

چگونه و جَترِین یا وِگَن باشیم

هرآنچه برای گیاهفوار شدن نیاز دارید.

www.ketab.ir

نوشته: پژوهشکده گیاهخواران بریتانیا

گردآوری و ترجمه: سحر جعفری، الهام رستمی

سرشناسه	شولر، کیت، Schuler, Kate
عنوان و نام پدیدآور	چگونه وجیرین یا وگن باشیم: هر آنچه برای گیاهخوار شدن نیاز دارید/ نوشته پژوهشکده گیاهخواران بریتانیا[صحیح کیت اسچولر]؛ گردآوری و ترجمه: سحر جعفری، الهام رستمی؛ ویراستار سودابه دوست محمدی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات منوچهری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-5994-98-8
وضعیت فهرست نویسی	فنی
یادداشت	عنوان اصلی: how to vegan..., c2017.
عنوان دیگر	هر آنچه برای گیاهخوار شدن نیاز دارید.
موضوع	گیاهخواری، Vegetarianism
شناسه افزوده	جعفری، سحر، ۱۳۶۱-، مترجم
شناسه افزوده	رستمی، الهام، ۱۳۷۷-، مترجم
رده بندی کنگره	RM۲۳۶
رده بندی دیویی	۲۶۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۶۲۳۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فنی



عنوان: چگونه وجیرین یا وگن باشیم
هرآنچه برای گیاهخوار شدن نیاز دارید

نوشته: پژوهشکده گیاهخواران بریتانیا

ویراستار: سودابه دوست محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

ناشر: انتشارات منوچهری

تیراژ: ۲۰۰ جلد

چاپ: سورنا

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

آدرس: خ جمهوری شرقی، بعد از باغ سپه سالار، جنب کوچه مظفری،

پلاک ۱۰۹ - تلفن: ۳۳۱۱۶۲۱۸

پیش گفتار

فرقی نمی‌کند که شما قبلاً گیاهخواری متعصب، انعطاف پذیر و یا کنجکاو بودید و یا فقط در فکر ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی خود هستید، با این حساب شما قبلاً یک جهش بزرگ در سفر زندگی خود انجام داده‌اید که این کتاب را می‌خوانید! به شخصه معتقدم شما در قلب خود گیاهخوار هستید، آن هم با آگاهی در مورد زندگی بدون ظلم و ستم، که اولین قدم جسورانه برای گیاهخوار بودن است.

به عبارتی، گیاهخواری شبیه یک تغییر بنیادی نیست و بیشتر می‌تواند شبیه بازگشت به خویشتن باشد و شما به سادگی شیوه‌های خود را با اصولتان همسو می‌کنید. اکثر ما در این مورد آمورش نمی‌بینیم و از نظر اجتماعی، مشروط به انتخاب گزینه گیاهخواری نیستیم. با این وجود، اکثر ما موافقیم که زندگی داشته باشیم که آسیبی به دیگر موجودات زنده نرسانیم. از زمانی که گیاه‌خوار شدم، احساس راحتی بیشتری در پوستم می‌کردم. کشف قطعه دیگری از هویت شما، درواقع رهایی بخشی هیجان‌انگیزی است. گیاهخواری برای من تکه بزرگی از پازل بود و ممکن است برای شما هم باشد.

اینکه من با ظلم به حیوانات، به هر شکلی، مخالف بودم یک چیز بود، اما انتخاب سبک زندگی گیاهخواری، زمان، صبر، تحقیق و بیشتر از همه، ارتباط با سایر گیاهخواران را می‌طلبید. من کتاب خوردن حیوانات نوشته جاناتان سافران فوئر^۱ را خواندم و به دلایلی که گیاه‌خوار شده‌ام، کاملاً واقف هستم و سعی کردم تمام زندگی‌ام را تغییر دهم. اما من فراموش کردم که این واقعیت را در نظر بگیرم که

¹ Eating Animals by Jonathan Safran Foer

ارزش دو دهه زندگی با سبک زندگی کاملاً متفاوت را بیاموزم و اینکه راه‌هایی وجود دارد که مسیر گیاه‌خوار شدن را آسان‌تر می‌کند. به سرعت فهمیدم که به همان اندازه که حیوانات به دلسوزی احتیاج دارند گیاه‌خوار نیز نیازمند شفقت و مهربانی به خویش است، از شما می‌خواهم که همانطور که برای ادغام زندگی گیاه‌خواری در زندگی خود تلاش می‌کنید با خودتان مهربان باشید. ای کاش می‌توانستم در این کتاب زیبا، الهام‌بخش و پر از اطلاعاتی که می‌خوانید، درمورد کتاب خوردن حیوانات بیشتر شرح دهم تا احساس کنید یک مادرخوانده پری گیاه‌خوار، دوستانه دستانتان را می‌گیرد و شما را در مسیر شخصی‌تان برای تبدیل شدن به بهترین گیاه‌خوار راهنمایی می‌کند. چگونه چگونه و جترین یا وگن باشیم، یک اثر فوق‌العاده برای همه دلایلی است که ممکن است بخواهید گیاه‌خواری را شروع کنید و اینکه چگونه می‌توانید با آن زندگی کنید و چیزی است که می‌توانید بارها و بارها به آن بازگردید و با نزدیکان کنج‌کاو خود در میان بگذارید.

یکی از چیزهایی که می‌خواهم در ذهنتان بماند، این است که گیاه‌خواری کامل بودن نیست و درمورد قوانین و محدودیت‌ها نمی‌باشد، بلکه درمورد زندگی با دلسوزی و آگاهی برای حیوانات، برای خود، برای سایر انسان‌ها و برای سیاره ما است. شما سختی می‌کشید، ممکن است اشتباه کنید، ممکن است احساس کنید بی‌دست‌وپا هستید، اما خواهید آموخت که چیزی به نام یک گیاه‌خوار کامل وجود ندارد حتی ممکن است در مورد به اشتراک گذاشتن زندگی گیاه‌خواری جدید خود یا استفاده از کلمه گیاه‌خوار احتیاط کنید؛ زیرا می‌ترسید مانند من قضاوت شوید. اما وقتی با عنوان گیاه‌خوار «بیرون بیایید»، متوجه خواهید شد که جامعه گیاه‌خواران فوق‌العاده دوست‌داشتنی و حامی، دوستانه و متفکر است و آن‌ها سازنده پراورزی‌ترین الگوها هستند. متوجه خواهید شد که مردم از اینکه می‌خواهید جان حیوانات و کره زمین را نجات دهید، خوشحال هستند و مشتاقند که در این سفر به شما کمک کنند. بنابراین، با مردم صحبت کنید و مربیان و الگوهای خود را در جامعه بیابید.