گفت‌وگو با پیتر سینگر، فیلسوف و نظریه‌پرداز استرالیایی و نویسنده کتاب «آزادی حیوانات»

# سالانه ۷۴ میلیارد حیوان را می‌کشیم!

[یاسر نوروزی] گرسنگی‌دادن به مرغ برای تشدید فرآیند تخم‌گذاری، کم‌خون نگه‌داشتن گوساله برای رسیدن به حیوانی پرواری، خوراندن خشونت‌آمیز مواد چربی‌زا به غازها برای فروش «جگر چرب غاز»، قتل عام دلفین‌ها در ژاپن، کشتار سگ‌ها در چین، شکنجه گاوها در هند، مسابقه به جان هم انداختن سگ‌ها در افغانستان، قتل کرگدن‌ها و فیل‌ها برای تجارت عاج در آفریقا و.... راستش را بخواهید «این کتاب درباره حیوانات خانگی نیست. احتمالا خواندن آن هم برای کسانی که عشق به حیوانات را صرفا در نوازش کردن یک گربه یا غذا دادن به پرندگان در باغچه تعبیر می‌کنند، آسان نیست. مخاطب این کتاب کسانی هستند که به اصل اخلاقی منافع برابر اعضای گونه‌های مختلف پایبند هستند و می‌خواهند به سرکوب و بهره‌کشی از گونه‌های مختلف پایان بدهند.» (آزادی حیوانات، ص ٦٧) پیتر سینگر، فیلسوف و نظریه‌پرداز استرالیایی در همان مقدمه کتاب «آزادی حیوانات» تکلیف را روشن می‌کند و به بسط نظریه ضدگونه‌گرایی می‌پردازد؛ نظریه‌ای که بهره‌کشی انسان‌ها را به جهت بالاتر بودن گونه خود نسبت به حیوانات دیگر مجاز نمی‌داند. او در ابتدا به بحث اهمیت رنج در گونه‌های دیگر می‌پردازد و با نمونه‌های علمی نشان می‌دهد که حیوانات نیز رنج می‌کشند: «گفتن اینکه حیوانات نسبت به ما درد کمتری احساس می‌کنند به این دلیل که گونه‌ای پست‌تر هستند، سخنی یاوه است. به آسانی می‌توان نشان داد که بسیاری از حواس آنها از حواس ما به‌مراتب قوی‌تر است.» (لرد برین، عصب‌شناس، ص ۱۰۲) بعد هم می‌رسد به دامداری صنعتی و نمونه‌های مختلف بهره‌کشی از حیوانات که مطالعه بعضی از آنها جگرخراش و وحشتناک است. هرچند تلاش سینگر، فیلسوف و نظریه‌پرداز استرالیایی، در کتاب «آزادی حیوانات» نتیجه داد. کتاب در سال ۱۹۷۵ چاپ و نسخه جدید آن بار دیگر در سال ۱۹۹۰ ویرایش و منتشر شد. یک‌سال بعد استفاده از قفس‌های سیمی در مرغداری‌های سوییس و سیستم ظالمانه کم‌خون کردن گوساله‌ها در بریتانیا ممنوع شد و به‌تدریج دیگر کشورهای اتحادیه اروپا نیز به مخالفت علیه چنین بهره‌کشی‌هایی پرداختند. هرچند بسیاری آثار سینگر نظیر آشنایی با «مارکس»، «هگل»، «یک جهان، اخلاق جهانی‌شدن»، «دیگردوستی موثر» و ... پیش از این در ایران چاپ و منتشر شده است، «آزادی حیوانات» تفاوتی عمده با آثار دیگرش دارد. این کتاب درواقع یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین کتاب‌ها درباره حقوق حیوانات است که برای اولین‌بار در ایران ترجمه و منتشر شده است. به همین مناسبت در صفحه امروز «شهروند»، مصاحبه نشریه فرانسوی لوپوئن با پیتر سینگر را انتخاب و ترجمه کرده‌ایم که می‌خوانید. البته پیش از خواندن این گفت‌وگو باید در نظر داشت که سینگر در بخش‌هایی از کتاب به موضوع نخوردن حیوانات تأکید می‌کند. هرچند این رویکرد گاهی به نظر افراطی می‌رسد، اما در همین صفحه در یادداشتی از دکتر علیرضا طاهریان، استاد علوم تغذیه دانشگاه مک‌گیل مونترال کانادا، می‌توانید چند و چون گیاه‌خواری و لزوم مراعات تعادل به جای افراط در گیاه‌خواری را نیز مطالعه کنید.

**●●● «ضدگونه‌گرایی» را دقیقا تعریف می‌کنید؟**

این امر درواقع به منافع انسان‌ها و منافع گونه‌های غیرانسانی توجه مساوی دارد. بدین معنی که اگر یک سگ رنج ببرد، این رنج اهمیت کمتری ندارد فقط به این دلیل که عضوی از گونه ما نیست. رنج همیشه چیز بدی است و می‌توان آن را به همان اندازه‌ای بد قلمداد کرد که در خود ما احساس می‌شود. بعید نیست بعضی از رنج‌های مختص انسان‌ها، دارای ظرفیت‌هایی شناختی باشد که گونه‌های غیرانسانی فاقد آنها هستند.

**●●● فکر می‌کنید باید منافع حیوانات «ذی‌شعور» را برابر در نظر گرفت. منظور چیست؟**

«ذی‌شعور» توانایی احساس نوعی از تجربیات است؛ مهم نیست درخت یا سنگ باشد. مهم این است که احساس یک انسان یا یک حیوان را داشته باشد. «ذی‌شعور» توانایی احساس درد و لذت حتی در سطح ابتدایی آن است.

**●●● آیا حشره ذی‌شعور است؟**

من فقط می‌گویم ما نمی‌دانیم حشرات درد را احساس می‌کنند یا نه و اگر این طور است، کدام یک از آنها چنین احساسی دارند.

**●●● می‌گویید بین انسان و شامپانزه، کمتر از شامپانزه و موش تفاوت وجود دارد. فکر نمی‌کنید در حالت طبیعی نسلی غیر از شامپانزه و موش داشته باشیم؟**

نه، یا کمتر بر این عقیده‌ام، مگر اینکه شما طبیعت را صرفاً به عنوان چیزی جدا از انسان تعریف کنید. در این صورت، توضیح واضحات است که چیزی به ما نمی‌آموزد. داروین درواقع نشان داده است که انسان‌ها جزیی جدایی‌ناپذیر از طبیعت هستند و از آن زمان این مسأله با تحقیقات بی‌شماری تأیید شده است. انسان هم به همان اندازه حیواناتی که به ما نزدیک هستند مانند میمون‌های بزرگ، جزیی از طبیعت است.

**●●● برخی از منتقدان شما را متهم می‌کنند که به زندگی یک حیوان بیشتر اهمیت می‌دهید تا یک فرد معلول یا بیماری در آستانه مرگ. آیا این درست است؟**

این نوع توجه را تأیید نمی‌کنم. در حال حاضر، آیا این مسأله را قبول دارم که زندگی انسان همیشه باارزش‌تر از زندگی حیوانات است؟ فکر می‌کنم باید فرد را با فرد مقایسه کرد، نه گونه‌هایی در بین افراد. تا بتوانیم در مورد اینکه چه کسی بهترین زندگی را دارد یا بیشتر درخور توجه است، قضاوت کنیم. اگر حیوان خواهی جرم باشد، جرمی بدون قربانی است.

**●●● شما کتاب «آزادی حیوانات» را در سال ۱۹۷۵ نوشتید. بزرگ‌ترین پیروزی‌های جنبش‌های مخالف با گونه‌گرایی از آن زمان تاکنون چه بوده است؟**

ما طی ۴۰ سال گذشته پیشرفت‌های زیادی داشته‌ایم. در اروپا و ایالات متحده وضع بهتر شده است. اتاق‌های جداگانه برای گوساله‌ها و گاوها تا حدودی در سراسر اتحادیه اروپا ممنوع شده است. چندین شرکت محصولات کشاورزی نیز متعهد شده‌اند به زودی بازاریابی یا استفاده از تخم‌مرغ‌های پرورش‌یافته در قفس‌های باتری‌شکل را متوقف کنند. شرایط پرورش ایده‌آل نیست. اما پیشرفت چشمگیری حاصل شده است. مردم بیشتر از قبل به سبک زندگی «وِگان» (نوعی از گیاه‌خواری) روی می‌آورند. طی ۵ یا ۱۰ سال گذشته، تغذیه «وِگان» رشد یافته است. وقتی به این موضوع علاقه‌مند شدم، هیچ‌کس نمی‌دانست منظور از «وِگان» چیست. اما هنوز کارهای زیادی وجود دارد که باید انجام دهیم. اکثریت قریب به اتفاق انسان‌ها هنوز بر این باورند که نباید منافع حیوانات را به حساب آورد.

**●●● به نظر نمی‌رسد سیاستمداران در این زمینه بسیج شوند. چگونه می‌خواهید نظرشان را تغییر دهید؟**

باید به اندازه کافی سروصدا راه بیندازیم تا بفهمند با مسأله سیاسی مهمی روبه‌رو هستند. رأی‌دهندگان می‌خواهند قبل از رأی‌گیری مواضع آنها را در مورد این موضوع بدانند. برای رسیدن به این هدف روش‌های مختلفی وجود دارد. برخی از کشورها مانند هلند حزب خاصی ایجاد کرده‌اند که موفق به دستیابی به اعضای منتخب پارلمان شده است یا فرانسه (با حزب مدافع حقوق حیوانات در انتخابات اروپا از ۲ درصد فراتر رفته است). در سایر کشورها ممکن است کار در احزاب موجود ترجیح داده شود. به‌طورکلی مسیر سیاسی مهم است.

**●●● به نظر شما مبارزه برای آزادی حیوانات با مخالفت با تبعیض نژادی قابل مقایسه است؟**

برای اطمینان از ضرورت آزادی حیوانات، می‌توانیم رفتارمان با حیوانات را با برخورد اروپایی‌ها بیش از ۲۰۰ سال با آفریقایی‌ها مقایسه کنیم: مثل اشیایی که می‌توانستیم آنها را بخریم یا بفروشیم. برای مثال می‌توانستیم با کارکشیدن از آنها تجارت کنیم. نژادپرستی نوعی ایدئولوژی بود که می‌توانست به آنها اجازه دهد خودشان را توجیه کنند. امروزه انسان‌ها یک ایدئولوژی دارند؛ آن هم گونه‌گرایی است که به آنها این امکان را می‌دهد تا در نحوه برخورد با حیوانات خود را تبرئه کنند. بنابراین می‌توان این دو را موازی دید، زیرا در هر دو حالت یک گروه غالب است که از طریق روش تفکری که به آنها اجازه می‌دهد، خود را توجیه کنند، از دیگران سوءاستفاده می‌کند. بنابراین مبارزه برای آزادی حیوانات در خط دیگر مبارزات بزرگی قرار دارد که ما در برابر نژادپرستی و تبعیض جنسی انجام داده‌ایم. یکی از پایه‌های آزادی حیوانات تلاش برای جذب افراد بیشتر برای تحقق این امر است. این مسأله بیشتر روی موجودات دارای احساس تأثیر می‌گذارد تا سایرین. زیرا ما سالانه ۷۴ میلیارد حیوان پرورش می‌دهیم و می‌کشیم؛ تقریبا ۱۰ برابر جمعیت جهان.

**●●● قصابی‌ها گاه در فرانسه توسط مخالفان گونه‌گرایی مورد حمله قرار می‌گیرند. به نظر شما آیا می‌توان برای دفاع از آزادی حیوانات حمله به یک قصابی را توجیه کرد؟**

اگر این حمله به هر شکلی به خشونت علیه یک فرد منجر شود، درست نیست. می‌خواهم قبل از هرچیز بگویم که من خشونت‌هایی را که به نام آزادی حیوانات صورت گرفته‌اند، کاملا رد می‌کنم. این کار اشتباه است و تأثیر برعکس دارد. جنبش حیوانات مبتنی بر معیارهای اخلاقی بسیار متعالی است و باید مردم را قانع کنیم که حق با ماست. حملات خشونت‌آمیز به مردم هرگز قانع‌کننده نیست. این جا مسأله نافرمانی مدنی نیست که توسط گاندی یا مارتین لوترکینگ انجام شد و در شرایط خاصی قابل توجیه است.

**●●● با حیوانات (که توصیه می‌کنید) وقتی از خوردن آنها دست می‌کشیم، چه باید کرد؟**

بدیهی است اگر از خوردن حیوانات دست بکشیم، پرورش دادن بیش از حد آنها را نیز متوقف می‌کنیم. وقتی به وضع رِقّت‌بار زندگی آنها در سیستم پرورشِ فشرده نگاه می‌کنیم، متوجه این امر می‌شویم. می‌توانیم به اسب‌های کالسکه توجه کنیم. از آنها برای کشیدن بارهای سنگین استفاده می‌شد، سپس دستگاهِ احتراق را اختراع کردیم و دیگر نیازی به آنها نداریم. اکنون تعداد آنها کم است، اما عده‌ای دوست دارند به هرحال آنها را نگه دارند، تا نژادشان دچار انقراض نشود. ▣

**بیش از ۱۰۰ میلیون گاو و گوسفند تنها ظرف مدت یک سال در ایالات متحده پرورش و کشتار می‌شوند. این رقم برای پرندگان، تعداد شوک‌آور پنج میلیارد مرغ و خروس است. این بدان معناست که حدود ۸ هزار پرنده (عموما مرغ) در طول زمانی که شما صرف خواندن این صفحه می‌کنید کشتار می‌شوند.**

آزادی حیوانات
نویسنده: پیتر سینگر
انتشارات: ققنوس
قیمت: ٤٥ هزار تومان
٤٨٨ صفحه

یادداشت

## بهترین رژیم غذایی

علیرضا طاهریان
••• استاد علوم تغذیه دانشگاه مک‌گیل مونترال

مطالعاتی که بر اساس سابقه زندگی بشر روی کره زمین انجام شده نشان داده است که نوع انسان در ابتدا گوشت‌خوار بوده است. تمام گروه‌های خونی هم به گروه خونی O محدود بوده است. بعد از انقلاب کشاورزی، گروه خونی A به وجود می‌آید و بعد از انقلاب صنعتی، گروه خونی B. این تغییرات گروه خونی درواقع نشان می‌دهد تغییرات رژیم غذایی انسان‌ها چه تأثیراتی در بدن‌شان داشته است. بر این اساس عده‌ای در دهه‌های اخیر به «گیاه‌خواری» علاقه‌مند شده‌اند که مستلزم نوعی سبک زندگی و تغذیه ویژه است. البته گروه‌های موسوم به وجیترین‌ها یا گیاه‌خواران، طبقه‌بندی‌های مختلفی دارند که در ابتدا اشاره‌ای به مهم‌ترین‌شان می‌کنیم تا بعد از آن به نکاتی درباره گیاه‌خواری بپردازیم.

● اوو- وجیترین: این گروه گوشت قرمز، ماهی، مرغ و انواع لبنیات و فقط تخم‌مرغ را مصرف نمی‌کنند.

● لاکتو-اوو- وجیترین: مثل «اوو وجیترین»ها، گوشت قرمز، ماهی و مرغ مصرف نمی‌کنند، اما تخم‌مرغ و انواع لبنیات می‌خورند.

● لاکتو- وجیترین: این گروه گیاه‌خواران محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، ماست، کره، کفیر و خامه مصرف می‌کنند، اما تخم‌مرغ، گوشت قرمز، ماهی و مرغ نمی‌خورند.

● پسکو- وجیترین (پسکاترین): این گیاه‌خواران مثل سایر گروه‌ها گیاه‌خواری می‌کنند، اما در رژیم غذایی‌شان محصولات دریایی، انواع ماهی، گاهی تخم‌مرغ و لبنیات هم وجود دارد.

● سِمی وجیترین (نیمه‌گیاه‌خوار): این گروه لبنیات یا تخم‌مرغ می‌خورند، اما کمتر از ماهی و مرغ استفاده می‌کنند. درواقع فقط گوشت قرمز را حذف کرده‌اند. به این گروه پارشال وجیترین هم گفته می‌شود، چون بخشی از رژیم غذایی‌شان گیاه‌خواری است.

● وگان یا وجن: تمام محصولات دام را حذف کرده‌اند؛ نه از هیچ حیوانی تغذیه می‌کنند و نه از محصولات حیوانی. این گروه درواقع غذاهایی مصرف می‌کنند که کاملا گیاهی و محصول مستقیم زمین باشد.

با این مقدمه حالا می‌توانیم سراغ نکاتی درباره گیاه‌خواری برویم که مطالعه آن برای علاقه‌مندان به این نوع از سبک زندگی لازم به نظر می‌رسد.

● کسی که می‌خواهد به سمت گیاه‌خواری برود، در اولین قدم باید گروه خونی‌اش را بررسی کند، چون طبیعتا بدن هر انسانی با انسان دیگر متفاوت است. درواقع باید ببیند بدنش چه چیزهایی نیاز دارد، چون ما دو نوع پروتیین داریم؛ گیاهی و حیوانی. مثلا آهن خون از گوشت قرمز تأمین می‌شود. بنابراین کسی که می‌خواهد سبزی‌خوار شود آهن را باید از راه مصرف آلو و اسفناج تأمین کند. (اسفناج را اگر فقط یک دقیقه در آب بجوشانند، تمام خصوصیات خودش را حفظ می‌کند). یکی دیگر از مواد غذایی که منبع خوبی برای تأمین پروتیین گیاه‌خواران است، سویاست. چون حتی در سوسیس و کالباس هم ۱۰ درصد مواد را گوشت تشکیل می‌دهد و مابقی سویاست. هم‌سو با همین موضوع، به جای گوشت در عدس‌پلو هم می‌توان از خرما استفاده کرد، چون پروتیین کافی دارد.

● کسانی که قبلا گوشت‌خوار بوده‌اند و حالا می‌خواهند به سمت گیاه‌خوار شدن بروند، باید توجه داشته باشند فرآیند حذف گوشت در رژیم غذایی به شکل تدریجی انجام شود. به‌عنوان مثال کسی که پنج روز در هفته گوشت می‌خورد نباید رژیم غذایی خودش را یک روزه تغییر دهد و ناگهان گوشت را حذف کند. این فرآیند حداقل باید یک‌سال طول بکشد، چراکه اگر ناگهان بخواهید رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید، سیستم ترشحات آنزیمی جابه‌جا می‌شود. این موضوع درباره کم کردن وزن هم صادق است. اگر بخواهید پنج کیلو وزن کم کنید، این کاهش وزن باید در پروسه‌ای یک ساله صورت بگیرد. چنانچه در چند ماه بخواهید این وزن را کاهش دهید، دوباره برمی‌گردد. درواقع اگر بتوانید تعادل را مراعات کنید و در طول زمان کاهش وزن داشته باشید، این کم شدن وزن دیگر جایگزینی نخواهد داشت.

● گیاه‌خواران باید تعادل را در رژیم غذایی مراعات کنند و سه نکته را همیشه مد نظر داشته باشند؛ مصرف میوه، حبوبات و سبزی. همه حبوبات منابع پروتیین است. فقط مشکل حبوبات این است که در زمان مصرف ممکن است آنزیم‌هایی مثل اسید فیتیک در آن آسیب‌زننده باشد که در کنار عنصر روی، این آنزیم با پروتیین پل می‌زند و پروتیین ته‌نشین می‌شود. برای همین حتما هنگام استفاده از حبوبات باید آن را قبل از پخت خیس کرد؛ بعد داخل آب جوش ریخت؛ سپس آب جوش را دور ریخت و باقیمانده را مصرف کرد، چون آب جوشیده اسیدها یا آنزیم‌هایی را که تولید گاز می‌کنند یا آنزیم‌های نشاسته‌ای را که در سطح حبوبات است، از بین می‌برد. این کار باعث می‌شود اسید فیتیک کاهش پیدا کند و نفخ نیز به وجود نیاید. با این کار درواقع ۹۸ درصد اسید موجود در حبوبات پایین می‌آید. پیش از این درباره اهمیت سویا در تأمین پروتیین گفتیم. لازم به ذکر است که درباره سویا هم باید همین روش اعمال شود.

● روغن زیتون بهترین روغنی است که برای هر کاری می‌توان از آن استفاده کرد؛ برای پخت و پز، سرخ کردن و دیگر مصارف مربوط به خوراکی‌ها. روغن زیتون به دلیل داشتن امگا ۹، مقاومت حرارتی بالایی دارد، اما به دلیل قیمت بالای آن مردم اغلب از روغن‌های جایگزین استفاده می‌کنند، ولی روغن زیتون تا دمای ۲۵۰ درجه را هم تحمل می‌کند و تجزیه نمی‌شود. این درحالی است که روغن‌های نباتی دیگر زودتر تجزیه می‌شوند.

● در تمام گروه‌های غذایی، چه گیاه‌خوار و چه غیرگیاه‌خوار، حذف فست‌فود ضرورت دارد. برای تولید فست‌فود عموما یک لیتر روغن می‌ریزند و این روغن را چندبار استفاده می‌کنند. در حالی که حتی اگر بار دوم هم از این روغن استفاده شود، باعث می‌شود ترکیبات سمی در آن به وجود بیاید. درواقع چیزی که همه باید تلاش کنیم به سمت آن برویم حذف فست‌فود است.

● ماهی هم یکی از منابع غنی پروتیین است؛ هر چه چرب‌تر باشد، منبع غنی‌تری به شمار می‌رود. به‌عنوان مثال ماهی سالمون، منبع غنی پروتیین و کلسیم است چون سرشار از امگا ۳ و امگا ۶ است. درست است که در دهه‌های اخیر، قرص‌ها یا کپسول‌های حاوی امگا ۳ و امگا ۶ فراگیر شده اما تأمین این مواد طبیعتا از طریق منابع اصلی آن تأثیر بیشتری دارد. درنهایت بهترین رژیم غذایی، رژیمی است که هفته‌ای دو روز در آن ماهی باشد.

● درنهایت توصیه به همگی این است که مصرف گوشت قرمز را کاهش دهند. درواقع کسانی که می‌خواهند گوشت مصرف کنند، بهتر است مصرف آن را به دو بار در هفته برسانند. یکی از متعادل‌ترین رژیم‌های غذایی، رژیمی است که مصرف دو روز مرغ، دو روز ماهی و یک روز گوشت قرمز در آن باشد. این بهترین مدلی است که شما می‌توانید تعادل مواد معدنی را در بدن خود حفظ کنید. ▣