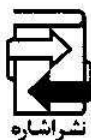


کياه نژادی و طبیعت آدمی

دکتر مهرداد عنوی



معنوی، مهرداد ۱۳۳۵

گیاخواری و طبیعت آدمی / مهرداد معنوی؛

تهران: فرجامین سخن، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م. ۲۰۸ ص.
کتابنامه.

گیاخواری - فلسفه Vegetarianism - Philosophy

انسان - اثر محیط زیست Human beings - Effect of environment on

گیاخواران Vegetarians

گیاخواری صرف Veganism

ISBN - 978 - 600 - 94836 - 5 - 5

فبا

مهرداد معنوی

TX ۳۹۲/م۶ گ۹

۶۱۳/۲۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۳۲۲۹۶



گیاخواری و طبیعت آدمی

معنوی، مهرداد

رسم الخط، حروفچینی و صفحه‌بندی: ش. داودی

طرح جلد: ونسان ون گوگ - Vincent Van Gogh

West Landscape

تنظیم و اجرا طرح جلد: قشقایی، ا.م.

لیتوگرافی: فام، چاپ: فرشیه، صحافی: روشنگر

چاپ اول: ۱۳۹۵ شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۵-۵-۹۴۸۳۶-۶۰۰-۹۷۸-۵-۵-94836-600-978 ISBN

فرجامین سخن: تهران، خیابان دانشگاه، پلاک ۶۸ تلفکس: ۶۶۴۱۸۹۱۱

Email: farjaminsokhan@gmail.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

گفتار نخست - هدف تألیف این کتاب	۷
گفتار دوم - یگانگی انسان و طبیعت از دیدگاه علمی و فلسفی	۱۳
گفتار سوم - حکمت طبیعی و گیاه‌خواری در فرهنگ ایران و.....	۴۱
گفتار چهارم - مقام و جایگاه طبیعی انسان و حیوانات.....	۵۷
گفتار پنجم - از خودگذشتگی حیوانات و تکامل و..... انسان و.....	۹۷
گفتار ششم - دگرگونی‌های اجتماعی - فرهنگی و.....	۱۳۷
گفتار هفتم - تغذیه‌ی طبیعی، حقوق حیوانات و.....	۱۴۵
گفتار هشتم - برتری گیاه‌خواری از دیدگاه علم پزشکی و.....	۱۶۳
گفتار نهم - چگونه گیاه‌خواری جلوی نابودی کره‌ی زمین.....	۱۸۳
گفتار دهم - چگونه به سوی گیاه‌خواری برویم؟.....	۱۹۳
گفتار یازدهم - فیلسوفان، عرفا، نویسندگان..... گیاه‌خوار	۲۰۱
کتابنامه.....	۲۰۵

گفتار نخست

اگر این - زنده خود : طبیعتت بمیرد همه عمر زنده باشی به روان آدمیت
سعدی

این گفتار، نگرشی تازه بر پایه‌ی دیدگاه‌های علمی، فلسفی، طبیعی، تاریخی، ادبی و اجتماعی بر شیوه‌ی گیاهخواری است که به عنوان گامی مهم در دگرگونی و تحول آیین‌های آدمی برای شناخت هوشمندانه‌تر و انسانی‌تر مقام انسان و طبیعت می‌باشد.

انسانی که از دیدگاه الهی و دینی «اشرف المخلوقات»، و از منظر علوم طبیعی «انسان اندیشمند»^۱ می‌باشد. او نه تنها در راه رسیدن به شناخت آفریدگار و در پیشرفت‌های علمی، اختراعات، اکتشافات و زندگی بهتر و به گفته‌ی مولانا جلال‌الدین محمد مولوی، «باختری» از دیگر موجودات زنده‌ی کره‌ی خاکی برتر است، و این برتری بایست که در شیوه‌ی زندگی و رفتاری، به عنوان یک فرد از جامعه‌ی انسانی و عضوی از طبیعت نیز نمودی برتر داشته باشد.

رفتاری که از یک سو برآمده از سرشت و فطرت او و از سوی دیگر نتیجه‌ی یادگیری و فرهنگی است که در طی سده‌ها و هزاره‌ها، به دست آمده است.

نوشتن ده‌ها و یا صدها هزار کتاب درباره‌ی دانش پزشکی، شناخت بیماری‌ها، سرطان، بیماری‌های قلب و گردش خون و بیماری‌های مغز و اعصاب و همه‌ی بیماری‌های مهم دیگر، از یک سو و خواندن و یاد گرفتن همه‌ی این کتاب‌ها به میزان هزاران برابر صفحات آن، توسط دانشجویان و خوانندگان، از سوی دیگر نیازمند یک عمر مطالعه و تحقیق و بررسی برای هر دانش‌پژوه می‌باشد. در برابر این کتابخانه‌های عظیم حاشی کتاب‌های سودمند پزشکی، خواندن کتابی مختصر درباره‌ی رهایی به هزار و طبیعی انسان و حکمت گیاهخواری، نه نیاز به آن همه دانش‌نمک داشته و نه محتاج صرف یک عمر مطالعه برای دریافتن شیوه‌ی زندگی طبیعی را هنجار دارد.

از طرفی شناختن و درمان این حقیقت که پیش‌گیری از بیماری‌ها، هزار بار مهم‌تر از درمان بیماری‌های سخت و پیچیده‌ای است که به علت ناهنجاری در شیوه‌ی طبیعی زندگی به وجود آمده و در میان مردم و دیگر بخش‌های طبیعت پراکنده شده‌اند، اهمیت درک و آگاهی درباره‌ی ریشه‌یابی بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها در طبیعت و نجات محیط زیست و انسان‌ها، از نوشتن کتاب‌ها و مقاله‌های پزشکی و دست یافتن به اختراعات و اکتشافات شگفتی‌آور، کم‌اهمیت‌تر نمی‌باشد.

به راستی چگونه آدمی می‌خواهد گونه‌ی خود را به سیاره‌ی دیگری که حاوی عناصر موجود و لازم برای زندگی است منتقل کند، بدون آن که توانسته باشد سیاره زمین را هنجار و پاک نگه دارد و جلوی نابود شدن زمین، جو و محیط زیست را بگیرد؟

بی‌گمان رفتاری که بر پایه‌ی ستم بر طبیعت و زیردستان شکل گرفته باشد، به تدریج متوجه هم‌نوعان انسان نیز خواهد شد و ستم بر آدمیان و انواع ناهنجاری‌های پیچیده و غیرقابل درمان و مصیبت‌های اجتماعی را به دنبال خواهد داشت. زندگی بر پایه‌ی ستم بر زیردستان و ضعیفان و ریختن خون حیوانات بی‌گناه و نابود کردن طبیعت و محیط زیست، مانند ساختن شهری است که بر روی دریایی از خون و استخوان‌ها سوخته بنا شده باشد.

بی‌گمان چند زندگی ناهنجاری روزی گریبان آدمیان را خواهد گرفت و آنان را با خوردن در خون و تباهی غرق خواهد کرد.

خوشبختانه از ده‌های گذشته تا امروز، دانشمندان علوم زیستی و تغذیه، با آگاهی بیشتر نسبت به دانش زیست شیمی^۱، به این باور نزدیک‌تر شده‌اند که خوراک سالم و بهداشتی برای انسان، بیشتر از گیاهان و سبزی‌ها و میوه‌ها تشکیل شده و هر روز که می‌گذرد، سهم گیاهان و میوه‌ها را در بهبود حال بیماران و پیشگیری از بیماری‌ها، بیشتر از گذشته یادآوری می‌کنند.

زیست مولکول‌هایی^۲ که از یاخته‌های زندگی^۳ به هی وارد بدن انسان می‌شوند، توانایی ساختن و یا بیوسنتز^۴ مولکول‌های پایه‌ای و بنیادی را در یاخته‌های بدن افزایش می‌دهند و با کمک فعل‌سازی آنزیم‌ها، این یاخته‌ها را قادر می‌سازند تا خود، زیست مولکول‌های بنیادی و اساسی را بسازند و یاخته‌های سالم را تولید کنند.

از سوی دیگر هنگامی که مولکول‌هایی از یاخته‌های مرده^۴ و یا در

1. Bio Chemistry

2. Bio Molecules

3. Bio Synthesis

4. Necrotic Cells

حال مرگ^۱ که از گوشت حیوانات وارد بدن ما می‌شوند، چون بیومولکول‌های آماده و ساخته شده و در عین حال مواد تغییر شکل یافته و بیمای‌زا را در یاخته‌های بدن ما وارد می‌کنند، یاخته‌های بدن ما توانایی ساخت زیست مولکول‌ها و آنزیم‌های سودمند درون یاخته‌ها را به تدریج از دست می‌دهند و یاخته‌های بیمار را به جای یاخته‌های سالم بایگین می‌کنند.

به همین دلیل است که افرادی که در طول زندگی خود، وابسته به خوراک‌ها، - حاوی گوشت هستند، گرچه ظاهراً تا یکی دو ساعت پس از خوردن غذای گوشتی، انرژی زیادی به دست می‌آورند ولی انرژی خود را زودتر از معمولا از دست می‌دهند و زودتر خسته می‌شوند. در مقابل، کسانی که تغذیه گیاهی و طبیعی روی آورده‌اند، پس از چند هفته، توان و انرژی پایداری و بیشتری به دست می‌آورند.

عادت به خوردن گوشت، تنها باعث پیدایش بیماری‌های گوناگونی می‌گردد، بلکه در دوران‌های سخت مانند کم‌یابی، قحطی، جنگ و حوادث مشابه دیگر، به دلیل نداشتن مقاومت و توان بدنی، زندگی را برای انسان بسیار دشوارتر می‌سازد.

بزرگانی مانند افلاطون، ارسطو، فیثاغورث و دانشمندان بزرگ دیگر از میوه‌های خشک و گیاهان مانند انجیر خشک، بادام، خرما و نان تغذیه می‌کرده‌اند و توان جسمی و ذهنی فوق‌العاده داشته‌اند و نامداران و بزرگان ایران را از قید خلافت ظالمانه عباسی آزاد کرد و به استقلال رسانید و

پایه‌های رنسانس فرهنگی و علمی را در ایران بنا نهاد، که در زمان سامانیان به بار نشست، همواره در جنگ‌ها با تعداد کم‌تری سرباز، بر جمعیت زیاد دشمنان پیروز می‌شد. او انسانی بردبار، شجاع، فداکار و از جان گذشته بود. در سفر و هنگام جنگ غذایش نان و پیاز بوده که در ساق چکمه‌اش می‌گذاشته است.

با شناخت و آگاهی روزافزون از رفتارهای فردی، اجتماعی و زیست‌شناختی انسان‌ها، و روشن‌تر شدن جایگاه طبیعی آدمی در جهان هستی و مطالعه‌ی عمیق‌تر همه‌ی علوم مرتبط با زیست‌شناسی، انسان‌شناسی، رفتارشناسی و هم‌چنین مطالعه‌ی گذشته‌نگر و رسیدن به پیش‌بینی‌های علمی آینده‌نگر، وقت آن فرا رسیده که انسان‌ها هر روز نسبت به روز گذشته رفتارهای خود را بر پایه‌ی دانش و عدالت، کامل‌تر ساخته تا شایسته‌ی نام انسان و انسانیت باشند.



یعقوب لیث صفاری

بنا به گفته‌ی بزرگ مرد دیگر تاریخ کشورمان، ابوالفضل بیهقی: «از سخن، سخن زاید». اگر خوانندگان گرامی صبور باشند و از حاشیه رفتن‌ها خسته نگردند، ارتباط علمی، تاریخی و فرهنگی موضوع، بیشتر روشن خواهد شد.

www.ketab.ir