثل با این نافرمانی ها فهرست فضایل خدایی کاردینال را نیز دسته بندی کرده اند: پروا، اعتدال، عدالت، شکیبایی، و همچنین فضایل دینی: ایمان، امید و احسان. این گناهان الهام بخش نویسندگان قرون وسطی و دوران رنسانس از قسما چاسر، دانته و اسپنسر بودند که با خلق شخصیت های داستانی ناطره انگیز و غنی به این گناهان جان بخشیدند. نگاره هایی ترسیم شدند که یک ها حیوانات و مجازات های مربوط به گناهکاران را در جهنم به تصویر می کشیدند. این فهرست پرآوازه در خلال اعصار تاریخ در آثار دینی، فلسفی روان شناسی، سیاسی، نقد اجتماعی، فرهنگ عامه، هنر و ادبیات خودنمایی کرده است. خواه گناهان کبیره در نظر شما نشان دهنده عمومی ترین ضعف های انسانی بشر خواه نقطه ضعف های جدی تر روحی باشند، این گناهان تحولات را به جنبش و امی دارند و این پرسش اجتناب ناپذیر را فراروی ما قرار می دهد: گناه کبیره شما چیست؟

شیفتگی کنونی ما به این گناهان باطنی، به پا خاستن علیه آن ها یا تجلیل از آن ها نشان دهنده تمایل روزافزون ما به تعریف طبیعت بشر با در نظر گرفتن انگیزه های الهی ماست. امیدوارم این کتاب و دیگر کتاب های این مجموعه خوانندگان را بر آن دارد تا به کمک نویسنده مشابه در زمینه ردیلت، فضیلت، معنویات و بشریت بپردازند.

مقدمه

۸۰۸۳

تا جایی که یاد برم، همیشه خدا به دنبال برنامه‌ای درست و حسابی برای خودسازی بودم. همیشه حس می‌کردم در آستانه رسیدن به خوشبختی‌ام اگر و تنها اگر درم را کم کنم، سی‌روژه دایره لغاتم را گسترش بدهم، ماهیچه‌ای را کم و باسنم را تقویت کنم، بتوانم اسپانیایی صحبت کنم، به آرامش بیشتری دست یابم، برنامه روزانه کارآمدتری داشته باشم، مثبت‌تر ببیندیشم، با عوارض 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 آینده‌ای لگی 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^۱ 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 خوب بپزم». اما هفته سوم با دیدن تکه‌ای نان پست ویتیرین یکی از شعبه‌های کافی‌فندی^۲ این پین‌بی اختیار به گریه افتادم. سعی کردم به قنادی هجوم ببرم، اما آنها «ریرها به صدا درآمدند و مأموران آتش‌نشانی از راه رسیدند. به خانه برگشتم. کتاب دکتر اتکینز را خواندم تا بلکه قدری آرام شوم، اما تنها چیزی که به دست آوردم قصه‌ها و حکایت‌ها و فهرست‌هایی مربوط به همین رژیم عاری از کربوهیدرات 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 سبک در دست رژیم و پرهیز غذایی نیست. لازم بود برای پیشرفت در زندگی به آسانی 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 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 می‌کرد 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. به آن کلی تلاش کردم که رک و راست باشم و حالا هیچ دوست و فیزیکی بر و برم نمانده که حتی یک حرف خشک و خالی با من بزند. هر رفت‌وآمدی در مسیر عملی برای داشتن زندگی شخصی شادتر عمل می‌کردم، تنها اتفاق می‌افتاد غم و تنهایی بیشتر بود و بس. مثل همه من هم حس می‌کردم در مسیر خودسازی‌ام، اما نبودم. مؤلفان این کتاب‌ها در برنامه‌های گفت‌ووی سبک‌گامی و تبلیغات آموزشی تلویزیونی قسم می‌خورند که هر چه 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 طبعاً به برقراری ارتباط را یاد بگیرم یا فقط پروتئین بخورم، اما حداقل دستم 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 جای شب تا صبح چشم بر هم نمی‌گذاشتم تا خطوط یونان باستان و خط میناوان^۱ 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 نمود امگ^۲ به زبان آدمیزاد، نوشتن ویروس‌های کامپیوتری به زبان آدمیزاد، فیزیکی به زبان آدمیزاد، و به سوی صلح در خاورمیانه به زبان آدمیزاد.^۳ با این‌که در تمامی این زمینه‌ها برای خودم یک‌پا استاد شده بودم اما روزمره‌ام هیچ پیشرفتی نکرد. راستش را بخواهید من خیلی می‌دانستم و این داش خیلی کم به کار آمد.

دیگر راستی‌راستی داشت باورم می‌شد که خودم و زندگی‌ام نمونه‌ای از شکستی کامل هستیم تا این‌که برن دیل دوستم پَت کوئین به لس‌آنجلس رفتم. پَت مأمور استعدادیابی در نیویورک است. امیدوار بودم عزم راسخ و دست‌فرمان خوبش تغییراتی هم در من ایجاد کند. رانندگی در آزادراه‌های لس‌آنجلس همیشه برایم آرامش‌بخش بود است چون حس می‌کنم هر کسی در حباب تنهایی خود به کاری مشغول است. حتی اگر در کادیلاک‌های 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. هنوز کشفش نکرده بودم: بدنسازی. حتی در دوران میانسانی هم فکر می‌کردم می‌توانم ملکه‌ی زیبایی شوم و خدا را چه دیدی شاید بعد از آن فانی‌دار کالیفرنیا می‌شدم. از تصور ماهیچه‌های سفت پیچ و تاب خورده روی بازوها و پاهایم قند توی دلم آب می‌شد. دلم می‌خواست ورثۀ نامدار لویی بالای سر ببرم، چون اگر می‌توانستم از پس بالا بردن وزنه‌ها سنگین‌فیزیکی برآیم شکی نبود که می‌توانستم خودم را از لحاظ روحی هم بالا بکشم. پس روانۀ قبله‌گاه بدنسازی شدم — ساحل ونیز، کالیفرنیا.

وقتی به کعبۀ آمال خود رسیدم، به سلاطین پیش‌بینی رودرویی با زنان و مردانی که با فولاد دست و پنجه نرم می‌کنند با صف ده‌کیلومتری مردمی روبه‌رو شدم که راهی اسکله‌ی سانتا مونیکا 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 یک نکشان 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. عاهاً 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 برنامه‌ی 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 این جا چه کار می کنند؟» مرد جواب داد: «تأثیرگذارترین نویسنده دنیا این جاست. مردی که زندگی مرا تغییر داد. دیگر اصلاً برای هیچ کاری از جایم جنب نمی خورم، اما برای دیدن او تا این جا آمده ام.» پرسیدم: «حالا کی هست؟» جواب داد: «نویسنده این کتاب تن پروری: و چگونه دستیابی به آن هرچه را بگویی امتحان کردم اما این تنها چیز بود که اثر کرد.» گفتم: «من که باور نمی کنم چنین کتابی توانسته باشد رنگ و گوشت را تغییر دهد. اسم این کتاب هم تا حالا به گوشم نخورده.» مرد عرض داد: «می دانی، این جور کتاب های خودیاری به خواننده می گویند چه نه! و منظور و چقدر کاری را انجام دهد. اما این تنها کتابی است که به خیانت اربازه می دهد اصلاً کاری انجام ندهد.» لحظاتی حرف هایش را سبک و سنگینی کردم و این ایده بد جور به مذاقم خوش آمد. حتی تصور این که کاری انجام ندهم، برای من که عمری را در آرزوی تغییر گذرانده بودم، تصور اسلای به نظر می رسید. پس من هم تصمیم گرفتم جایی کنار این زائران بی خودم دست و پا کنم. چند روزی منتظر ماندم که صف به نویسندگان منتقل شود. تا جایی که دستگیرم شد، اصرار نویسنده به چرت های گاه و بی گاه نامرئی شروی سریع صف می شد. بالاخره به او که رسیدم، دیدم با لباس خواب آبی کمرنگ، رنگی که از قدیم الایام مختص تن پرورها بوده، روی نو دراز کشیده است. دور تا دورش کاغذ شکلات افتاده بود و مشغول تماشای برفک تلویزیون بود. از کتابفروشی بغل دستش 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 صورتم نگاهی انداخت و تنها همین دو جمله را گفت: «می بینم که تن پروری واقعاً می تواند کمکت کند. بهش نیاز داری.»

خوب، می دانم که او به درون روح برنامه ریزی شده من نگاه انداخته بود. آپارتمان پت برگشتم و بنا کردم به خواندن کتاب، و از آن جا بود که زندگی ام ای همیشه تغییر کرد. یک ماه در تخت خواب پت لنگر انداختم تا دستم آخر با یک لگد بیرونم کرد و قفل درها را هم عوض کرد. آن روزها خرم ر به دست تن پروری سپردم و از همان موقع تا به امروز کار و بارم همین شده است. تن پروری تنها دستورالعملی است که تا به حال موبه موبه مرا انجام داده ام. حتی حالا و پس از آن همه سال می فهمم که دارد برایم ساده تر می شود.

به خاطر موفقیتی که در تن پروری داشتم و شکست های پی در پی و فراوانی که با خواندن کتاب های پرفروش و خودیاری دیگر نصیب شده بود، نویسنده از من درخواست کردند آن مقدمه را بر نسخه تجدیدنظرشده جدیدش بنویسم. البته خود من هم تر و تر از آن است که دست به کار نوشتن شود که همین امر برایم محرم است. پس آنچه در ادامه شاهدش خواهید بود نسخه اصلی تن پروری: و چگونگی دستیابی به آن و بخشی جدید در باب فراتن پرورها و ضمیمه جدید جدول محاسبه فعالیت است.

موفق باشید! مطمئنم اگر از دستورالعمل های این کتاب پیروی کنید به همان خوشبختی ناشی از رضایت مطلقى خواهید رسید که من به دست آوردم. تن پروری به ما جرئت می دهد تا از جستجوی برنامه های

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

www.ketab.ir