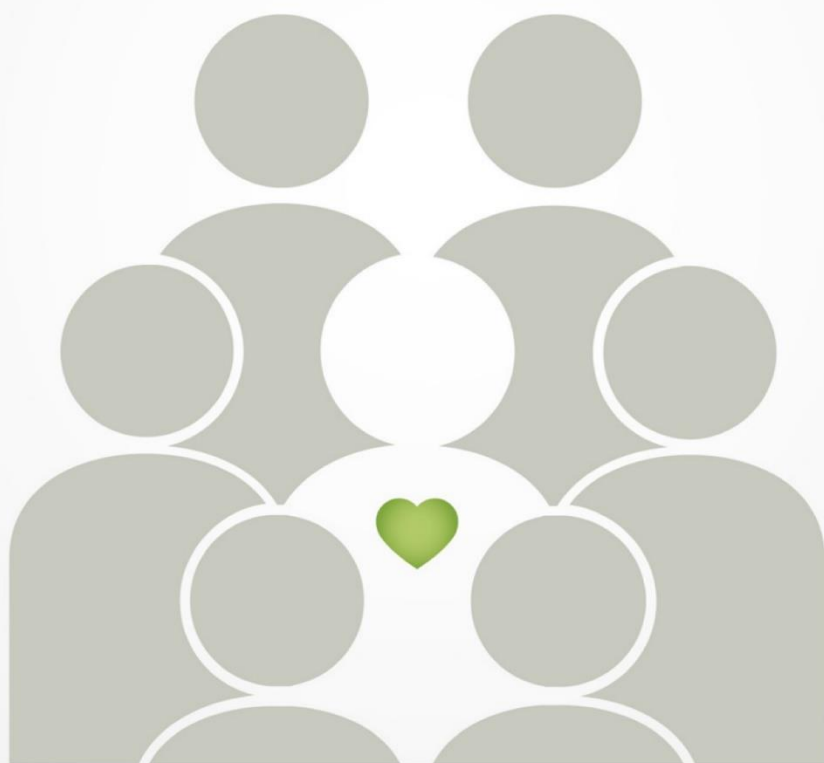


ویستوپیا

رنج‌های وگان بودن در یک دنیای غیر وگان



کلر مَن

(روانشناس وگان و مشاور ارتباطات)

ترجمه فاطمه دلدار

(رژیم‌درمانگر)

ویستوپیا^۱

رنج‌های وگان بودن در یک دنیای غیرِ وگان

اثری از کلر مَن، روانشناس وگان و مشاور ارتباطات

مترجم: فاطمه دلدار

(رژیم‌درمانگر)

تقدیم به...

تقدیم به وگان‌هایی که هرچند صدایشان هدفمندانه سرکوب می‌شود اما به‌طور خستگی‌ناپذیری با هدف پایان دادن به گونه‌گرایی انسان‌ها، همچنان از حیوانات دفاع کرده در حال ساختن جهانی هستند که ارزش تعلق داشتن به آن را دارند.

- مؤلف

این ترجمه را تقدیم می‌کنم به مادر، پدر، برادر و همسر عزیزم که معنای زندگی من هستند و به حیواناتی که با نگاه‌هایی وحشت‌زده و معصوم چشم‌انتظار مهربانی‌اند، اما سرانجام خون‌شان فرشی سرخ بر زمین شده و چشم‌هایشان بی‌جان و خاموش می‌شود.

- مترجم

با سپاس و قدردانی از بهمن دلدار برای ویرایش و بازبینی این ترجمه.

^۱ Vystopia

آن چه دیگران درباره‌ی این کتاب می‌گویند

«ویستوپیا شرحی درخشان از رنج کسانی است که جرأت می‌کنند رنج بی‌پرده‌ی حیوانات را آن‌گونه که هست ببینند: شکلی از سادیسم نهادینه‌شده در ابعاد جهانی. جهان باید با حقیقت بیرحمی خودش روبه‌رو شود، و این کتاب نقشه‌ی راه این بیداری است.»

چین ولز میچل^۱، نویسنده، روزنامه‌نگار

«چه بر اساس اصول وگان زندگی کنید و چه نه، با توجه به پیامدهای مثبتی که رژیم‌های گیاه‌پایه برای نجات آینده، سلامتی شخصی، گرسنگی جهانی و ثبات و پایداری بوم‌شناختی سیاره‌مان دارند، کتاب برجسته کلر مَن، ویستوپیا، سؤالات بنیادی زمان ما را بررسی می‌کند، از جمله این که چگونه مردم دلسوز و مهربان در یک دنیای غیروگان، سالم، شاد و عاقل بمانند. این کتاب شایسته‌ی آن است که به‌طور گسترده خوانده شود، به‌ویژه توسط کسانی که در موقعیت‌های رهبری و تصمیم‌گیری قرار دارند.»

مایکل کلپر^۲، پزشک، نویسنده

^۱ Jane Velez-Mitchell

^۲ Michael Klaper

«کلر به وگان‌ها کمک می‌کند بی‌هیچ تردیدی احساس کنند به‌درستی فهمیده و به رسمیت شناخته شده‌اند. او با به‌اشتراک گذاشتن نمونه‌های روشن‌گر از تجربه‌ی حرفه‌ای گسترده و متنوع خود، ابزارها، تکنیک‌ها و منابع مؤثری ارائه می‌دهد که وگان‌ها را به شیوه‌های گوناگون توانمند می‌کند و به رشد و ارتقای آن‌ها یاری می‌رساند. ویستوپیا همچنین خواندنیِ ضروری است برای هر کسی که می‌خواهد خود را از بند دروغ‌های فراگیر و فریبِ جمعیِ جامعه و خلسه‌ی برنامه‌ریزی اجتماعی رها کند؛ ذهن و میدان آگاهیِ خود را گسترش دهد، همه‌چیز را به پرسش بکشد و به درکی عمیق‌تر از نحوه‌ی کارکرد انسان‌ها، جامعه و جهان دست یابد.»

-ناتاشا و لوکا^۱، زوج وگان، اینفلوئنسر فضای مجازی، فعالان جنبش وگان‌یسم
thatvegancouple.com

«این کتاب می‌تواند «راهنمای چگونه عمل کردن» قرن بیست‌ویکم باشد. کلر من نشان می‌دهد کسانی که به‌سبب همدلی با حیوانات در رنج، خود نیز رنج می‌کشند، چگونه می‌توانند اندوه و رنج خود را به کنشی معنادار برای تغییرات مثبت و مسیری به‌سوی جهانی مهربان‌تر و دلسوزتر تبدیل کنند.»

-لی ریئین^۲، سناتور حزب سبز

«این کتاب انقلابی و راهبردی توضیح‌دهنده‌ی رنج و تشویشی است که همراه آگاه شدن از استثمار همه‌جانبه‌ی حیوانات می‌آید. ابزاری فوق‌العاده برای توانمندسازی حامیان حیوانات برای ساخت دنیایی مهربان‌تر برای آن‌ها.»

-گلنیس اوگیس^۳، مدیر اجرایی Animals Australia

^۱ Natasha & Luca

^۲ Lee Rhiannon

^۳ Glenys Oogjes

«بسیاری از مردم تصور می‌کنند دشوارترین بخش وگان بودن، غذاست؛ اما درواقع غذا آسان‌ترین بخش ماجراست (و البته خوشمزه‌ترین بخش!). آن‌چه واقعاً دشوار است روبه‌رو شدن با این حقیقت است که تا چه اندازه خشونتِ غیرضروری بر موجودات بی‌گناه اعمال می‌شود، و این‌که وقتی این واقعیت را با دیگران در میان می‌گذاری، بیشترشان نمی‌خواهند چیزی درباره‌اش بشنوند و قطعاً نمی‌خواهند آن را ببینند. خوشبختانه کلمه‌ی کتابی کاربردی نوشته است که به ما کمک می‌کند از پس این چالش‌ها برآییم و به‌عنوان وگان، در جهانی که هنوز وگان نشده، راهی به‌سوی رضایت و شادمانی بیابیم...»

جیمز اسپي^۱، فعال حقوق حیوانات، سخنران

«ویستوپیا کتابی ضروری برای پایداری و حتی بقای وگان‌هاست. کلمه‌ی بسیاری از بحران‌های فرهنگی که سلامت و کنشگری ما را تهدید می‌کنند شناسایی کرده و اطلاعاتی که برای بهبود و پیشرفت ما لازم است را مطرح می‌کند. به‌عنوان فردی که وگان‌های تنها در مناطق دور افتاده از او درخواست کمک می‌کنند، شخصاً خرسندم که حالا کتابی دارم که می‌توانم به‌طور ویژه به آن‌ها پیشنهاد دهم. این کتاب برای غیروگان‌ها حقیقت زندگی با وگان‌یسم در یک دنیای غیروگان را روشن می‌سازد و تصورات غلطی که شاید مانع پذیرش وگان‌یسم است را برطرف می‌کند.»

رابرت گریلو^۲، نویسنده، مدیر Free from Harm

«ویستوپیا کتابی قدرتمند و به‌موقع است که خواندن آن برای همه ضروری است. بسیاری از افراد یا کاملاً ناآگاهند یا عمداً رنج بی‌حد و حصری را که انسان‌ها بر حیوانات تحمیل می‌کنند نادیده می‌گیرند. درحالی‌که اکثر افراد هنوز مسحور ابهام و خلسه‌اند و توسط حقیقت جمعی هیپنوتیزم

^۱ James Aspy

^۲ Robert Grillo

شده‌اند، کلر وجدان مردم را بیدار می‌کند تا این انقلاب مسالمت‌آمیز و قدرتمند را آغاز کنند. اگر فکر می‌کنید این کتاب فقط برای وگان‌هاست، بهتر است تجدید نظر کنید.»

تتو دِ هس^۱، بوم‌شناس اجتماعی، روانپزشک بالینی، سخنران

«کتابی خوش‌نگاشته، روان و قابل‌فهم برای همگان، با پشتوانه‌ای از پژوهش‌های گسترده که آینه‌ای در مقابل دیدگان شفقت‌گالباً متناقض و انتخابی جامعه می‌گذارد. برای ماهایی که وگان هستیم، این کتاب مایه تسلی و الهام است. برای آن‌هایی که هنوز وارد این مسیر نشده‌اند، این کتاب تعصبات و پیش‌تصورات را به‌شیوه‌ای جامع، عاقلانه و متفکرانه به چالش می‌کشد. کتاب کلر دستورالعمل‌های بدون مناقشه، منطقی و کارآمد برای کمک به زندگی در دنیایی که هنوز تحت سلطه‌ی کارنیسم^۲ است ارائه می‌کند. بسیار مشتاقم این کتاب را با وگان‌هایی که به حمایت نیاز دارند به اشتراک بگذارم، همچنین با کسانی که بیشتر از این تحمل مشارکت در شکنجه‌ی عظیم حیوانات را ندارند. شمای خواننده با ویستوپیا در بهترین مسیر پشتیبانی و پیشرفت قرار دارید. خواندن این کتاب شدیداً توصیه می‌شود.»

لیندا استونر^۳، مدیر اجرایی آزادی حیوانات NSW

«کتابی درخشان و در دسترس که نه تنها سرانجام تجربه‌ی منحصربه‌فرد وگان‌ها را نام‌گذاری می‌کند، بلکه ابزارها و منابعی عملی نیز فراهم می‌آورد تا به ما در کنار آمدن با این وضعیت کمک کند و به دیگران نشان دهد چگونه ناآگاهانه به حمایت از نظام‌هایی ظالم و غیراخلاقی کشانده می‌شوند.»

کاترینا فاکس^۴، روزنامه‌نگار، نویسنده، مؤسس Vegan Business Media

^۱ Tao de Haas

^۲ carnism

^۳ Lynda Stoner

^۴ Katrina Fox

«کلر من نه تنها ماهرانه چالش‌هایی را که حامیان حیوانات با زندگی در یک دنیای غیروگان تجربه می‌کنند توصیف می‌کند، بلکه همچنین بینش‌هایی برای پشت سر گذاشتن این چالش‌ها طبق تجربه‌های گسترده‌ی خود به‌عنوان یک روانشناس وگان که با وگان‌های دیگر سروکار دارد ارائه می‌کند. خواندن این کتاب را شدیداً توصیه می‌کنم.»

-کیسی تفت^۱، Ph.D.، پروفیسور دانشکده پزشکی دانشگاه بوستون، گروه روانپزشکی

«بینش و هوش نافذ کلر من و سال‌ها تجربه به‌عنوان یک روانشناس وگان، منبعی عالی برای کنشگران (و خانواده و دوستان‌شان) در همه جا ارائه کرده است. کاش کتاب ویستوپیا را ۴۰ سال پیش زمانی که کنشگری‌ام را تازه شروع کرده بودم در اختیار داشتم اما از این به بعد همراه همیشگی‌ام خواهد بود.» از همه مهم‌تر، این کتاب در شرایط بد و نامناسب، دو احساس بسیار قوی به من داد. یکی هیجان و انرژی زیاد به‌خاطر یک فعال حقوق حیوانات وگان بودن و دو، امید الهام‌بخش با دانستن این‌که مسیرمان برای بهبود جهان رو به پیشرفت است!»

-پتی مارک^۲ Animal Liberation Victoria

«ویستوپیا ابزاری بنیادین است که هر کنشگر وگان می‌تواند آن را به‌سازوبرگ‌تلاش خود برای تغییرات فردی و اجتماعی بیفزاید. کلر من نه تنها پرده از فساد فراگیر جهانی برمی‌دارد و آن را در برابر چشمان غیروگان‌ها، به‌مثابه یکی از عوامل مستقیم فشار روانی و فرسودگی در جامعه‌ی وگان آشکار می‌سازد، بلکه هم‌زمان فوت‌وفن‌های ارتباطی نیرومند و مؤثر و ابزارهایی برای زیستنی شادمانه و مبتنی بر همدلی در اختیارمان می‌گذارد؛ گامی ضروری در مسیر ساختن آرمان‌شهر وگانی‌ای که همگی در پی آنیم.»

**-کریستوفر آگست و سارا ااکلی^۳، مؤسسان Vegan Warrior Academy & Soul
in Wonder Inc**

^۱ Casey Taft

^۲ Patty Mark

^۳ Christopher August & Sara Oakley

«ویستوپیا یک شاهکار مدرن است. وگان‌ها عمیقاً با محتوایش ارتباط خواهند گرفت و گیروگان‌ها تصویری دقیق از حس این‌که زندگی در یک دنیای گیروگان چگونه است به‌دست خواهند آورد. این کتاب بارقه‌ای از امید است و توانایی این را دارد که همه‌ی ما را با درک، یکدلی و حس دلسوزی نسبت به یکدیگر، حیوانات و سیاره‌مان به هم نزدیک کند. این کتاب بسیار ضروری و خواندنی است!»

-کشی دیواین^۱، نویسنده، مشاور و ناشر، مؤسس ژورنال Australian Vegans

«ویستوپیا اثری گیرا و روشنگر است که با بهره‌گیری از روایت‌هایی قدرتمند، حقیقت آن‌چه در پشت درهای بسته می‌گذرد را آشکار می‌سازد. این کتاب برای گوشت‌خواران و نیز روان‌شناسان گیروگان اثری آموزنده خواهد بود و امید می‌رود آنان را به درکی ژرف‌تر از رنجی برساند که حیوانات برای تولید «غذای» ما متحمل می‌شوند و نیز از چرایی اندوه و تشویش عمیقی که وگان‌ها تجربه می‌کنند. وگان‌ها بی‌تردید در روان‌شناسی دلگرم‌کننده و مثبت این اثر، که به چگونگی زیستن در جامعه‌ای که هنوز وگان نشده می‌پردازد، احساس آرامش و همراهی خواهند یافت.»

-کریستین تونند^۲، مؤسس Animal Liberation Australia، مؤسس Animals Australia (به‌همراه پیتر سینگر^۳)

«ویستوپیا به‌خوبی توصیف‌کننده‌ی حس غم و اندوهی است که فرد با کشف رفتار ظالمانه‌ی سیستماتیک علیه حیوانات احساس می‌کند. وقتی وارد جنبش حقوق حیوانات شدم، فهمیدم که این ضربه‌ی روانی بین بسیاری از کنشگران مشترک است. این کتاب راه حل‌های کاربردی برای زندگی بهتر خودمان و یادگیری این‌که چگونه حامیان حیوانات بهتری باشیم ارائه می‌کند، با

^۱ Kathy Divine

^۲ Christine Townend

^۳ Peter Singer

استفاده از رویکردهای عملی‌تر و دستیابی به مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر و پایه‌ریزی یک دنیای وگان.»

-میشا مزاهری^۱

«کنشگران ممکن است زیر سنگینی وحشت آن‌چه انسان‌ها با حیوانات می‌کنند، فرسوده شده و از پا درآیند. ویستوپیا رنج ما را به‌دقت توصیف می‌کند و در عین حال، راهی پیش رو می‌نهد: مسیری برای عبور از تشویش‌مان و واداشتن جهان به بازاندیشی در سلطه‌ی انسان بر قلمرو حیوانات.»

-کریس دلفورس، کارگردان Lucent و Dominion

www.dominionmovement.com www.aussiefarms.org.au

«ترس، اضطراب و ناامیدی می‌تواند تقریباً هرکسی را از پای در بیاورد اما وگان‌ها که با آگاهی از نحوه‌ی استثمار و کشته شدن حیوانات در جامعه دچار آسیب روانی می‌شوند، اغلب هرروز با این تجربه‌های منزوی‌کننده روبه‌رو هستند. با ویستوپیا، ما بالاخره اصطلاح خاص و مشخصی داریم که توصیف‌کننده‌ی درد عمیق احساسی و روانی مختص جامعه‌ی وگان است و کلر من چهارچوبی برای مواجهه با این بحران وجودی ارائه می‌کند. خواندن این کتاب روان و سلیس نه‌تنها به وگان‌ها، بلکه به هرکسی که به آن‌ها اهمیت می‌دهد توصیه می‌شود.»

-مارک هوترن^۲، نویسنده‌ی کتاب «اخلاق وگان: پذیرش یک زندگی مهربانانه نسبت

به همه و ضربه زدن به ریشه‌ها: راهنمای عملی برای کنشگری حقوق حیوانات»^۳

^۱ Micha Mazaheri

^۲ Mark Hawthorne

^۳ A Vegan Ethic: Embracing a Life of Compassion Toward All and Striking at the Roots: A Practical Guide to Animal Activism

«دنیای غیروگان می‌تواند برای کسانی که رنج حیوانات را دیده و نمی‌توانند آن را از ذهن خود دور کنند یک واقعیت غیرقابل تحمل باشد. کلر مَن بینش‌های حاصل از تجربه‌ی گسترده‌ی خود از کار با وگان‌ها و تجربه‌ی شخصی خودش را تلفیق می‌کند تا کتابی جذاب و گیرا مختص زمان ما بنویسد که راهکارهای قدرتمند برای کسانی که در حال حاضر وگان هستند ارائه بدهد و هم‌زمان درهای مقابل روی کسانی که هنوز وگان نشده‌اند را نیز باز می‌کند.»

-تیا بروکس پریبک^۱، فعال حقوق حیوانات و پژوهشگر مستقل

^۱ Teya Brooks Pribac

ویستوپیا

[vis-toh-pee-uh]

اسم

۱. بحران وجودی‌ای که وگان‌ها تجربه می‌کنند و از آگاهی نسبت به هم‌دستی خلسه‌وار جامعه با جهانی دیستوپیایی سرچشمه می‌گیرد.

۲. آگاهی از طمع، بهره‌کشی فراگیر از حیوانات و گونه‌گرایی نهادینه‌شده در یک ویران‌شهر مدرن.

پیشگفتار

این کتاب، اطلاعات ارزشمند و درستی از وضعیت انسانی به ما می‌دهد. هر روز، بیش از پیش، تأثیرات تیره و سنگین احساس فزاینده‌ی درماندگی، ناامیدی و نوعی دل‌آشفستگی وجودی را بر روان انسان، آشکارتر می‌بینیم. خوشبختانه، سلامت روان، سرانجام، هم از سوی متخصصان حوزه‌ی سلامت و هم به‌درستی از سوی دولت‌ها، جدی گرفته شده است.

من به‌طور خاص نسبت به وضعیت عاطفی شمار روزافزونی از انسان‌ها که بر پایه‌ی باورهای اخلاقی خود درباره‌ی خشونت علیه حیوانات، و گان می‌شوند حساس هستم. این انسان‌های جسور، از طرف کسانی در جامعه متحمل فشار آزار، انتقاد، رانده شدن از اجتماع، و حتی اعمال خشونت می‌شوند که معمولاً به دلایل کاملاً خودخواهانه ترجیح می‌دهند فریادهای دهشت‌بار ناشی از ناامیدی را از دل سیاه‌چال‌های پنهانی به نام کشتارگاه، مزرعه‌های پرورش خز یا آزمایشگاه‌های موجودات زنده پنهان کنند.

در تجربه‌ی خودم از طریق «قلب تاریکی» جوزف کاندرا^۱، توانستم قهرمانی این وگان‌ها را در روشنائی نور شاهد باشم.

^۱ Joseph Conrad

من این وگان‌ها را که درواقع فعالان حقوق حیوانات هستند، امدادگران نمادین شجاع می‌نامم. همانند آتش‌نشان‌هایی که به سمت ساختمان‌های بلند شعله‌ور در شتابند. شهروندانی که برای نجات جان غریبه‌ها در جریان مرگبار رودخانه‌ها شنا می‌کنند. شهروندان عادی آلمانی که یهودی‌های وحشت‌زده را از دید نازی‌های متجاوز مخفی می‌کنند.

نسل کنونی کنشگران وگان با منافع به‌شدت عمیق و ریشه‌دار صنایع روبه‌افولی در تضاد هستند که سرسختانه برای بقای خود به الگوهای بیمارگونه و از کار افتاده، سیاست‌ورزی‌های پشت پرده، بده و بستان‌های پنهان و فرهنگ سطحی‌نگر شبکه‌های اجتماعی چنگ می‌زنند.

این کنشگران همانند اسلاف خود، اسیر روح زمانه‌ای بداندیش هستند. روح زمانه‌ای که توسط سیاستمداران بی‌ارزش، سوداگران حریص و تجارتي به‌شدت اقتصادی تغذیه و حفاظت می‌شود. بازاری که در آن مزه، مد و موج‌های گذرای ناشی از آن نقاط داده‌ای است که تبعیت عامه از آن‌ها به یک اصل بدیهی تبدیل شده است. در چنین نظمی، اخلاق بهایی ناچیز دارد و خشونت، در چارچوب نظامی اقتصادی، چیزی بیش از یک «اثر جانبی» محسوب نمی‌شود؛ یک عامل هزینه‌ی «بی‌اهمیت» در فرایندی تولیدی با منطق تمام‌عیار اورولی.

اما نباید ناامید شویم. تعدادمان روزبه‌روز درحال گسترش است و طبیعت همیشه پیروز است و حرف آخر را می‌زند.

از این بابت می‌توانیم مطمئن باشیم.

روزی می‌رسد که بشریت مدیون و سپاسگزار این «امدادگران» خواهد بود. وگان‌های اخلاقی و متفکرانی همچون کلر مَن. و به نوبه‌ی خودم، بی‌صبرانه منتظر آن روز موعودم.

فیلیپ والِن^۱، بانکدار سرمایه‌گذاری، خیر، Kindness Trus

^۱ Philip Wollen

تشکر و قدردانی

احتمالاً نمی‌توانم تمام عزیزانی را که چه به صورت مستقیم و چه غیرمستقیم در تألیف این کتاب مشارکت و همکاری کرده‌اند نام ببرم. علتش این است که این کتاب حاصل هزاران گفت‌وگوی شخصی و مباحثه‌های مراجعان است و همچنین الهام و تأثیر تمام کسانی که در جنبش و گانیسم شرکت دارند. مثال‌های این کتاب مبتنی بر تعاملات من با مراجعان و یا دوستان و همکارانم است همچنین تجارب شخصی خودم به عنوان یک وگان اخلاقی. من تا ابد سپاسگزار درس‌هایی که به من آموخته‌اند خواهم بود.

مایلم قدردانی ویژه‌ای داشته باشم از همراهم، برندان نوریس، به خاطر تعهد تزلزل‌ناپذیرش در به چالش کشیدن این جهان دیستوپیایی و ارائه‌ی راه‌حل‌های عملی برای بیرون کشیدن ما از این خلسه؛ از سارا کید که مرا به پرورش ایده و جهت‌گیری «ویستوپیا» دلگرم کرد؛ از کاترینا فاکس، مسئول روابط عمومی‌ام، که تعهدش به وگانیسم مثال‌زدنی است؛ از کپی‌رایترم، مِم دیویس، برای خواندن نسخه‌های اولیه‌ی دست‌نویس، خلاق بودن در لحظه هر جا که نیاز بود و مراقبت از این که من به اندازه‌ی کافی بخوابم؛ و در پایان، از دمیتریوس بگلی به خاطر نبوغ بازاریابی و نگاه کلانش.

تشکر ویژه دارم از تمامی بازیگران بابت حمایت‌هایشان و کمک به ایستادن روی شانه‌ی غول‌ها. سپاس ویژه از نادیا پری^۱ برای طراحی جلد کتاب، تریسی آکیف^۲، کثی دیواین^۳، ران پراساد^۴، فیلیپ والِن^۵، ناتاشا و لوکا^۶ (That Vegan Couple)، دیوید بروکس^۷، تیجا پرایبک بروکس^۸ و همراهان ویستوپایی عزیزِی که پیشگامان این دنیایی هستند که هنوز وگان نشده است. سپاس بیکران از سیدنی کیوب^۹ از مدافعان حقوق حیوانات «حقیقت»^{۱۰} که به طرز خستگی‌ناپذیری برای آزادی همه‌ی حیوانات پویش می‌کنند. سپاسگزارم از دَز^{۱۱}، مینکا^{۱۲} و تاپی^{۱۳} که به من آموختند چگونه در زمان حال باشم، برای مسائل جزئی خودم را ناراحت نکنم و برای پیدا کردن خوشحالی در یک دنیای پر از چالش تلاش و ایستادگی کنم.

نه، تا زمانی که آخرین قفس خالی شود...

^۱ Nadia Perry

^۲ Tracie O'Keefe

^۳ Kathy Divine

^۴ Ron Prasad

^۵ Philip Wollen

^۶ Natasha and Luca

^۷ David Brookes

^۸ Teja PribacBrookes

^۹ Sydney Cube

^{۱۰} Truth

^{۱۱} Daz

^{۱۲} Minka

^{۱۳} Topi

محتوا

مقدمه	۱۷
نحوه‌ی استفاده از این کتاب	۱۹
فصل یک: افشای حقیقت	۲۱
فصل دو: زیستن به‌مثابه یک بیگانه در سرزمینی ناآشنا	۳۷
فصل سوم: زندگی در دنیایی که گویا بی‌تفاوت است	۵۷
فصل چهارم: آنچه پیش‌تر کارساز بود، دیگر نیست - روابط با غیروگان‌ها	۷۴
فصل پنجم: توهم آزادی در جهانی ناآزاد	۹۹
فصل ششم: آفریدن جهانی برای تعلق داشتن	۱۱۷
گام بعدی چیست؟	۱۴۳
منابع	۱۴۵
واژه‌نامه‌ی اصطلاحات	۱۴۷
مآخذ	۱۵۱

مقدمه

تقریباً یک دهه پیش که وگان شدم، در همایش‌ها، گردهم‌آیی‌ها و به‌صورت آنلاین شروع به علنی سخن گفتن به نفع حقوق حیوانات کردم. هرچه بیشتر سخنرانی کردم، مردم بیشتری از من به‌عنوان یک روانشناس برای تحمل کردن رنج و اندوه ناشی از آگاهی نسبت به ستم به حیوانات مشاوره خواستند.

وگان‌ها از پزشک‌هایشان درخواست می‌کردند تا برای مشاوره به من ارجاع داده شوند. بسیاری از آن‌ها از مراجعه به کارشناسان غیروگان امتناع می‌ورزیدند، یا می‌گفتند دردشان دست‌کم گرفته می‌شود وقتی به آن‌ها گفته می‌شد که افسردگی دارند یا تنها راه بهبودی این است که با دید منفی به دنیا نگاه نکنند. در پنج سال اخیر پزشکان کسانی را به من ارجاع می‌دادند که تصور می‌کردند از اختلالات غذاخوردن یا خودآزاری رنج می‌برند. بعد از ملاقات با این افراد، متوجه شدم مشکل آن‌ها به اشتباه تشخیص داده شده است. آن‌ها مشکلات روانشناسی نداشتند، بلکه واکنش‌هایی طبیعی را از خود نشان می‌دادند که هر انسان دارای ادراک و احساسی بعد از آگاهی از بهره‌کشی صنعتی مخفی از حیوانات خواهد داشت.

من شاهد گویای رنج و غم ناشی از آگاهی نسبت به آزار نظام‌یافته و جمعی حیوانات در جامعه هستم. اگرچه، آموزش‌های من هم به‌عنوان یک روانشناس و هم یک روان‌درمانگر اگزیستانسیال مرا قادر ساخت به این‌که بر دردم غلبه کرده و ناامیدی‌ام را تبدیل به اعمالی قدرتمند برای تغییر

کنم. من به یک نام برای آن‌چه که باور دارم یک یأس وجودی است نیاز داشتم، و باید بدون داشتن نگاه پزشکی به این وضعیت راه‌حلهایی برای کمک به وگان‌ها پیدا می‌کردم.

ویستوپیا نامی است که برای توضیح تجربه‌ی وگان‌ها ابداع کردم و این کتاب راهی را به وگان‌ها نشان می‌دهد تا به دردشان جهت بدهند و به قهرمانانی برای ساخت دنیایی مهربان‌تر تبدیل شوند. باور دارم که به‌عنوان یک وگان اخلاقی و متخصص حوزه‌ی سلامت وظیفه دارم تا در دفاع از حق سخن بگویم و سایر متخصصین را نیز به انجام این کار تشویق کنم.

نحوه‌ی استفاده از این کتاب

این کتاب برای وگان‌هایی نوشته شده که توضیح و توصیف عمق اندوه و رنجشان به گیروگان‌ها برایشان دشوار است.

فصل اول، «افشای حقیقت»، از افراد گیروگان دعوت می‌کند به این‌که نگاهی اجمالی به رنج وگان‌ها داشته باشند و سختی توضیح پیچیدگی ناامیدی و دلسردی‌شان را درک کنند. بعد از خواندن این فصل، فرد گیروگان بهتر قادر خواهد بود تا فلسفه‌ی وگانیزم را درک کند و این‌که چرا وگان‌ها انقدر حامی آن هستند.

فصل‌های بعدی طرز بیان و مثال‌های ارزشمندی را برای وگان‌ها عرضه می‌کنند تا بتوانند درباره‌ی رنجشان صحبت کنند و توضیح دهند که چگونه زندگی در یک دنیای گیروگان سختی‌های فراوانی برایشان دارد. هر فصل روی چالش‌های خاصی تمرکز دارد، مثل روابط با گیروگان‌ها، این‌که چگونه ویستوپیایشان برانگیخته می‌شود و چرا وگان‌ها مضطرب و عصبی می‌شوند و همیشه برایشان سؤال است که «چه چیزهای دیگری هست که ما از آن خبر نداریم؟»

«ویستوپیا: رنج‌های وگان بودن در یک دنیای گیروگان» ماهیت متداول و طبیعی رنج وگان‌ها را ساده می‌کند و نشان می‌دهد که چرا وگانیزم مبنای اخلاق برای جامعه‌مان است.

فصل ششم، «خلق دنیایی که به آن تعلق داشته باشیم»، راه‌حلهایی کاربردی برای وگان‌ها ارائه می‌دهد تا بر ویستوپایانشان غلبه کنند و قدرت پیشوایی در دنیایی مهربان‌تر را به‌دست بیاورند.

فصل یک

افشای حقیقت

حقیقت، انکارناپذیر است. بدخواهی ممکن است به آن بتازد و نادانی آن را به تمسخر گیرد، اما در نهایت، حقیقت پابرجا می‌ماند.

-وینستون چرچیل^۱

زمانی که ادوارد اسنودن^۲، کارمند سابق CIA و پیمانکار آژانس امنیت ملی ایالات متحده آمریکا (NSA)، حقیقت را درباره‌ی نظارت جهانی مخفیانه و غیرمجاز مردم آشکار کرد، سریعاً به او لقب خائن دادند، به جاسوسی متهمش کرده و او را رسماً یک تهدید برای امنیت آمریکا خواندند^[۱]. دولت ایالات متحده ادعا کرد که تلاش برای سرکوب کردن اسنودن بر اساس امنیت ملی درست بوده است.

^۱ Winston Churchill

^۲ Edward Snowden

مردمی که به اهداف دولت اعتماد کمتری داشتند، کسی را دیدند که نفوذ به حریم شخصی مردم را افشا کرده بود. همچنین این امکان که چنین اطلاعاتی ممکن است توسط مأمورین دولتی که به اصول اخلاقی پایبند نبودند استفاده شوند. و بعد یک اخطار از طرف حاکمیت برای کنترل کسانی که به خود جرأت می‌دهند و اقدامات دولت را به چالش می‌کشند در حالی که عموم مردم بر این باورند که اقدامات دولت به نفع امنیت ملی است.

پس از افشاگری اسنودن ماجرای واقعی برای مردم سؤال شد. بیشتر مردم نگاهی فراتر از رسانه‌های جمعی ندارند و معتقدند دولت در حال تحقیق در مورد هرگونه سوءاستفاده است و کار درست را از سوی مردم انجام خواهد داد. بیشتر مردم جملاتی از این قبیل می‌گویند: «اگر چیزی برای پنهان کردن ندارید، چیزی برای ترسیدن ندارید.»

این بیانیه فرض می‌کند که نهادهای دولتی بی‌طرف بوده و فقط به دنبال محافظت از مردم هستند. این گفته همچنین تأثیر صنعتی را که با انگیزه سود تحریک می‌شوند و کمترین نگرانی را برای مردم یا محیط‌زیست دارند نادیده می‌گیرد. هر کسی که صداقت دولت در مدیریت این نیروها را زیر سؤال ببرد، به‌عنوان نظریه‌پرداز توطئه، خائن ضدمیهن یا احمق شناخته می‌شود. تاریخ مملو از نمونه‌هایی است که در آن‌ها فساد و طمع بر حقیقت غالب می‌شود. یک مثال عالی آریست^[۱] است که از دهه ۱۹۲۰ اثرات مضر آن برای سلامتی انسان شناخته شده است. با وجود این، هنوز هم به‌طور گسترده استفاده می‌شود.

حقیقت چیست؟

اگر یک فرد عادی به اطلاعات کامل دسترسی نداشته باشد، چگونه می‌تواند درباره اسنودن یا هر افشاگر بزرگ دیگری تصمیم بگیرد؟ اگر نظارت جمعی یک برنامه، مخفی تلقی نمی‌شود، دقیقاً چرا یک افشاگر لازم بود تا ما را وادار کند آن‌چه در حال رخ دادن است را زیر سؤال ببریم؟

ما نمی‌توانیم تصمیم‌های خود را بر پایه‌ی هرآنچه در رسانه‌ها می‌شنویم بگیریم؛ چراکه تنها به اطلاعاتی دسترسی داریم که از پیش پالایش شده و به شکلی ساده‌سازی شده، قابل فهم برای مخاطب عام عرضه می‌شود. اگر ناچار بودیم برای هر جنبه‌ای از زندگی مان شخصاً تحقیق کنیم،

عملاً هیچ کاری پیش نمی‌رفت. از همین‌رو، نوعی اعتمادِ کور در ما شکل می‌گیرد: این باور که مسائل حیاتی مربوط به سلامت و رفاه ما، به‌گونه‌ای اخلاقی و مسئولانه، تحت نظارت دولت یا متخصصان قرار دارد. هرگاه از وجود افرادی باخبر می‌شویم که رفتاری غیراخلاقی دارند، آن‌ها را به‌عنوان «استثناهایی ناهنجار» کنار می‌گذاریم؛ با این اطمینانِ آسوده‌کننده که فرد خاطی رسیدگی خواهد شد و سازوکارهایی برای پیشگیری از تکرار چنین رفتارهایی برقرار است. پزشکی که بیماران سالمند خود را می‌کُشد، مشاوری که با مراجعش رابطه برقرار می‌کند، یا سیاستمداری که اسرار را به کشوری دیگر می‌فروشد، همگی به‌عنوان افراد خطاکارِ منفرد دیده می‌شوند؛ زیرا ما با ایمانی مطیعانه باور داریم که نهادها، سامانه‌هایی کارآمد برای حفاظت از منافع عمومی در اختیار دارند.

چرا اینقدر کورکورانه بدون پرسیدن سؤالات بیشتر، خیلی چیزها را باور می‌کنیم، به‌ویژه در جایی که شخصاً ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

قدرت شرطی شدن اجتماعی

هر یک از ما در معرض شرطی شدن از سمت خانواده، فرهنگ، محل کار و جامعه به‌عنوان یک کل هستیم. در دنیای غرب، ما در معرض تأثیرات اجتماعی گسترده‌تری به‌عنوان تابعی از دورانی که در آن متولد شده‌ایم، قرار داریم.

موات و همکاران (۲۰۰۹)^[۱] سه دوره متمایز را در جامعه طی صد سال گذشته شناسایی کردند که در سیستم‌های آموزشی و سازمانی ما منعکس شده است. ارزش‌ها و پیام‌های این دوره‌ها در انتظارات و روش‌هایی که مردم با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند و به‌طور مؤثر بر دیگران تأثیر می‌گذارند، آشکار شده و منعکس می‌شوند.

۱. دوره اطاعت – ترک تنبیه، به لوس شدنِ کودک می‌انجامد.

آموزش رسمی از اوایل دهه ۱۸۰۰ وجود داشته و بر پایه‌ی احساس اطاعت بنا شده است. ارزش‌ها عبارت بودند از: «اگر آن‌چه را که به شما گفته می‌شود انجام ندهید، مجازات خواهید شد». تمرکز کمی روی رشد توانایی‌های کودکان یا کسب دانش بود. در عوض توجه بر کنترل و وادار کردن

کودکان به انجام آن چه به آن‌ها گفته شده بود متمرکز بود. این دوره به عنوان عصر اطاعت شناخته می‌شد و جامعه‌ای را نشان می‌داد که به انطباق و پایبندی به قوانین خارجی یا ایدئولوژی‌های مذهبی ارزش می‌داد.

۲. دوره پاداش – آن چه به شما گفته شده را انجام دهید تا آینده شغلی‌تان تضمین شود

در اواخر جنگ جهانی دوم و رکود بزرگ قرن گذشته، مفهوم اطاعت شروع به از بین رفتن کرد زیرا جهان در حال تغییر بود و دانش و مهارت‌های جدیدی مورد نیاز بود. ناگهان آموزش دانش و محتوا اهمیت پیدا کرد. با این مفهوم یک رژیم یا مجموعه ارزش‌های متفاوتی به وجود آمد: «آن طور که به شما گفته می‌شود عمل کنید و همه چیز درست می‌شود». در این دوره کودکان به رفتار صحیح تشویق می‌شدند و اگر این کار را نمی‌کردند تنبیه می‌شدند. از تنبیه بدنی برای شرطی کردن کودکان به احترام به بزرگ‌ترها استفاده می‌شد. پیام «اگر همان‌طور که به شما گفته می‌شود عمل کنید، به نتیجه‌ای که نیاز دارید خواهید رسید» جامعه، زندگی سازمانی را فرا گرفت. مثلاً مردم معتقد بودند:

- اگر سخت کار کنید، یک شغل مادام‌العمر خواهید داشت.
- پول ذخیره کنید تا در آینده ایمن باشید.
- مالیات خود را بپردازید تا دولت از شما مراقبت کند.
- روی بازنشستگی خود سرمایه‌گذاری کنید تا بعداً پول داشته باشید.

۳. دوره احترام – معلمان و رهبران به عنوان مجریان و عاملان تغییر

ما اکنون در دنیایی نامطمئن و بی‌ثبات با نرخ بی‌سابقه‌ای از تغییرات زندگی می‌کنیم. همه‌ی ما می‌دانیم، اگرچه سالخوردگان نسل انفجار زادوولد، ممکن است ترجیح دهند که این‌طور نباشد، اما چیزی به نام شغل مادام‌العمر یا دنیایی وجود ندارد که ثابت بماند. این امر در تغییر نگرش نسبت به سیستم‌ها و افرادی که به‌طور سنتی صرفاً به دلیل موقعیت‌شان به آن‌ها احترام گذاشته می‌شد منعکس می‌شود.

امروزه پزشکان، سیاستمداران، مدیران، معلمان و رهبران مذهبی موردسؤال قرار می‌گیرند و دسترسی آماده به اطلاعات از طریق رسانه‌های اجتماعی به ما امکان می‌دهد تا آگاه شویم و خدماتی را که زمانی بدیهی تلقی می‌شدند زیر سؤال ببریم. این امر مسئولیت عملکرد و کسب احترام را بر عهده افراد حرفه‌ای می‌گذارد. آن‌ها دیگر نمی‌توانند پشت نقش یا عنوانی که زمانی خواستار احترام خودکار بود پنهان شوند.

تمام معنی و مفهوم احترام تغییر کرده است و جوانان امروزی از این منظر عمل می‌کنند که «اگر به من گوش نمی‌دهی، چرا من باید به تو گوش دهم؟ به من احترام بگذار من به تو احترام خواهم گذاشت.» در مفهوم رفتار متقابل، تعامل به این بستگی دارد که در وهله اول چه کسی احترام می‌گذارد. در دوره پاداش، «احترام به بزرگ‌ترها» ارزش رایج بود. امروزه دیگر سن ملاک احترام نیست.

ما در حال گذار هستیم اما اکثر سیستم‌های آموزشی، سیاسی و سازمانی هنوز ترجیح می‌دهند از مدل دوره پاداش استفاده کنند که در حال فروپاشی است. با همکاری و همراهی رهبران و مدیران، چه رسمی و چه غیررسمی، در عصری سرشار از همکاری‌های محترمانه، همکاری‌های فردی و جمعی افزایش می‌یابد. افرادی که به‌عنوان متخصص هنوز می‌خواهند کنترل‌گری را حفظ و اجرا کنند (و خود را بالاتر از آن می‌دانند که مورد پرسش قرار بگیرند) به این نکته اشاره می‌کنند که مردم باید به آن‌ها گوش دهند.

بسیاری از تعارضات نوجوان و والدین، از جنبه سازمانی و سیاسی به دلیل این فرض تخصص رخ می‌دهد:

- من به‌عنوان یک سیاستمدار یا مدیر عامل، بهتر می‌دانم.
- من به‌عنوان پدر یا مادر بیشتر از یک نوجوان می‌دانم.
- به‌عنوان یک حرفه‌ای می‌دانم چه کار کنم.
- من این محصول را می‌فروشم و می‌دانم به چه چیزی نیاز دارید.

علی‌رغم نفوذ روزافزون این دوره احترام و دسترسی به اطلاعات بیشتر، در مسائل امنیت ملی یا جایی که سودهای کلان در میان است، ما هنوز نمی‌توانیم به اطلاعات کامل دسترسی پیدا کنیم، به همین دلیل است که افشاگران نقش بسیار مهمی دارند. ما همچنین در معرض مرگ‌بارترین محدودیت‌های خود هستیم: جهل عمدی.

جهل عمدی:

«رفتار چشم‌پوشی تعمدی و آشکار از حقایق، شواهد تجربی و استدلال‌های مستدل؛ یا نادیده گرفتن و مخالفت با آن‌ها، صرفاً به این دلیل که با باورهای شخصی فرد در تضاد هستند.»

بسیاری از مردم یا آنقدر درگیر هستند یا آنقدر تنبل و بی‌تفاوت که نمی‌توانند به بعضی از موضوعات شک بکنند. به‌عنوان مثال اگر بشنوند یا بخوانند که آب لوله‌کشی برای آن‌ها مضر است نمی‌توانند بین کسی که آن‌ها را به‌خاطر سلامتی‌شان آگاه می‌سازد با بازاریابی که برای فروش بطری‌های آب معدنی تبلیغ می‌کند تفاوتی قائل بشوند.

در یک دنیای پیچیده و غنی از اطلاعات روبه‌رشد، ما مشروط به جهل عمدی هستیم و مسائل را فقط در یک پهنای باند یا علاقه‌ی محدود در نظر می‌گیریم. با این حال، وقتی از مسائلی که مستقیماً بر ما تأثیر می‌گذارد اجتناب می‌کنیم، برای‌مان گران تمام می‌شود. به‌عنوان مثال، اکثریت قریب به اتفاق مردم در رابطه با مسائل مربوط به آموزش، مراقبت‌های بهداشتی، رژیم غذایی و محیط‌زیست عمداً ناآگاه هستند.

ایده‌هایی که بر خلاف هنجار هستند، به‌شدت مورد مقاومت قرار می‌گیرند، به‌ویژه آن‌هایی که مستقیماً بر ما تأثیر می‌گذارند، مانند مراقبت‌های بهداشتی، سبک زندگی و رژیم غذایی. این تا زمانی است که آن‌ها به هنجار جدید تبدیل شوند. به‌عنوان مثال، بسیاری از مردم در مقابل برابری بین دو جنس، مقاومت کرده و زوج‌های هم‌جنس را از حق ازدواج محروم کردند. در سال ۲۰۱۷، عموم مردم استرالیا با اکثریت قاطع موافقت کردند که روابط همجنس‌گرایان را به رسمیت بشناسند و راه را برای قانونی شدن ازدواج همجنس‌گرایان هموار کنند^[۴].

بسیاری از جوانان امروز مقاومت پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایشان را در برابر ازدواج همجنس‌گرایان درک نمی‌کنند. زیرا بزرگان آن‌ها در دوره احترام بزرگ شده‌اند و اکثر آن‌ها معتقدند که مسائل ضروری‌تری برای توجه و رسیدگی وجود دارد. افراد بسیاری از چندین دهه مبارزه برای کسب حقوق برابر بی‌اطلاع هستند، در حالی که کنشگران در آن زمینه می‌بینند که دیدگاه‌های جامعه در طول زمان چقدر تغییر کرده است.

تغییرات در تفکر جمعی در مورد سلامت و رفاه

در دهه‌ی گذشته افزایش چشمگیری در پذیرش رژیم گیاه‌خواری یا وگان مشاهده شده است [۱۰]. تنها در بریتانیا تخمین زده می‌شود که در حال حاضر ۵۴۲۰۰۰ نفر از سبک زندگی وگان پیروی می‌کنند که در مقایسه با آخرین تخمین ۱۵۰۰۰۰ نفری ده سال قبل، بیشتر است. علی‌رغم تمسخر و مقاومت پس از جنگ جهانی دوم، در ربع آخر قرن بیستم، اکثر رستوران‌ها در غرب یک گزینه‌ی گیاهی سرو می‌کردند ضمن این‌که در دهه‌ی گذشته، ما شاهد افزایش گسترده‌ای در پذیرش وگان‌یسم بوده‌ایم اما طرفداران اولیه آن تفکر هم‌چنان مورد تمسخر قرار گرفته و به‌عنوان تهدیدی برای رفتار عادی جامعه تلقی می‌شوند.

به‌عنوان مثال، ویدیوهای تبلیغاتی برای جشن روز استرالیا در سال ۲۰۱۸/۲۰۱۷ مستقیماً گیاه‌خواران را مسخره کرده و به رفتار «غیر استرالیایی» آن‌ها برای نخوردن گوشت اشاره کردند.

خیلی از مردم، مسخره کردن وگان‌ها را سرگرم‌کننده می‌دانند چراکه این کار، همچون بسیاری از تجربیات مشترک اجتماعی دیگر، در سایه‌ی آگاهی از رشد روزافزون این سبک زندگی رخ می‌دهد. برای یک فرد معمولی، این موضوع تا زمانی که یکی از اعضای خانواده‌اش اعلام کند وگان شده، کاملاً پذیرفتنی است. بی‌شک این وضعیت شبیه به گفتگوی عمومی درباره‌ی روابط همجنس‌گرایان است. توجه به این بحث به‌طور چشمگیری تغییر می‌کند؛ به‌ویژه زمانی که فرد مجبور می‌شود آن را در دل دینامیک خانواده‌ی خود در نظر بگیرد و با آن مواجه شود.

مثالی که در ادامه آورده‌ام تأثیر واکنش‌های فردی ما را در یک بستر اجتماعی بررسی می‌کند.

داستان کودک ربوده شده

در طول سال‌ها، داستان‌های منحصر به فرد هزاران مراجعه کننده را شنیده‌ام و نمونه‌هایی از این که چگونه همه با تجربه‌هایی مواجه می‌شوند که در آن یا «در هم می‌شکنند» یا «از مانع عبور می‌کنند». بسیاری از آن روایت‌ها تکان دهنده‌اند؛ روایت‌هایی که احترام مرا به توان انسان برای بقا و خارج شدن از چرخه‌ی خشونت و نومیدی، دوباره زنده می‌کنند. داستان همه روی من تأثیر گذاشته است، اما یکی وجود دارد که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. این داستان درباره‌ی دختر جوانی به نام الی است.

الی مدت کوتاهی پس از تولد از مادرش دزدیده شد. او اولین نوزادی نبود که مادر الی از دست داده بود و با وجود گریه‌ها و اعتراضاتش، قادر به نجات فرزندش نبود. مادر الی بدون شک سرنوشت دخترش را می‌دانست: آزارهای جنسی مکرر و تبدیل شدن به یک «ماشین تولید نوزاد» برای دزدانی که به این قاچاق بی‌رحمانه مشغول‌اند الی، مادر و خواهرانش هرگز پیوندهای نزدیک خانواده را درک و احساس نمی‌کردند. درد الی وصف‌ناپذیر بود. تنها جرمی که الی مرتکب شده بود، جنسیت او بود که او را در چرخه‌ای از سوءاستفاده قرار داده و باعث شده بود سیستم تولید مثلش را برای سودجویی بربایند.

وقتی داستان الی را شنیدم سعی کردم درد او و مادرش را تصور کنم. مادرش چه احساسی داشت که الی را نه ماه حمل کرده بود، به دنیا آورده بود و سپس فرصت نگهداری از بچه‌اش را از دست داده و از آن محروم شده؟ طبیعت، بدن او را آماده کرده بود تا در کنار فرزندش باشد و شیرش برای شیر دادن به نوزادش آماده بود. ناتوانی، رنج و عذابی که او تحمل می‌کرد غیرقابل درک است. الی که برای درک این موقعیت بسیار کم‌سن‌وسال بود، به دنبال مادرش می‌گشت اما با محیطی تهی و خشک مواجه می‌شد که در نتیجه، برایش اضطراب، ترس و ضربه روحی ایجاد می‌کرد.

الی کیست؟

الی در واقع یک گوساله‌ی جوان بود که در بدو تولد از مادرش جدا شد تا شیری که سهم او بود بطری شده و برای مصرف انسان فروخته شود. این یک روش استاندارد در تمام مزارع لبنی است. گاو مادر برای تولید شیر باید گوساله به دنیا بیاورد و گوساله‌ها برای آن شیر باید با صنایع لبنی مبارزه کنند، بنابراین در سریع‌ترین زمان ممکن و در عرض ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از تولد به‌زور از مادرشان جدا می‌شوند.

گوساله‌های نر یا «بابی»^۱ ضایعات صنایع لبنی به حساب می‌آیند و در عرض چند روز پس از تولد، یا اگر برای گوشت گوساله پرورش داده شوند، در سه ماهگی کشته می‌شوند. اما گوساله‌های ماده در چرخه‌ی عذاب‌آور صنعت لبنیات گیر می‌افتند. گوساله‌های بابی از نظر مالی ارزش بسیار کمی دارند، اگرچه محصولات جانبی آن‌ها (که پرمفعت‌تر از گوشت‌شان است) به خارج از کشور صادر شده و اغلب برای غذای کودک انسان استفاده می‌شود. معده‌ی چهارم آن‌ها نیز خشک شده و در تولید انواع پنیر از جمله پارمزان استفاده می‌شود. سایر قسمت‌های بدن آن‌ها برای تولید محصولات دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

تغییر در ادراک

واکنش شما به این ماجرا چیست؟ آیا وقتی متوجه شدید که این یک حیوان‌ربایی بوده و نه یک انسان‌ربایی، احساسات شما تغییر کرد؟ اگر بله، به نظر شما دلیلش چیست؟ واکنش بسیاری از مردم تغییر می‌کند و احساس می‌کنند کمتر از یک انسان قادر به همدردی با رنج گاو هستند. چرا این‌طور است؟ آیا به این دلیل است که ما یک باور پنهان داریم که حیوانات مانند انسان‌ها رنج نمی‌برند؟ یا این‌که ما ظرفیت کافی برای گسترش همدلی خود را فراتر از خانواده، جامعه یا گونه خود نداریم؟ واکنش ما هر چه باشد، تفسیر ما از رویدادها با یک نظام ارزشی فردی،

^۱ bobby

اجتماعی و فرهنگی موجود اتفاق می‌افتد. چه چیز دیگری را از آن جدا می‌کنیم، که با یک لنز متفاوت، ممکن است متفاوت ببینیم؟

داستان کودک بومی^۱

نگرش‌ها و باورها در طول زمان تغییر می‌کنند و آنچه در یک زمان برای افراد یک جامعه قابل قبول است ممکن است در زمانی دیگر قابل قبول نباشند.

داستانی را به یاد می‌آورم که نزدیک به بیست سال پیش، زمانی که برای اولین بار به استرالیا آمدم، توسط یکی از دوستانم تعریف شد که این نکته را نشان می‌دهد.

جَف به یاد می‌آورد که وقتی پسر بچه بود، پدرش داستانی درباره‌ی رفتار نژادپرستانه با مردم بومی در استرالیا برای او تعریف کرده بود. بومیان استرالیا توسط مهاجران سفیدپوست که بیش از دویست سال پیش به آن‌ها حمله کرده بودند به حاشیه رانده شده و بسیاری از آن‌ها در اقدامات نسل‌کشی کشته شدند [۱۸]. پدر بزرگ جَف گفته بود که وقتی او بچه بود، خانواده‌اش پول کمی برای سرگرمی کودکان داشتند. اسباب‌بازی‌ها به‌ویژه در این خانواده روستایی یک کالای تجملی بودند. با این حال، در موارد متعددی یک نوزاد بومی به کودکان سفیدپوست داده می‌شد تا آن‌ها را سرگرم کند. جَف از پدر بزرگش پرسید بعداً چه اتفاقی برای نوزادان می‌افتاد؟ پاسخ این بود: «به احتمال زیاد آن‌ها سرانجام در یک سطل آب غرق می‌شدند!»

چه این کودکان غرق شده باشند، چه نشده باشند، این گفته سوءاستفاده، نژادپرستی و برده‌داری‌ای را آشکار می‌کند که این کودکان، تنها به‌دلیل رنگ پوست‌شان، در آن زاده شده بودند.

^۱ Aboriginal Baby

اکثر مردم وقتی این داستان را می‌شنوند وحشت‌زده می‌شوند و خوشحال از این‌که ارزش‌های جامعه برای جلوگیری از چنین جهل‌نژادی تغییر کرده است. با این حال، زمانی بود که این امر قابل قبول تلقی می‌شد، حداقل برای اکثریت سفیدپوست استرالایای دهه ۱۹۶۰.

ما شاهد تقسیم‌بندی مشابهی در باورهای خود در هنگام تخصیص حمایت بیشتر از برخی حیوانات نسبت به سایرین هستیم. به عنوان مثال، جشنواره گادیمای^۱ در نیپال که هر پنج سال یک بار حیوانات را دسته‌جمعی قربانی می‌کردند. پس از فشارهای بین‌المللی، در سال ۲۰۱۷، معبد توکل گادیمای^۲ این جشنواره را به جشن زندگی تبدیل کرد و سنت ۳۰۰ ساله خشونت علیه حیوانات را تغییر داد [۱].

به‌طور مشابه در سال ۲۰۱۷ موسسه حیوانات استرالایی متوجه شدند که در کشور بالی بصورت غیرقانونی به گردشگران گوشت سگ می‌دهند. دولت بالی این عمل را ممنوع کرد هرچند که بسیاری از گردشگران از خوردن گوشت هر حیوان دیگری ابائی نداشتند [۱].

حیوانات پرورش‌یافته برای غذا در برابر حیوانات همدم

تاریخ نمونه‌های متعددی از رفتار تعصب‌آمیز با اعضای گونه‌ها و نژادهای مختلف، در گونه‌ها یا فرهنگ گسترده‌تر آن‌ها دارد. داستان زیر که در فیس‌بوک منتشر شد به دلیل توانایی آن در «بیرون آمدن از خلسه» به اشتراک گذاشته و در مورد آن اظهار نظر شد. این داستان ما را به بررسی تعصبات و تبعیضات پنهان خود دعوت می‌کند.

مثال: هویتِ اشتباه گرفته‌شده

«من بسیار وحشت‌زده و عصبانی‌ام و حالت تهوع دارم. همین الان از کنار مردی گذشتم که سگش را به‌شدت با چوب می‌زد. سگ از درد فریاد می‌کشید، خم می‌شد، اما نمی‌توانست فرار کند زیرا به حصار بسته شده بود. همه جایش خونی بود و هر چه بیشتر فریاد و ضجه می‌زد، مرد عصبانی‌تر می‌شد و او را محکم‌تر می‌زد. سپس با لگد شدید شروع به کتک زدن او کرد. سگ

^۱ Gadhimai

^۲ Gadhimai Temple Trust

در عذاب بود. هیچکس کاری نمی‌کرد. من از آن مرد می‌ترسیدم و به دیگران التماس می‌کردم که کاری انجام دهند، اما همه‌ی آن‌ها بدون این‌که چیزی بگویند فقط بی‌تفاوت نگاه می‌کردند. این اتفاق جمعیت زیادی را به خود جلب کرد اما کسی کاری نمی‌کرد. هر چه نزدیک‌تر می‌شدم و ضجه‌ها بلندتر می‌شد، همه چیز را بهتر می‌دیدم. تازه فهمیدم آن حیوان یک گوساله کوچک بود نه یک سگ. خدا را شکر! اشکالی ندارد، سگ نیست، فقط یک گوساله است.»

واکنش شما به این ماجرا چیست؟ وقتی فکر کردید سگ است چه احساسی داشتید؟ آیا وقتی فهمیدید که آن حیوان یک گوساله است، احساسات شما تغییر کرد؟ چه بعد از این‌که متوجه شدید آن حیوان گوساله بوده و یا این‌که هر حیوان دیگری بوده که آزار می‌دیده، اگر به همان اندازه ناراحت نشده و احساسات آن آشفته نشد باید از خودتان بپرسید: «تفاوت چیست؟»

وقتی برای انسان‌ها به دلیل نژاد، جنس یا سن خاص، ارزش متفاوتی قائل می‌شویم، این تعصبات و تبعیضات را به ترتیب نژادپرستی^۱، جنسیت‌گرایی^۲ و سن‌گرایی^۳ می‌نامیم. زمانی که برای موجودات زنده صرفاً به دلیل این‌که انسان نیستند ارزش‌های متفاوتی قائل می‌شویم، به این حالت، گونه‌گرایی^۴ می‌گویند. نوع دیگری از گونه‌گرایی به رفتار متناقض ما انسان‌ها با انواع حیوانات برمی‌گردد. نمونه بارز این نوع رفتارهای دوگانه به ماجرای سگ و گوساله برمی‌گردد که یکی حیوانی است خانگی و همدم انسان و آن یکی برای غذا و مصارف دیگر مورد نیاز انسان پرورش می‌یابد. چرا ما این ارزش‌ها را حفظ می‌کنیم و آن‌ها چگونه بر الگوهای مصرف و سبک زندگی ما تأثیر می‌گذارند؟

ارزش‌های ما در مورد غذا خوردن از کجا می‌آیند؟

اکثر مردم جهان گوشت می‌خورند و وقتی صحبت از خوردن حیوانات می‌شود، ادراک ما تا حد زیادی، اگر نگوییم به‌طور کامل، توسط فرهنگ ما شکل می‌گیرد. از سنین جوانی، مردم یاد

^۱ racism

^۲ sexism

^۳ ageism

^۴ speciesism

می‌گیرند که کدام حیوانات خوراکی در نظر گرفته می‌شوند، درحالی‌که دیگر حیوانات منجرکننده یا غیرقابل‌خوردن هستند. مذهب اغلب حکم می‌کند که چه حیواناتی نامناسب هستند و نباید خورده شوند. تصمیمات دیگر بر اساس سنت یا یادگیری اجتماعی است. عادت فرانسوی‌ها به سرو گوشت اسب یا حلزون در جاهای دیگر بی‌رحمانه یا منجرکننده تلقی می‌شود. به‌ندرت پیش می‌آید که ما، هنگام مواجهه با فرهنگ‌های دیگر، این تفاوت‌ها را فراتر از برانگیختن کنجکاوی یا صرفاً موضوعاتی جذاب برای بحث، به‌طور جدی زیر سؤال ببریم.

آوردن ارزش‌های مان به میز شام

ما اغلب تصور می‌کنیم که فقط گیاهخواران و وگان‌ها ارزش‌های خود را به میز شام می‌آورند. مردم ممکن است از گیاهخواران بپرسند که چرا گیاهخوار هستند و چه چیزی نمی‌خورند و بر این اساس از آن‌ها پذیرایی می‌کنند. با این حال، هنگامی که کسی می‌گوید وگان است، اغلب مخالفت و معارضه‌ی بزرگی رخ می‌دهد. میزبان ممکن است نداند چه چیزی بپزد یا احساس می‌کند که فرد در مورد انتخاب‌های غذایی خود بیش از حد بهانه‌گیر یا قضاوت‌گر است.

با این حال، فقط وگان‌ها نیستند که ارزش‌های خود را با انتخاب‌های غذایی‌شان نشان می‌دهند. بیشتر گوشت‌خواران، خوک یا گاو را می‌خورند اما سگ را نه، و این صرفاً به این دلیل است که آن‌ها یک سیستم اعتقادی در مورد خوردن حیوانات دارند. همان‌طور که ملانی جوی^۱ می‌گوید: «وقتی خوردن حیوانات یک ضرورت نیست، چیزی که امروزه در مورد بسیاری از مردم جهان صدق می‌کند، پس یک انتخاب است - و انتخاب‌ها همیشه از باورها نشأت می‌گیرند». سیستم اعتقادی در مورد خوردن حیوانات «کارنیسم»^۲ نامیده می‌شود [۱۱].

^۱ Melanie Joy

^۲ Carnism

توضیح مترجم: کارنیسم یک سیستم اعتقادی است که موجب شده برخی حیوانات را بخوریم لیکن مابقی را نه (برگرفته از کتاب «چرا برخی حیوانات را دوست داریم، برخی را می‌خوریم، برخی را می‌پوشیم؟» نویسنده: ملانی جوی، مترجم: مهشید شب‌رو، انتشارات: سینا)

چرا بیشتر سؤال نمی‌کنیم؟

معمولاً ما انسان‌ها تمایل، فرصت کافی، تخصص مورد نیاز و یا حتی نگرانی‌ای نداریم که حتی پپرسیم یا بدانیم چه اتفاقی افتاده تا یک حیوان زنده به بشقاب غذای ما رسیده است.

این جهل عمدی دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد:

- ترس از کشف اطلاعاتی که باعث اضطراب ما شود.
- مقاومت در برابر این که نگرش و جهان‌بینی ما به چالش کشیده شود.
- سردرگمی در مورد این که چه چیزی درست است، زیرا افراد با عقاید مختلف در مورد موضوعات بحث می‌کنند.
- ترس از این که آن چه کشف می‌کنیم باعث شود عادت‌ها و سبک زندگی‌مان را تغییر دهیم.
- ترس از این که دیگران ما را قضاوت کنند، خواه متوجه شویم و تغییری ایجاد کنیم یا تصمیم بگیریم که کاری نکنیم.

با امتناع از سؤال کردن، به دیگران اجازه می‌دهیم برای ما انتخاب کنند. وقتی صحبت از آن چه می‌خوریم به میان می‌آید، آن «دیگران» بخشی از یک صنعت میلیارد دلاری هستند که سخت تلاش می‌کنند تا حقیقت را از ما دور نگه دارند. کارنیسم یک نظام اعتقادی خشونت‌آمیز است. گوشت بدون کشتن حیوانات تولید نمی‌شود و در تلاش برای به حداکثر رساندن سود، حیوانات در تولید مواد غذایی صنعتی خشونت‌آمیزترین رفتار را متحمل می‌شوند. استانداردهای رفاه حیوانات^[۱۲] به حداقل می‌رسد زیرا حیواناتی که برای غذا پرورش داده می‌شوند دارایی و مال محسوب می‌شوند و از همان حمایتی که ما از حیوانات خانگی خود می‌کنیم بهره نمی‌برند. شرایط فشرده نگهداری حیوانات باعث بیماری می‌شود و استفاده زیاد از آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر مواد شیمیایی به سلامت انسان آسیب می‌رساند. شیوه‌های کشاورزی فشرده و متمرکز همچنین باعث ایجاد گرسنگی^[۱۳] در بخش‌های خاصی از جهان می‌شود، زیرا از زمین‌هایی که می‌توانند برای پرورش غذا برای انسان‌ها مورداستفاده قرار بگیرند، برای پرورش غذا برای حیوانات پرورشی استفاده می‌شود.

طبق گزارش سازمان ملل، دامپروری یکی از مهم‌ترین عواملی است که در جدی‌ترین مشکلات زیست‌محیطی پیش روی جهان امروزی، از جمله تغییرات آب‌وهوایی، جنگل‌زدایی، و کاهش آب شیرین نقش دارد [۱۴]. علاوه بر این، سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که ۸۰ درصد از بیماری‌های غربی‌ها ناشی از نوع سبک زندگی آن‌هاست آیا زمان آن نرسیده است که تحقیقات بیشتری انجام دهیم و حقیقت را در مورد امری شخصی مانند رژیم غذایی خود جستجو کنیم؟ اگر در مورد این‌که غذای ما از کجا می‌آید سؤال نکنیم، خود و دیگران را در معرض سوءاستفاده‌های پنهان بیشتری قرار می‌دهیم، که ممکن است برای مدتی هزینه‌ی آن مشخص نباشد. زمانی که آن هزینه فرا برسد، تحملش دیگر ناممکن خواهد بود و خسارت، پیشاپیش وارد شده است.

همان‌طور که اسنودن^۱ حقیقت نظارت جمعی غیرمجاز از شهروندان در سراسر جهان را فاش کرد، پیام وگانیزم نیز این حقیقت را نشان می‌دهد که چگونه صنایع دامپروری ذاتاً بی‌رحم هستند و اثرات مخربی بر محیط‌زیست و سلامت ما دارند.

چرا وگان‌ها چنین تعهد و اشتیاقی نسبت به باورهای خود دارند؟

چرا وگان‌ها نمی‌توانند صرفاً به انتخاب‌های خود بسنده کنند و اجازه دهند دیگران هم راه خود را بروند؟ چرا احساس می‌کنند باید دیگران را تغییر دهند؟

فردی که وگان می‌شود، ارزش‌هایی فراتر از آن‌چه در دهان می‌گذارد را ابراز می‌کند. یک وگان با کسی که یک رژیم غذایی گیاهی را اتخاذ می‌کند یکسان نیست. هر انتخابی که یک وگان می‌کند مبتنی بر این باور مرکزی است که استفاده و بهره‌کشی از حیوانات اشتباه است. بنابراین، آن‌ها برای اجتناب از هر چیزی که به حیوانات آسیب می‌رساند، از جمله آن‌چه می‌خورند، می‌پوشند، محصولاتی که استفاده می‌کنند، کالاهای سرگرمی و مصرفی که انتخاب می‌کنند و سرمایه‌گذاری‌هایی که انجام می‌دهند، گام‌های مستقیمی برمی‌دارند. وگان‌ها عمیقاً به اتفاقاتی که برای حیوانات در فرآیندهای صنعتی می‌افتد نگاه کرده‌اند و تصمیم گرفته‌اند که به انتخاب‌های

^۱ Snowden

خود به عنوان مصرف کننده اجازه ندهند که این صنایع ظالمانه را تأمین مالی کنند. آن‌ها احساس می‌کنند مجبورند برای پایان دادن به سوءاستفاده‌ها اقدام کنند و با این حال اغلب به عنوان افراد بدقلق، نظریه پردازان توطئه یا قضاوت‌گر و رئیس‌مآب مورد تمسخر قرار می‌گیرند.

رنج‌های ذهنی و گان بودن در دنیای غیروگان

اگر وگانی را می‌شناسید که نمی‌تواند فقط به زندگی خودش فکر کند و از این که دیگران، به‌ویژه افراد نزدیک به او وگان نیستند، احساس ناراحتی می‌کند، به این دلیل است که او از یک رنج عمیق وجودی به نام ویستوپیا رنج می‌برد.

ویستوپیا:

ویستوپیا، بحران وجودی است که وگان‌ها تجربه می‌کنند. این بحران نشأت گرفته از آگاهی نسبت به هم‌دستی خلسه‌وار جامعه با جهانی دیستوپیایی، و نیز آگاهی از طمع، بهره‌کشی فراگیر از حیوانات و گونه‌گرایی در یک ویران‌شهر مدرن است.

اگر وگان‌ها از ما می‌خواهند که نگاه خود را زیر سؤال برده و مسئولیت بیشتری در قبال انتخاب‌های خود داشته باشیم و به دیگران اجازه ندهیم که پشت درهای بسته هر تصمیمی که می‌خواهند بگیرند چه؟ اگر این‌طور است، پس شاید وقت آن رسیده که وارد دنیای وگان‌ها شوید و بفهمید که چرا زندگی در دنیای غیروگان برای آن‌ها بسیار دشوار است.

فصل دو

زیستن به‌مثابه یک بیگانه در سرزمینی ناآشنا

با کسب یک جهان‌بینی جدید، جهانی نو به رویتان گشوده می‌شود. این تحولی است شبیه به گذار از مسیحیت قرون وسطی به دوران رنسانس و روشنگری.

- باربارا مارکس هابارد

بیدار شدن در یک کشور خارجی

تصور کنید در کشوری خارجی از خواب بیدار می‌شوید. دقیقاً نمی‌دانید چگونه به آن‌جا رسیده‌اید، اما وقتی چشم باز می‌کنید، می‌بینید همه‌چیز متفاوت است. تابلوهای راهنمایی هیچ معنایی برایتان ندارند و مغازه‌های خیابان فقط از روی چیزهایی که پشت ویتترین گذاشته‌اند قابل تشخیص‌اند. دیگران شادمانه راه خود را می‌روند و به زبانی حرف می‌زنند که شما نمی‌فهمید؛ بی‌آن‌که به ناراحتی و سردرگمی شما توجهی داشته باشند. همه‌چیز از یک جهت آشناست، و در عین حال، انگار پا به سیاره‌ای دیگر گذاشته‌اید. نمی‌دانید چه باید بکنید، پس می‌کوشید کسی

را پیدا کنید که به زبان شما صحبت کند. اما مردم یا به لهجه‌تان و تلاش‌های نومیدانه‌تان برای فهمانده‌شدن می‌خندند، یا به لباس‌ها، مدل مو یا تلفن همراه از مُدافتاده‌تان. آن‌گاه ناگهان به یاد تلفن همراهتان می‌افتید و احساس آرامش می‌کنید؛ چون مگر نه اینکه «گوگل دوست شماست»؟ اما باتری گوشی خالی است و شارژرتان به پریز دیوار نمی‌خورد. حالا کم‌کم ترس واقعی به جانتان می‌افتد. سعی می‌کنید با اشاره کردن، غذایی بخرید، اما فروشنده پولی را که در کیف‌تان دارید قبول نمی‌کند.

اگر تا به حال به خارج از کشور سفر کرده باشید، احتمالاً لحظاتی سردرگمی را تجربه کرده‌اید؛ اما می‌توانید با آن کنار بیایید، چون خودتان آگاهانه پا به ماجراجویی گذاشته‌اید. تلفن همراهتان همراه شماست، ارتباط مستقیمی با دوستانتان در شبکه‌های اجتماعی دارید و تازه، اغلب مردم هم انگلیسی صحبت می‌کنند. اما حالا تصور کنید نه مسافری و نه در تعطیلات. در کسری از ثانیه وحشت وجودتان را می‌گیرد و با خود می‌گویید: «خدای من... اگر هرگز نتوانم از این‌جا خارج شوم چه؟»

اگر این اتفاق برای شما بیفتد، چه احساسی خواهید داشت؟ به احتمال زیاد:

- انزوا
- ترس
- وحشت
- ناامیدی
- اضطراب
- درماندگی

و با گذشت زمان و ترس از این‌که دیگر هرگز دوستان و خانواده خود را نخواهید دید، وحشت شما افزایش می‌یابد. یک روز کسی را می‌شناسید و با عجله به سمت او می‌روید و می‌گویید «خدایا شکر!» اما با بی‌اعتنایی به شما گفته می‌شود: «مشکل‌تان چیست؟ آیا من شما را می‌شناسم؟» اکنون ناامیدی شما به اندوه، فقدان و ترسی تبدیل می‌شود که قبلاً هرگز آن را تجربه نکرده‌اید. وحشت و انزوا غیرقابل تحمل خواهد بود. هرچه بیشتر تلاش کنید تا مردم شما

را درک کنند، بدتر می‌شود زیرا آن‌ها عصبانی می‌شوند و به شما می‌گویند که دیگر هرگز با آن‌ها صحبت نکنید. چه بر سر دنیای شما آمده است؟

اگر بتوانید چنین وضعیتی را تصور کنید، تصویری روشن از آنچه بر کسی که وگان شده است به دست می‌آورد؛ زیرا برای او، جهانی که روزگاری می‌شناخت ناگهان بیگانه می‌شود. اگر وگان هستید، این تجربه احتمالاً برایتان کاملاً ملموس است. اصلاً نیازی به تصور کردن نیست؛ چون چیزی بسیار شبیه به آن را خودتان زیسته‌اید، شاید حتی هر روز. شاید همین حالا در دل این تجربه باشید و این میزان از یأس و درماندگی را احساس کنید، زیرا به وسعتِ هولناکِ ظلم به حیوانات پی برده‌اید؛ ظلمی که در پسِ تولید مواد غذایی، پوشاک، سرگرمی‌ها، آزمایش‌های آرایشی، محصولات خانگی و بی‌شمار عرصه‌های دیگر پنهان شده است.

اما این تجربه با تجربه‌ی کسی که صرفاً یک رژیم غذایی گیاهی دارد یکسان نیست. چنین فردی شاید به خاطر «بدغذایی» یا وسواس در انتخاب غذا مورد تمسخر قرار گیرد، اما به‌طور مداوم درگیر ضربه‌ی روانی ناشی از حیوان‌آزاری‌ای نیست که بی‌سروصدا شالوده‌ی سبک زندگی روزمره‌ی ما شده است. او ممکن است اساساً هم‌دستی دیگران با این نظام و امتناع جمعی از سخن گفتن درباره‌ی این رنج‌ها را تشخیص ندهد.

اکنون هر روز با این درد دست و پنجه نرم می‌کنید که می‌دانید چه اتفاقی برای حیوانات می‌افتد. شاید زندگی قبلی شما با فراز و نشیب‌های معمولی خوب بود. بعد یک روز چشمان‌تان باز شد و همه چیز تغییر کرد. شما دیگر گوشت را در بشقاب نمی‌بینید، بلکه موجودی زنده را می‌بینید که برای زندگی‌اش التماس می‌کند. شیر و پنیر تصاویر خشونت‌آمیزی از یک گاو مادر را به خاطرتان می‌آورند که سر خود را به محفظه می‌کوبد و ناامیدانه سعی می‌کند به گوساله‌ی تازه متولد شده‌اش که برای مصرف شیر انسان ربوده شده دست پیدا کند. کاناپه چرمی که قبلاً راحت بود، حالا در نظر شما پوست یک حیوان است و هر بار که در سرویس بهداشتی مایع دستشویی می‌بینید، صدای جیغ خرگوش‌ها را حین آزمایش روی چشمان‌شان می‌شنوید [15]. این داستان ترسناک ادامه دارد و زمانی بدتر می‌شود که دیگران حساسیت شما را نادیده بگیرند، بی‌اهمیت جلوه دهند، یا به آن بخندند و بگویند: «مطمئناً شرایط نمی‌تواند آنقدر بد باشد، دولت هرگز اجازه نمی‌دهد چنین اتفاقاتی بیفتد!»

مهاجرت به کشوری دیگر

تعداد بسیار کمی از ما زندگی در یک کشور غریبه را بدون داشتن سابقه‌ای در این زمینه تجربه کرده‌ایم، اما احتمالاً می‌توانیم آن را تصور کنیم. با این حال، بسیاری از مردم مهاجرت می‌کنند یا برای زندگی به بخش دیگری از کشور خود می‌روند. تصور کنید این کار را انجام می‌دهید، اما دوستان و خانواده شما را همراهی نمی‌کنند به آن‌ها می‌گویید این‌جا مثل بهشت است: آب‌وهوا بهتر و تمیزتر و سبک زندگی هم سالم‌تر است. آن‌ها بهانه‌هایی می‌آورند، و اگر بیش از حد اصرار بکنید می‌گویند: «آن‌قدرها هم که فکر می‌کنی خبری نیست؛ یک روز خودت می‌فهمی و دلت می‌خواهد برگردی». به آن‌ها می‌گویید خودتان هم قبلاً همین احساس را داشتید، تا وقتی که از آن‌جا رفتید. با این حال، باز هم نمی‌پذیرند؛ می‌گویند این کار با زندگی‌شان سازگار نیست و برای تغییر، بیش از حد پیر شده‌اند. شما به آن‌ها می‌گویید که با ماندن در جایی که به دنیا آمده‌اند، درواقع به نابودی خودشان کمک می‌کنند و پشت درهای بسته، رنج زیادی برای حمایت از سبک زندگی آن‌ها به دیگران وارد می‌شود. در نهایت آن‌ها عصبانی شده، از بحث در مورد هر جنبه‌ای از زندگی جدیدتان خودداری می‌کنند و شما را از صحبت در مورد آن منع می‌کنند.

بسیاری از افرادی که مهاجرت کرده‌اند، چیزی بسیار مشابه را تجربه می‌کنند. شاید به این دلیل باشد که با رفتن‌تان می‌گویید «جایی دیگر بهتر است». حتی اگر به دلایل شغلی یا کاربردی مهاجرت کرده باشید، پیام پنهان این است که آن‌چه که پشت سر گذاشته‌اید به‌خوبی آن‌چه اکنون دارید نیست، وگرنه برمی‌گردید. این به این معنی است که انتخاب دیگران برای ماندن بهترین گزینه نیست، و مردم هم در برابر این موضع مقاومت می‌کنند.

ما هم به‌عنوان افراد وگان، وقتی به خانواده و دوستان خود می‌گوییم که وگان شده‌ایم، چیزی بسیار مشابه را تجربه می‌کنیم. علی‌رغم شواهدی مبنی بر مزایای سلامتی، زیست‌محیطی، رفاه حیوانات، اقتصادی و معنوی وگان بودن، مردم همچنان مقاومت می‌کنند و بسیاری حتی از دیدن دنیای ما خودداری می‌کنند. به همین دلیل است که بسیاری از وگان‌ها در نهایت احساس گم‌گشتگی، تنهایی، عصبانیت و درک نشدن می‌کنند و اغلب از طیف وسیعی از مسائل روانی از جمله اضطراب، افسردگی، غم و اندوه و افکار خودکشی رنج می‌برند.

حس بازگشت به خانه

آیا یک وگان می‌تواند دوباره با زندگی در یک دنیای گیروگان احساس راحتی کند؟ تجربه‌ی من از کار با آسیب‌های روانی وگان‌هایی که در این سرزمین عجیب و غریب زندگی می‌کنند، این است که می‌توان در دنیایی گیروگان، راحتی و لذت بیشتری احساس کرد. وگان‌ها هرگز آن‌چه را که برای حیوانات پشت درهای بسته اتفاق می‌افتد نمی‌پذیرند یا نسبت به آن بی‌تفاوت نخواهند بود، اما ما می‌توانیم راهی برای رهایی از اضطراب، اندوه، انزوا و ناامیدی خود پیدا کنیم. درواقع، اگر می‌خواهیم وضعیت اسفبار حیوانات را تغییر دهیم و نقش خود را در ایجاد دنیایی دلسوزانه‌تر برای حیوانات، مردم و محیط‌زیست ایفا کنیم، باید چنین کاری کنیم.

افرادی که مهاجرت می‌کنند یا به نقاط دیگری از کشور نقل مکان می‌کنند، معمولاً کارهایی انجام می‌دهند که احساس انزوا و سرگستگی را در آن‌ها کاهش می‌دهد. آن‌ها معمولاً:

- برنامه‌ی منظمی مانند رفتن به یک کافی شاپ با باشگاه ورزشی برای خود انتخاب می‌کنند.
- مسیرهای تردد خود را مشخص و تمرین می‌کنند تا با مکان‌های کلیدی آشنا شوند و بدانند کجا هستند.
- با رفاقت با باریستا، مغازه‌دار محلی، یا راننده‌ی اتوبوس سعی می‌کنند مردم را بهتر بشناسند.
- از طریق فعالیت‌های گروهی مانند کلاس‌های شبانه یا باشگاه‌های ورزشی، افرادی را پیدا می‌کنند که با آن‌ها اشتراکاتی دارند.
- از مردم محلی آدرس مکان‌های دیدنی را می‌پرسند.

به‌عنوان وگان، اگر بخواهیم زنده بمانیم و احساس ثبات، تعلق و ارتباط با افراد همفکر ایجاد کنیم، تشبیه مهاجرت یا نقل مکان به یک مکان ناآشنا می‌تواند برای ما مفید باشد. وگان‌هایی که با افرادی که واقعاً آن‌ها را درک می‌کنند ارتباط برقرار نمی‌کنند و از پرداختن به درد خود اجتناب می‌کنند، در خطر ابتلا به بیماری‌های روانی مزمن هستند.

درک روانشناسی ویستوپیا

فقط وگان‌ها نیستند که عمیقاً با رنج دیگران همدلی و همدردی می‌کنند. بسیاری از افراد گیروگان به‌شدت از بی‌عدالتی‌های اجتماعی مانند بردگی کودکان، رفتار با پناهندگان و نابرابری‌های اقتصادی رنج می‌برند که باعث می‌شود مردم کشورهای فقیرتر از مواد اولیه غذایی، مراقبت‌های بهداشتی و سرپناه محروم شوند. بسیاری از مردم ممکن است احساس کنند که علائم ناراحتی وگان‌ها باید مشابه سایر اشکال پریشانی شخصی در طیف وسیعی از چالش‌های زندگی باشد. پس چرا وگان‌ها می‌گویند که واقعاً احساس می‌کنند فقط توسط سایر وگان‌ها درک می‌شوند یا اغلب فقط مایلند از کسانی که وگان هستند کمک حرفه‌ای بگیرند؟ چرا بسیاری از وگان‌ها احساس می‌کنند که متخصصان گیروگان نمی‌توانند به‌طور کامل به آن‌ها کمک کنند، درحالی‌که برچسب‌هایی که به تجربه‌ی آن‌ها داده می‌شود توسط افراد گیروگان مانند افسردگی، اضطراب و غم و اندوه قابل تشخیص و یکسان است؟

بینش شخصی از یک روانشناس وگان

به‌مدت بیش از بیست‌وپنج سال به‌عنوان روانشناس در سازمان‌ها، مطب خصوصی و به‌صورت داوطلبانه کار کرده‌ام. شاهد رنج انسان به دلایل مختلف با علائمی از جمله اضطراب، افسردگی، غم و اندوه، مشکلات روابط، خودآسیبی و اختلالات خلقی بوده‌ام. هرچه که باشد، وظیفه‌ی من این است که به مردم کمک کنم منبع ناراحتی خود را شناسایی کنند تا بتوانند راه‌های بهتری برای زندگی پربارتر بیابند.

مانند بسیاری از وگان‌ها، تجربه‌ی خودم با وجترین^۱ شدنم شروع شد. تصاویر دلخراش از Animals Australia درباره‌ی دامداری صنعتی خوک‌ها باعث شد که من یک گیاهخوار اخلاقی بشوم. پس از دیدن طرز برخورد با خوک‌ها در دامداری فشرده، پرسیدم: «چرا من این را نمی‌دانستم؟» عصبانیت و ناراحتی من از چیزهایی که فهمیده بودم باعث شد بیشتر بگردم و به‌عنوان یک مبارز حقوق حیوانات بسیار صریح باشم. وگان‌های بیشتر و بیشتری به دنبال خدمات

^۱ vegetarian

من به عنوان یک روانشناس بودند و می گفتند که فقط با یک وگان احساس راحتی می کنند که حس می کردند درد و رنج آن ها را درک می کند. از طریق این جلسات، الگویی در مورد ماهیت و عظمت درد یک وگان معمولی شکل گرفت.

علائم تقریباً همه ی وگان هایی که به من مراجعه می کردند، به این بازمی گشت که چشم هایشان به خشونت نظام مند علیه حیوانات در جامعه ی ما گشوده شده بود. پریشانی آن ها زمانی شدت می گرفت که این آگاهی را با دوستان و اعضای خانواده شان در میان می گذاشتند؛ کسانی که مطمئن بودند به همان اندازه از شنیدن آن متأثر خواهند شد. اما در عوض، بسیاری با تمسخر، انتقاد و خشم واکنش نشان می دادند و می گفتند هرکسی حق دارد خودش انتخاب کند چه می خورد. این احساس ناامیدی و ناتوانی، اغلب به سوگ پیچیده بدل می شد؛ زیرا برایشان ناممکن بود که این دو باور متعارض را با هم آشتی دهند: این که انسان هایی که دوستشان داشتند، می توانستند چشم بر رنجی ببندند که انتخاب های مصرفی شان آن را تأمین مالی می کند. علائم شایعی که گزارش می شد، شامل این موارد بود:

- اندوه پیچیده
- پریشانی روانی
- افسردگی
- اضطراب
- خوددردمانی خودسرانه
- خشم و دلسردی
- خودآسبیبی
- افکار خودکشی
- ناامیدی
- تنهایی
- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

بارِ دانستن

مانند بسیاری از کسانی که قبل از من این سفر را پیش گرفته‌اند، کشف شکنجه و ظلم سیستماتیک به حیوانات در جامعه‌ی مدرن‌مان مرا وحشت‌زده کرد. من علائم مشابه مراجعان وگان خود را تجربه کردم. آیا این بدان معناست که من بیمار روانی هستم یا پاسخ‌های من پاسخ‌هایی قابل‌درک و ضروری به وحشت پنهان‌کاری‌هایی بود که کشف کرده بودم؟ من معتقدم که جواب دومی است.

سفر من به وگانیزم از آن‌جا ناشی شد که ناگهان چشمانم به سوءاستفاده‌ی گسترده از حیوانات در سیستم صنعتی‌مان باز شد ^[۱۳]. پذیرش آن تقریباً غیرممکن بود و بدون شک یکی از دردناک‌ترین چیزهایی بود که تابه‌حال تجربه کرده‌ام.

درک این موضوع که تقریباً ۵۶ میلیارد حیوان در سال برای تنها ۷/۵ میلیارد انسان کشته می‌شوند، وحشتناک بود. این حیوانات صرفاً چرخ‌دنده‌هایی در ماشین‌آلات تجارت هستند که انسان‌ها آن‌ها را چیزهایی بیش از واحدهای تولید و سود نمی‌دانند.

واقعیتی که با آن روبه‌رو شدم، بی‌تردید یک دیستوپیا بود؛ یعنی «جایی یا وضعیتی خیالی که در آن همه چیز ناخوشایند یا تباه است و معمولاً با حکومتی تمامیت‌خواه یا تخریب‌شدید محیط‌زیست شناخته می‌شود.» ^[۱۴] (ویکی‌پدیا)

با این حال، وقتی پای سوءاستفاده‌ی صنعتی از حیوانات در میان بود، دیگر با یک وضعیت فرضی روبه‌رو نبودم. این خود واقعیت بود؛ واقعیتی که اکثریت جامعه از طریق نوع مصارف روزانه خود به‌طور بی‌خیالی در تداوم آن مشارکت داشتند.

هرچه بیشتر به جست‌وجو پرداختم، نوسیدی‌ام عمیق‌تر شد. در دل این تجربه، واقعیت دیگری نیز خود را نشان می‌داد: این‌که دعوت مردم به دست کشیدن از هم‌دستی با استثمار حیوانات، اغلب با تمسخر، مقاومت، انتقاد یا بی‌تفاوتی روبه‌رو می‌شد.

فریاد «این انتخاب من است که هرچه می‌خواهم بخورم!» دلم را فرومی‌ریخت؛ چرا که می‌فهمیدم گویندگان آن در حالتی بی‌تفاوت به سر می‌برند و هیچ درکی از ابعاد فاجعه‌ای که ناخواسته در

آن سهیم‌اند ندارند. نمی‌توانستم از یادآوری‌های مکرر این تنوع‌طلبی بگریزم؛ آن را همه‌جا می‌دیدم: وقتی دیگران حیوانات یا ترشحاتشان را می‌خوردند، از پوست‌شان لباس می‌دوختند، بر مبلمان ساخته‌شده از پوست حیوانات می‌نشستند، و از لوازم آرایشی و محصولات خانگی‌ای استفاده می‌کردند که یا حاوی فرآورده‌های حیوانی بودند یا روی حیوانات آزمایش شده بودند.

این هم‌دستی جمعی در سوءاستفاده از حیوانات چنان تکان‌دهنده بود که احساس می‌کردم هیچ راه‌گریزی وجود ندارد. مسئله این نبود که با خرید از مراکز مختلف و متفاوتی، بتوان از منطق سود حاکم بر بازار فاصله گرفت. حتی اگر خودم تصمیم می‌گرفتم متفاوت خرید کنم و متفاوت عمل کنم، اطرافیانم همچنان به حمایت از این دیستوپیا ادامه می‌دادند. همه‌چیز بی‌واسطه پیش چشمم جریان داشت، با این حال به نظر می‌رسید غیروگان‌ها از ژرفای این فریب ناآگاه‌اند.

پس از صدها ساعت جلسه فردی با وگان‌ها در سراسر جهان، و شنیدن بیشتر تجربیات وگان‌ها در رویدادهای گیاهخواری به این باور رسیدم که درد وگان‌ها منحصر به وگان بودن است و این امر تعریف مفهوم خاصی را ضروری می‌کند.

به این نتیجه رسیدم که ضروری است وگان‌ها به‌عنوان «بیمار روانی» یا «انسان‌های ناکارآمد مزمن» برچسب‌گذاری نشوند؛ گویی تنها پاسخ به رنجشان، دارودرمانی است. من، به‌عنوان کسی که خود نیز بار «دانستن» را بر دوش می‌کشد، تصمیم گرفتم اصطلاحی بیافرینم تا ژرفا و سنگینی تجربه‌ی مشترک‌مان را به رسمیت بشناسد و از پزشکی‌سازی رنج ما پرهیز کند. تنها در چنین چارچوبی است که می‌توان تجربه‌ی زیسته‌ی وگان‌ها را از منظری انسانی و همدلانه بررسی کرد و به راه‌حلهایی دست یافت که واقعاً به یاری ما بیایند.

تنها در این صورت است که می‌توانیم به بخشی از موج روبهرشد کنش اجتماعی بدل شویم؛ موجی که آشکارا اعلام می‌کند برتری‌جویی انسان و حیوان‌آزاری، امری غیرقابل‌قبول است. من بر این باورم که این تجربه و علائم همراه آن، ماهیتی وجودی دارند. من این تجربه‌ی وجودی را «ویستوپیا» نام نهادم (من^۱ ۲۰۱۷).

^۱ Mann

مثال مراجعه‌کننده

وقتی ریچل به دیدن من آمد، عمق ناامیدی او از نحوه‌ی راه رفتنش مشخص بود. سرش را پایین انداخته و از حس گناه و نفرتش از نسل بشر صحبت می‌کرد. او و همسرش پس از گوش دادن به صحبت‌های دو مبارز برجسته‌ی حقوق حیوانات در مورد واقعیت دامداری صنعتی، بلافاصله وگان شدند. او از چیزهایی که فهمیده بود چنان وحشت‌زده شد که وارد یک افسردگی عمیق شد. این تا حدی ناشی از احساس گناهی بود که برای تأمین مالی این صنعت برای مدت طولانی احساس می‌کرد، و نفرت از انسان‌هایی که قادر به سوءاستفاده از حیوانات برای سود شخصی بودند. افسردگی او همراه با افکار منفی و کابوس‌های ویدئوهای که دیده بود تشدید شد.

برای رهایی از آن همه افکار منفی، مجبور شد به عمق اندوه، خشم، گناه و ناامیدی خود غلبه کند و به این نتیجه برسد که صناعی که مرتکب چنین جنایاتی می‌شوند به شدت تلاش می‌کنند تا حقایق را از ما مخفی کنند و در نتیجه توانست خودش را ببخشد. او پذیرفت که حقایق را نادیده نگرفته است. آن‌ها به عمد از او پنهان شده بودند.

او با بخشیدن خویش و به‌کار بستن راهبردهای مؤثر مراقبت از خود، مثل تبلیغ وگان‌گرایی توانست خشمش را به کنشی مثبت در حمایت از حیوانات بدل کند. او مهارت‌های خود در پژوهش و نوشتن را وقف آگاه‌سازی دیگران کرد، و هم‌زمان نسبت به کسانی که آنان نیز به همان اندازه فریب خورده بودند، همدلی و شفقت نشان داد امروز، او مدافعی قدرتمند برای حیوانات است؛ مصمم به آن که بخشی از راه‌حل باشد. او به‌خوبی می‌داند که کنش‌های روزمره‌اش این توان را به او می‌دهد تا ویستوپیی خود را به نیرویی برای ساختن جهانی بهتر برای حیوانات تبدیل کند.

ویستوپیا و اگزستانسیالیسم

ویستوپیا بحران وجودی‌ای است که وگان‌ها تجربه می‌کنند؛ بحرانی برخاسته از آگاهی نسبت به هم‌دستی بی‌تفاوت جامعه با جهانی دیستوپایی، و نیز آگاهی از طمع، بهره‌کشی فراگیر از حیوانات و گونه‌گرایی نهادینه‌شده در یک ویران‌شهر مدرن.

پرداختن به تعریفی جامع از فلسفه‌ی اگزیستانسیالیسم، خارج از حیطه‌ی این کتاب است؛ اما به‌اختصار، اگزیستانسیالیسم اضطراب عمیقی را که انسان زمانی تجربه می‌کند که چشم‌هایش به ماهیت «غیرعینی» واقعیت گشوده می‌شود تبیین می‌کند. برای نمونه، هنگامی که فرد با فرهنگ‌های دیگر مواجه می‌شود، ناگزیر درمی‌یابد که سازه‌های اجتماعی‌ای چون خانواده، روابط، دین و کنش‌های اجتماعی بسته به شیوه‌های جمعیِ معنابخشیِ جوامع مختلف، دگرگون می‌شوند و شکل یکسانی ندارند. این اضطراب، آنگاه که فرد درمی‌یابد «واقعیت» او، و در مقیاسی گسترده‌تر، «جهان خودش»، امری ثابت، مطلق و ازپیش‌تعیین‌شده نیست، می‌تواند واکنش‌های گوناگونی برانگیزد. آن‌ها می‌توانند یا ماهیت نامطمئن واقعیت را انکار کنند و با ارزش‌های تثبیت‌شده، باورهای دینی و تعصب سعی در تثبیت آن داشته باشند، یا با آگاهی به این که همگی درون سامانه‌های مشترکاً آفریده‌شده‌ی معناپردازی هستیم، «صادقانه‌تر» زندگی کنند.

فلسفه‌ی اگزیستانسیال ممکن است در نگاه نخست دشوار و پیچیده به نظر برسد، اما چشم‌اندازی کاملاً متفاوت از این که ما به‌عنوان انسان چه کسی هستیم و چگونه در جهان معنا می‌یابیم، پیش رو می‌گذارد. در کتاب «افسانه‌های زندگی و انتخاب‌هایی که پیش رو داریم» (Mann، ۲۰۰۵)، مفاهیم بنیادین اگزیستانسیالیستی مانند آزادی، انتخاب، مسئولیت و اضطراب به زبانی روشن و قابل‌فهم توضیح داده شده‌اند. نسخه‌ی رایگانی از این کتاب، به‌همراه بیش از پنجاه فعالیت عملی، از طریق وب‌سایت <http://lifemyths.com> در دسترس است. اگرچه داشتن درکی عمیق‌تر از مفاهیم اگزیستانسیالیستی می‌تواند یاری‌دهنده باشد، اما برای فهم ویستوپیا ضروری نیست.

علائم ویستوپیا

بسیاری از مراجعه‌کنندگان من، علاوه‌بر علائمی که در بالا گزارش کردند، این موارد را نیز تجربه کرده‌اند.

• احساس بیگانگی نسبت به غیروگان‌ها

بسیاری از وگان‌ها احساس می‌کنند نمی‌توانند با افراد غیروگان ارتباط برقرار کنند. حتی اگر آن‌ها دوستی خود را با افراد غیروگان حفظ می‌کردند، صمیمیت کاهش می‌یافت و احساس

می‌کردند که اگر دوستان آن‌ها واقعاً مسائل و درواقع «آن‌ها» را درک می‌کردند، باید وگان می‌شدند.

• انسان‌گریزی.

«انسان‌گریزی عبارت است از نفرت، بیزاری، بی‌اعتمادی یا سرافکندگی کلی نسبت به نوع انسان یا طبیعت و ذات او» ^[۱۸] (ویکی‌پدیا).

برخی از وگان‌ها قادر نیستند میان این دو احساس متعارض آشتی برقرار کنند: از یک‌سو، باور دارند که دوستان و اعضای خانواده‌ی غیروگان‌شان انسان‌هایی شریف و نیک‌نیت‌اند؛ و از سوی دیگر می‌بینند که همین افراد یا نمی‌خواهند بشنوند غذایشان از چه مسیری می‌آید، یا با وجود آگاهی، همچنان آگاهانه مصرف حیوانات را انتخاب می‌کنند. این احساسات نیرومند، به تدریج از روابط نزدیک فراتر می‌روند و به نگرشی کلی نسبت به مردم بدل می‌شوند، نگرشی آمیخته به خشم و انزجار نسبت به آنچه وگان‌ها آن را خودمجوی و هم‌دستی با خشونت علیه حیوانات می‌بینند؛ خشونت‌ی که تنها به‌خاطر اموری چنین بی‌مایه مانند سنت، ذائقه یا سهولت و راحتی تداوم می‌یابد.

• احساس گناه نسبت به مصرف حیوانات در گذشته

بسیاری از وگان‌ها می‌گویند که نسبت به مصرف حیوانات پیش از وگان شدن، احساسی عمیق از گناه را با خود حمل می‌کنند. برخی، به‌ویژه آن‌هایی که شخصاً از نزدیک صحنه‌های کشتارگاه‌ها یا آزمایشگاه‌های حیوانی را دیده‌اند، احساس می‌کنند ناچارند هر ویدئو و گزارشی را درباره‌ی ظلم به حیوانات تماشا کنند و با خود می‌گویند: «درد من در برابر درد آن‌ها هیچ است.» یکی از مراجعان نقل می‌کند که در جریان درمان عصب‌کشی دندان، اثر مسکن از بین رفت و درد به‌شدت طاقت‌فرسا شد؛ با این حال، او اعتراضی نکرد و در دل با خود گفت: «این درد در مقایسه با رنجی که حیوانات در کشتارگاه متحمل می‌شوند ناچیز است. من به چه حقی شکایت کنم؟» این فرد بعدها شماره‌ی «۲۶۹» را با آهن داغ بر بدن خود نشانده. این عدد، نمادی است از گوساله‌ای با شماره‌ی ۲۶۹ که در سال ۲۰۱۳، تنها چند روز پیش از کشتار برنامه‌ریزی‌شده‌اش، توسط فعالانی ناشناس نجات داده شد ^[۱۹]. برای این مراجع، عدد ۲۶۹، که بعدها به‌صورت خالکوبی نیز بر بدنش

باقی ماند، یادآور مالکیت، بی‌اختیاری و سوءاستفاده‌ی نظام‌مند از حیوانات پرورشی در سراسر جهان بود.

- احساس گناه که آن‌ها به اندازه‌ی کافی برای نجات حیوانات تلاش نمی‌کنند.

بسیاری از وگان‌ها احساس گناه می‌کنند که تلاش آن‌ها برای اصلاح اشتباهات انسانی ناکافی است. علی‌رغم صرف زمان زیادی برای حمایت از حیوانات، اغلب به ضرر سلامت و رفاه خود، آن‌ها احساس می‌کنند که هرگز به اندازه‌ی کافی برای نجات حیوانات کار انجام نمی‌دهند. این باعث می‌شود که آن‌ها عمیق‌تر احساس بی‌کفایتی و گناه کرده خود را سرزنش کنند. که در نتیجه برای بسیاری از افراد به خودآسیبی، افسردگی و ناامیدی منجر می‌شود.

- ناتوانی در لذت بردن از جنبه‌های عادی زندگی.

وگان‌ها بیان می‌کنند که تجربیاتی که قبلاً برایشان لذت‌بخش بود و زندگی آن‌ها را غنی می‌کرد، پس از وگان شدن معنای خود را از دست دادند. جشن‌های خانوادگی، تعطیلات، ورزش و فرهنگ برای بسیاری از وگان‌ها بی‌اهمیت به نظر می‌رسد. از منظر آن‌ها، تا زمانی که حیوانات در رنج هستند، زمانی که صرف تلاش برای تسکین رنج آن‌ها نمی‌شود، هم افراط و هم اتلاف است.

- ناامیدی از افراد غیروگان که بیشتر سؤال نمی‌پرسند

بسیاری از وگان‌ها بعد از این‌که با مردم درباره‌ی ظلم صنعتی به حیوانات صحبت می‌کنند، حتی بیشتر احساس اضطراب می‌کنند. آن‌ها نه‌تنها از این‌که بسیاری از مردم آن‌ها را باور نمی‌کنند یا از تغییر امتناع می‌ورزند ناامید هستند، بلکه از عدم‌تردید مردم در مورد این‌که ممکن است چیزهای دیگری در جهان درحال رخ دادن باشد که آن‌ها از آن بی‌خبر هستند، عذاب می‌کشند. این فرد وگان از غیروگان‌ها می‌خواهد که سؤالات بیشتری بپرسند، و می‌گوید: «اگر شما از پنهان‌سازی رنج حیوانات در این مقیاس بزرگ آگاه نیستید، چه اتفاقات دیگری ممکن است درحال رخ دادن باشد؟ نمی‌خواهید بیشتر بدانید؟»

- **خشم از «بار دانستن»**

برای بسیاری از وگان‌ها طبیعی است که نسبت به زندگی خود، افراد دیگر و هر چیزی که قبلاً مشتاق آن بوده‌اند، احساس «بدبختی مطلق» داشته باشند. آن‌ها از «بار دانستن» متنفرند و می‌گویند: «کاش چیزهایی را که اکنون می‌دانم نمی‌دانستم. هیچ‌وقت در زندگی‌ام تا این حد ناراحت نبوده‌ام!»

برخی از وگان‌ها با وجترین شدن در ارزش‌های خود میانگیری می‌کنند. این کار برای به حداقل رساندن درد ناشی از بیگانگی از خانواده‌ها و دوستانی انجام می‌شود که این انتخاب را قابل‌قبول‌تر می‌دانند. با این حال، احساس گناه بر آن‌ها غلبه می‌کند و آن‌ها می‌گویند که احساس می‌کنند می‌توانند با بیگانگی بهتر از احساس گناه برای باور کردن ظلم زندگی کنند.

- **احساس ناتوانی وقتی متخصصان حوزه سلامت به شما می‌گویند «طبیعی است».**

برخی از وگان‌ها می‌گویند که پس از اعتماد به پزشکان خود احساس آسیب بیشتری می‌کنند. آن‌ها می‌گویند که پزشکان‌شان گفته‌اند: «خوردن حیوانات طبیعی است. گوشت و لبنیات بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم هستند.» درد و رنجی که این وگان‌ها احساس می‌کنند وقتی تشدید می‌شود که آن‌ها به پزشک خود در مورد اتفاقات وحشتناکی که در تولید غذا، برای حیوانات می‌افتد می‌گویند. وقتی در جواب، با ناباوری از آن‌ها درخواست می‌شود که نگران این مسائل نباشند، فرد وگان احساس ناتوانی در پاسخگویی می‌کند.

از یک طرف، آن‌ها خواهان حمایت هستند و در عین حال پزشک را به‌عنوان بخشی از مشکل می‌بینند. برخی از وگان‌ها نقل کرده‌اند که مشاوران و روانشناسان غیروگان به آن‌ها می‌گویند که اضطراب آن‌ها تنها در صورتی تسکین می‌یابد که تمرکز خود را بر ظلم به حیوانات متوقف کنند. در موارد معدودی، وگان‌ها گزارش می‌دهند که وقتی به مشاوران گفته می‌شود «همه باید وگان شوند» با واکنش‌های شخصی که مثلاً «نمی‌توانید به من بگویید چه کار کنم»، بسیار مقاومت می‌کنند. مشاوران برای انجام ندادن این کار آموزش دیده‌اند. من معتقدم این شکستن مرزهای حرفه‌ای احتمالاً نشان می‌دهد که مشاور از پیامدهای مطالبی که به اشتراک گذاشته می‌شود تحریک می‌شود.

نامیدی‌های مداوم

همه مراجعه‌کنندگان وگانی که من دیده و همچنان می‌بینم، موارد زیر را گزارش می‌کنند:

- ناباوری نسبت به اندازه و میزان ظلم سیستماتیک در سطح جهانی، که بیشتر آن پشت درهای بسته اتفاق می‌افتد.
- ناامیدی از این‌که مردم «بیدار نمی‌شوند و به خود نمی‌آیند» و درباره‌ی این‌که غذای‌شان از کجا می‌آید سؤال نمی‌پرسند.
- خشم و عصبانیت زمانی که افراد از گوش دادن به دلایل گیاهخواری خودداری می‌کنند. چنین جهل عمدی فقط انسان‌گریزی آن‌ها را برمی‌انگیزد.
- اندوه و ناامیدی از این‌که هرگز در طول زندگی خود دنیائی سراسر وگان نخواهند دید و حیوانات همچنان رنج خواهند برد.

مثال مراجعه‌کننده

کاترین هر روز مضطربانه با علم به این‌که برای حیوانات پشت درهای بسته چه اتفاقاتی می‌افتد دست‌وپنجه نرم می‌کرد. او معتقد بود هرگز تلاش‌هایش برای پایان دادن به وضعیت اسفناک حیوانات کافی نخواهد بود در عوض حق لذت بردن از زندگی را از او می‌گیرند. چیزهایی که قبلاً برای او لذت‌بخش بود، بی‌اهمیت شدند دیگر حتی از لذت خوردن یک وعده غذایی، تماشای فیلم و یا رفتن به ساحل چشم‌پوشی می‌کرد. او می‌گفت: «چگونه می‌توانم توجیهی برای لذت بردن داشته باشم وقتی می‌دانم که حیوانات چقدر زجر می‌کشند؟» او همیشه احساس گناه می‌کرد و حمایت‌هایش از حیوانات او را به مکان‌هایی می‌برد که کمتر کسی جرأت تصورش را داشت، اغلب جانش را برای گرفتن فیلم‌هایی از رفتار بی‌رحمانه در کشتارگاه‌ها، آزمایشات روی حیوانات و به‌کار گرفتن اجباری حیوانات در مسابقات ورزشی به خطر می‌انداخت.

ویستوپپای او به‌قدری عمیق بود که او را به تاریکی کشاند، غذای ناسالم می‌خورد، الکل زیاد می‌نوشید و سیگار می‌کشید. یعنی تمام اشکال خوددرمانی برای کاهش دردش. او پس از یک

هفته خوابیدن با لباس و کفش برای مطمئن شدن از این که می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان در مراسم شب‌پایی حیوانات شرکت کند، متوجه شد که به کمک نیاز دارد. با در میان گذاشتن غم و درد خود و فهمیدن این ریسک که اگر سلامتی نداشته باشد اصلاً قادر به فعالیت نیست، شروع به ایجاد تغییراتی در زندگی خود کرد. او هنوز برای پذیرش خوبی‌های مردم تلاش می‌کند، اما یاد گرفته است که با خودش مهربان‌تر باشد، زیرا می‌داند که مراقبت از خودش او را قادر می‌سازد تا صدایی برای بی‌صدایان باشد.

به نظر می‌رسد در وگان‌هایی که تمایل دارند به همان چهل عمدی برگردند حالت افسردگی ایجاد می‌شود. آن‌ها می‌گویند که اگر می‌شد، با خوشحالی به این وضعیت بازمی‌گشتند، اما می‌دانند که تا زمانی که حیوانات رنج می‌برند هرگز نمی‌توانند چنین کاری کنند. آن‌ها می‌دانند که اگر «آگاهی» را رها کنند و برای پایان دادن به وضعیت اسفناک حیوانات اقدامی نکنند، بازهم همچنان رنج خواهند برد. در نتیجه هر موفقیت حتی کوچک وگان‌ها در کاهش رنج حیوانات، باعث آرامش ذهنی آن‌ها می‌شود.

یک شاهد گویای وضعیت اسفناک مراجعه‌کنندگان

در طول سال‌ها کار به‌عنوان یک روان‌شناس، توانسته‌ام با بسیاری از تجربیات مراجعه‌کنندگانم همدلی کنم. برخی از تجربیات خارج از حوزه کاری من هستند، مانند قربانیان قتل، مواد مخدر (یا مواردی از شکنجه انسان‌ها) با این حال حتی در آن شرایط هم توانسته‌ام از آموزش‌ها و تجربیات خود به‌عنوان یک انسان استفاده کنم تا در کنار آن افراد باشم و وارد دنیای آن‌ها شوم. به‌هرحال داستان‌های تجربی مراجعه‌کنندگان وگان، نشان از انعکاس غم و اندوه ذهنی من از اطلاعاتی است که در مورد آزار سیستماتیک حیوانات دارم.

من معتقدم که اندوه من، مانند آن‌ها، یک پاسخ انسانی کاملاً قابل قبول و ضروری است. مردم باید با کشف پنهان‌سازی صنعتی عظیم در جامعه و بیخیالی انسان‌ها نسبت به این ظلم و ستم سیستمی، خشمگین و رنجیده شوند. این دیدگاه به‌طور مشابه توسط بسیاری از متخصصان حوزه

سلامت و گانی که من با آن‌ها صحبت کرده‌ام بیان شده است، از جمله دکتر مایکل کلپر^۱ از مستند پیشگامانه What the Health^[۲]. در عوض، تا زمانی که چشمان یک فرد باز نشود، وگان‌ها عموماً افرادِ قضاوت‌کننده و بیش از حد حساسی دیده می‌شوند که به دیگران می‌گویند چگونه زندگی کنند.

آموزش حرفه‌ای و درمان فردیِ خودم، مرا به ظرفیت‌ها و منابع لازم برای پیمودن این قلمرو دشوار مجهز کرده است. با این حال، اندوهی که من احساس می‌کنم چیزی نیست که بتوانم کاملاً بر آن غلبه کنم زیرا:

- هر روز شاهد تبانیِ گیروگان‌ها با نوع انتخابی که در مصرف دارند در اعمال ظلم و ستم صنعتی به حیوانات هستم. آرزوی من برای پایان دادن به ظلم و ایجاد یک دنیای وگان، این است که دیگر، مردم بخشی از یک سیستم پنهان شکنجه و سوءاستفاده از حیوانات نباشند. سیستمی که در نهایت می‌تواند کره‌ی زمین را همراه با سلامت جسم و روان انسان‌ها نابود سازد.

تجربه مشترک ویستوپیا

این نظریه در واقع تجربه‌های شخصی همهٔ وگان‌ها در کشف یا ایجاد معنا در زندگی را برجسته می‌کند. به نظر من آنچه که در ویستوپیا به‌طور عام واقعیت دارد این است که وگان‌ها نمی‌توانند به‌صورت فردی و جداگانه به جنبه‌هایی از تفریح یا معناسازی زندگی بپردازند. در عوض ویستوپیا را باید به‌عنوان واقعیتی دید که به‌وسیلهٔ آن وگان‌ها تجربه‌های مشترک خودشان را در یک دنیای دیستوپیایی و جامعه‌ای که آن‌ها هم ناخواسته در ظلم به حیوانات با هم تبانی می‌کنند به اشتراک می‌گذارند.

جدا از افرادی که عمدهً سوءاستفاده از حیوانات را انتخاب می‌کنند، اکثر گیروگان‌ها ناخواسته با ظلم تبانی می‌کنند، تا زمانی که فرد وگان آن‌ها را راهنمایی کند. تصور کنید که وگان با شخصی در مورد این مسائل صحبت می‌کند، اما او وگان نمی‌شود. این امر وگان را به این باور می‌رساند

^۱ Dr Michael Klaper

که طرف مقابل یا با ظلم به حیوانات موافق است، یا آن‌چه را که اتفاق می‌افتد باور نمی‌کند یا نسبت به آن بی‌تفاوت است. در هر صورت، وگان می‌داند که فرد گیروگان اکنون دانش لازم را دارد و می‌داند چه اتفاقاتی در حال رخ دادن است، اما تصمیم می‌گیرد به تبانی ادامه دهد. به همین دلیل است که بسیاری از وگان‌ها می‌گویند که دوستان یا خانواده‌ی آن‌ها درکشان نمی‌کنند. و یا در واقع گیروگان‌ها اعتقاد دارند که:

- ظلم و استثمار حیوانات قابل قبول است، یا،
- آن‌ها نمی‌خواهند یا نمی‌توانند با آسیب وگان‌ها همدردی کنند، یا،
- آن‌ها معتقد نیستند که ظلم به حیوانات به قدری که وگان‌ها می‌گویند گسترده است.

وغان دائماً با زندگی به عنوان یک غریبه در سرزمینی غریب روبه‌رو می‌شود و به دنبال راه‌هایی است که گیروگان‌ها را وادار به دیدن حقیقت کند. درد آن‌ها به قدری زیاد است که به سختی می‌توانند افکار خود را مرتب کنند و به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند. این منجر به خودسرزنشگری، ناتوانی و انسان‌گریزی می‌شود. آن‌ها تنها با غلبه کردن بر غم و اندوه خود، گسترش شفقت به انسان‌هایی که توسط خلسه‌ی اجتماعی فریب خورده‌اند و تبدیل شدن به افراد ارتباط‌گر تأثیرگذار می‌توانند یاد بگیرند که با ویستوپیا زندگی کنند.

تشخیص نادرست وضعیت وگان

در چند سال گذشته، پزشکان افرادی را به من ارجاع داده‌اند که معتقدند علائم سلامت روانی اختلالات خوردن و آسیب رساندن به خود را دارند. به نظر من وگان‌هایی که با این علائم به من مراجعه می‌کنند، از اختلالات تغذیه یا خودآسیبی رایج رنج نمی‌برند.

تجربه‌ی گذشته‌ی من از کار در یک بیمارستان آموزشی روان‌پزشکی در بریتانیا نشان می‌دهد که مراجعانی با این‌گونه شرایط، اغلب درکی عمیق از دلایل شکل‌گیری علائم خود ندارند. در چنین مواردی، علائم به نشانه‌ای بیرونی از رنجی پنهان یا ناآگاهانه بدل می‌شود؛ رنجی که رویارویی مستقیم با آن برای فرد بیش از اندازه دردناک است. اما وگان‌هایی که به من مراجعه

می‌کنند به شدت در رنج‌اند و به روشنی می‌گویند که منشأ این رنج، وحشتی است که خود در صنایع حیوانی شاهدش بوده، یا خشونت است که اکنون از وجودش آگاه شده‌اند.

من متوجه شدم که مراجعان وگانی که تشخیص داده می‌شود تمایل به خودآزاری دارند، مرتباً ویدیوهای دلخراش از حیوان‌آزاری را مشاهده می‌کنند، که به گفته‌ی آن‌ها به این دلیل است که اگر از همه‌ی جنبه‌های رنج حیوان اطلاع نداشته باشند، احساس گناه می‌کنند. تنها با دانستن تمام جزئیات است که می‌توانند مطلع شوند و برای تغییر شرایط اقدام کنند.

مراجعان وگانی که به پزشکان خود گفته‌اند «تمی‌توانند در اطراف افرادی که حیوانات را مصرف می‌کنند غذا بخورند» به‌عنوان مبتلا به اختلالات خوردن نامیده می‌شوند. این با وجود نداشتن هیچ یک از علائم پزشکی معمول اختلالات خوردن است. در حالی که ممکن است وگان‌ها، مانند هر کس دیگری، از اختلالات خوردن یا آسیب رساندن به خود رنج ببرند، من معتقدم که مشکل بسیاری از مراجعان به اشتباه تشخیص داده شده است. برای بسیاری، علائم آن‌ها نشان‌دهنده‌ی رفتار انسان طبیعی و بااحساس در برخورد با ویستوپیا است.

وسعت ویستوپیا فراتر از ظلم به حیوانات

یکی از نشانه‌هایی که وگان‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند، در شکل‌گیری تعریف ویستوپیا نقش داشته است؛ آنچه از آن به‌عنوان «هم‌دستی خلسه‌مانند با جهانی دیستوپایی» یاد می‌شود. بسیاری از افراد، پیش از وگان شدن (و حتی برخی پس از آن)، عمیقاً نگران مسائل گسترده‌تر عدالت اجتماعی و بحران‌های زیست‌محیطی‌اند و اغلب، هرچند نه لزوماً، گرایش‌های سیاسی چپ‌گرایانه دارند. این افراد به‌شدت نسبت به قدرت شرکت‌های بزرگ برای تأثیرگذاری بر دولت‌ها و پیگیری سود، بدون پذیرش مسئولیت اخلاقی و اجتماعی، حساس‌اند. آن‌ها پیامدهای ویرانگر طمع شرکتی و فردی را در رنج انسان‌ها و تخریب محیط‌زیست به‌روشنی می‌بینند. اما با وگان شدن، ناگزیر با حقیقتی تکان‌دهنده روبه‌رو می‌شوند: این که رازی عظیم برای سال‌ها از آن‌ها پنهان مانده بود، یعنی هم‌دستی بی‌خبرانه‌ی مصرف‌کنندگان با خشونت نظام‌مند علیه حیوانات.

آن‌ها ناگزیر با این پرسش روبه‌رو می‌شوند: «دیگر چه چیزهایی هست که من از آن‌ها بی‌خبر مانده‌ام؟» این طمع و فسادِ مهارگسیخته‌ی نهادهایی که باور داریم حافظِ منافع ما هستند، همان چیزی است که چهره‌ی یک جهانِ دیستوپایی را عیان می‌کند. نمونه‌ای روشن از این وضعیت، حمایت مالی شرکت‌های بزرگ از نهادهای مشاوره‌ی سلامت در ایالات متحده است؛ موضوعی که در مستندهایی چون *What the Health* افشا شده است. به‌همین گونه، در کتاب «خیانتِ *CSIRO*: حقیقت درباره‌ی رژیم غذایی پر فروش به اصطلاح «علمی اثبات‌شده»ی *CSIRO* و عنصرِ مرکزی سرطان‌زای آن» (راسل، ۲۰۰۹)^[۱۱]، نمونه‌هایی از فساد مشابه در استرالیا برجسته می‌شود. بافتِ گسترده‌تری که در دل آن، ظلم به حیوانات رخ می‌دهد، در فصل پنجم با جزئیات بیشتری مورد بررسی قرار گرفته است.

در فصل بعد، به ماهیتِ فراگیر ویستوپیا و چگونگی برانگیخته‌شدنِ روزمره‌ی آن در زندگی وگان‌ها می‌پردازیم.

فصل سوم

زندگی در دنیایی که گویا بی تفاوت است

هنگامی که درد موجود دیگری موجب رنج‌تان می‌شود، تسلیم میل اولیه برای فرار از آن رنج نشوید، بلکه برعکس، تا جایی که می‌توانید به کسی که رنج می‌کشد نزدیک شوید و سعی کنید به او کمک کنید.

- لئو تولستوی

سؤال: چطور می‌توان فهمید که شخصی وگان است؟ پاسخ: خودشان به شما خواهند گفت! چرا وگان‌ها این قدر سخت‌گیر هستند، به خصوص وقتی افراد دیگر تمام تلاش خود را می‌کنند تا به انتخاب‌های غذایی‌شان رسیدگی کنند؟ وقتی کسی تلاش زیادی برای سازگاری با فرد وگان و پذیرایی از او کرده است، چرا بسیاری از وگان‌ها ناراضی هستند و صرفاً به خوردن غذای خود ادامه نمی‌دهند و نمی‌گذارند دیگران هم همین کار را کنند؟ آیا آن‌ها افراد متعصبی هستند که

می‌خواهند همه تغییر کنند و مانند آن‌ها باشند؟ آیا آن قدر نسبت به انتخاب‌های دیگران بی‌تحمل هستند که نمی‌توانند اجازه دهند همه چیز آرام بگیرد و مسائل را بزرگ می‌کنند؟ آیا آن‌ها به یک مافیای وگان پیوسته‌اند و آن قدر افراطی شده‌اند که می‌خواهند همه مثل آن‌ها فکر و احساس کنند؟ آیا آن‌ها خودخواه نیستند و نمی‌خواهند همه چیز در مورد آن‌ها باشد؟ چرا نمی‌توانند مردم را به حال انتخاب‌های خودشان رها کنند؟

گیاه‌خواران خیلی بهتر از وگان‌ها هستند

بیشتر گیاه‌خواران و کسانی که رژیم غذایی گیاهی دارند، در کنار دیگران کاملاً راحت به‌نظر می‌رسند، بدون اینکه نیازی به تغییر آن‌ها داشته باشند. از طرف دیگر وگان‌ها نمی‌توانند در مورد کارهایی که دیگران انجام می‌دهند سکوت کنند.

مانند بسیاری از وگان‌ها، من قبل از وگان شدن سال‌ها یک گیاه‌خوار بودم و تا زمانی که یک گزینه غذایی مناسب وجود داشت به راحتی در کنار دیگران غذا می‌خوردم. علی‌رغم این که از اواخر دهه ۱۹۷۰، از زمانی که کشف کردم در کشتارگاه‌ها چه اتفاقاتی می‌افتد دیگر گوشت نمی‌خوردم، در آن مرحله فراتر نرفتم و مسائل را بیشتر بررسی نکردم. وقتی لبنیات را به دلیل واکنش اغزما از رژیم غذایی‌ام حذف کردم، هیچ کس انتخاب‌های من را زیر سؤال نبرد و دلیلی هم ندیدم که از آن‌ها درخواست کنم همین کار را انجام دهند. وقتی وگان شدم چه چیزی تغییر کرد؟ ناگهان دیگر از بودن در کنار افرادی که محصولات حیوانی می‌خورند راحت نبودم و بعد بدتر شد و در هر موقعیتی که از حیوانات استفاده می‌شد، با یک واکنش غریزی قوی مواجه می‌شدم. آیا من تبدیل به فردی نابردبار و متعصب شده بودم که می‌خواستم دنیا تغییر کند یا اتفاق دیگری برای من افتاده بود؟

اگر شمای خواننده وگان هستید، احتمالاً این را درک می‌کنید. من وگان‌هایی را می‌شناسم که هنگام رسیدن شام گوشت بریان شده‌ی خانواده اشک می‌ریزند و دیگران نیز آن‌ها را خودخواه و سخت‌گیر می‌نامند زیرا شام را برای بقیه خراب می‌کنند و اشتهای‌شان را کور می‌کنند. همه‌ی این وگان‌ها، از جمله من، می‌خواهند فریاد بزنند: «مسئله من نیست!» بنابراین، اگر موضوع در مورد انتخاب یا تمایل فرد وگان به کنترل دیگران نیست، پس مشکل چیست؟

مخمصه‌ی فرد و گان

فقط اگر به معنای واقعی و گانیسم نگاه کنیم، می‌توان آن‌چه را که در ظاهر واکنشی غیرمنطقی به‌نظر می‌رسد، درک کرد.

وگانیسم فلسفه‌ی عدم‌استفاده و استثمار حیوانات است و به دلیل ماهیت همه‌جانبه‌ی حیوان‌آزاری در جامعه، در همه‌ی جنبه‌های زندگی و گان‌ها جریان دارد. نمونه‌هایی از این که این مسئله تا چه حد گسترده است، بعداً در این فصل توضیح داده می‌شود، زمانی که ما محرک‌های معمولی را که باعث ناراحتی و گان‌ها می‌شود بررسی می‌کنیم. گیاه‌خوار یا فردی که رژیم گیاهی دارد ممکن است کاملاً و عمدتاً ناآگاه باشد، معتقد باشد رژیم غذایی و گان افراطی یا از نظر تغذیه‌ای ناکافی است، یا شاید به اندازه‌ی کافی نگران استفاده از حیوانات نباشد تا وگان شود. جالب است که برخی از وگان‌ها ممکن است طعم محصولات حیوانی را دوست داشته باشند، اما هرگز آگاهانه دست به هیچ اقدامی نمی‌زنند که به حیوانات آسیب برساند.

پاسخ قابل‌درک فردِ غیروگانی که هنوز پیوندی عاطفی یا اخلاقی با مسئله‌ی خشونت علیه حیوانات برقرار نکرده است، معمولاً چنین جملاتی است: «به من نگویید چه کار کنم؛ آن‌چه در دهانم می‌گذارم، انتخابِ خودم است.»

مثال زیر ممکن است نشان دهد که چرا فرد وگان می‌گوید: «خوردن حیوانات درست نیست».

مثال

اخیراً زنی را دیدم که خودروی خود را پارک کرد و در حالی که سیگاری روشن در دست داشت، به سمت درِ سمتِ سرنشین رفت. این صحنه در ابتدا واکنش خاصی در من برنگیخت؛ اما وقتی درِ عقب خودرو باز شد و کودکی نوپا پیش او آمد همه چیز تغییر کرد. زن در خودرو را قفل کرد و در سایه ایستاد تا سیگارش را تمام کند، پیش از آن‌که وارد مغازه شود. واضح بود که او می‌دانست نمی‌تواند با سیگار وارد مغازه شود؛ اما در همان حال، کودک را در فضای بسته‌ی خودرو در معرض دود قرار داده بود. وحشت من از این‌جا آغاز شد: کودک هیچ انتخابی در این موقعیت نداشت؛ در معرض پیامدهای زیان‌بار دود سیگار قرار گرفته بود؛ و هم‌زمان، موضوع نوعی

شرطی‌سازیِ نیرومند می‌شد، شرطی‌سازی‌ای که بی‌تردید بر انتخاب‌های آینده‌ی او تأثیر خواهد گذاشت.

واکنش شما به این مثال چیست؟ شما هم مثل من ممکن است از اینکه سلامت کودک با استنشاق دود به خطر افتاد، منزجر شده باشید. اگر پزشک هستید یا نگرانی یا توجه خاصی در مورد سیگار کشیدن دارید، به احتمال زیاد نگران رفتار آن مادر شدید.

این مثال تفاوت بین عملی را که فقط بر شخص انجام‌دهنده اثر می‌گذارد و آسیب ناشی از چنین عملی برای دیگری که هیچ انتخابی در مورد اتفاقی که برای او می‌افتد ندارد، برجسته می‌کند. در مثال بالا، کودک چاره‌ای نداشت ولی مادرش داشت. اگر بتوانید این را درک کنید، می‌توانید منشأ غم و اندوه و گناه را ببینید. این موضوع در مورد انتخاب به هر گونه استفاده از حیوانات، از جمله غذا، پوشاک، لوازم آرایشی، محصولات خانگی، مبلمان، سرگرمی، آموزش نظامی، آزمایش بر روی حیوانات و غیره گسترش می‌یابد.

از نظر انتخاب غذا، انتخاب خوردن محصولات حیوانی، همان‌طور که در فصل قبل توضیح داده شد، کارنیسم نامیده می‌شود. کارنیسم یک سیستم اعتقادی است که منجر به کشته شدن حیوانات و رنج بسیار زیادی در این فرآیند می‌شود. مانند کودکی که در معرض سیگار کشیدن غیرفعال است، حیوانات نیز در مورد نحوه‌ی استفاده از بدن، سیستم تولید مثل یا فرزندان‌شان برای سرگرمی و راحتی انسان حق نظر دادن ندارند. این به این دلیل است که انسان‌ها فکر می‌کنند که برتر هستند و حیوانات دارایی آن‌ها به‌شمار می‌روند. یک لحظه به آن فکر کنید، آیا این فقط یک برتری انسانی دیگر شبیه نژادپرستی، جنسیت‌گرایی و سن‌گرایی نیست؟

علی‌رغم هر ادعایی مبنی بر شایستگی دامپروری انسانی، در مورد استفاده از حیوانات برخلاف میل آن‌ها چیزی به نام انسانی وجود ندارد. همان‌طور که گری فرانسیون^۱ می‌گوید، «در نهایت، همه‌چیز به گرفتن جان موجودی بی‌گناه، صرفاً برای لذتِ کام، ختم می‌شود.» [۲۲]

^۱ Gary Francione

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد استفاده از حیوانات برای مقاصد انسانی یک فرآیند خشونت‌آمیز و غیرضروری بوده که تا حد زیادی از مصرف‌کننده پنهان است، تا زمانی که وگان‌ها به آن اشاره کنند. برای یافتن فهرستی از منابع برای بررسی بیشتر، به بخش منابع مراجعه کنید.

وگان به رنج ذاتی حیوانات در دست انسان‌ها آگاه شده است و برای او، انتخاب وگان بودن نقطه‌ی آغاز اخلاقی برابری حیوانات است. از آن‌جا که افکار عمومی فریب خورده‌اند و باور دارند حیوانات برای ما هستند، نه برای زیستن زندگی خودشان؛ یا این‌که اگر «بی‌دلیل» رنج نکنند، بهره‌کشی از آن‌ها قابل قبول است؛ رنج وگان، رنج حیوان می‌شود. و از همین‌روست که احساس می‌کند ناگزیر است زبان بگشاید و برای پایان دادن به این رنج سخن بگوید.

میزان رنج وگان‌ها

فقط خوردن نیست که باعث ناراحتی وگان‌ها می‌شود. لیست زیر شامل محرک‌های رایجی است که باعث سرازیر شدن اشک فرد وگان می‌شود. من شاهد گویای این واقعیت هستم و این فهرست، اگرچه کامل و جامع نیست، اما روشن می‌کند که چرا زندگی به عنوان یک فرد وگان در دنیایی غیروگان، زمانی که درد و رنج فرد به‌طور مداوم برانگیخته می‌شود، بسیار دشوار است.

۱. غذا خوردن با افراد غیروگان

اکثر وگان‌ها در حضور افرادی که حیوانات را می‌خورند عذاب عمیقی را احساس می‌کنند. در نظرسنجی آنلاین ویستوپیا ۲۰۱۸^[۲۲]، بزرگ‌ترین چالش برای وگان‌ها این بود که در کنار کسانی باشند که محصولات حیوانی می‌خورند. فرد وگان مردم را در حال خوردن غذا نمی‌بیند. آن‌ها به‌جای استیک وحشت کشتارگاه را می‌بینند، به‌جای شیر یا پنیر گاو مادری که برای گوساله‌ی گمشده‌اش غصه می‌خورد و به‌جای گوشت خوک، خوک‌هایی را می‌بینند که در آغلی به اندازه‌ی بدن خودشان زندانی شده‌اند. وقتی طرف مقابل گوشت آن حیوان را در دهانش می‌گذارد، فرد وگان احساس می‌کند خانواده‌اش خورده می‌شوند و قلبش کمی بیشتر می‌شکند.

۲. جشن‌های سنتی

جشن‌هایی مانند روز شکرگزاری در ایالات متحده، مسابقه اسب‌سواری جام ملیورن در استرالیا، جشنواره چینی گوشت سگ یولین، پایان ماه رمضان، کریسمس و عید پاک برای وگان‌ها محرک هستند. غذا خوردن در مرکز این رویدادها قرار دارد، اما جشن‌های همگانی و لذت‌های مرتبط با رنج حیوانات چالش بیشتری می‌افزاید. مثلاً:

- سنت آمریکایی «بخشودن بوقلمون»، که طی آن رئیس‌جمهور، جان یک بوقلمون را می‌بخشد، وگان را منجر می‌کند؛ زیرا در دل خود، اعترافی ضمنی را حمل می‌کند به این‌که این حیوانات نیز، درست مانند ما، زندگی را بر مرگ ترجیح می‌دهند.

- تبلیغات صنعت گوشت، با شعارهایی نظیر «استرالیایی واقعی، بره می‌خورد» [۲۴] در روز ملی استرالیا، آگاهانه داستان هولناک پنهان در پس این صنعت را نادیده می‌گیرد. رنج فزاینده‌ی حیوانات، که در نتیجه‌ی شتاب‌بخشی به خطوط تولید تشدید شده است، از دید عموم پنهان نگه داشته می‌شود؛ و همین پنهان‌کاری، به خشم وگان دامن می‌زند.

۳. حیوانات به‌مثابه ورزش

رویدادهایی که در آن‌ها از حیوانات برای شرط‌بندی و سرگرمی استفاده می‌شود، برای وگان‌ها به‌شدت برانگیزاننده و آزاردهنده است. سیرک‌ها، مسابقات سگ‌های تازی، سگ‌جنگی، شکار، ماهی‌گیری، تیراندازی به اردک‌ها، گلوبازی و رودئو، وگان‌ها را در یأس و درماندگی فرو می‌برند. در چنین رویدادهایی، هنگامی که نتیجه مطابق انتظار پیش نمی‌رود، تمرکز رسانه‌ها و افکار عمومی معمولاً نه بر رنج حیوان، بلکه بر سرخوردگی و ناکامی انسان‌ها قرار می‌گیرد. برای مثال:

- مسابقه اسب‌دوانی به دلیل بدی آب و هوا به تعویق افتاد.

- لذت ماهی‌گیر تفریحی به‌علت «فرار ماهی» خراب شد.

- غم و اندوه کودکی که در سیرک فیل سوار نشد.

- جمعیتی که وقتی ماتادور از زدن نیزه به گاو خودداری کرد او را هو کردند.

- باخت‌های صاحب سگی که سگش به دلیل شکستگی پا مسابقه را باخته است.
- توجه به گزینه‌های بد تماشاگران ناشی و بی‌خیال به جای دقت به اسبی که با پای لنگ در مسابقه شرکت داده شده است.

۴. داستان حیوانات به‌عنوان خسارت جانبی

- موضوعات رسانه‌ای اغلب رنج حیوانات را نادیده می‌گیرند و به خسارت مادی و هزینه‌های مالی برای مشاغل مرتبط با حیوانات اشاره می‌کنند. مثلاً:
- اطفاء حریق غیرقابل کنترل در کشتارگاه.
- واژگون شدن کامیون حامل گاو در مسیر کشتارگاه
- تعیین سهمیه‌های ناعادلانه صید ماهی برای افراد خاص
- کشتار حیوانات به دلیل شیوع بیماری
- از دست دادن شغل در صنایع مبتنی بر مبتنی بر آزار و اذیت حیوانات
- کاهش صادرات به دلیل شیوع بیماری در دامپروری.
- یک وگان نه‌تنها رنج حیوانات را می‌بیند بلکه سودجویی و در نظر گرفتن منافع انسانی به هر قیمتی در دل یک دیستوپای مدرن را هم تشخیص می‌دهد.

۵. مد، آرایش و اسباب منزل

جدیدترین انواع مد و آرایش اغلب بر پایه آزار و اذیت حیوانات شکل می‌گیرند. گیروگان‌ها معمولاً اعتقاد دارند که تنها محصولاتی مانند خز یا پوست حیوانات است که وگان‌ها دوست ندارند. در حالی که یک وگان اطلاعاتی از رنج حیوانات در صنایع معمولی دارد که اغلب از چشم مصرف‌کنندگان آن محصول پنهان است. افراد معمولی به این فکر نمی‌کنند که کفش، کیف یا صندلی چرمی‌شان از کجا می‌آید یا حتی ممکن است فکر کنند که آن‌ها دارند مشکل پسماند صنایع

غذایی را حل می‌کنند. فرد وگان گاوی را می‌بیند که به‌صورت وارونه آویزان شده است، درحالی‌که احتمالاً هنوز هوشیار است پوست تنش جدا می‌شود گوساله کوچکی که برای ساختن نرم‌ترین دستکش‌های چرمی ذبح شده است، یا لوازم آرایشی که روی حیوانات آزمایش شده است. پشت هر محصول حیوانی داستانی از رنج است که صنایع تولیدی بسیار سخت تلاش می‌کنند تا از دید مردم مخفی بماند.

۶. سوپرمارکت‌ها و مراکز خرید

رد شدن از جلوی پیشخوان‌ها و قفسه‌های مواد غذایی حاوی محصولات حیوانی برای وگان‌ها به‌شدت آزاردهنده است. نمایش‌های بازاریابی که مردم را به خوردن گوشت برای تأمین پروتئین، نوشیدن شیر برای استخوان‌های قوی، خوردن ماهی برای «تقویت مغز» و مصرف تخم‌مرغ برای «آماده‌شدن برای آغاز روز» تشویق می‌کنند، خشم وگان‌هایی را برمی‌انگیزد که از حقیقت پشت این پیام‌ها آگاه‌اند. وگان در هر پیچ‌وخم فروشگاه، نشانه‌ای از آزار هدفمند حیوانات می‌بیند. دروغ‌هایی که بازاریابان اشاعه می‌دهند، افکار عمومی را می‌فریبند تا این پیام‌ها را بی‌پرسش بپذیرند، بی‌آن‌که واقعیت‌های کامل درباره‌ی خطرات سلامتی ناشی از مصرف محصولات حیوانی آشکار شود. تلاش صنایع و تبلیغات برای تسکین احساس گناه مصرف‌کنندگان، چه در قبال رفاه حیوانات و چه سلامت خانواده‌هایشان، برای وگان‌ها عمیقاً ناامیدکننده است. عبارت‌هایی چون «تخم‌مرغ آزاد»، «گوشت خوک پرورش یافته بیرون از قفس یا گوشت خوک پرورش یافته در طبیعت» یا «گاوه‌های علف‌خوار» ممکن است وگانی را به جایی برساند که دیگر نخواهد پایش را به سوپرمارکت بگذارد. بوی غذاخوری‌هایی که محصولات حیوانی عرضه می‌کنند، در برخی وگان‌ها تهوع برمی‌انگیزد و در برخی دیگر، اندوهی سنگین و فرساینده.

۷. هتل‌ها و اقامتگاه‌ها

اقامت در هتل‌ها می‌تواند برای وگان‌ها تجربه‌ای آمیخته با ناخشنودی و اندوه باشد. گذشته از کمبود گزینه‌های غذایی مناسب، مشاهده‌ی آنچه حتی بسیاری از غیروگان‌ها هم شاید زیاده‌روی و اسراف در رستوران بدانند، روحیه آن‌ها را فرومی‌ریزد. غذاخوری‌های «سطح بالا» برای غیروگان‌ها تقریباً همیشه با مصرف گوشت حیوانات عجین است و این امر، در وگان‌ها احساس

بیزاری از انسان‌مداری را برمی‌انگیزد؛ به‌ویژه زمانی که افراد، به بهانه‌ی حفظ تناسب‌اندام یا صرفاً احساس سیری، بخش بزرگی از غذای خود را نیمه‌خورده رها می‌کنند. در اقامتگاه‌های غیروگانی، اغلب فرش‌ها و پتوها از پشم ساخته شده‌اند، یا مبلمان و تزئینات با استفاده از شاخ، پوست یا اجزای بدن حیوانات تهیه شده است. تصاویری که وگان از ذهن می‌گذرانند، گوسفندانی که به‌طرز خشن برای سود تجاری پشمشان قیچی می‌شوند، یا اورانگوتان‌هایی که برای تولید این تجملات، زیستگاه طبیعی‌شان را از دست می‌دهند، زخمی می‌زنند که عمق آن را هیچ واژه‌ای نمی‌تواند توصیف کند.

۸. هدایا و کوپن‌ها

هدایای خانواده، دوستان، مشتریان یا کارفرمایان که غالباً وگان نیستند می‌تواند برای وگان‌ها چالشی ناخواسته باشد. نمونه‌های رایج، مانند هدیه دادن شکلات، شراب یا لوازم آرایشی و بهداشتی. چنین موقعیت‌هایی، وگان را میان دو فشار قرار می‌دهد: از یک‌سو نمی‌خواهد ناسپاس یا بی‌توجه به نیت هدیه‌دهنده به‌نظر برسد، و از سوی دیگر نمی‌خواهد برچسب سختگیر یا مشکل‌پسند بخورد. در دنیای تجارت عموماً کارت‌های تبلیغاتی که به مشتری‌ها هدیه داده می‌شوند برای استفاده از رستوران‌ها، بارها و کافه‌هایی است که محصولات وگانی ندارند. این مسئله برای وگان‌هایی که ناچارند برای کار سفر کنند یا برای پذیرایی از مشتریان به مکان‌های تعیین‌شده بروند، به تجربه‌ای همراه با ناامیدی و محدودیت عملی تبدیل می‌شود.

۹. رشد اقتصادی مبتنی بر بهره‌کشی از حیوانات

صنایعی که رشدشان بر گرده رنج حیوانات بناشده و این رشد توسط دولت‌ها و صاحبان صنایع جشن گرفته می‌شود برای وگان‌ها هشدار توأم با وحشت به‌همراه دارد. برای نمونه، در استرالیا، گزارش‌های رسانه‌ای درباره‌ی افزایش صادرات حیوانات زنده به بازارهای جدید، برای وگان‌ها به دلایل گوناگون آزاردهنده است [۲۵]:

- آنان از ترس و درد غیرقابل تصور حیوانات در سفرهای طولانی جاده‌ای یا دریایی آگاه‌اند.

- می‌دانند که استانداردهای رفاه حیوانات اغلب در خدمت سودجویی تجاری است و حیوانات برای ساعت‌ها یا حتی روزها از آب و غذا محروم می‌مانند.
- آگاه‌اند که در بیشتر مقصدهای خارجی، سطح این استانداردها حداقلی است؛ هر چند دولت‌ها با افتخار ادعا می‌کنند که می‌توانند «هرگونه تخلف را تحت پیگرد قانونی» قرار دهند.

در نهایت، وگان‌ها نه تنها با مقاومت اجتماعی روبه‌رو می‌شوند، بلکه از سوی کسانی که از حقیقت بی‌خبرند، به بی‌تفاوتی نسبت به «ایجاد شغل برای مردمان شریف» متهم می‌گردند؛ اتهامی که خود بازتاب همان چهل آگاهانه و هم‌دستی فرهنگی با دیستوپیا است.

۱۰. کشتار حیوانات «مزاحم»

وقتی دولت‌ها از کشتار حیوانات به نام ایمنی، رفاه مردم یا جلوگیری از خسارت به محصولات کشاورزی گزارش می‌دهند، [۱۳] وگان‌ها از خود می‌پرسند که آیا هرگز قرار نیست دنیائی سراسر وگان را ببینند؟ در گفت‌وگو با کسانی که نه رنج حیوانات را درک می‌کنند و نه به نقص‌ها و سوگیری‌های جدی در گردآوری داده‌ها توجهی دارند، به‌خوبی آشکار می‌شود که چگونه بسیاری، روایت‌های تبلیغاتی را می‌پذیرند؛ روایت‌هایی که مدعی‌اند کشتار حیوانات «آخرین و اجتناب‌ناپذیرترین گزینه» بوده است. اما هرگاه وگان‌ها می‌کوشند توجه دیگران را به واقعیت‌هایی مغایر با هیاهوی رسانه‌ای جلب کنند، غالباً با ابروهای درهم‌کشیده و واکنش‌های تحقیرآمیز روبه‌رو می‌شوند: «باز شروع شد... وگان‌ها! ساده‌لوح‌اند و فقط به حیوانات فکر می‌کنند.» این واکنش‌ها، برای وگان‌ها چیزی فراتر از یک اختلاف‌نظر ساده است؛ نشانه‌ای روشن از همان چهل آگاهانه و هم‌دستی جمعی با نظامی که حذفِ خشونت‌آمیز جانوران را امری طبیعی، ضروری و حتی عقلانی جلوه می‌دهد.

۱۱. اتانازی حیوانات همدم به‌دلیل عرضه‌ی بیش از حد

ogan‌ها عمیقاً بر این باورند که حیوانات برای استفاده، سرگرمی و یا تأمین آسایش انسان‌ها آفریده نشده‌اند بلکه آن‌ها نیز صاحب زندگی خودشان هستند. اما هنگامی که سگ‌ها و گربه‌های

«طراحی شده» را می‌بینند که با شوق و شغف در آغوش انسان‌هایی قرار گرفته‌اند که صرفاً به نژاد خاصی علاقه دارند، تاریکی پشت پرده را نیز می‌بینند: پرده‌ای از رنج بی‌پایان مادران زاده‌آور و فرزندان‌شان در مزارع غیرقانونی پرورش حیوانات، جایی که تولید پیوسته‌ی تولدها به بهای فروپاشی جان موجودات انجام می‌شود. وگان همچنین درمی‌یابد که انسان‌ها از سرپرستی حیواناتی که نیاز به مراقبت ویژه دارند، به دلیل سوءاستفاده‌های پیشین، روی گردانند و از آن غم‌انگیزتر، مرگ تحمیلی حیوانات مسنی است که دیگر «تاریخ فروش»‌شان گذشته است؛ حذف بی‌سروصدای آنان از چرخه‌ی سود. این آگاهی در وگان، خشم و اندوهی عمیق برمی‌انگیزد، به‌ویژه زمانی که می‌شنود انسان‌ها خود را «مالک» این جانوران می‌نامند، واژه‌ای که خود بازتاب نگاه ابزاری و تمدن گونه‌گرایانه‌ای است که حیوان را «دارایی» می‌انگارد، نه «هم‌حیات». برای وگان، هر «اتانازی ناشی از مازاد» فریادی است علیه نظامی که زندگی را به کالایی تبدیل کرده و با خونسردی، حق زیستن را به معادله‌ی عرضه و تقاضا فروکاسته است.

۱۲. کشتار حیوانات کلونی و وحشی که برای انسان مشکل‌آفرین تلقی می‌شوند

وقتی دولت‌ها یا جوامع بومی کشتن حیوانات را با این بهانه توجیه می‌کنند که «نیاز ما به آن‌ها برطرف شده، موجب زحمت ما می‌شوند، محیط‌زیست را تخریب می‌کنند یا بیماری گسترش می‌دهند»، وگان‌ها با خشم و یأس به موضوع نگاه می‌کنند. آن‌ها نه تنها این را می‌بینند که نگرش برتری انسان بر حیوانات پشت چنین تصمیم‌هایی نهفته است، بلکه اغلب از تأثیرات انسانی که خود باعث ایجاد چنین مشکلاتی شده‌اند هم آگاهند. برای مثال:

- تکثیر بیش از حد حیوانات خانگی در مزارع توله‌کشی [۲۷].
- ترجیح به خرید سگ‌های «طراحی‌شده» به جای حیوانات مسن‌تر یا نجات‌یافته.
- کشاورزی صنعتی گسترده که کشت تک‌محصولی را ترویج می‌دهد و همین، «آفات» را به خود جذب می‌کند [۲۸].
- شیوه‌های کشاورزی فشرده که با روان‌ب‌های کشاورزی، بیماری‌ها را گسترش می‌دهند.

- حمایت از ورزش‌هایی مانند شکار یا تیراندازی به‌عنوان بخشی از فرهنگ محلی یا ملی.

وگان‌ها همچنین می‌بینند که چگونه چرخش‌های سیاسی یا تبلیغات رسانه‌ای برای کشتار یا اتانازی، به‌سرعت از سوی عموم پذیرفته می‌شود، بدون آن‌که مردم پرسش بیشتری مطرح کنند.

۱۳. جشن‌ها و مناسبت‌های محیط کار که با غذا همراه است

بسیاری از محل‌های کار، برای کارمندانی که آیین‌های مذهبی متفاوت، عدم تحمل غذایی یا آلرژی دارند، تمهیداتی می‌انديشند و غذای مناسب بدون بحث و جدل تهیه می‌شود؛ مثل غذاهای بدون گلوتن، بدون مغزها یا بدون لبنیات. با این حال، وگان‌ها گزارش می‌کنند که انتخاب‌هایشان اغلب مورد تمسخر قرار می‌گیرد یا نادیده گرفته می‌شود. به وگان‌ها معمولاً گفته می‌شود که «دردرس‌ساز» هستند و تلاشی اندک برای تأمین نیازهایشان صورت می‌گیرد. برای مثال، یکی از مراجع‌نام گفت که در یک روز تیم‌سازی محل کارش، در هر وعده غذایی فقط کاهو، گوجه‌فرنگی و برش‌های خیار به او داده شد، درحالی‌که برای غیروگان‌ها تلاش زیادی شده بود تا تنوع و کیفیت غذا فراهم شود. مراجع دیگری مجبور شد برای یک روز آموزشی خارج از محل، غذای خودش را بیاورد، چون آشپزی که برای آن برنامه استفاده می‌کردند از تهیه غذای وگان امتناع کرد. چنین تجربه‌هایی می‌تواند برای وگان‌ها بسیار چالش‌برانگیز باشد؛ بسیاری از آن‌ها مجبورند واکنش‌های خود را با توجه به نابرابری قدرت در موقعیت شغلی و نقششان تعدیل کنند.

۱۴. محصولات یا خدمات پرزرق‌وبرق که حیوانات را مورد سوءاستفاده قرار می‌دهند

در پسِ بازاریابیِ بسیاری از محصولات، بهره‌کشی حیوانی نهفته است؛ حقیقتی که غیروگان‌ها با خطری آسوده از آن بی‌خبر می‌مانند. برای مثال، استفاده از حیوانات نوزاد برای القای حس آسیب‌پذیری یا بازمی‌گویی، برای خود حیواناتی که از محیط طبیعی‌شان بیرون کشیده می‌شوند، به‌شدت رنج‌آور است. به‌کارگیری حیوانات عجیب‌وغریب برای القای آزادی، قدرت یا اقتدار در تبلیغاتی مربوط به «مدفاخر»، شراب‌های گران‌قیمت یا خودروهای لوکس، حقیقت استثمار آن‌ها را پنهان می‌کند. درد وگان‌ها زمانی شدیدتر می‌شود که چنین سبک‌های زندگی لوکس تبلیغ

می‌شود؛ سبک‌هایی که آن‌ها می‌دانند اغلب با سوءاستفاده‌های بیشتر از محیط‌زیست و حتی انسان‌ها همراه است.

۱۵. گیاه‌خواری که استدلال می‌کنند انتخاب‌شان اخلاقی است

بسیاری از مردم به دلایل سلامتی یا به این خاطر که دیگر نمی‌خواهند بخشی از رفتارهای بی‌رحمانه در صنایع گوشت، ماهی و ماکیان باشند، گیاه‌خواری را انتخاب می‌کنند. بسیاری صادقانه باور دارند که دیگر در این بی‌رحمی‌ها سهیم نیستند، تا زمانی که یک وگان به آن‌ها نشان می‌دهد که چنین نیست. بسیاری از وگان‌ها، مانند خود من، پیش از وگان شدن، گیاه‌خوار بوده‌اند. هنگامی که افراد از ظلم و وحشتناک نسبت به حیوانات در صنایع تخم‌مرغ و لبنیات آگاه می‌شوند، بسیاری وگان می‌شوند و درمی‌یابند که اگر واقعاً باور دارند استثمار حیوانات اشتباه است، گیاه‌خواری به هیچ‌وجه کافی نیست. وگان‌ها از این که افرادی که گوشت نمی‌خورند برای اجتناب از آزار حیوانات، حاضر نیستند بشنوند که چگونه اعمال گیاه‌خواری‌شان این آزار را تداوم می‌بخشد، به شدت رنجیده می‌شوند.

اگرچه این فهرست کامل نیست، اما نشان می‌دهد که چگونه «ویستوپیا»ی یک وگان با تجربه‌های روزمره‌ی زندگی در جهانی غیروگانی برانگیخته می‌شود. رنج وگان زمانی شدت می‌گیرد که با استدلال‌هایی روبه‌رو می‌شود که:

- آزمایش روی حیوانات را برای منافع انسان‌ها توجیه می‌کنند.
- حیوانات را نادان یا فاقد احساسات (شعور حسی) معرفی می‌کنند.
- مجازات‌های ناکافی برای آزار حیوانات را توجیه می‌کنند.
- رنج حیوانات را در برابر رنج انسان بی‌اهمیت جلوه می‌دهند.
- استدلال می‌کنند که حیوانات ارزش کمتری نسبت به انسان دارند.

نمونه‌ی یک مراجعه‌کننده

وقتی «سوزان» برای دیدنم آمد، با وجود این که از وگان نبودن والدینش ناراحت بود، باور داشت که مواجهه‌ی مکرر آن‌ها با پنهان‌کاری درباره‌ی ظلم به حیوانات، در نهایت باعث تغییرشان خواهد شد. والدینش برای دلایل سلامتی به رژیم غذایی گیاهی روی آورده بودند، اما او می‌خواست آن‌ها براساس ارزش‌های عدالت اجتماعی و نه صرفاً ترجیح شخصی، وگان شوند. او همان سرخوردگی‌ای را احساس می‌کرد که بسیاری از مدافعان حقوق حیوانات تجربه می‌کنند؛ زمانی که می‌بینند افراد صرفاً برای رفع نیازهای خود، بدون کوچک‌ترین اشاره به حقوق حیوانات، گیاه‌خوار یا گیاه‌پایه می‌شوند. وگان‌ها می‌گویند که تجربه‌ای مشابه دارند وقتی کسی گیاه‌خوار می‌شود و می‌گوید مخالف ظلم به حیوانات است، اما حاضر نیست درباره‌ی صنایع تخم‌مرغ و لبنیات چیزی بشنود.

ناامیدی سوزان زمانی بیشتر شد که والدینش رژیم غذایی‌شان را تغییر دادند، اما از به چالش کشیدن دیگر چیزهایی که جامعه آن‌ها را حقیقت مسلم می‌داند، سر باز زدند. وقتی او همه‌چیز را زیر سؤال می‌برد و می‌گفت که اگر ما از پنهان‌کاری درباره‌ی ظلم به حیوانات خبر نداشتیم، چطور می‌توانیم بدون تحقیق بیشتر به هر چیز دیگری باور داشته باشیم، والدینش او را دارای «توهم توطئه‌اندیشی» خطاب کردند. وقتی بابت زیر سؤال بردن صداقت دولت، پزشکی، آموزش یا حتی تفسیر رسانه‌ها از افشاگری‌هایی مثل بمب‌گذاری‌ها یا نقص‌های امنیتی، او را منفی‌باف خواندند، حس تنهایی عمیقی پیدا کرد.

سوزان، مانند بسیاری از مدافعان حقوق حیوانات، حس عمیق از دست دادن را در صمیمیت روابط با کسانی تجربه کرد که شور و شوقش را برای زیر سؤال بردن همه‌چیز، پس از آگاهی از چنین پنهان‌کاری در بهره‌کشی از حیوانات، شریک نبودند. در جلساتمان، سوزان غم و خشم خود را پردازش کرد و با بهبود مهارت‌های ارتباطی‌اش، راه‌های خلاقانه‌ای یافت تا دیگران را وادار کند چیزهای بیشتری را به پرسش بگیرند.

من باور دارم وقتی وگان‌ها خود را رهبران فکری می‌دانند که با مهارت، ذهن مردم را برای پرسش از وضعیت جهان می‌گشایند، نقشی قدرتمند در ساختن جهانی بهتر، برای حیوانات، انسان‌ها و سیاره‌ی زمین، ایفا می‌کنند.

واکنش‌های معمول افراد غیروگان که درک نمی‌کنند

هنگامی که وگان می‌کوشد توضیح دهد چگونه مواجهه‌ی مداوم با نشانه‌های بهره‌کشی از حیوانات او را برمی‌انگیزد و می‌آزارد، اغلب با این انتقادات روبه‌رو می‌شود که:

۱. منفی‌نگر است و معاشرت با او خوش نمی‌گذرد.

۲. شما عضو گروه ضعیفی هستید که قصد دارید شادی دیگران را خراب کنید.

۳. شما وگان‌ها آنقدر پررو هستید که می‌خواهید به دیگران راه و رسم زندگی را یاد بدهید.

۴. شما وگان‌ها علاوه بر سخت‌گیری‌هایی که دارید دیگران را هم قضاوت می‌کنید.

۵. بیش‌ازحد حساس و خیال‌پرداز هستید،

۶. از درک این نکته که تغییرات به آرامی اتفاق می‌افتند ناتوان هستید.

۷. مسخره است که اعتقاد دارید ارزش حیوانات با انسان‌ها برابر است.

۸. شما وگان‌ها از نظر اخلاقی خودتان را برتر از غیروگان‌ها می‌دانید.

۹. نسبت به مسائلی که به حیوانات مربوط نمی‌شوند بی‌تفاوت هستید.

۱۰. وگان‌ها سبزهائی هستند که باید بروند و یک کار واقعی پیدا بکنند.

وقتی چیزهایی که امیدبخش بودند، بی‌ارزش می‌شوند

«بار دانستن» برای یک وگان آن قدر سنگین است که چیزهایی که پیش‌تر برایش جالب و لذت‌بخش بودند، دیگر چندان رضایت‌بخش نیستند. برنامه‌ریزی برای تعطیلات، اسباب‌کشی به خانه‌ای جدید، جشن‌های سنتی، خرید کردن یا مسیرهای شغلی، اغلب در برابر آزادی حیوانات رنگ می‌بازند و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند. بسیاری از وگان‌ها واقعاً تنها از وقت آزاد خود در کنار دیگر وگان‌ها لذت می‌برند، چون می‌دانند که با هم برای پایان دادن به رنج حیوانات تلاش می‌کنند. جشن‌ها برایشان به استراحتی شایسته از کار سنگینی که بر دوش دارند تبدیل می‌شود.

برخی وگان‌ها برای داشتن هرگونه آسایش یا لذت احساس گناه می‌کنند، چون می‌دانند حیوانات شرایطی بسیار سخت را تحمل می‌کنند. من قویاً وگان‌ها را تشویق می‌کنم که از این حس عبور کنند و برای خود «زمان استراحت» در نظر بگیرند، زیرا حیوانات به ما نیاز دارند تا از نظر منابع روانی و جسمی قوی باشیم و بتوانیم به‌جای آن‌ها سخن بگوییم. افزون بر این، سبک زندگی وگانی به‌طور تصاعدی سالم‌تر است و یک وگان سالم، پرانرژی، شاد و جذاب، تبلیغی قدرتمند برای وگانیزم به‌شمار می‌آید.

رنج ویستوپیا

پرده‌ی فریب، دروغ و ناآگاهی از برابر چشم وگان کنار رفته و او جهان را از دریچه‌ای کاملاً متفاوت می‌بیند. او باید با این رنج زندگی کند که هر سال بیش از ۵۶ میلیارد حیوان مورد تجاوز، شکنجه، تحریک، بی‌اهمیت‌انگاری، غارت و قتل قرار می‌گیرند. همچنین باید با ناآگاهی دیگرانی سر کند که واقعیتی را که وگان می‌کوشد نشان دهد، کوچک می‌شمارند، به‌سخره می‌گیرند، در برابرش مقاومت می‌کنند یا کلاً نادیده می‌انگارند. وگان دیگر پیشرفت اقتصادی نمی‌بیند، بلکه رنج وسیع حیوانات، محیط‌زیست و انسان‌ها را مشاهده می‌کند.

وغان می‌داند که آزار حیوانات به‌طور مستقیم با رنج انسان‌ها ارتباط دارد؛ چه در قالب تخریب محیط‌زیست، تغییرات اقلیمی، گرسنگی جهانی، مناطق مرده‌ی اقیانوسی، بیماری‌های رایج در جوامع غربی، فقر یا حرص. رنج او با جهانی تشدید می‌شود که حقیقت را نادیده می‌گیرد و

مسئولیت را به افراد بانفوذی یا قدرتمندان می‌سپارد که با فریب، این باور را در مردم القا می‌کنند که منافعشان در اولویت است. همان‌گونه که ادوارد اسنودن، که در فصل نخست به او پرداخته شد، نشان داد پشت درهای بسته چه سوءاستفاده‌هایی از حریم خصوصی افراد رخ می‌دهد، وگان نیز خود را موظف می‌داند که حقیقت را فاش کند و برای پایان دادن به رنج حیوانات هر کاری در توانش را انجام دهد.

بسیاری از وگان‌ها منابع مفید و مؤثری به دست می‌آورند که به آن‌ها کمک می‌کند مسیر خود را در دل ویستوپیا بیابند. برخی دیگر، سرگردان و درمانده، خود را همچون «غریبه‌هایی در سرزمینی غریب» می‌یابند، بی‌هیچ امیدیهی برای یافتن خانه. با این حال، همه‌ی وگان‌ها با چالشی بزرگ‌تر روبه‌رو هستند: روابط شخصی و داشتن ارتباط با عزیزانی که وگان نیستند. این موضوع در فصل بعد مورد بحث قرار خواهد گرفت.

فصل چهارم

آنچه پیش‌تر کارساز بود، دیگر نیست - روابط با غیروگان‌ها

همه‌چیز از رهگذر ارتباط بیان می‌شود. رنگ تنها از طریق دیگر رنگ‌ها معنا می‌یابد، بعد از طریق دیگر بعدها، و موقعیت از رهگذر موقعیت‌های دیگری که در برابر آن قرار می‌گیرند. به همین دلیل است که من ارتباط را اساس و اصل می‌دانم.

— پیت موندریان

روابط می‌توانند منبعی برای لذت، رشد و احساس تعلق باشند. اما همین روابط گاهی به سرچشمه‌ای برای تعارض، ناخشنودی و رنج تبدیل می‌شوند. روان‌شناسان، مشاوران و حتی بهترین دوستان، به‌خوبی از میزان زمانی که صرف صحبت درباره‌ی مشکلات روابط می‌شود، آگاه‌اند. کتاب‌ها و برنامه‌های خودیاری در زمینه‌ی یافتن شریک ایده‌آل، داشتن خانواده‌ای شاد و چرایی موفقیت یا شکست دوستی‌ها، کم نیستند.

چرا این همه انسان در روابطشان با مشکل روبه‌رو می‌شوند؟ بیا باید پیش از پرداختن به روابط وگان‌ها، نگاهی کلی به این مسئله بیندازیم.

چگونگی شکل‌گیری روابط

برای پاسخ به این پرسش که چرا مردم در روابط خود با مشکل روبه‌رو می‌شوند، باید ابتدا ببینیم اصلاً چرا روابط را شکل می‌دهیم و چگونه اسطوره‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی بر انتظارات ما اثر می‌گذارند. خانواده‌ی اصلی ما نمونه‌ای از رابطه‌ای است که خودمان انتخاب نکرده‌ایم، بلکه همان‌طور که نویسنده‌ی اگزیستانسیالیست، هایدگر، می‌گوید، «به درون آن پرتاب شده‌ایم»^[۱۹]. ما تنها زمانی خود را به‌عنوان فردی مجزا می‌شناسیم که دیگران پیش‌تر ما را شناخته و از رهگذر تعامل با ما، شکل داده باشند.

برخی روابط را خودمان انتخاب می‌کنیم، مانند دوستان و شریک‌های عاطفی. برخی دیگر را صرفاً در حد تعامل مشخص با آن‌ها پیش می‌بریم و میزان صمیمیت یا تبادل اطلاعات شخصی را تعیین می‌کنیم، مانند همکاران، هم‌زمان یا همسایگان. گروهی دیگر نیز فقط در قالب نقش‌های رسمی با ما ارتباط دارند، مثل معلمان، پزشکان یا مأموران پلیس. هر یک از این تعامل‌ها مستلزم انتخاب سطوح متفاوتی از تبادل بین فردی و میزان عمق صمیمیت است.

چگونگی تعامل ما تحت تأثیر دینامیک‌های پیچیده‌ای است که بسیاری از آن‌ها هرگز آشکار بیان نمی‌شوند و بر پایه‌ی اسطوره‌ها یا فرضیات پرسش‌نشده شکل گرفته‌اند. تربیت، دوره‌ی تاریخی، فرهنگ و شخصیت خود ما، باورهایمان و در نتیجه، انتظارات و رفتارمان را شکل می‌دهند.

با تغییر جامعه، پس‌زمینه‌ای که انتظارات ما بر آن استوار است نیز دگرگون می‌شود. برای نمونه، در بسیاری از فرهنگ‌ها، احترام به سالمندان یک باور جمعی مهم است. در جوامع غربی، این ارزش تا دهه‌ی ۱۹۷۰ جایگاه پررنگی داشت، اما امروز تأثیرش کمتر شده است. به همین ترتیب، پیش از دهه‌ی ۱۹۶۰ در جوامع غربی، داشتن رابطه‌ی جنسی یا زندگی مشترک بدون ازدواج، یا انتخاب والد تنها بودن، غیرقابل قبول به شمار می‌رفت؛ حال آنکه امروزه این رفتارها برای همه‌ی گروه‌های سنی بسیار پذیرفته‌تر شده‌اند.

فرهنگ و باورهای مذهبی بر این ارزش‌ها و انتظارات اثر می‌گذارند. به‌طور خلاصه، با وجود تأثیرات جمعی ناشی از جامعه و زمانه‌ای که در آن متولد می‌شویم، تفاوت‌های چشمگیری در باورها، ارزش‌ها و انتظارات افراد وجود دارد.

ما محکوم به ارتباطیم

از لحظه‌ای که متولد می‌شویم ارتباط گرفتن‌مان هم شروع می‌شود. نه فقط با اطرافیان‌مان بلکه با هرآنچه که پیرامون‌مان هست. ما از رهگذر ارتباط با محیط فیزیکی و اجتماعی‌مان خود را می‌شناسیم، و در عین حال رابطه‌ای درونی با خویش‌شن خویش شکل می‌دهیم. هم‌زمان که هویت فردی خود را می‌سازیم، با جهان، نظام‌های اعتقادی و ایدئولوژی‌های گوناگون آن در ارتباط قرار می‌گیریم. ما همواره در حال ارتباطیم. حتی در هنگام خواندن یک کتاب یا تماشای ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی، در واقع در حال برقراری رابطه‌ای با آن هستیم و معنایش را بر اساس باورهای فردی، اجتماعی و فرهنگی خود تفسیر می‌کنیم.

ما مجموعه‌ای از این انتظارات و شیوه‌های تفسیر جهان را به درون تمام روابط انسانی خود می‌بریم. هنگامی که از پس‌زمینه‌ای سالم و آموخته‌شده در اعتماد و ارتباط مؤثر با دیگران می‌آییم، می‌توانیم با آسودگی سطوح مختلفی از صمیمیت را با آدم‌ها تجربه کنیم، اختلاف‌ها را از رهگذر گفت‌وگو حل کنیم و روابطی سالم و ماندگار بسازیم.

اغلب تعجب می‌کنیم که چرا برخی افراد روابط خاصی را حفظ می‌کنند، اما واقعیت این است که انسان‌ها در هر رابطه‌ای باقی می‌مانند چون آن رابطه در حال ارضای یکی از نیازهای آنان است. با تغییر شرایط یا زمانی که آن نیازها دیگر برآورده نمی‌شوند، فرصت‌های تازه‌ای پدید می‌آیند؛ برخی روابط تداوم می‌یابند و برخی پایان می‌پذیرند.

ارزش‌ها در مرکز این تصمیم قرار دارند که آیا رابطه‌ای رضایت‌بخش خواهد بود، ادامه می‌یابد یا به پایان می‌رسد. برای نمونه، حتی در روابطی که نیازهای اساسی را برآورده نمی‌کنند یا سرشار از تنش‌اند، اگر ارزش مسلط برای افراد این باشد که «در خوشی و سختی با هم ماندن» اهمیت دارد، آنان رنج نارضایتی را تحمل می‌کنند تا به ارزش وفاداری و دوام رابطه پایبند بمانند.

وگانیزم - عامل قطع رابطه برای وگان‌ها؟

وگانیزم، ارزشی است آن‌چنان نیرومند که به‌ندرت، حتی در برابر انتقاد، تمسخر، از دست‌دادن صمیمیت با عزیزان یا پایان روابط مهم، کنار گذاشته می‌شود. به‌باور من، قدرت این ارزش از آن‌جاست که وگان، به‌صورت عاطفی با رنج حیوانات پیوند یافته است. از روزی که این آگاهی در او شکل می‌گیرد، هر کنشی که انجام می‌دهد نه‌فقط بر خودش، بلکه بر تداوم یا پایان رنج حیوانات نیز اثر می‌گذارد.

برای وگان، یکی از دردناک‌ترین تجربه‌ها این است که دیگران او را «خودخواه» بخوانند و بگویند فقط می‌خواهد دیگران مثل خودش باشند؛ در حالی که نظام ارزشی او بر پایه‌ی شفقت، مهربانی و نفی خودمحوری بنا شده است. او به‌روشنی دیده که چگونه باور دیرپای اکثریت انسان‌ها، مبنی بر برتری گونه‌ی بشر و اینکه حیوانات برای رفع نیازهای ما آفریده شده‌اند، در ساختار فرهنگی ما ریشه دارد. حتی اگر کسی این باور را صریحاً بیان نکند، باز هم از رهگذر انتخاب‌های مصرفی و سکوتش در برابر ظلم، در حفظ «کارنیزم» شریک می‌شود.

بسیاری از وگان‌ها روابط خود را با افراد گیروگان نزدیک حفظ می‌کنند، چون یا به‌ندرت همدیگر را می‌بینند یا زمان محدودی با آن‌ها می‌گذرانند. با این حال، مناسبت‌هایی مانند کریسمس یا روز شکرگزاری برایشان تجربه‌هایی طاقت‌فرساست، چرا که در این ایام با مصرف افراطی گوشت و فرآورده‌های حیوانی روبه‌رو می‌شوند. ممکن است پیش‌تر با اعضای خانواده به توافق رسیده باشند تا در دیدارهای سالانه استفاده از محصولات حیوانی را به‌حداقل برسانند یا در مهمانی‌ها غذای وگان طبخ شود، اما اغلب خانواده‌ی گیروگان همچنان بر سنت‌های خود پافشاری می‌کنند. با این حال، از آن‌جا که این موقعیت‌ها موقت‌اند، وگان معمولاً راهی برای کنار آمدن با آن پیدا می‌کند.

همین منطق در مورد دوستی‌های قدیمی نیز صدق می‌کند، زمانی که دیدارها هر از گاه اتفاق می‌افتد. اما در روابط صمیمانه، مانند زندگی مشترک، خانواده‌ی نزدیک یا محیط کار که تماس روزانه وجود دارد، چالش‌ها شدیدتر و عاطفی‌تر می‌شوند.

چشمان وگان به حقیقت گشوده شده و جهان برای او دیگر مانند پیش نخواهد بود. اکنون باید با این ارزش بنیادین، که سراسر نظام فکری و رفتاری‌اش را دربر گرفته، با خانواده، دوستان و شریک زندگی خود تعامل کند، در حالی که از پیش نیز هر رابطه‌ای چالش‌های خاص خود را دارد. جای تعجب نیست که اغلب احساس تنهایی عمیقی دارند.

وگان نه تنها باید با «بار دانستن» ظلم ساختاریافته‌ای که علیه حیوانات جریان دارد زندگی کند، بلکه احساس می‌کند مسئول است این آگاهی را با دیگران در میان بگذارد، مخصوصاً وقتی می‌داند افرادی که دوستشان دارد، ناآگاهانه در تداوم این چرخه شریک‌اند، تا زمانی که آن‌ها نیز حقیقت را ببینند.

چالش‌های وگان‌ها در روابط انسانی

الف) روابط صمیمانه‌ی دونفره

در بسیاری از روابط، تنها یکی از دو نفر وگان است. وقتی کسی پس از آگاهی از ظلم بر حیوانات وگان می‌شود، میل شدیدی در او شکل می‌گیرد تا همه را از حقیقت آگاه کند. اغلب باور دارد اگر بتواند شریک زندگی‌اش را نیز با واقعیت روبه‌رو کند، او هم وگان خواهد شد. اما زمانی که شریکش از شنیدن یا تماشای تصاویر مربوط به ظلم پرهیز می‌کند، یا با خشم و مخالفت نسبت به وگان‌یسم واکنش نشان می‌دهد، و یا همچنان یخچال خانه را از محصولات حیوانی پر می‌کند، رنج وگان چند برابر می‌شود؛ زیرا ناگهان با چند سطح از تعارض روبه‌روست:

- کشف حقیقتی که سال‌ها از او پنهان نگه داشته شده بود.
- کنار آمدن با شریکی که از دیدن یا شنیدن واقعیت سر باز می‌زند.
- تماشای شریک زندگی در حین خوردن گوشت یا آوردن محصولات حیوانی به خانه.
- شنیدن این جمله که «برای خانواده‌ات موعظه نکن» یا «بچه‌ها را مجبور نکن وگان باشند».

- قرار گرفتن در موقعیتی که باید میان ادامه‌ی وگان‌یسم یا ادامه‌ی رابطه‌ی یکی را انتخاب کند.

وگان در این مرحله، نوعی احساس فقدان عمیق را در چندین سطح تجربه می‌کند. پیش از هر چیز، تمام آنچه تا دیروز درباره‌ی جهان باور داشت، ناگهان پوچ و فریب‌دهنده به نظر می‌رسد. سپس ناچار است میان دو گزینه‌ی دشوار یکی را برگزیند: پایان دادن به رابطه‌ای که زمانی در آن خوشبخت بود، یا ماندن در رابطه‌ای که صمیمیت و درک متقابل پیشین خود را از دست داده است.

آگاهی تازه، خشم درونی شدیدی در او برمی‌انگیزد. وقتی شریک زندگی‌اش از گفت‌وگو درباره‌ی این موضوع سر باز می‌زند، فرد وگان نمی‌تواند درک کند چگونه ممکن است انسانی در ظاهر مهربان و منطقی، قادر باشد آگاهانه در چرخه‌ی هولناک بهره‌کشی از حیوانات ساکت بماند. او در نوعی «سرزمین میان تهی» زندگی می‌کند، نه به‌طور کامل جدا و نه واقعاً در ارتباط، احساس غربت و بیگانگی عمیقی دارد و پیوسته از خود می‌پرسد چه چیزی اشتباه شد، در حالی که تنها آرزویش این است که در جهانی مهربان‌تر زندگی کند.

وگان‌یسم، برای بسیاری از غیروگان‌ها مایه‌ی برانگیختگی و ناراحتی است، حتی اگر در سایر زمینه‌ها (مانند مذهب، پیشه، علایق یا دوستان) توانسته باشند در کنار شریک خود به تفاهم برسند. من این واکنش را ناشی از دو عامل می‌دانم:

۱. **برخورد با حقیقت و امتناع از تغییر:** هنگامی که فرد غیروگان با واقعیت بهره‌کشی از حیوانات روبه‌رو می‌شود ولی وگان نمی‌گردد، تنها چند احتمال باقی می‌ماند: یا هنوز عمق ماجرا را دریافته است، یا از باور کردن آنچه می‌بیند امتناع می‌کند، یا حقیقت را پذیرفته اما آگاهانه تصمیم می‌گیرد تغییری ایجاد نکند. برای وگان، این وضعیت دردناک است، زیرا یقین دارد اگر کسی واقعاً درک کند، هرگز نمی‌تواند زندگی غیروگانی را ادامه دهد. به گفته‌ی برخی مراجعانم: «اگر کسی واقعاً بفهمد چه می‌گذرد و با این حال وگان نشود، لابد روان‌پریش است!»

۲. وگانیسم مستلزم دگرگونی نگرش، طرز فکر، رفتار و سبک زندگی است.

بخش عمده‌ی این تغییر در چیزی نمود پیدا می‌کند که انسان هر روز با آن سروکار دارد: غذا خوردن. برای بسیاری از مردم، رژیم غذایی نه تنها عادتی روزمره، بلکه بخشی از هویت، سنت و پیوندهای اجتماعی‌شان است. غذا، حامل خاطرات، احساس تعلق، جشن‌ها و روابط انسانی است؛ از این رو تغییر آن اغلب با مقاومت روبه‌رو می‌شود.

غیروگان‌ها ممکن است نگران واکنش منفی اطرافیان، قضاوت خانواده یا دوستان، یا دشواری‌های عملی زندگی بدون فرآورده‌های حیوانی باشند. برخی حتی از برچسب «افراطی» یا «غیرطبیعی» بودن می‌ترسند.

در مقابل، وگان این مسائل را ناچیز می‌بیند، هزینه‌ای کوچک در برابر رنج عظیم حیواناتی که قربانی انتخاب‌های غذایی انسان‌ها می‌شوند. از نگاه وگان، کنار گذاشتن محصولات حیوانی نه از خودگذشتگی، بلکه ساده‌ترین و بدیهی‌ترین گام اخلاقی برای زیستن بدون آسیب است.

در ادامه نمونه‌هایی از گفته‌های متداول وگان‌ها درباره‌ی چالش‌هایی آمده است که در روابطشان با افراد غیروگان تجربه می‌کنند:

- «شریک زندگی‌ام وگان نیست، و من نمی‌توانم این را بپذیرم.»
- «همه‌چیز عالی می‌شد اگر او هم وگان بود.»
- «با تمام وجود می‌خواهم وگان باشم، اما وقتی به گیاه‌خواری بسنده می‌کنم احساس گناه و خشم دارم.»
- «وگان شدن باعث شد مسائل حل‌نشده‌ی زیادی در رابطه‌مان آشکار شود، اما وگانیسم چیزی نیست که بتوانم از آن کوتاه بیایم.»
- «این مسئله که شریکم وقتی کنار من نیست، وگان نیست، آزارم می‌دهد. با این حال دلم می‌خواهد با او بمانم و بیشتر اوقات احساس می‌کنم از هر سو کشیده می‌شوم.»

- «احساس تنهایی می‌کنم چون شریکم به اندازه‌ی من برای پایان دادن به ظلم بر حیوانات شور و تعهد ندارد، هرچند حالا خودش رژیم وگان دارد.»
- «احساس می‌کنم دروغی زندگی می‌کنم؛ تظاهر می‌کنم از فعالیت‌هایمان لذت می‌برم، اما بی‌صبرانه منتظرم تا دوباره با دوستان وگانم برای کنشگری جمع شوم.»
- «تا وقتی وگان نشده بودم، متوجه نمی‌شدم خانواده‌ام تا چه اندازه ناکارآمدند؛ آن‌ها اصلاً بلد نیستند با مسائل احساسی مواجه شوند و فوراً از کوره درمی‌روند.»
- «مثل این است که با دشمن می‌خواهم، عاشق نامزدم هستم، اما بدنش گورستان حیوانات مرده است.»
- «چرا می‌گویند خودبرتربندارم، در حالی که فقط می‌خواهم همسرم، یا شریک زندگیم طوری خرج نکند که باعث رنج و سوءاستفاده از حیوانات شود»

نمونه‌ی موردی

همه‌چیز زمانی دگرگون شد که نویل کوشید آنچه را درباره‌ی ابعاد گسترده‌ی آزار حیوانات در سراسر جهان آموخته بود، در ذهن خود هضم کند. در یک لحظه، جهانی که تا پیش از آن می‌شناخت، فرو ریخت. او باور داشت اگر آنچه دیده بود را به شریک زندگی‌اش، زنی که ده سال با او زندگی کرده بود، نشان دهد، او نیز بی‌درنگ وگان خواهد شد. اما وقتی چنین نشد، دنیای درون نویل بار دیگر متلاشی شد و رنج و سردرگمی‌اش شدت گرفت: آیا می‌تواند با کسی زندگی کند که آگاهانه در تداوم این چرخه‌ی ظلم نقش دارد؟

آن‌ها در خانه و هنگام بودن با هم غذاهای وگان می‌خوردند، اما نویل می‌دانست شریکش در غیاب او چنین نمی‌کند. او همچنان لباس‌ها و لوازم آرایشی می‌خرد که نویل از رنج شدید حیوانات در پشت تولیدشان آگاه بود. وقتی نویل جزئیات بیشتری برایش گفت، شریکش از شنیدن آن شوکه شد، اما به‌نحوی توانست میان خواستِ ادامه‌ی سبک زندگی‌اش و مسئولیت صنایع ستمگر، مرزی ذهنی بکشد.

نویل نمونه‌ای معمول از بسیاری از وگان‌هایی است که شریک زندگی‌شان بلافاصله یا حتی در بلندمدت وگان نمی‌شوند. بسیاری از آنان می‌گویند احساس می‌کنند «با دشمن زندگی می‌کنند»، با این حال می‌بینند که شریکشان نسبت به حقوق بشر یا محیط‌زیست دغدغه دارد. این شکاف میان شفقت گسترده‌ی وگان نسبت به حیوانات و محدودبودن دایره‌ی شفقت شریکش، فاصله‌ای عمیق در رابطه می‌سازد، درست زمانی که او بیش از همیشه به حمایت برای مقابله با «بار دانستن» نیاز دارد.

هر وگان باید خودش تصمیم بگیرد که آیا می‌تواند با شریکی غیروگان زندگی کند و اگر جواب مثبت است تا کی؟ برخی اختلاف ارزش‌ها را چنان بزرگ می‌بینند که ادامه‌ی رابطه برایشان ممکن نیست، اما برخی دیگر می‌کوشند در نقطه‌ای میانه بایستند، با امید به آنکه روزی شریکشان تغییر کند یا لاقال این واقعیت را بپذیرد که وگان شدن برایش ممکن نیست.

نویل که راه کنشگری فعال‌تری در دفاع از حقوق حیوانات را برگزید، سرانجام، برای آسایش خود و شریکش، به رابطه خاتمه داد. هدفش قضاوت شریکش نبود، چرا که او را انسانی نیک‌دل می‌دانست، بلکه معتقد بود دامنه‌ی شفقت او باید گسترش یابد تا حیوانات را نیز در بر بگیرد. نویل با امید به تغییر، زندگی می‌کند، اما می‌داند سازش کردن با ارزش‌هایش، هرگاه پای رنج حیوانات در میان باشد، برای او امکان‌پذیر نیست.

چرا شریکم وگان نمی‌شود؟

در روابط انسانی، اغلب یکی از دو طرف مایل است رفتارهایی را در دیگری تغییر دهد. برای مثال، ممکن است فردی بخواهد شریکش وزن کم کند، بیشتر ورزش کند، کمتر نوشیدنی الکلی مصرف کند یا با دوستان مناسب‌تری معاشرت داشته باشد. در هر رابطه‌ای درجه‌ی تحمل در برابر عادات یا رفتارهای ناخوشایند متفاوت است؛ بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند تغییری در طرف مقابل ایجاد شود، اما در صورت عدم تغییر نیز رابطه را پایان نمی‌دهند.

در بیشتر این موارد، تغییر مورد انتظار در نهایت به نفع خود فرد هدف تغییر است. اما از نگاهِ وگانی که عمیقاً به پایان دادن به آزار حیوانات متعهد است، فایده‌ی شریک زندگی در مرتبه‌ی دوم قرار دارد، آنچه اهمیت دارد، حقوق حیوانات است.

در واقع، وگان از شریک غیروگان خود می‌خواهد که هرگونه ناراحتی، تمسخر یا بی‌اعتنایی اطرافیان، دشواری یا حتی مقاومت درونی را نادیده بگیرد، زیرا همراهی با هر شکلی از بهره‌کشی حیوانات از نظر اخلاقی نادرست است. طبیعی است که چنین درخواستی برای فردی که تازه با مفهوم وگان‌یسم آشنا می‌شود، چندان ساده یا «قابل‌پذیرش» نباشد؛ به‌ویژه وقتی در برابر شریکی قرار دارد که پس از آگاهی از حقیقت، اندوهگین و سرخورده شده است و اکنون او را نیز به پیمودن همین مسیر فرا می‌خواند.

تا زمانی که فرد غیروگان از نظر عاطفی با رنج حیوانات پیوند برقرار نکند، احتمال چندان برای تغییر وجود ندارد، مگر آنکه وادار به انتخاب بین رابطه و سبک زندگی فعلی‌اش شود. بسیاری از شرکای غیروگان، همانند سایر افراد جامعه، از آزار حیوانات منزع‌جند، اما عواملی چون راحت‌طلبی، بی‌میلی به تغییر یا ترس از قضاوت دیگران، مانع اقدام عملی آن‌ها می‌شود.

شناخت این عوامل و درک دلایل مقاومت دیگران، به وگان کمک می‌کند تا به‌جای آن‌که فرض کند طرف مقابل بی‌تفاوت یا بی‌رحم است، راه مؤثرتری برای گفت‌وگو و تأثیرگذاری بر انتخاب‌های او بیابد.

درک مقاومت افراد در برابر تغییر

• تفاوت‌های شخصیتی

انسان‌ها شیوه‌های کاملاً متفاوتی در مواجهه با جهان دارند، از جمله در چگونگی پردازش اطلاعات جدید و تصمیم‌گیری. برخی افراد دوست دارند برای شکل دادن به دیدگاه خود به جزئیات، آمار و داده‌های دقیق تکیه کنند، در حالی که برخی دیگر بیشتر بر شهود و احساس درونی خود اعتماد می‌کنند.

برخی در مواجهه با اطلاعات تازه منطقی‌تر عمل می‌کنند، اما گروهی دیگر تصمیم‌های خود را بر پایه‌ی ارزش‌ها می‌گیرند، حتی اگر استدلال‌های منطقی قوی در جهت مخالف وجود داشته باشد. اگر دریابیم هر فرد چگونه به‌طور معمول عمل می‌کند و جهان را می‌فهمد، می‌توانیم مقاومت او را با ارائه‌ی متفاوت اطلاعات کاهش دهیم.

• پرهیز از تعارض

بسیاری از افراد از بروز تعارض با دیگران می‌ترسند و از گفت‌وگو درباره‌ی موضوعاتی که ممکن است باعث مقاومت، سرزنش یا احساس شرمندگی شود خودداری می‌کنند. چنین افرادی شاید مهارت لازم برای داشتن گفت‌وگوهای پربار و دشوار را نداشته باشند، یا شدت هیجاناتی که در این مکالمات به‌وجود می‌آید برایشان طاقت‌فرسا باشد. آن‌ها از گفتن چیزهایی که ممکن است مورد مخالفت قرار گیرد یا بر احساسات دیگران اثر بگذارد، پرهیز می‌کنند.

• دشواری در شناخت هیجانات خود

سطح خودآگاهی هیجانی در افراد متفاوت است. بسیاری از مردم در شناسایی، نام‌گذاری و بیان احساساتشان دچار مشکل‌اند. فردی که در درک و مدیریت احساسات خود ناتوان است، معمولاً از وضعیتی که اضطراب یا ناراحتی عاطفی در او ایجاد کند اجتناب می‌ورزد؛ زیرا نمی‌خواهد با احساسات خودآگاهانه‌ای مانند شرمساری، ترس یا درماندگی روبه‌رو شود.

• فشار اجتماعی برای هم‌شکل بودن

در جامعه فشار عظیمی وجود دارد تا افراد رفتار «عادی» و پذیرفته‌شده داشته باشند، و کسانی که در برابر این هنجارها مقاومت می‌کنند، اغلب از گروه‌هایی که برایشان ارزشمند است طرد می‌شوند. برخی از مردم از متفاوت بودن، مورد قضاوت قرار گرفتن یا احساس تنهایی می‌ترسند؛ اما در صورت پیروی از هنجار جمعی، با نوعی تعارض درونی میان ارزش‌های واقعی خود و رفتار بیرونی‌شان مواجه می‌شوند.

هرچند فشار اجتماعی در حال حاضر اغلب مانعی برای وگان شدن است، اما با گسترش آگاهی و پذیرش اجتماعی، همان سازوکار ممکن است موجب تغییر شود، زیرا در آینده، وگان بودن به

معیار «رفتار نرمال» تبدیل خواهد شد و بسیاری افراد صرفاً برای سازگاری اجتماعی، سبک زندگی خود را تغییر خواهند داد.

• ظرفیت محدود برای همدلی

توانایی انسان‌ها در همدردی و درک رنج موجودات دیگر بسیار متفاوت است. برخی تنها نسبت به اعضای خانواده یا افرادی که دوستشان دارند احساس عمیق نشان می‌دهند، اما برای غریبه‌ها یا موجودات غیرانسانی چنین احساسی ندارند.

وگانیزم بر پایه‌ی ارتباط عاطفی با گونه‌ای دیگر است، و این برای بسیاری از انسان‌ها هنوز فراتر از مرزهای درک یا دایره‌ی شفقتشان است. گسترش ظرفیت همدلی به اندازه‌ای که حیوانات را نیز دربر گیرد، فرایندی زمان‌بر و نیازمند رشد اخلاقی است.

در این میان، وگان باید با همان مهربانی و شفقتی که نسبت به حیوانات دارد، با انسان‌هایی که هنوز به آن مرحله نرسیده‌اند نیز برخورد کند. راه‌های پیوند عاطفی غیرمستقیم، مانند اشاره به حیوانات خانگی که آن‌ها دوستشان دارند یا دفاع از سگ و گربه‌ای که عزیزشان است، می‌تواند دری برای بیداری دلسوزی‌های نهفته باشد.

• بی‌تفاوتی نسبت به مسائل کلان

بسیاری از مردم تمایلی ندارند بخشی از راه‌حل مشکلات بزرگ اجتماعی باشند. برای شخص وگانی که از ویستوپیا (رنج آگاه بودن از بی‌عدالتی علیه حیوانات) رنج می‌برد، کنش‌گری مسئولیتی ضروری است؛ او احساس می‌کند باید عمل کند تا در اصلاح جامعه سهمی داشته باشد.

اما همه چنین تعهدی را احساس نمی‌کنند. بسیاری از گیروگان‌ها شاید نسبت به ظلم ناراحت باشند، ولی وگانیزم را راهی افراطی می‌پندارند، مسیری که گویا نیازمند صرف عمر برای «تغییر دادن دیگران» است. آنان مسئولیت اصلاح را بر دوش دیگران می‌گذارند و گمان می‌کنند فردی عادی لازم نیست چنین باری را بر دوش گیرد.

• گریز از اضطراب هستی‌شناختی

شناخت میزان و گستره‌ی آزار صنعتی حیوانات، تقریباً برای هر انسانی تکان‌دهنده است. این آگاهی پرسش‌هایی بنیادین را به‌دنبال دارد:

«اگر در این مورد چنین چیزهایی نمی‌دانستم، پس چه چیزهای دیگری را هم نمی‌دانم؟»

چنین پرسشی، اضطرابی عمیق درباره‌ی معناى زندگی و بنیان باورهای فردی ایجاد می‌کند. وگان شدن در حقیقت فروپاشی تدریجی دنیای پیشین فرد است و بسیاری از انسان‌ها ترجیح می‌دهند چنین بحران وجودی را تجربه نکنند، حتی اگر در ظاهر مخالف خشونت علیه حیوانات باشند.

در نتیجه، وگان باید بیاموزد چگونه با شریکی زندگی کند که یا از گفت‌وگو درباره‌ی وگانیزم می‌گریزد، یا در برابر آن مقاومت سرسختانه نشان می‌دهد و سپرهای دفاعی عاطفی‌اش را بالا کشیده است. برای برخی، این تفاوت دردناک اما قابل تحمل است؛ اما برای عده‌ای دیگر، ادامه‌ی رابطه با چنین ناهماهنگی اخلاقی ممکن نیست، زیرا بهای آن، خیانت به ارزش‌های عمیق خودشان خواهد بود.

(ب) روابط خانوادگی

زیستن در خلسه

خانواده از همان لحظه‌ی تولد، تأثیرگذارترین بستر بر شکل‌گیری شخصیت ماست. آرمان‌ها، ارزش‌ها و انتظاراتی که در آن محیط می‌آموزیم، در سراسر زندگی همراهمان می‌مانند و بخش عمده‌ای از نحوه‌ی بودن ما در جهان را تعیین می‌کنند.

فلسفه‌ی اگزیستانسیالیسم، تجربه‌ی «بودن» در جهان فیزیکی، اجتماعی و ایدئولوژیک را می‌کاود. نویسندگان اگزیستانسیالیست از «رفتار خلسه‌گونه» و تبعیت اجتماعی سخن می‌گویند، وضعیتی

که در آن انسان به صورت ناخودآگاه در مسیر جمع حرکت می کند و آزادی اصیل خود را از دست می دهد.

هایدگر از این پدیده با تعبیر «خودِ آن‌ها» (They-Self) ^[۳۱] یاد می کند؛ یعنی حالتی که فرد، خودِ یکتا و اصیلش را به نفع هم‌رنگی با جمع کنار می گذارد. نیچه نیز آن را با مفهوم «رَمه» (The Herd) ^[۳۲] توصیف می کند، نیرویی جمعی که اندیشیدن مستقل را سرکوب می کند.

ریشه‌ی این پدیده‌ها، به باور من، از خانواده آغاز می شود. او در کتاب *اسطوره‌های زندگی و انتخاب‌های ما* (۲۰۰۵) ^[۳۳] این ساختار را «**اسطوره‌ی گروه**» (Group Myth) می نامد؛ باوری پنهان و نهادینه شده که می گوید:

«بهتر است بخشی از گروه باشی تا فردی مستقل.»

این اسطوره آن قدر نیرومند است که می تواند حس واقعی خود بودن را از ما بگیرد، تا جایی که مرز میان «منِ واقعی» و «منِ اجتماعی» محو می شود.

نقل قولی از کوپر (۱۹۷۲: ۱۱) ^[۳۴] این مفهوم را در قالب زبانی شاعرانه و فلسفی چنین باز می نماید:

«یکی از نخستین درس‌هایی که در جریان تربیت خانوادگی می آموزیم این است که به تنهایی برای وجود داشتن در جهان کافی نیستیم. به دقت آموزش می بینیم که از خویشتنِ خود چشم‌پوشیم و خود را به وصله‌هایی از دیگران بچسبانیم، و سپس تفاوت میان «دیگری بودن» درون خود و «یکی بودن» با خود را نادیده بگیریم. این همان بیگانگی است؛ نوعی تسلیم منفعلانه در برابر نفوذ دیگران، نخست، آن دیگرِ اولیه که خانواده است.»

پویایی‌های خانوادگی و ارتباط دربار‌ی و گانیسم

روابط خانوادگی بیش از هر نوع ارتباط دیگری، لایه‌های پنهان دارد. در این گفت‌وگوها، زبان بدن، لحن صدا، حالت چهره و حرکات دست‌ها معنا را شکل می دهند و اغلب نقش پررنگ‌تری از خودِ کلمات دارند.

وقتی در رابطه‌ای عاطفی و دیرپا، مانند خانواده، سرمایه‌گذاری روانی داریم، تمایل داریم رفتارها و نشانه‌های غیرکلامی اعضا را بر پایه‌ی سابقه و پیش‌فرض‌های گذشته تفسیر کنیم، نه بر اساس واقعیت لحظه‌ای حال. به همین دلیل، گفت‌وگو درباره‌ی وگانیزم در محیط خانواده ممکن است بیش از آنکه عقلانی بررسی شود، تحت تأثیر عادت‌ها، نقش‌های دیرینه و نظام روابط هیجانی قرار گیرد.

در چنین بستری، وگان بودن می‌تواند نه تنها چالشی اخلاقی، بلکه تکان‌دهنده‌ی ساختار هویت خانوادگی نیز باشد، زیرا فردی که از «رَمه» جدا می‌شود، ناخواسته کل نظام ارزش‌های خانواده را به پرسش می‌گیرد.

نمونه

در گفت‌وگوهای خانوادگی، اغلب با واکنش‌های همیشگی و ناخودآگاه مواجه می‌شویم. فرض کنید درباره‌ی مسئله‌ای چالش‌برانگیز با یکی از خواهران یا برادران تان صحبت می‌کنید و هنگام سردرگمی نسبت به حرف او، ابروهای تان بالا می‌رود. احتمالاً او نیز فوراً، ناخودآگاه، همان جمله‌ی آشنای «باز شروع شد!» را می‌گوید. در کسری از ثانیه، تمرکز ذهنی او از حرف‌هایتان به گذشته‌ی مشترک تان جابجا می‌شود؛ در واقع یک «دکمه» احساسی فشرده شده، و بحث، رنگ و بار عاطفی می‌گیرد.

در این وضعیت، شما نیز ناخودآگاه واکنش نشان می‌دهید تا مجدد توجه طرف مقابل را به اصل موضوع جلب کنید: لحن خود را عوض می‌کنید، در موضوع صحبت یا میزان فوریت آن تغییراتی ایجاد می‌کنید. بلافاصله او واکنشی نشان می‌دهد، شاید حالت دفاعی بگیرد یا صحبت‌های شما را جدی نگیرد، و این باعث می‌شود شما حس قضاوت یا سرزنش یا حتی تمسخر پیدا کنید. این چرخه‌ی ارتباطی ادامه می‌یابد و تمرکز هر دو نفر از محتوا به «انرژی هیجانی» در رابطه تغییر می‌کند.

در واقع، فرد مقابل شما توجه خود را از پیام وگان‌ها، یعنی نگاه اخلاقی به ظلم به حیوانات، به «احساسش نسبت به شما» یا «دینامیک بین فردی» منتقل می‌کند. به همین دلیل بسیاری از وگان‌ها اذعان دارند که خانواده‌شان سخت‌ترین جمع برای صحبت از وگانیزم است.

وقتی با افراد غریبه حرف می‌زنیم، گذشته، دینامیک قدرت و حساسیت‌های دیرینه وجود ندارد، ارتباط ساده‌تر است و تمرکز شنوندگان اغلب روی اصل پیام قرار می‌گیرد. اما در خانواده، پیچیدگی ناشی از پیشینه‌ی مشترک، هویت، وابستگی و سابقه‌ی تعارض‌ها، گفت‌وگو را از بحث اخلاقی به بازی احساسی تبدیل می‌کند. این پیچیدگی، عمق و شدت چالش وگان‌ها برای رساندن پیامشان در خانواده را به‌خوبی نشان می‌دهد.

نمونه‌ی موردی

بسیاری از وگان‌های جوانی که هنوز در خانه‌ی والدین یا در دوران مدرسه زندگی می‌کنند، به رهبران تأثیرگذاری تبدیل می‌شوند و می‌توانند کل خانواده را به سمت وگانیزم سوق دهند. اما برخی دیگر هر روز با چالش و تنش روبه‌رو هستند؛ اختلاف میان اعضای خانواده‌ای که برخی تصمیم به وگان شدن گرفته‌اند و برخی نه، فضای خانه را سنگین و پر آشوب می‌کند.

برای بیشتر وگان‌ها، وعده‌های غذایی خانوادگی که در آن گوشت حیوانات سرو می‌شود، اتفاقی به‌شدت دردناک است؛ با این تفاوت که برخلاف وگان‌های بزرگسال، نوجوانی که هنوز در خانه‌ی والدینش زندگی می‌کند راه گریز چندانی ندارد و تنها گزینه‌ی او اغلب خوردن در تنهایی است.

آلیسون با چالشی حتی عمیق‌تر روبه‌رو بود. پدرش با افتخار از شکار کانگورو و خوک حرف می‌زد و ماهی‌هایی را که خودش صید کرده بود، به خانه می‌آورد. آلیسون کم‌کم از پدرش متنفر شد، او را هیولایی بی‌احساس می‌دید که از آزار حیوانات لذت می‌برد. احساس انزجار و ناتوانی در او شدت گرفت تا جایی که برای کنترل تنش‌های درونی، شروع به خودزنی و محدود کردن غذا کرد، رفتاری که از حس «درماندگی و گیر افتادن» نشأت می‌گرفت. وقتی به من مراجعه کرد، تشخیص بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسی) برایش مطرح شد.

در طی چندین جلسه‌ی درمانی، آلیسون آموخت که احساس خشم، اندوه و فقدان خود را بشناسد و آن‌ها را از نو معنا کند. به تدریج درک کرد که پدرش بیش از آن که از خشونت لذت ببرد، از ترس از دست دادن جایگاه اجتماعی و دوستی‌های خود انگیزه می‌گرفت.

او یاد گرفت چگونه هیجاناتش را مدیریت کند و ارتباط مؤثرتری بسازد. با پدر درباره‌ی دلبستگی عاطفی‌اش به سگ‌ها و گربه‌های خانواده گفت‌وگو کرد و به جای قضاوت کردن، از رویکردی همدلانه استفاده نمود تا او را به فکر درباره‌ی حیوانات دیگر، که زندگی‌شان به همان اندازه ارزشمند است، وادارد.

آلیسون فهمید که بیشتر انسان‌ها برای در امان ماندن از رنج روانی، سازوکارهای دفاعی بسیار نیرومندی دارند تا عاطفاً با واقعیت ظلم به حیوانات درگیر نشوند. اما اگر مسیر ارتباط درست انتخاب شود، راهی برای عبور از این سدها وجود دارد.

او با جهت‌دهی دوباره به خشم و احساس ناتوانی‌اش، به جای معطوف کردن آن به خود یا غیروگان‌ها، توانست تأثیرگذارتر شود و در نهایت، تغییر رفتار پدر و برخی از اطرافیانش را شاهد بود.

دشمن درون – زندگی به عنوان تنها وگان در یک خانواده‌ی غیروگان

در این بخش، نمونه‌هایی واقعی از درد دل وگان‌هایی را نقل می‌کنم که در میان خانواده‌ای غیروگان زندگی می‌کنند و درگیر چالش‌های روزمره‌ی سنگینی هستند. از جمله گفته‌های رایج آن‌ها:

- «همراه زندگی‌ام تا حد زیادی به وگان‌یسم پایبند است، اما هر بار برای فرزندانش گوشت تهیه می‌کند، در من احساس رنج و ناآرامی برمی‌انگیزد.»
- «زمانی که پرستار کودک‌مان مفاد توافق‌شده را نادیده می‌گیرد و به فرزندمان گوشت یا لبنیات می‌دهد، همسرم حساسیت مرا افراطی تلقی می‌کند!»

- «خانواده‌ام پیوسته بر سر سفره‌ی غذا، انتخاب‌های من را دست‌مایه‌ی شوخی و تمسخر قرار می‌دهند.»
 - «هنگامی که وگانیسم را صرفاً مَدی گذرا می‌خوانند، احساسی عمیق از تحقیرشدگی در من پدید می‌آید.»
 - «خانواده‌ام مرا به خوردن گوشت وامی‌دارند و استدلال می‌کنند که تنها در بزرگسالی حق تصمیم‌گیری مستقل خواهم داشت!»
 - «هر بار که مادرم در برابر پدرم از من جانب‌داری می‌کند و این امر به مشاجره میان آن‌ها می‌انجامد، احساس گناه بر من مستولی می‌شود.»
 - «برایم قابل‌درک نیست چگونه خانواده‌ام، با وجود آن‌که خود را انسان‌هایی اخلاق‌مدار و نیک‌خواه می‌دانند، با آگاهی از رنج حیوانات همچنان از تغییر سبک زندگی خود سر باز می‌زنند.»
 - «نمی‌توانم دریابم چگونه همراه زندگی‌ام نسبت به رنج کودکان گرفتار فقر یا بی‌عدالتی اجتماعی حساس است، اما در برابر درد حیوانی که آشکارا در معرض شکنجه قرار دارد، هیچ همدلی‌ای نشان نمی‌دهد.»
- این تنها بخشی از روایت‌های درونی وگان‌هاست؛ آن‌ها اغلب میان احساس عشق به خانواده و انزجار از رفتارشان گرفتار می‌شوند.
- البته، تمام گفتگوهای خانوادگی درباره‌ی وگانیسم این‌قدر تنش‌زا نیست. در بسیاری از موارد، یک یا چند نفر از اعضای خانواده پس از شنیدن واقعیت آنچه بر حیوانات می‌رود، یا پس از آگاهی از فواید زیست‌محیطی و سلامت رژیم گیاهی، تصمیم به تغییر می‌گیرند.
- اما تأکید می‌کنم: بهترین کاری که یک وگان می‌تواند انجام دهد، الگویی مناسب از یک انسان شاد، متعادل، پذیرا و مهربان باشد. انسانی که اتفاقاً وگان هم هست. در این صورت، اطرافیان

یک گام به درک و پذیرش وگانیزم نزدیک تر می شوند و تمایل شان برای طرد یا حمله به «پیام رسان» به طور چشمگیری کاهش می یابد.

ج) خانواده‌ی اصلی و روابط خانوادگی گسترده

پیش تر دیدیم که اندیشه‌های اگزستانسیالیستی چگونه می توانند تأثیر خانواده بر هویت، باورها و رفتار ما را توضیح دهند. هنگامی که یک فرد تشکیل خانواده‌ای تازه می دهد، مثلاً از طریق ازدواج یا زندگی مشترک، تفاوت های ارزشی و فرهنگی آشکارتر می شوند.

تا زمانی که همه زیر یک سقف زندگی نمی کنند، اختلاف ها معمولاً قابل مدیریت اند؛ اما فشار یا نفوذ والدین بر فرزندان بزرگسال می تواند میان زوج ها شکاف و تعارض ایجاد کند. این نفوذهای خانوادگی در زندگی وگان ها به ویژه خود را نشان می دهند، زیرا انتخاب شان نه تنها شخصی بلکه اخلاقی و هویتی است.

در ادامه، چند نمونه از سخنان رایج وگان ها درباره‌ی تأثیر خانواده‌های اصلی یا خانواده‌های همسر آمده است:

- «خانواده همسر من عموماً در امور شخصی ما مداخله نمی کنند، اما حذف لبنیات از فهرست مراسم تعمید فرزندمان، واکنشی خشم آلود و غیرمنتظره از سوی آنان برانگیخت.»
- «گذراندن جشن کریسمس در کنار خانواده‌ای که گوشت خواری را آیین می دانند، تجربه‌ای به مراتب رنج بارتر از مواجهه با بیماری‌ای چون سرطان برای من بود.»
- «خواهر و برادرانم، انتخاب اخلاقی من برای وگان بودن را به ابزاری برای کسب امتیاز و تأیید بیشتر نزد والدین تبدیل کرده اند.»
- «آگاه بودم که پدرم بر مادرم سلطه‌ای تمام عیار دارد و او هرگز جرئت مقاومت نمی کند؛ اما مشاهده‌ی این که او با وجود ادعای وگان بودن، برای حفظ آرامش کاذب خانه، همراه پدرم به مصرف گوشت تن می دهد، مرا از درون متلاشی می کند.»

- «خانواده همسر معتقدند من حق ندارم ارزش‌های اخلاقی خود را به فرزندانم تحمیل کرده و آنان را وگان پرورش دهم. گویی آنان فراموش کرده‌اند که هر بشقاب غذا در واقع بیانگر مجموعه‌ای از ارزش‌ها و انتخاب‌های اخلاقی است و این انحصار به وگان‌ها تعلق ندارد.»

چرا خانواده‌ها در برابر وگان شدن اعضای خود مقاومت می‌کنند؟

آلبرت شوابتز فقید گفته است: «مشکل انسان امروز این است که فکر نمی‌کند.» او همچنین گفته بود که انسان‌ها تمایل دارند از دیگران تقلید کنند و مطابق چیزی رفتار کنند که به باورشان قابل قبول یا «درست» است، و احتمالاً منظور او زنان را نیز دربر می‌گرفت. چنین همرنگی، چه درون خانواده و چه بیرون از آن، کاملاً انتخابی آگاهانه نیست، بلکه نوعی پذیرش ناخودآگاه این باور است که فرهنگ، هنجارهای اجتماعی یا «روشی که همیشه وجود داشته» صحیح‌اند.

تحریم‌های اجتماعی برای نادیده گرفتن برخی هنجارها ممکن است به طرد شدن از خانواده یا اجتماع بینجامد. برای نمونه، خانواده‌ای ممکن است فردی را که تصمیم گرفته بیرون از باور یا فرهنگ خود ازدواج کند، طرد نماید. خانواده‌های دیگر ممکن است با تصمیم فرزندشان موافق نباشند، اما او را رد نمی‌کنند. در عوض، ممکن است از او بخواهند که تغییر کند و با تشویقش به رفتار مطابق با فرهنگ خود، او را ترغیب کنند تا به گونه‌ای رفتار کند که برای جمع پذیرفتنی باشد.

درک مقاومت

همه‌ی خانواده‌ها به یک شکل به وگان شدن یکی از اعضا پاسخ نمی‌دهند. فرد هدفِ تمسخر یا انتقادِ مستقیم قرار می‌گیرد؛ با شکایت‌هایی مبنی بر این‌که او زندگی را برای همه سخت کرده، یا این‌که جشن‌ها و گردهمایی‌های خانوادگی دیگر هیچ‌وقت مثل گذشته نخواهند شد.

اظهارنظرها اغلب به ناامیدی خانواده از اینکه فرد وگان «دردسرساز» شده و روند معمول خانواده را بر هم زده، ارتباط دارند. شکایت‌ها معمولاً بر ناامیدی شخصی و حس از دست رفتن صمیمیت و سنت‌های مشترک تمرکز دارند، نه بر ارجاع به هنجارهای فرهنگی گسترده‌تر.

چرا مقاومت زمانی که عضوی از خانواده وگان می‌شود جنبه‌ی شخصی پیدا می‌کند، اما هنگامی که عضوی باور دینی خود را تغییر می‌دهد یا با فردی از فرهنگی دیگر ازدواج می‌کند، جنبه‌ای کلی و فرهنگی دارد؟

برای مثال، خانواده‌ای که به اصول سخت‌گیرانه‌ی یهودیت پایبند است، احتمالاً در برابر ازدواج یکی از اعضای‌شان با فردی مسلمان مقاومت می‌کند.

به همین صورت، یک زوج اروپایی متعلق به شاخه‌ای سخت‌گیر از مسیحیت ممکن است در تلاش برای پذیرفتن کودکی از خانواده‌ای با ملیتی متفاوت (که کشور آن از نظر مذهبی با مسیحیت هم‌خوان نیست) با مخالفت مواجه شوند. در هر مورد، ممکن است گفته شود که چنین اقدامی برخلاف فرهنگ آنان است.

به‌گمان من، علت این واکنش آن است که غیروگان‌بودن خانواده، در برابر ارزش‌های وگان، به‌طور شخصی به چالش کشیده می‌شود؛ چالشی که در بسیاری از کنش‌ها یا باورهای دیگر چنین شدتی ندارد.

مثال

تصور کنید خانواده‌ای باورهای محکمی درباره‌ی این دارند که دخترشان باید با چه کسی ازدواج کند، از نظر نژاد، مذهب یا گرایش جنسی. یکی از دختران اعلام می‌کند که می‌خواهد بیرون از این مرزها ازدواج کند. اگر سنت برای والدین ارزش بالایی داشته باشد و آن‌ها باور داشته باشند که درست‌تر است افراد مطابق الگوهای ازپیش‌تعیین‌شده عمل کنند، احتمالاً برای واداشتن او به هم‌رنگی با هنجارهای مورد پذیرش خود فشار وارد خواهند آورد.

ممکن است او را مورد انتقاد، تمسخر یا التماس قرار دهند، یا حتی تا زمانی که رفتارش را تغییر ندهد، از خانواده طردش کنند. دختر ممکن است در برابر این فشارها مقاومت کند یا نکند، اما هم‌زمان به‌دلیل این که به باور والدینش احترام نگذاشته، مورد حمله قرار می‌گیرد. باین‌حال، در حالی که ممکن است دختر از والدینش برای انتخاب خود تأیید بخواهد، بعید است که انتظار داشته باشد خواهر و برادرهایش نیز از او پیروی کنند.

اینجاست که انتخاب وگان شدن از نظر اخلاقی متفاوت است. فردی که وگان می‌شود، نه‌تنها می‌خواهد خانواده‌اش انتخاب او را بپذیرند، بلکه می‌خواهد خود آن‌ها نیز وگان شوند.

کسی که تصمیم به وگان شدن می‌گیرد، خواهان پذیرش انتخابش از سوی خانواده و درعین حال خواهان تغییر رفتار آن‌ها نیز هست، آرزویی که از نگاه خانواده می‌تواند تهدیدکننده یا قضاوت‌آمیز به نظر برسد.

دشواری صحبت کردن با خانواده درباره‌ی وگان‌سیم

وگان‌ها معمولاً در گفتگو با خانواده‌ی غیروگان خود می‌گویند که:

- آن‌ها برای خانواده توضیح می‌دهند چرا وگان شده‌اند و چه میزان رنج و خشم نسبت به گستردگی آزار حیوانات در جامعه احساس می‌کنند.
- خانواده ممکن است برخوردی باز و منطقی داشته باشند و انتخاب او را با گفت‌وگو بررسی کنند؛ یا برعکس، ممکن است انتخاب او را به دلیل تأثیر منفی بر عادات و سنت‌های خانوادگی مورد انتقاد قرار دهند.

وقتی وگان برای خانواده روشن می‌کند که تا چه اندازه ظلم حیوانات فراگیر است و چگونه انتخاب‌های روزمره‌شان شامل استفاده از محصولات و خدماتی است که بر استثمار حیوانات بنا شده‌اند، انتظار دارد خانواده نیز همان انتخاب وگانی را انجام دهند.

او ممکن است بگوید:

«اگر خانواده‌ام واقعاً درد من را درک می‌کردند و آدم‌های دلسوزی بودند، وگان می‌شدند. چطور می‌توانند نشوند؟!»

این دقیقاً همان چالشی است که یک وگان در رابطه با شریک غیروگان خود نیز با آن روبه‌رو می‌شود.

به همین دلیل است که وگان در زندگی در یک خانواده‌ی غیروگان رنج عمیق و اضطراب شدیدی را تجربه می‌کند. گفتگوها در چنین خانواده‌ای دشوارترند، زیرا در چارچوب هنجارهای فرهنگی و خانوادگی شکل می‌گیرند که برای اعضا حس مشترکی از هویت فراهم می‌آورد.

من باور دارم رنج و اضطراب و گان ماهیتی وجودی (اگزستانسیال) دارد، و همین امر میزان اضطراب همه‌ی افراد درگیر را نیز افزایش می‌دهد.

(د) روابط با دوستان

یکی از نشانه‌های «ویستوپیا» احساس سوگ و اندوه نسبت به جهانی است که دیگر همانند گذشته نیست. وگان‌ها اغلب می‌گویند که برای حفظ دوستی‌های پیشین خود با تمام وجود تلاش می‌کنند، اما می‌گویند «دیگر هیچ‌چیز مثل قبل نیست». نوعی فقدان صمیمیت به وجود می‌آید؛ گفتگوها یا فعالیت‌ها دیگر بی‌اهمیت و سطحی به نظر می‌رسند از وقتی که وگان به حقیقت پشت رفتارهای/انسانی آگاه شده است. بسیاری از وگان‌ها دوستی‌هایشان را با گیروگان‌ها نگه می‌دارند، اما به بهای سکوت کردن. به ندرت رخ می‌دهد که دوستی‌ای میان یک وگان و یک گیروگان به شکوفایی واقعی برسد، اگر گیروگان از گفت‌وگو درباره‌ی وگان‌یسم خودداری کند یا پس از توضیح‌های ابتدایی، وگان را از مطرح کردن دوباره‌ی موضوع منع نماید.

دوستی‌هایی که پایه‌ای طولانی و عمیق‌تر دارند، معمولاً بهتر دوام می‌آورند؛ زیرا هر دو طرف ارزش پیوند خود را که بر تجربه‌های مشترک و مسیر رشدشان استوار است، می‌دانند. اما اگر زمان زیادی با این دوستان گیروگان سپری شود، تفاوت‌های بنیادی آشکار می‌شوند و شکاف میان‌شان افزایش می‌یابد. این وضعیت برای وگان احساسی از فقدان و اندوه عمیق پدید می‌آورد، به‌ویژه وقتی از سوی دوستانش می‌شنود:

«تو دیگر آن آدمِ شاد و بامزه‌ی قبل نیستی!» و او در درونش فریاد می‌زند: «مسئله من نیستم! مسئله این است که شما هنوز به آزار حیوانات ادامه می‌دهید!»

در اینجا چند جمله‌ی رایج از زبان وگان‌ها درباره‌ی رابطه با دوستان گیروگان آمده است:

- «خشمگین می‌شدم وقتی دوستم می‌گفت: چرا بیشتر نگران آدم‌ها نیستی؟ آن‌ها هم دارند رنج می‌کشند، می‌دانی!»
- «وقتی دوستم جلوی من شال پشمینه خرید و سعی کرد پنهانش کند، عصبانی شدم. یعنی می‌دانست کارش اشتباه است، ولی آن قدر خودخواه بود که باز هم انجامش داد!»

- «چرا همیشه من باید از ارزش‌هایم کوتاه بیایم و به رستوران غیروگانی برم؟ فقط چون من متفاوت‌ام؟»

- «هر کاری که ربطی به پایان دادن به رنج حیوانات ندارد برایم پیش‌پاافتاده و فقط سرگرمی است. آیا مردم این‌قدر کور هستند که از ظلمِ درگیر در چیزهایی مثل نمایش‌های گلوبازی، سیرک، اسبدوانی یا شکار روباه ناراحت نمی‌شوند؟»

چنین آگاهی‌هایی برای وگان‌ها به لحظه‌هایی تعیین‌کننده تبدیل می‌شوند؛ لحظه‌هایی که در آن درمی‌یابند چیزی در زندگی‌شان از دست رفته که هرگز قابل بازگرداندن نیست. گویی آن‌ها از «باغ عدن» بیرون رانده شده‌اند، معصومیت از دست رفته است، و از این پس، آن‌ها بیگانه‌ای در سرزمینی غریب خواهند بود. وگان‌ها احساس تنهایی و درک‌نشدن می‌کنند و اغلب با برچسب‌هایی مانند «انسان‌گریز» مورد انتقاد قرار می‌گیرند. همان‌طور که یکی از وگان‌ها گفت: «اگر نمی‌دانستم که با این کار حیوانات بی‌صدایی را که به صدای من نیاز دارند رها می‌کنم، خودم را می‌کشتم.»

پیش‌بردن روابط با غیروگان‌ها

همان‌طور که دیدیم، روابط با افراد غیروگان می‌تواند به‌طرز طاقت‌فرسایی دشوار باشد. «بارِ دانستن» باری سنگین است، آگاهی‌ای که وگان را وادار می‌کند تا برای پایان دادن به رنج حیوانات نقش خود را ایفا کند. برخی از وگان‌ها موفق می‌شوند روابط‌شان با اعضای خانواده، شریک زندگی یا دوستان غیروگان خود را حفظ کنند، اما همچنان در درون احساس اضطراب و ناآرامی عمیقی دارند، زیرا شاهد همدستی آن‌ها با نظام‌هایی هستند که وضعیت موجود را حفظ می‌کنند. دیگران ترجیح می‌دهند روابطی دور و رسمی با خانواده داشته باشند و حتی روابط صمیمانه و شادی را که پیش‌تر داشتند خاتمه دهند، اگر طرف مقابل وگان نشود. در هر دو حالت، هزینه‌ی احساسی و معنوی چنین انتخابی سنگین است، اما همین امر میزان تعهد وگان را نشان می‌دهد؛ تعهدی برای ساختن جهانی که در آن حیوانات، زمین و انسان‌ها موردستیم قرار نگیرند.

فصل پنجم

توهم آزادی در جهانی ناآزاد

شواهد به روشنی نشان می‌دهند که داستانی که به ما گفته‌اند دروغی بیش نیست، دروغی که پژوهشگران شجاع مدتی است در حال برملا کردن آن هستند. بهترین راه مواجهه با این واقعیت، پذیرفتن آن بدون بخشیدن قدرت به دروغ است. لازم نیست ما اسیر توهمات شویم، چرا که اگر در پی دگرگونی و رهایی درونی هستیم، باید «حقیقت» هم‌سفر همیشگی ما باشد.

- ریچارد دولان

هر گام مثبت و پیشرو در تاریخ بشر، ثمره‌ی گرده‌م‌آمدن انسان‌هایی بوده است که با صدایی واحد گفتند: «ما می‌توانیم بهتر از این باشیم، و خواهیم بود.» کتاب‌های تاریخ نمونه‌های فراوانی از برده‌داری فیزیکی انسان‌ها را به یاد ما می‌آورند؛ اعمالی که امروز برایمان وحشیانه و کاملاً غیرقابل‌پذیرش به نظر می‌رسند. ما از روایت‌های مربوط به سوءرفتار با بردگان روم باستان، تجارت برده‌های آفریقایی، و مبارزات جنبش حقوق مدنی سیاه‌پوستان آمریکا به‌راستی دچار هراس و انزجار می‌شویم. اکنون برای ما غیرقابل‌قبول است که گروهی از انسان‌ها صرفاً به دلیل رنگ پوست یا جایگاه اجتماعی‌شان از حق رأی و مشارکت در سرنوشت خود محروم شوند. در عین حال درمی‌یابیم که زمانی چنین نقض‌های آشکار حقوق بشر در میان طبقات قدرتمند جامعه

امری پذیرفته شده بود، تا آن که انسان‌هایی دلیر لب به اعتراض گشودند و در برابر پیش‌داوری‌ها و امتیازات گروه‌های صاحب‌قدرت ایستادند.

ما نخستین کسانی هستیم که دادخواست‌ها را امضا می‌کنیم یا از جنبش‌هایی حمایت می‌کنیم که هدف‌شان رهایی انسان‌ها از کار طاقت‌فرسا و استثمار در کارگاه‌های عرق‌ریزان است، یا نجات کسانی که توسط سودجویانی که دست‌مزد ناچیز یا هیچ دست‌مزدی نمی‌پردازند، در چرخه‌ای از ناامیدی و بردگی اقتصادی گرفتار شده‌اند. برای نمونه، کارگرانی که در کارگاه‌های تولید پوشاک خُرده‌فروشی، صنعت الماس‌های خون‌آلود یا مناطق درگیر جنگ، و نیز مزارع کاکائو گرفتار چنین شرایطی هستند.

عمق فریب در جهان غیروگان

به‌عنوان یک وگان، چشمان ما به روی ظلم عظیم و سازمان‌یافته‌ای که علیه حیوانات انجام می‌شود گشوده شده است، و در حیرتیم که چگونه پیش‌تر از آن بی‌خبر بودیم. اکنون وسعت بی‌رحمی نظام‌مند را می‌بینیم و از خود می‌پرسیم: «دیگر چه چیزهایی دروغ بوده است؟ به چه چیزهای دیگری باید شک کنیم؟» هنگامی که وگان می‌شویم، زلزله‌ای در جهان‌بینی‌مان رخ می‌دهد: از اتکای کورکورانه به گفته‌های دیگران فاصله می‌گیریم و به مرحله‌ای می‌رسیم که هر آنچه تاکنون شنیده‌ایم را زیر سؤال می‌بریم.

وگان‌یسم دریچه‌ای است به سوی درکی تازه، درکی از اینکه جهان غیروگان در ذات خود واقعیتی دیستوپیایی دارد. از لحظه‌ای که آگاهی آغاز می‌شود، هر چیز را از پسِ عدسیِ دروغ و فریب می‌نگری و این دیدگاه تازه، برای آن اقلیتِ پرسشگر، «ویستوپیا» را به سطحی عمیق‌تر و دردناک‌تر می‌برد. زیستن در این دیستوپیا زمانی دشوارتر می‌شود که با همدستی و سکوت کسانی روبه‌رو می‌شوی که هنوز باور دارند آنچه به آن‌ها گفته شده، در مجموع حقیقت دارد. احساس بیگانگی وگانِ ویستوپیک به اوج می‌رسد؛ چرا که نه می‌تواند دیگران را بیدار کند، نه می‌تواند سکوت اختیار کند. به جای آن، با برچسب‌هایی چون «صاحب‌نظر افراطی» یا «تئوری‌پرداز توطئه» از صحنه کنار زده می‌شود.

البته نمی‌توان فهرستی جامع از تمام دروغ‌های جهان تدارک دید، اما می‌توان حوزه‌هایی را شناسایی کرد که در آن‌ها فریب‌های جمعی برای پوشاندن انواع ستم علیه انسان‌ها، سیاره و حیوانات به‌کار گرفته می‌شوند. این فصل می‌کوشد با ارائه‌ی نمونه‌ها و قیاس‌هایی از دیگر انواع ظلم و فریب، به فرد و گان کمک کند تا از آن‌ها به‌عنوان دعوتی برای دیگران به پرسش از گستره‌ی دروغ‌هایی که به آن‌ها نیز گفته شده استفاده کند.

با ارائه‌ی نمونه‌هایی برای بررسی ابعاد فریب جمعی، ابزاری در دست داریم تا بتوانیم ویستویی خود را توضیح دهیم و به غیروگان‌ها نشان دهیم که چگونه انتخاب‌های آگاهانه‌تر می‌تواند مسیر آینده‌ی جهان ما را تغییر دهد، و همه‌چیز از انتخاب‌های روزمره‌ی مصرفی آغاز می‌شود. در فصل ششم به‌طور مشخص خواهیم دید چگونه می‌توان با دیگران وارد این گفتگوها شد. ابزارهای ارتباطی‌ای که در آن فصل مطرح می‌شوند، همراه با قیاس‌ها و مثال‌های ارائه‌شده در این فصل، به شما کمک می‌کنند تا به‌عنوان یک وگان، در گفتگو درباره‌ی وگانیزم، مؤثرتر و الهام‌بخش‌تر عمل کنید.

برده‌داری در عصر مدرن

در سال ۲۰۱۳، روزنامه‌ی بریتانیایی *دیلی میل* در گزارشی فاش کرد که کارگران کارخانه‌های تولید آیفون و آپید برای شرکت اپل (Apple Inc.) تنها ۱/۱۲ پوند در ساعت دستمزد دریافت می‌کردند [۲۴]. بسیاری از این کارگران روزانه ده ساعت تمام کارهایی یکنواخت و خسته‌کننده انجام می‌دادند، و در یکی از کارخانه‌ها در شهر شنژن چین، هجده کارگر دست به خودکشی زده بودند. پس از آنکه نه نفر از کارکنان تنها در سه ماه خودکشی کردند، مدیران کارخانه دستور دادند توری‌هایی مخصوص جلوگیری از خودکشی در اطراف ساختمان نصب شود.

اصطلاح الماس‌های خونین [۲۵] یا الماس‌های منازعه‌محور به مواردی اشاره دارد که در آن انسان‌ها با تهدید اسلحه وادار به استخراج الماس در مناطق جنگی می‌شوند؛ الماس‌هایی که سپس برای تأمین مالی فعالیت‌های جنگ‌سالارانه به فروش می‌رسند.

در همان سال ۲۰۱۳، برآورد شد که حدود ۱/۴ میلیون کودک ۵ تا ۱۱ ساله در مزارع کاکائو مشغول به کار بوده‌اند،^[۳۶] و تقریباً ۸۰۰ هزار نفر از آن‌ها در شرایط کاری خطرناک و ناسالم فعالیت می‌کردند. هرچند نشانه‌هایی از کاهش این آمار وجود دارد، اما شرکت‌هایی که از این دانه‌های کاکائو در تولید شکلات‌های لوکس برای بازار غرب استفاده می‌کنند، همچنان به این استثمار و سوءاستفاده ادامه می‌دهند. تمام این نمونه‌ها از برده‌داری فیزیکی یا اقتصادی در حقیقت چیزی نیست جز نسخه‌ای مدرن از زنجیرکشان گذشته؛ همان نظام‌های بهره‌کشی قدیمی که تنها شکل و ظاهرشان تغییر کرده است. برده‌داری فیزیکی هنوز هم در جهان ادامه دارد، اما زیر لایه‌های پنهان جامعه و دور از چشم عموم. هرگاه چنین مواردی برملا می‌شود، بیشتر مردم با انزجار و خشم اخلاقی به آن واکنش نشان می‌دهند. ما انتظار داریم کشورهایی که مدعی پیشرفت و تمدن‌اند، ملت‌هایی را که از حمایت از شهروندان خود ناتوان‌اند، یا برای انسان‌ها با رنگ پوست، جنسیت، ملیت یا باورهای متفاوت حقوق برابر قائل نیستند، مورد محکومیت و انتقاد قرار دهند. اما تا زمانی که سود و منفعت مالی، انگیزه‌ی اصلی شرکت‌های بی‌وجدان باقی بماند، انسان‌ها همچنان در بردگی اقتصادی پنهان گرفتار خواهند بود، بردگانی بی‌صدا و ناپیدا، دور از چشم جامعه‌ای که ترجیح می‌دهد چنین فجایعی را نبیند.

آیا هنوز در زنجیر هستیم؟

اگر هرگز واقعاً از بردگی رها نشده باشیم چه؟ بر اساس گزارش «شاخص جهانی برده‌داری»، امروز شمار بردگان در جهان بیش از هر زمان دیگری در تاریخ مدرن ثبت شده است. در سال ۲۰۱۶ برآورد شد که حدود ۴۵/۸ میلیون انسان در ۱۶۷ کشور جهان در نوعی از برده‌داری نوین زندگی می‌کنند^[۳۷].

اما در کشورهایی که گمان می‌کنیم «آزاد» هستیم، اگر درواقع بیش از هر زمان دیگری در زندانی ذهنی گرفتار باشیم چه؟ تاریخ بارها نشان داده است که کسانی که باورهایشان با هنجارهای حاکم یا منافع صاحبان قدرت در تضاد بوده است، تحت آزار و سرکوب قرار گرفته‌اند. نمونه‌های روشن آن در تاریخ شامل تفتیش عقاید اسپانیا، شکار جادوگران در قرون وسطی، آزار و تبعیض

دینی، دوران منع مصرف الکل و سرکوب دیدگاه‌های سیاسی مخالف طبقه‌ی نخبگان قدرتمند است.

این نمونه‌ها از ساکت کردن کسانی که با هنجارهای غالب مخالفت می‌کنند، در واقع جمعیت گسترده‌تری را در دام سکوت می‌اندازد و باعث می‌شود بیشتر مردم از بیان مخالفت خود با «رژیم محدود انتخاب‌ها» خودداری کنند. امروزه به ما گفته می‌شود که گزینه‌های فراوانی برای شیوه‌ی زندگی‌مان داریم، که می‌توانیم درباره‌ی جهان فیزیکی، اجتماعی و ایدئولوژیکی که در آن زندگی می‌کنیم، اظهار نظر و تصمیم‌گیری کنیم. گفته می‌شود در دموکراسی به‌سر می‌بریم و رأی ما اهمیت دارد، اما در عمل اغلب مجبوریم میان دو شرّ کم‌تر یکی را برگزینیم. بسیاری اوقات حتی تفاوت میان احزاب سیاسی برایمان روشن نیست، و نتیجه آن است که عده‌ی زیادی سرخورده شده و دیگر در انتخابات شرکت نمی‌کنند. این بی‌تفاوتی در را به روی سیاستمداران کم‌اخلاق می‌گشاید تا از رخوت عمومی بهره‌برداری کرده، و برنامه‌های شخصی و سودجویانه‌ی خود را پیش ببرند، با کم‌ترین توجه به منافع مردم، محیط زیست یا حیوانات. افرادی که مایل به پژوهش عمیق‌تر در این زمینه‌اند، می‌توانند به آثار نوآم چامسکی (Noam Chomsky)، جان پیلجر (John Pilger) و سیمور هرش (Seymour Hersh) رجوع کنند؛ اندیشمندانی که بررسی می‌کنند چگونه اقلیتی قدرتمند از تداوم بردگی فیزیکی و ذهنی انسان‌ها سود می‌برد، بردگی‌ای که بخش اعظم آن، حتی برای خودِ ما قابل تشخیص نیست.

حتی وقتی به ما گفته می‌شود آزادیم

در غرب، به مردم گفته می‌شود که در بستر اقتصاد بازار، آزادند تا در مورد سبک زندگی و کیفیت زندگی خود انتخاب کنند. اما اگر دقیق‌تر بنگریم، درمی‌یابیم که اکثریت انسان‌ها سبک‌هایی از زندگی خلق کرده‌اند که در ذات خود پایدار نیستند. در کتاب «رتباط: چگونه آنچه باید گفته شود را، در زمان مناسب و به شیوه‌ای مؤثر بیان کنیم» (کلر مَن، ۲۰۱۲) [۱۴] به مصاحبه‌هایی با پنجاه و چهار مدیر ارشد اشاره می‌کنم که شخصاً آن‌ها را انجام داده‌ام. بی‌استثنا، روایت‌های آنان نشان می‌داد که زندگی خصوصی و حرفه‌ای‌شان در سازمان‌هایی که برایشان کار می‌کردند، به طرز دردناکی یادآور زندگی حیوانات در مزارع صنعتی بود. سکوت جمعی‌شان رنج پنهان آن‌ها را

می‌پوشاند، و خود نیز در ساخت قفس‌های کوچک زندگی‌شان نقش داشتند، قفس‌هایی که در آن نه می‌توانستند بچرخند، نه فرصت داشتند تا کنجکاوی، خلاقیت و آزادی خود را به کار گیرند. چنان‌که حیوانات غیربشری برای استفاده‌ی صنعتی تولید و نگهداری می‌شوند، آنان نیز بخشی از صنعتی شده بودند که فردیت را از میان می‌برد و از آن‌ها می‌خواست تنها در جهت موفقیت اقتصادی مشارکت کنند، حتی اگر این امر به بهای از دست دادن همه‌چیز تمام شود. مایه‌ی تأسف است که این وضعیت نه‌تنها در میان مدیران ارشد، بلکه در میان سایر کارکنان سازمان‌های بزرگ و مدرن نیز به یک‌سان متداول است؛ سازمان‌هایی که سودجویی را بر انسان، محیط زیست و حیوانات ترجیح می‌دهند.

این زنجیره‌ی انکار تا کجا پیش می‌رود؟

هرگاه جنبشی برای تغییر الگوهای ریشه‌دار تفکر اجتماعی شکل می‌گیرد، با مقاومتی عظیم از سوی اکثریت روبه‌رو می‌شود. وگانیسم، به‌عنوان فلسفه‌ای مبتنی بر نفی تبعیض، نیز از این قاعده مستثنا نیست. تغییر باورها همواره در بافت اجتماعی و فرهنگی خاصی رخ می‌دهد؛ در حالی که ما در نوعی از بردگی ذهنی زندگی می‌کنیم که در آن به‌ندرت می‌پرسیم چرا جهان به همین شکل است. این وضعیت، حتی مانع از آن می‌شود که بتوانیم جهانی متفاوت را در تخیل خود تصور کنیم. وگانیسم تنها حوزه‌ای نیست که با چنین مقاومتی روبه‌روست. برای نمونه، ایده‌ی زندگی بدون پول، وجود موجودات فرازمینی، انرژی آزاد، درمان‌های طبیعی و حتی رخ دادن معجزات، اغلب به‌سادگی انکار یا تمسخر می‌شوند، زیرا ما درون زندان ذهنی خویش گرفتاریم. در نتیجه، کنجکاوی‌مان را از دست می‌دهیم و جمله‌ای خطرناک بر زبان می‌آوریم: «همیشه روال همین بوده.» همین جمله ساده، دیوار بلندی می‌شود میان انسان و پیشرفت معنوی و اخلاقی‌اش.

۱. سیاست

اگرچه بیشتر مردم در غرب در زندگی روزمره از ترس مستقیم حکومت‌های خود رهایی دارند، اما واقعیت این است که آزادی، فاصله‌ی زیادی با دموکراسی‌ای دارد که به ما وعده داده شده است. بسیاری باور دارند که دولت برای مردم است و مردم از حقوق دموکراتیک واقعی برخوردارند. اما این باور زیر سؤال می‌رود وقتی نقش سرمایه‌گذاری شرکت‌های عظیم و لابی‌گران قدرتمند

در سیاست را بررسی کنیم. امروزه بسیاری از کشورها زیرساخت‌های کلیدی خود، از جمله نیروگاه‌ها و خطوط انتقال برق، را به شرکت‌های چندملیتی عظیمی که هیچ مالیاتی نمی‌پردازند واگذار کرده‌اند. از آنجا که این زیرساخت‌ها با پول مالیات‌دهندگان ساخته شده‌اند، منطقی به نظر می‌رسد که مردم حداقل در تصمیم‌گیری درباره‌ی سرنوشت آن‌ها حق اظهار نظر یا دریافت سهمی از منافع‌شان را داشته باشند. اما همه می‌دانیم که در عمل چنین نیست.

به ما گفته می‌شود که دولت وظیفه دارد از مردم محافظت کرده و به آن‌ها خدمت کند؛ اما تصویب قانونی مانند «قانون پاتریوت»^[۳۹] که ظاهراً برای مبارزه با تروریسم تدوین شد، در واقع معطوف به نظارت گسترده بر خود شهروندان آمریکایی بود. چرا دولت باید به نام «امنیت ملی»، به بررسی همه‌ی ایمیل‌ها و مکالمات تلفنی مردم بپردازد؟ و مهم‌تر از آن، چرا این نظارت با پول خود مالیات‌دهندگان تأمین مالی می‌شود؟

در زمینه‌ی حیوانات، دولت‌ها تلاش می‌کنند تا افرادی را که بدرفتاری با حیوانات در دامداری‌های صنعتی را افشا می‌کنند، تحت عنوان قوانین موسوم به «امنیت زیستی» یا «آگ‌گ» مجرم بشمارند. ایالات متحده تنها کشوری نیست که چنین قوانین سخت‌گیرانه و سرکوب‌گرانه‌ای دارد؛ زیرا افرادی که علیه این بدرفتاری‌ها سخن می‌گویند، معمولاً با سیستمی مواجه می‌شوند که برای جلوگیری از فعالیت آن‌ها طراحی شده است. دولت فدرال استرالیا در حال اعمال تغییراتی در «قانون جاسوسی» است که بر اساس آن، یک خبرنگار صرفاً به دلیل دریافت اسناد طبقه‌بندی‌شده می‌تواند با پانزده سال زندان روبه‌رو شود^[۴۰]. به‌طور مشابه، قانون‌گذاران استرالیایی قصد دارند مقررات انتخاباتی را تغییر دهند تا گروه‌های مدنی مانند GetUp یا Greenpeace را وادار کنند به یکی از احزاب سیاسی وابسته شوند و در نتیجه مشمول قوانین مالی احزاب شوند. این تغییر در عمل باعث گرفتار شدن این سازمان‌ها در بوروکراسی اداری شده و منابع مالی آن‌ها را محدود می‌کند، به‌طوری که بخش عمده‌ی انرژی‌شان صرف عبور از موانع قانونی می‌شود و توانایی عمل مؤثرشان کاهش می‌یابد.

۲. اقتصاد

رسانه‌ها و دولت‌های غربی درباره‌ی اقتصاد چنان سخن می‌گویند که گویی موجودیتی مستقل و خارج از کنترل افراد است. صرف‌نظر از نوع نظام اقتصادی هر کشور، این فرض وجود دارد که ساختار اقتصادی موجود راهی در اختیار مردم می‌گذارد تا در تولید کالاها و خدمات مشارکت کرده و از آن بهره‌مند شوند. معمولاً چنین وانمود می‌شود که با تحصیل و تلاش می‌توان در میدانی کاملاً عادلانه به موفقیت رسید و دولت نیز نقش ناظر و حافظ حقوق آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه را ایفا می‌کند. باین‌حال، بیکاری، بی‌خانمانی و زندگی میلیون‌ها انسان زیر خط فقر، تصویری کاملاً متفاوت از این ادعا ارائه می‌دهد.

واقعیت این است که میدان بازی اقتصادی هرگز برابر نبوده است. شرکت‌های عظیم چندملیتی به ساختارهایی قدرتمند و نفوذناپذیر تبدیل می‌شوند که تنها در دست شمار اندکی از افراد بسیار ثروتمند کنترل می‌شوند. گروهی از نظریه‌پردازان سامانه‌ها در «مؤسسه فدرال فناوری زوریخ» با بررسی پایگاه داده‌ای شامل ۳۷ میلیون شرکت و سرمایه‌گذار در سراسر جهان، ۴۳۰۶۰ شرکت فراملی و پیوندهای مالکیتی آن‌ها را تحلیل کردند. آنان با ایجاد مدلی از مالکیت و درآمد، نقشه‌ای از قدرت و کنترل اقتصادی ترسیم کردند که نشان داد هسته‌ای مسلط شامل ۱۴۷ شرکت درهم‌تنیده، حدود ۴۰ درصد از کل ثروت شبکه را در اختیار دارد، و در مجموع ۷۳۷ شرکت، کنترل ۸۰ درصد از آن را به دست دارند^[۴۱].

در درون چنین نظامی، حیوانات چیزی بیش از «واحدهای اقتصادی» تلقی نمی‌شوند و از آن‌ها با عنوان «سرمایه‌ی دامی» یاد می‌شود، نه موجوداتی صاحب احساس. تا زمانی که حیوانات به‌صورت دارایی یا کالا ارزش‌گذاری شوند، همواره در بند نظام اقتصادی باقی خواهند ماند.

۳. علم و نوآوری

ما در روزگاری زندگی می‌کنیم که هر چیزی که نتوان با معیارهای علمی آن را اثبات کرد، جدی گرفته نمی‌شود، با آن‌که علم به شکلی که امروز می‌شناسیم تنها چند صد سال قدمت دارد.

معنای کشف پدیده‌هایی مانند جاذبه یا طیف الکترومغناطیسی، این نیست که پیش از آن وجود نداشتند، بلکه ما پرسش‌های درست را مطرح نمی‌کردیم یا ابزار لازم برای شناسایی‌شان را نداشتیم. ما لازم نیست بدانیم خورشید چگونه انرژی تولید می‌کند تا از گرمایش لذت ببریم؛ همان‌گونه که پیش از شناخت و استفاده از امواج رادیویی، آن فرکانس‌ها وجود داشتند.

تصور کنید در دهه‌ی ۱۹۵۰ زندگی می‌کنید و کسی به شما بگوید: «تصور کن وسیله‌ای دستی، به اندازه‌ی یک بسته سیگار داری که می‌توانی با آن تصویر و صدای کسی را در آن سوی کره‌ی زمین ببینی و با او صحبت کنی!» بی‌تردید او را دیوانه خطاب می‌کردند، همان‌طور که دوستان مارکونی، مخترع رادیو، وقتی گفت «صداهایی» می‌شنود، او را به تیمارستان بردند. پس چه ایده‌ها یا نوآوری‌هایی هستند که امروز به آن‌ها می‌خندیم و غیرممکن می‌پنداریم، اما پنجاه سال دیگر امری عادی و بدیهی خواهند بود؟ برای نمونه، فناوری ضدجاذبه، انرژی آزاد یا دورنوردی (تله‌پورتیشن).

نوآور همواره در برابر تنگ‌نظری و جمود فکری چیزی می‌ایستد که از آن با عنوان «روح زمانه» یا ذای‌ت‌گایست (Zeitgeist) یاد می‌شود. فرد وگان، یک دگرگونی پارادایمی در شیوه‌ی اندیشیدن ما و در تصور ما از آن‌چه ممکن است، عرضه می‌کند. با وجود شواهد انکارناپذیر مبنی بر این‌که وگانیزم راهی سالم‌تر، عادلانه‌تر، مهربانانه‌تر و از نظر اقتصادی مقرون‌به‌صرفه‌تر است و ردپای زیست‌محیطی کمتری برجای می‌گذارد، بسیاری از مردم از پذیرش آن سر باز می‌زنند تا زمانی که بخش قابل‌توجهی از جامعه آن را «عادی» بشمارد.

۴. پزشکی

سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۸ برآورد کرد که حدود ۶۵ درصد از مرگ‌ومیرهای جهانی ناشی از بیماری‌هایی است که ریشه در سبک زندگی دارند؛ از جمله مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و الکلی^[۴۹]. این رقم در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط به ۸۰ درصد هم می‌رسد. با وجود چنین آمارهایی، پزشکی رایج (آلوپاتیک) همچنان در پی یافتن درمان‌هایی برای این بیماری‌هاست، بی‌آن‌که به عوامل اصلی بروز آن‌ها توجهی کند. مستندهایی مانند *What Forks over Knives, the Health* و *Plant Pure Nation* نشان می‌دهند که بیشتر بیماری‌های

رایج عصر حاضر را می‌توان با یک رژیم غذایی تمام گیاهی و مبتنی بر مواد کامل غذایی، معکوس کرد. با این حال، پرسش اینجاست که چرا بسیاری از متخصصان پزشکی هنوز به همکاری که دیدگاه‌های تثبیت شده درباره‌ی سلامت و بیماری را به چالش می‌کشند گوش نمی‌دهند؟ پاسخ را می‌توان در باورهای ریشه‌دار و در بسیاری از موارد، در منابع تأمین مالی و حامیان اقتصادی جست‌وجو کرد. برای نمونه، در استرالیا در سال ۲۰۰۶، نهاد اصلی علمی این کشور، یعنی CSIRO، دومین نسخه از کتاب بسیار پرفروش خود با عنوان *Total Wellbeing Diet* را منتشر کرد. این رژیم غذایی مصرف گوشت را به شدت تشویق می‌کرد، در حالی که خود دانشمندان سازمان هشدار داده بودند رژیم‌های گوشت‌محور با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ مرتبط‌اند. به نظر می‌رسد پژوهشی که مبنای نگارش این کتاب بوده، توسط صنعت گوشت و دامداری تأمین مالی شده، صنعتی که به‌طور مستقیم از افزایش مصرف گوشت سود می‌برد^[۴۳].

پزشکی جایگزین اغلب به‌عنوان «شعبه‌بازی» و فاقد پشتوانه‌ی علمی مورد تمسخر قرار می‌گیرد، زیرا گمان می‌رود از سخت‌گیری علمی لازم برخوردار نیست. چنان‌که پیش‌تر اشاره شد، پژوهش‌های تجربی علمی در روزگار ما در جایگاهی تقریباً خدایی نشسته‌اند و حکم داور نهایی حقیقت را یافته‌اند. در نتیجه، هرگونه نتیجه‌ی مثبت از شیوه‌هایی چون طبیعت‌درمانی (ناتورپاتی)، هومیوپاتی یا طب سوزنی^۱ از سوی پزشکان کلاسیک (آلپاتیک) نادیده گرفته شده و صرفاً به عنوان اثر ذهنی تلقی می‌شود. اما چگونه است که قرص‌های شکر، که با عنوان دارونما شناخته می‌شوند، اغلب عملکردی بهتر از داروهای شیمیایی از خود نشان می‌دهند؟ پژوهش‌های «بندتی» در میانه‌ی دهه‌ی ۱۹۹۰ بسیاری از واکنش‌های زیست‌شیمیایی مسئول این پدیده را شناسایی کرد^[۴۴]. او مجموعه‌ای گسترده از پاسخ‌های خوددرمان‌گر بدن را آشکار ساخت که نه تنها درد را کاهش می‌دهند، بلکه خلق‌وخو را بهبود می‌بخشند، توان شناختی را افزایش می‌دهند، اختلالات گوارشی را تسکین داده، بی‌خوابی را برطرف می‌کنند و ترشح هورمون‌های مرتبط با استرس مانند انسولین و کورتیزول را کاهش می‌دهند. با وجود چنین شواهدی، چرا هر چالشی در برابر پزشکی آلپاتیک به سرعت رد می‌شود؟

^۱ مترجم: این جمله دلیلی بر پذیرش یا رد این نوع طب نمی‌باشد.

یکی از عوامل احتمالی، ساختار صنعت چندمیلیارد دلاری پنهان در پس حرفه‌ی پزشکی است. تنها در ایالات متحده، ارزش این صنعت در سال ۲۰۱۶ بالغ بر ۴۴۶ میلیارد دلار بوده است [۴۵]. باورهای ریشه‌داری که به سود گروهی اندک از ثروتمندان عمل می‌کند، مردم را در نوعی خلسه و اطاعت ناخودآگاه از نظام موجود نگاه می‌دارد.

۵. آموزش و اشتغال

در جهان غرب، به مردم گفته می‌شود که برای ورود به بازار کار، باید تحصیل کنند. آنان ناچارند از همان سال‌های نخست مدرسه یا دوران کالج، رشته‌ها و موضوعاتی را انتخاب کنند که برای ورود به مشاغل خاص لازم‌اند. چنین رویکردی تمرکز را بر تخصص‌گرایی می‌گذارد، معمولاً با هدف تضمین درآمد و تأمین معاش. اما این روند انسان را با عدم اطمینانی که جهان رو به رشد و متغیر به همراه دارد و امری اجتناب‌ناپذیر است آماده نمی‌کند.

به گفته‌ی پروفیسور بون (۲۰۱۷)، استاد علوم رایانه: «هشتاد درصدِ شغل‌هایی که در سال ۲۰۲۵ وجود خواهند داشت، امروز وجود ندارند. ما باید دانشجویان و فارغ‌التحصیلان خود را برای جهانی آماده کنیم که اساساً آماده شدن برای آن ممکن نیست.» [۴۶] با این حال، نظام آموزشی موجود چنان انعطاف‌ناپذیر است که نمی‌تواند به سرعت از تربیت متخصص به تربیت فراگیرانی گذر کند که قادرند مهارت‌های خود را به‌صورت کلی، تطبیقی و بین‌رشته‌ای در حل انواع گوناگون مسائل به کار گیرند.

جست‌وجوی کار در اقتصاد امروزی در فضایی رقابتی انجام می‌شود و به ما یادآوری می‌کند که جزئی از ماشین اقتصادی هستیم. ما چنین می‌اندیشیم که باید شغلی به‌دست آوریم تا پول درآوریم، زندگی کنیم و دامنه‌ی انتخاب‌هایمان را گسترش دهیم. انسان‌ها به شیوه‌های گوناگون در پی آزادی مالی برمی‌آیند و باور دارند تنها زمانی که به این آزادی برسند، می‌توانند آزادانه شیوه‌ی زندگی خود را انتخاب کنند. اما در نظام اقتصادی کنونی، تنها شمار اندکی واقعاً به چنین جایگاهی دست می‌یابند و بقیه در چرخه‌ی بی‌پایان تلاش اقتصادی فرسوده می‌شوند، چنان گرفتار که حتی فرصتی برای درنگ و بررسی زندگی خود نمی‌یابند، چه رسد به پرسش از جهانی

که در آن زندگی می‌کنند، به آنان گفته می‌شود: «دنیا همین است که هست.» رؤیای سبک زندگی غربی، که عموماً با عنوان رؤیای آمریکایی شناخته می‌شود، چیزی جز یک رؤیا نیست، رؤیایی دست‌نیافتنی.

از آن‌جا که نظام‌های آموزشی ما توانایی پرورش اندیشه‌ی خلاق و حل مسئله را آموزش نمی‌دهند، زمانی که شیوه‌های تازه‌ای برای اندیشیدن درباره‌ی کار و زیستن مطرح می‌شود، به‌سرعت آن را «غیرواقع‌بینانه» می‌نامند و کنار می‌گذارند.

اندیشمندانی پیشرو مانند مایکل تلینجر (۲۰۱۳) ^[۴۷] راه‌هایی نو برای بازاندیشی در آموزش، جامعه و سهم فردی ما پیشنهاد می‌کنند. چشم‌انداز او از جهانی بر پایه‌ی مشارکت‌گرایی، جهانی بی‌نیاز از پول، بی‌آنکه سوسیالیستی یا کمونیستی باشد و بر پایه‌ی انجام کاری که انسان‌ها عاشق آن‌اند بنا شده، از ما می‌خواهد از خلسه بیرون آییم و به نوعی آرمان‌شهر ممکن بیندیشیم. در چنین نظامی، انسان‌ها، محیط زیست و حیوانات دیگر قربانی سودجویی بی‌مسئولیت نخواهند بود. بالاین‌همه، همان‌گونه که انیشتین گفته است، «برای حل مشکلاتی که خود آفریده‌ایم، به سطحی دیگر از تفکر نیاز داریم.»

۶. دین

به‌عنوان انسان، هنگامی که نمی‌توانیم معنایی برای پدیده‌هایی که درکشان نمی‌کنیم بیابیم، دچار دشواری و اضطراب می‌شویم. پرسش‌هایی چون «چرا اینجا هستیم؟» یا «چرا این‌همه انسان در رنج‌اند؟» احساس ترس و ناآرامی را در ما برمی‌انگیزند. در این میان، کم نیستند افراد یا ایدئولوژی‌هایی که شتاب‌زده به پر کردن این خلأ می‌پردازند و با اطمینان می‌گویند: «این است حقیقت.» ادیان و باورهای فلسفی گوناگون از زندگی پس از مرگ سخن می‌گویند، و چه به بهشت و جهنم باور داشته باشیم، چه به کارما، تناسخ یا بی‌معنایی هستی، همگی برای زیستن با این «ندانستن» درونی، دچار سختی می‌شویم. ادیان بسیاری وجود دارند که مدعی‌اند تنها آنان حقیقت را در اختیار دارند، و هر یک از ما باید جایگاه خود را در برابر آنچه عرضه می‌کنند تعیین کنیم. با این حال، در بسیاری از موارد، دین به ما می‌آموزد تا مسئولیت زندگی خود را واگذار کنیم و چالش‌هایمان را به این نسبت دهیم که «در گناه زاده شده‌ایم» یا «برای رنج کشیدن به

دنیا آمده‌ایم». اما این‌ها چیزی جز نظام‌های اعتقادی نیستند، و نتیجه‌ی نهایی آنان این است که انسان را از پرسیدن و جست‌وجوی حقیقت بازمی‌دارند.

ادیان، به‌عنوان نظام‌های اعتقادی، از بزرگ‌ترین عوامل جدایی و تفرقه در جهان به‌شمار می‌آیند و اغلب به‌عنوان بهانه‌ای برای تهاجم، پاک‌سازی قومی یا تحمیل شیوه‌ی خاصی از زندگی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. در شدیدترین نمود خود، این جدایی‌سازی به خون‌ریزی و جنگ‌های مذهبی انجامیده است، همچون جنگ‌های صلیبی و دیگر جنگ‌های بزرگ تاریخی، و در خفیف‌ترین حالت، فرد را ناتوان و محدود می‌کند، تا تنها از میان گزینه‌هایی اندک برای زیستن و بودن در جهان دست به انتخاب بزند.

وگان‌ها اغلب به‌دلیل تعهد اخلاقی‌شان با متعصبان مذهبی مقایسه می‌شوند. اما تفاوت بنیادین اینجاست که وگان اخلاقی، به‌جای کاستن از اضطراب هستی‌شناختی خویش از طریق تحمیل ایدئولوژی بر دیگران، صدایی است برای بی‌صدایان، برای حیوانات غیرانسانی که در سکوت رنج می‌برند. وگان ما را فرا می‌خواند تا از مشارکت در یکی از بزرگ‌ترین جلوه‌های برتری‌جویی بر روی زمین، یعنی گونه‌گرایی، سر باز زنیم. با وگان شدن، نه‌تنها از تأمین مالی ظلم به حیوانات از طریق انتخاب‌های مصرفی خود دست می‌کشیم، بلکه به‌گونه‌ای مثبت بر محیط زیست، سلامت، و ظرفیت انسانی‌مان برای ساختن جهانی مهربان‌تر تأثیر می‌گذاریم.

۷. محیط زیست

نمونه‌های بی‌شماری وجود دارد از پدیده‌هایی که در ابتدا به‌عنوان اقداماتی با تأثیر مثبت یا بی‌ضرر بر محیط زیست معرفی شدند، اما بعداً آشکار شد که پیامدهایی فاجعه‌بار برای محیط زیست، انسان‌ها و حیوانات پیرامون خود داشته‌اند. برای مثال، انرژی هسته‌ای سال‌هاست که به‌عنوان منبعی پاک و ایمن تبلیغ می‌شود، اما فجایع تری مایل آیلند، چرنوبیل و فوکوشیما نشان دادند که چنین نیست.

فاجعه‌هایی در این مقیاس را نمی‌توان پنهان کرد، به‌ویژه وقتی که انسان‌ها به‌سرعت بر اثر اشعه‌ی رادیواکتیو بیمار شده یا می‌میرند. اما نابودی‌هایی که به‌طور تدریجی و پنهان رخ می‌دهند، مانند بسیاری از تخریب‌های زیست‌محیطی روزمره، در معرض دید عموم نیستند و رابطه‌ی علت‌ومعلولی آن‌ها به‌سادگی قابل تشخیص نیست. به‌عنوان مثال، فرکینگ، تزریق مواد شیمیایی به زمین برای حل کردن سنگ‌ها و تسهیل استخراج نفت و گاز، تأثیرات شدیداً مخربی بر منابع آب زیرزمینی دارد. بسیاری از مردم حتی هرگز واژه‌ی «کم‌تریل‌ها» را نشنیده‌اند، که اشاره به ادعای دست‌کاری آب‌وهوا از طریق پاشیدن مواد شیمیایی در اتمسفر دارد. کسانی که به مخالفت با چنین فعالیت‌هایی برمی‌خیزند، فوراً با برچسب «تئوری‌پرداز توطئه» کنار زده می‌شوند. با این حال، در سال ۱۹۷۶ «کنوانسیون منع بهره‌گیری نظامی یا هرگونه استفاده‌ی خصمانه از فنون تغییر محیط‌زیست»^[۴۸] برگزار شد؛ امری که این پرسش را پیش می‌کشد که اگر فناوری تغییر آب‌وهوا اساساً وجود نداشت، اساساً چرا چنین کنوانسیونی ضروری بوده است؟

بیشتر مردم با کارزارهایی روبه‌رو شده‌اند که از ما می‌خواهند برای کاهش مصرف آب خانگی اقدام کنیم؛ مثلاً با دوش‌های کوتاه‌تر گرفتن، خرید لوازم خانگی کم‌مصرف یا کاهش آبیاری باغچه‌ها. پیام ضمنی این تبلیغات آن است که اگر مصرف آب خود را محدود کنیم، تأثیر چشمگیری بر جلوگیری از کمبود منابع آبی خواهیم داشت. اما واقعیت چیز دیگری است. در استرالیا، بیش از ۶۷٪ از منابع آب صرف کشاورزی می‌شود، در حالی که تنها ۹٪ برای مصارف خانگی استفاده می‌گردد (طبق گزارش CSIRO)^[۴۹]. بررسی دیگری نشان می‌دهد که ۹۰٪ از مصرف آب هر خانوار در حقیقت به‌صورت غیرمستقیم و از طریق مصرف مواد غذایی انجام می‌شود (Tan & Rutherford, Tsang, ۲۰۰۷)^[۵۰]. این داده‌ها نشان می‌دهند که اگر بناست هرگونه تلاش برای صرفه‌جویی در مصرف آب تأثیر واقعی داشته باشد، باید بر مصرف غیرمستقیم آب متمرکز شود. به‌گفته‌ی برنامه‌ی محیط زیست سازمان ملل متحد (UNEP)، پژوهش Hertwich (۲۰۱۰)^[۵۱]. نتیجه می‌گیرد که: «کاهش چشمگیر در اثرات اقلیمی ناشی از کشاورزی تنها در صورتی ممکن است که تغییر اساسی در رژیم غذایی جهانی صورت گیرد، تغییری به‌سوی کاهش مصرف محصولات حیوانی.»

فرد وگان می‌داند که درباره‌ی تأثیرات کارنیسم (گوشت‌خواری نظام‌مند) به ما دروغ گفته شده است؛ او آگاه است که غیروگان‌نیم نه تنها ستمی عظیم بر حیوانات است، بلکه به‌طور هم‌زمان موجب تخریب محیط زیست و بیمار شدن انسان‌ها نیز می‌شود.

۸. گونه‌گرایی

گونه‌گرایی نظامی از باورهاست که بر پایه آن، برخی گونه‌های حیوانی ارزشمندتر از بقیه تلقی می‌شوند یا حتی اعضای متعلق به یک گونه‌ی واحد دارای ارزش‌های متفاوتی هستند. برای مثال، در فرهنگ غربی، حیوانات خانگی از حمایت قانونی در برابر اعمال عمدی خشونت و آزار برخوردارند، در حالی که حیواناتی که برای مصرف غذایی پرورش می‌یابند از چنین حقوقی بی‌بهره‌اند. فاکس (۲۰۱۷)^[۴۲] می‌گوید: «واژه‌ی گونه‌گرایی را روان‌شناسی به نام ریچارد رایدنر در سال ۱۹۷۰ ابداع کرد، و این مفهوم اشاره به نوعی تعصب، مشابه با تبعیض جنسیتی یا نژادی دارد؛ به این معنا که رفتار با افراد بر اساس تعلق آنان به گروهی خاص تعیین می‌شود. همان‌گونه که در جوامع انسانی، ارزش کمتری به برخی افراد بر مبنای جنسیت، نژاد، گرایش جنسی یا دیگر ویژگی‌های تعیین‌کننده داده می‌شود، حیوانات نیز صرفاً به این دلیل که به گونه‌ای غیر از انسان تعلق دارند، از ارزش اخلاقی و توجه کمتری برخوردارند.»

وقتی وگان‌ها درباره‌ی حقوق حیوانات صحبت می‌کنند، با مقاومت غیروگان‌هایی روبه‌رو می‌شوند که می‌گویند انسان‌ها ارزشی بالاتر از حیوانات دارند و مثلاً آزمایش‌های حیوانی را در صورتی که باعث کاهش رنج انسان شود، توجیه‌پذیر می‌دانند. حتی بسیاری از فمینیست‌ها که از نابرابری‌ها یا جنسیت‌زدگی واقعی یا فرضی زنان خشمگین‌اند، همچنان از محصولات حیوانی‌ای استفاده می‌کنند که مستقیماً از بهره‌کشی از دستگاه تولیدمثل حیوانات ماده به‌دست می‌آیند. این باورها و رفتارهای انسان‌محور، که انسان را برتر از حیوان دانسته و او را محق به خوردن، استفاده و پوشیدن حیوانات می‌دانند، برای وگان‌هایی که در پی برابری برای همه‌ی موجودات دارای احساس هستند، عمیقاً آزاردهنده است.

نمونه‌ی مراجعه‌کننده

دیوید، مانند بسیاری از وگان‌ها، پس از آگاهی از واقعیت‌های پرورش صنعتی حیوانات، احساس انزجار عمیقی نسبت به انسان‌ها پیدا کرد. میزان تحمل او در برابر غیروگان‌ها بسیار پایین بود و اگر کسی بلافاصله یا در مدت کوتاهی پس از گفت‌وگو با او وگان نمی‌شد، وی او را فردی نفرت‌انگیز تلقی می‌کرد. این نگرش باعث شد دیوید به‌شدت افسرده و نسبت به امکان ساخت جهانی وگان ناامید شود. در عین حال، او احساس می‌کرد هر زمانی که دور از فعالیت‌های مربوط به حقوق حیوانات می‌گذراند، بی‌هوده است، و همین امر باعث شد از رفتن به محل کار خود دچار دلزدگی شود. او علاقه‌اش را به هر فعالیتی که پیش‌تر برایش آرامش‌بخش یا لذت‌بخش بود از دست داد و رفتن به سینما یا ورزش کردن را کنار گذاشت. هنگامی که برای دیدن من آمد، در آستانه‌ی فرسودگی کامل قرار داشت.

خشم، بخشی طبیعی از فرایند سوگواری است. اندوه حاصل از دیدن ناگهانی حقیقتی که از ما پنهان شده، اغلب به‌صورت بی‌زاری از کسانی بروز می‌کند که در ظاهر جزئی از آن فریب و پنهان‌کاری‌اند. دیوید با کار کردن روی احساس خشم خود و درک این‌که دیگران نیز به‌گونه‌ای مشابه فریب‌خورده و ناخواسته در این پنهان‌کاری نقش داشته‌اند، توانست حس همدلی بیشتری نسبت به دیگران پیدا کند. او دریافت که مردم چنان از امکان چنین فریبی شوکه می‌شوند که برای جلوگیری از فروپاشی دنیای ذهنی خود، در برابر پذیرش این آگاهی جدید مقاومت می‌کنند.

رهایی از دام ذهنی خود

ما زندگی‌مان را در چارچوب همین نفوذهای اجتماعی، چه آشکار و چه پنهان، سپری می‌کنیم و تصمیمات‌مان را در محیطی اقتصادی می‌گیریم که زمان اندکی برای اندیشیدن یا تحقیق در اختیارمان می‌گذارد. به‌صورت اجتماعی برنامه‌ریزی شده‌ایم تا باور کنیم این وضعیت طبیعی است و برای آن‌که پذیرفته شویم، ما نیز باید «طبیعی» باشیم. گریز از این خلسه و درگیر شدن آگاهانه با آن کاری دشوار است. هر یک از ما در دام ذهنی شخصی خود گرفتاریم و به‌گونه‌ای شرطی

شده‌ایم که در چارچوبی خاص بیندیشیم، رفتار کنیم و احساس داشته باشیم، از این‌رو حتی نمی‌دانیم باید پرسش کنیم.

فرد عادی اصلاً از کجا باید شروع کند تا به مرزهای ذهنی خود بنگرد و از خود بپرسد که چگونه از دیدن واقعیت از دیدگاهی متفاوت سر باز می‌زند؟ و گانیسم موجی در حال خیزش از آگاهی اجتماعی است که زندان ذهنی ریشه‌دار در گونه‌گرایی را به پرسش می‌کشد. نهادهای اجتماعی و ایدئولوژیکی نیز به این ساختار پیوسته‌اند و اسارت ذهنی و همدستی انسان‌ها با هنجارهای غالب را تحکیم کرده‌اند. ده مورد از این نهادها را پیش‌تر بررسی کردیم.

وگان با وظیفه‌ای دشوار روبه‌رو است. او در واقع پرده از باورها، ارزش‌ها و رفتارهایی برمی‌دارد که اکثریت مردم درگیر آن هستند. هنگامی که کسی دیدگاهی متفاوت پیشنهاد می‌دهد، این امر در دیگران اضطراب ایجاد می‌کند، زیرا آنان با چالشی مواجه می‌شوند که جهان را نه ثابت و عینی، بلکه قابل تغییر ببینند، و ناچار می‌شوند از خود بپرسند: «دیگر چه چیزهایی را نمی‌دانم؟» وگان نسبت به ظلم نظام‌مند بر حیوانات و همدستی خلسه‌گونه‌ی انسان‌ها با این جهان دیستوپیایی آگاه شده است. او از ویستوپیا رنج می‌برد و اکنون باید در این سرزمین تازه حرکت کند و دیگران را به سوی پذیرش این امکان فراخواند که می‌توان حیوانات، انسان‌ها و سیاره‌ای را که با آنان در آن زندگی می‌کنیم، به شیوه‌ای بهتر و مهربان‌تر مورد رفتار قرار داد.

وگانیسم – عالی‌ترین ابزار برای گسستن از خلسه

باورها و رفتارهای وگان، هنجارهای اجتماعی‌ای را به چالش می‌کشد که بیشتر مردم بر پایه‌ی آن‌ها زندگی می‌کنند. وگان شدن مستلزم آن است که فرد در شیوه‌ی تفکر و رفتار خود تغییراتی ایجاد کند که بر زندگی روزمره‌اش اثر بگذارد. هر روز، وگان آگاهانه تصمیم می‌گیرد تا محصولات و خدماتی را برگزیند که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم موجب آزار یا بهره‌کشی از حیوانات نباشد، و این کار مستلزم صرف زمان و انرژی است. برای وگان اخلاق‌مدار، این امر مسئله‌ای نیست، اما برای کسی که از بهره‌کشی حیوانات رنجی احساس نمی‌کند، ممکن است کاری دست‌وپاگیر و بی‌اهمیت به نظر برسد.

فرد وگان همچنین آموخته است که دیگر باورهای اجتماعی را که بسیاری آن‌ها را بدیهی می‌پندارند، مورد پرسش قرار دهد. فهرست بالا، هرچند کامل نیست، نشان می‌دهد که یافتن حقیقت همیشه کار آسانی نیست. در جهان امروز که مردم از کمبود وقت رنج می‌برند، بسیاری آن‌قدر خسته، بی‌تفاوت یا سردرگم‌اند که توان یا تمایل پرسش از هنجارها را ندارند. فرد وگان، افشاگر دوران ماست که نه تنها ما را به تغییر فرا می‌خواند، بلکه همه چیز را به پرسش می‌گیرد؛ و برای بسیاری، این فرایند به شدت دردناک است و به بحران وجودی عمیقی می‌انجامد که اغلب توان رویارویی با آن را ندارند.

منابع

این فصل راه‌های گوناگون تأثیرگذاری هنجارهای اجتماعی و فرهنگی بر رفتار را شناسایی می‌کند. در کتاب *افسانه‌های زندگی و انتخاب‌هایی که داریم* (۲۰۰۵)، من به هشت افسانه یا فرض بدیهی اشاره کرده‌ام که از نظر فردی، اجتماعی یا فرهنگی تعیین می‌شوند و دامنه‌ی انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های ما را محدود می‌کنند. هدف آن، بیرون آوردن ما از خلسه‌ی فردی خود و دعوت به طرح پرسش‌های تازه درباره‌ی این‌که چه کسی هستیم و بی‌نهایت امکان‌هایی که در نحوه‌ی زیستن خود داریم، است.

توضیح کامل این افسانه‌ها در چارچوب این کتاب نمی‌گنجد، اما می‌توانید نسخه‌ای رایگان از آن را در نشانی <http://claremann.com> دریافت کنید تا دریابید این افسانه‌ها چگونه بر زندگی شما تأثیر می‌گذارند و چگونه می‌توانید زنجیره‌هایی را که اندیشه‌تان را درباره‌ی آنچه ممکن است محدود کرده‌اند، بگشایید.

فصل ششم

آفریدن جهانی برای تعلق داشتن

بزدلی می پرسد: آیا امن است؟ مصلحت جویی می پرسد: آیا مصلحت آمیز است؟ خودپسندی می پرسد: آیا محبوب است؟ اما وجدان می پرسد: آیا درست است؟ و زمانی فرا می رسد که انسان باید موضعی بگیرد که نه امن است، نه مصلحت آمیز، و نه محبوب، بلکه تنها به این دلیل که درست است، باید آن را اتخاذ کند.

— مارتین لوتر کینگ جونیور

جهان برای فرد ویستوپایی، چنان که فصل های پیش نشان داده ام، دشوار و چالش برانگیز است. بار دانستن برای بسیاری چنان سنگین است که بدون یاری دیگران، ساخت جهانی بر پایه ی وگان، جایی که حیوانات در امان بوده و با آن ها با احترام رفتار شود، رؤیایی دور از دسترس می نماید. در مقابل، عده ای رشد و گانیسم را نشانه ی امید می بینند و انرژی خود را صرف تحقق آن می کنند. برای هر وگان، زمانی فرا می رسد که یا «در هم می شکنند» یا «از آن عبور می کند». اما چگونه وگان می تواند از این مرحله عبور کند و بخشی از راه حل باشد؟ چگونه می توان آن آرمان شهر وگانی را آفرید که در آن حیوانات، انسان ها و سیاره در آرامش با هم زندگی کنند؟ و

چگونه می‌توان از حالت صرف بقا گذر کرده و هر روز با هیجان از مشارکت در ساختن جهانی بهتر که به انتظارش نشسته‌ایم، هیجان‌زده باشیم؟

مثال مراجعه کننده

راشل پس از آگاهی از تجارت صادرات زنده‌ی حیوانات، چندین سال را در افسردگی عمیق گذراند؛ تجربه‌ای که در نهایت او را به وگان شدن سوق داد. او از دیدن رنج حیواناتی که در سفرهای طاقت‌فرسا به خارج از کشور منتقل می‌شوند وحشت‌زده شده بود، اما مدتی طول کشید تا درک کند شرم عمیقی را در خود احساس می‌کند، زیرا در خانواده‌ای در خارج از کشور به دنیا آمده بود که در همین تجارت دخیل بودند. در دوران کودکی، او نمی‌دانست شغل خانواده‌اش دقیقاً چیست، زیرا آن‌ها مراقب بودند تا او هرگز آنچه را در کشتارگاه‌ها یا آیین‌های مذهبی رخ می‌دهد، نبیند. با آگاهی از واقعیت تجارت زنده، او کم‌کم تکه‌های پازل را کنار هم گذاشت و فهمید که ثروت خانواده‌اش بر پایه‌ی رنج و استثمار حیوانات بنا شده است.

اگرچه این انتخاب او نبود، اما خود را آلوده به اعمال خانواده‌اش احساس می‌کرد، و توان مقابله یا به خطر انداختن رابطه‌اش با آن‌ها را نداشت. به جای ابراز خشم و سردرگمی‌اش، رنج خود را فرو خورد و دچار افسردگی شدید شد. به عنوان یک روانشناس، هرگز کسی را ندیده‌ام که خشمش به جای آن که ابزار سازنده‌ای برایش باشد با فرو خوردن آن دچار افسردگی شود. افسردگی می‌تواند شکلی از «درماندگی آموخته‌شده» باشد (سلیگمن، ۱۹۹۲) [۱] که در آن فرد احساس ناتوانی در تغییر موقعیت خود دارد و گمان می‌کند هر کاری هم که انجام دهد، هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. با وجود آنکه راشل احساس شرم ناشی از پیشینه‌ی خانوادگی خود و درد ناشی از آگاهی از رنج حیوانات را بررسی کرده بود، نتوانست از افسردگی بیرون بیاید. با این حال، زمانی که تصمیم گرفت مهارت‌های ویژه‌اش را برای دفاع از حیوانات به کار گیرد، افسردگی‌اش آرام‌آرام فروکش کرد. او دریافت که کار معنادار و ایجاد تفاوت در جهان، راهی نیرومند برای دگرگون ساختن رنج و تبدیل آن به زندگی‌ای ارزشمند است.

خبر خوب

همان‌طور که در فصل‌های پیشین اشاره شد، روند گرایش به وگانیزم در سراسر جهان همچنان با سرعتی چشمگیر در حال افزایش است. گزینه‌های جدید وگانی در سوپرمارکت‌ها ظاهر می‌شوند و بخش‌هایی ویژه برای مواد غذایی وگانی ایجاد شده است. شمار زیادی از مستندهای وگانی همچنان منتشر می‌شوند، بسیاری از آن‌ها از طریق نتفلیکس پخش شده و میلیون‌ها نفر از مخاطبان عمومی آن‌ها را تماشا می‌کنند. هر روز رسانه‌ها درباره‌ی وگانیزم سخنی می‌گویند، از سلبریتی‌هایی که رژیم گیاهی را برگزیده‌اند گرفته تا کسانی که علیه ظلم و ستم به حیوانات سخن می‌گویند. ما واقعاً شاهد موجی فزاینده از آگاهی هستیم، و وگانیزم بزرگ‌ترین جنبش عدالت اجتماعی زمان ما به شمار می‌رود. با وجود دنیای دیستوپیایی کنونی، هنوز دلایل فراوانی برای خوش‌بینی وجود دارد.

دعوت شدن

برای ایفای نقش خود در ساختن جهانی وگانی، باید بهترین دعوت ممکن برای دیگران باشید. برای این کار، ابتدا باید «ماسک اکسیژن» خود را بر صورت بگذارید و از میان اندوه و رنجی که از آگاهی‌تان سرچشمه می‌گیرد عبور کنید تا بتوانید نیروی لازم را برای تبدیل شدن به بهترین صدای ممکن برای حیوانات به دست آورید. هرچند قابل درک است، اما باید از ژرفای رنج و انسان‌گریزی گذر کنید تا بتوانید جهانی وگانی را در ذهن خود مجسم سازید. همان‌طور که در ادامه‌ی این فصل خواهید دید، این کار نه‌تنها زندگی‌تان را لذت‌بخش‌تر می‌کند، بلکه برای تأثیرگذاری بر تغییر در سطح جهانی نیز حیاتی است. در اینجا ده کاری که می‌توانید برای تأمین منابع درونی خود در این مسیر انجام دهید آمده است:

۱) داشتن تغذیه‌ی سالم

برای سالم، پرانرژی و سرزنده ماندن، مهم است که رژیم‌ی بر پایه‌ی مواد گیاهی کامل داشته باشید. چنین رژیم‌ی نه تنها شامل مجموعه‌ی کاملی از مواد مغذی ضروری برای سلامت بهینه است، بلکه در بهبود و ترمیم سلولی بدن نقش دارد، روند پیری را کند می‌کند و بدن را پرانرژی نگه می‌دارد. بسیاری از وگان‌ها به جز اطمینان از اینکه حیوانی برای وعده‌ی غذایی‌شان آسیب ندیده است، توجه چندانی به تغذیه‌ی خود ندارند. از رژیم‌های وگانی بسیار فرآوری‌شده پرهیز کنید، زیرا این نوع تغذیه نه تنها مانع دستیابی به سلامت بهینه می‌شود، بلکه موجب میل شدید به شکر، تحریک‌پذیری یا دگرگونی خلق‌و‌خو شده و حالت ویستوپیا را تقویت می‌کند.

۲) ورزش منظم

ورزشی منظم پیدا کن که از انجام آن لذت ببری و به تو فرصتی برای خلوت یا دیدار با دیگران بدهد. ورزش نه تنها برای افزایش قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری ضروری است، بلکه ارتباط مستقیمی با خلق‌و‌خوی دارد. انجام منظم ورزش می‌تواند افسردگی را کاهش دهد، زیرا با آزاد شدن اندورفین‌ها در مغز همراه است. ورزش به بهبود خواب، کمک به گوارش و افزایش سطح انرژی بدن کمک می‌کند.

۳) آرامش داشته باش و از زندگی لذت ببر

بسیاری از مدافعان حیوانات می‌خواهند تمام وقت آزاد خود را صرف کاستن از رنج حیوانات کنند، زیرا تنها در آن صورت است که ویستوپای آن‌ها فروکش می‌کند و می‌توانند با بار دانستن حقیقت، زندگی کنند. برخی دیگر به دلیل اینکه زمانی با انتخاب‌های مصرفی خود به بی‌رحمی نسبت به حیوانات کمک کرده‌اند، احساس گناه می‌کنند و به خود اجازه‌ی هیچ لذت یا آسایشی نمی‌دهند. به یاد داشته باش حیوانات هفته‌ی آینده، ماه آینده و در سال‌های پیش‌رو نیز به تو نیاز دارند تا برای آزادی آن‌ها سخن بگویی. اگر دچار فرسودگی شوی، دیگر نخواهی توانست به

آن‌ها یاری‌رسانی کنی، بنابراین بخشی از زندگی‌ات را به آرامش و لذت در کنار همفکران اختصاص بده تا بتوانی نیروی بیشتری برای ادامه‌ی مسیر در جنبش وگان به دست آوری.

۴) ذهنیت مثبت پرورش بده

افکار، احساسات و تجربه‌های تو به‌طور عمیقی به هم پیوسته‌اند. وقتی احساسی منفی داری، هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شوند و در بدن خود احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنی. در این حالت احتمال دارد چیزی مانند «احساس وحشتناکی دارم»، «عصبانی‌ام» یا «منزجرم» بگویی. این امر باعث ایجاد افکار بیشتری می‌شود که موجب ترشح بیشتر هورمون‌های استرس می‌گردد و این تعامل در نهایت به برچسب‌زدن به احساس منجر می‌شود؛ جایی که می‌گویی «من عصبانی‌ام» یا «من شکست‌خورده‌ام» (یا هر برچسب مشابه دیگری). با گذشت زمان، ارتباط میان افکار و احساسات چنان در هم تنیده و خودکار می‌شوند که بدن آن را به‌خاطر می‌سپارد و به‌عادت تبدیل می‌کند. در نتیجه، کوچک‌ترین محرک یا تداعی مربوط به اطلاعات آزاردهنده‌ی اولیه، به‌طور خودکار احساس منفی و برچسب‌هایی مانند خشم، رنجش، افسردگی یا حالت‌های مشابه را فعال می‌کند. هنگامی که چیزی را می‌بینی، می‌شنوی یا به آن فکر می‌کنی که با این موضوع ارتباط دارد، پیش از آنکه متوجه شوی، همان احساسات را تجربه می‌کنی گویی در حال زیستن دوباره‌ی موقعیت آزاردهنده‌ی نخستین هستی.

همین فرایند در مورد احساسات مثبت نیز رخ می‌دهد، با این تفاوت که این بار هورمون‌های شادی آزاد می‌شوند. دوپامین، سروتونین و اکسی‌توسین به تو کمک می‌کنند احساس امید، امنیت و اعتماد داشته باشی. به‌طور خلاصه، هرآنچه زمانت را صرف اندیشیدن و احساس کردن درباره‌اش می‌کنی، واقعیت شخصیت‌ات را می‌سازد و برای تغییر آن باید افکار، احساسات و رفتارهایت را دگرگون سازی. با تمرکز آگاهانه بر امور مثبت، فرایند تغییر آغاز می‌شود، اما زمانی که افکار منفی بیش از اندازه عمیق و ریشه‌دار باشند، مراقبه می‌تواند یاری‌گر این مسیر باشد.

۵) مراقبه

ذهن و بدن تو میان رویدادهای واقعی و خیالی تمایزی قائل نمی‌شوند. برای مثال، هنگامی که نیمه‌شب از کابوسی بیدار می‌شوی، بدن تو تمام نشانه‌های ترس را بروز می‌دهد گویی تهدیدی واقعی وجود دارد: افزایش ضربان قلب، اضطراب، ترس و تعریق. زمانی که درمی‌یابی این فقط یک رویاست، ذهن و واقعیت شخصی‌ات را تغییر می‌دهی، با این حال لحظاتی پیش تهدید را کاملاً واقعی احساس می‌کردی. برای آفرینش واقعیت شخصی جدیدی که در آن به‌عنوان وگانی شکوفا زندگی می‌کنی، باید زمانی را صرف تمرکز بر جهانی کنی که می‌خواهی در افکار، احساسات و رفتارهایت بسازی. از تو می‌خواهم هر روز حتی به‌مدت پنج دقیقه، دنیای وگانی مثبتی را که می‌خواهی پدید آوری، در ذهن خود مجسم کرده و تجربه‌اش کنی، گویی همین اکنون در آن زندگی می‌کنی. این تمرین گامی نیرومند برای تعیین نیتی روشن و پیوند دادن آن با حالتی والا از هیجان مثبت است. پژوهش‌های عصب‌شناسی و فیزیک کوانتومی نشان می‌دهند که تخیل ما تنها موجب احساس خوشی نمی‌شود، بلکه با واقعیت فیزیکی نیز هم‌بستگی دارد. به‌بیان دیگر، هرآنچه بر آن تمرکز می‌کنی، همان را می‌آفرینی.

هرچه بیشتر بر اثرات مثبت وگانیسیم تمرکز کنی و نه بر استرس و اضطراب ناشی از مصرف‌گرایی، تخریب محیط‌زیست، خشونت علیه حیوانات یا ترس‌افکنی رسانه‌ها، فردی مثبت‌تر خواهی شد. در این صورت، بخشی از موج روبه‌رشد آگاهی اجتماعی نسبت به وگانیسیم می‌شوی و به نزدیک‌تر شدن آن روز یاری می‌رسانی. اطرافیان تغییر را در تو احساس کرده و به دلیل هماهنگی میان گفتار و احساس درونیت، اعتماد بیشتری خواهند داشت. از موضع قضاوت نسبت به دیگران فاصله می‌گیری و در نتیجه، آنان بیشتر مایل به شنیدن حرفت خواهند بود، زیرا احساس می‌کنند خیر و صلاحشان را می‌خواهی. برای دریافت مراقبه‌ی پانزده‌دقیقه‌ای با عنوان «تجسم دنیای وگانی»، به پیوند زیر مراجعه کن:

<http://veganpsychologist.com/meditation>

۶) استرس را به حداقل برسان

استرس واکنش تو به رویدادهای بیرونی زندگی و همچنین به خاطرات درونی از تجربه‌هاست. این واکنش راهی است که ذهن و بدن از طریق آن به تو می‌گویند تعادل از میان رفته است. فهرستی از چیزهایی که در زندگی برایت ایجاد استرس می‌کنند تهیه کن و بین کدامیک را می‌توانی حذف کنی تا احساس آرامش بیشتری داشته باشی. از وقت‌گذاری با افراد منفی یا از پذیرفتن تعهدات بیش از حد که به تو فشار وارد می‌کنند خودداری کن. یاد بگیر «نه» بگویی و برای روابط حد و مرز بگذاری. برای کاهش استرس از روش‌هایی مانند یوگا یا تکنیک‌های آرام‌سازی استفاده کن تا بتوانی به‌طور منظم خود را به حالتی آرام بازگردانی، به‌ویژه پس از فعالیت‌های مربوط به کنشگری.

۷) خودت را آموزش بده

خود را به یادگیری مادام‌العمر در زمینه‌ی وگان‌یسم متعهد کن تا به فردی آگاه و مطمئن تبدیل شوی که می‌تواند با قاطعیت و تأثیر سخن بگوید. در اختیار داشتن آمار و داده‌های دقیق به گفت‌وگوهایت با غیروگان‌ها وزن و اعتبار می‌بخشد، زیرا آن‌ها معمولاً سریع به مقابله برمی‌خیزند و از تو مدرک می‌خواهند. با گذشت زمان، دانش بیشتری به دست خواهی آورد و با تمرین گفت‌وگو درباره‌ی وگان‌یسم، مشتاقانه منتظر پرسش‌های دیگران خواهی بود، چرا که می‌دانی توانایی پشتیبانی از دیدگاهت را با اطلاعات مرتبط و قدرتمند داری.

۸) حمایت گردآور

در میان تمام فقدان‌ها و فشارهای زندگی، بزرگ‌ترین عامل برای عبور موفق از دشواری‌ها میزان حمایتی است که فرد از سوی دیگران دریافت می‌کند. داشتن کسانی که بتوانی احساساتت را با آن‌ها در میان بگذاری و از راهنمایی‌شان بهره‌مند شوی، نقش بسیار مهمی در بازپایی و درک بهتر چالش‌های زندگی دارد. در روابطت سرمایه‌گذاری کن و به یاد داشته باش که دیگران نیز به حمایت تو نیاز دارند. بسیاری از وگان‌ها فقط در میان ویستوپایی‌های دیگر احساس پذیرش کامل می‌کنند، به‌ویژه زمانی که رنجشان با آگاهی از بهره‌کشی حیوانات پیوند دارد. با این حال، وگان‌ها دغدغه‌های دیگری نیز دارند؛ پس حمایت بده و بگیر، اما مطمئن شو که با یکدیگر

روش‌هایی برای عبور از درد می‌یابید، نه آنکه اجازه دهید منفی‌نگری و انسان‌گریزی بر شما غلبه کند.

۹) بهترین یاور خودت شو

بسیاری از وگان‌هایی که بر اثر ویستوپیا دچار آسیب روحی شده‌اند، از عزت‌نفس پایین رنج می‌برند و خود را به دلیل کافی نبودن تلاششان برای یاری حیوانات یا وگان‌کردن دیگران سرزنش می‌کنند. این خودسرزنی می‌تواند به عادت‌های مخرب و خودآزاری منجر شود، به جای آنکه دوستی مهربان برای خود باشند. بهترین یاور خودت شو و با آگاهی ذهنی، مراقبه، ورزش و دیگر روش‌های خودمراقبتی، پناهگاهی در درونت بساز که در سال‌های آینده تو را نگاه دارد. در این مسیر به الگویی از فردی آرام، با اعتماد به نفس و شریف تبدیل می‌شوی که دیگران مشتاق‌اند از او پیروی کنند.

۱۰) یک ارتباط‌گر برجسته شو

انتقال پیام و گانیسم می‌تواند دشوار باشد، زیرا مردم گمان می‌کنند مستقیماً سبک زندگی و انتخاب‌هایشان را مورد انتقاد قرار می‌دهی و در برابر آن بیشتر واکنش نشان می‌دهند تا در برابر واقعیت منشأ خوراک، پوشاک، لوازم آرایش و سایر کالاهای مصرفی‌شان. بنابراین باید ابزارها و تکنیک‌هایی بیاموزی که بتوانی گفت‌وگوهای دشوار را با سهولت انجام دهی. در این مسیر چند مهارت کلیدی به تو کمک می‌کند:

- پیش‌فرض‌هایت درباره‌ی نیت دیگران را به چالش بکش.
- ذهنی باز داشته باش و تصور نکن غیروگان‌ها به گفته‌هایت بی‌اعتنا هستند؛ مقاومت آن‌ها اغلب از احساس گناه یا سرزنش برای مشکلات جهان ناشی می‌شود، نه از مخالفت با محتوای پیام تو.
- مهارت‌های گوش‌دادن فعال را پرورش بده، پرسش‌های بیشتری بپرس، مقصود دیگران را بررسی کن و اگر پیامت را درک نکردند، آن را تعدیل کن. «قلاب‌ها» یا موضوعاتی را که برایشان

جالب است شناسایی کن و از آن‌ها برای جلب توجه‌شان بهره ببر؛ قلاب‌های رایج شامل محیط‌زیست، حیات‌وحش، اخلاق حیوانی یا سلامت است.

• تمرکز خود را بر حرکت دادن افراد در «تداومی از آگاهی» بگذار، از بی‌علاقگی کامل تا وگان شدن. با مردم در همان سطحی صحبت کن که در آن قرار دارند و به خاطر داشته باش که بیشتر ما برای تغییر باورهایمان به رویارویی‌های مکرر با ایده‌های جدید نیاز داریم. لازم نیست تمام کار را تو انجام دهی؛ بدان که آن‌ها از منابع دیگر مانند افراد دیگر، تلویزیون، تبلیغات و رسانه‌های اجتماعی نیز درباره‌ی این موضوع خواهند شنید، پس پیامت را با علایقشان پیوند بده و مطمئن شو که سهم تو در مسیر افزایش آگاهی آن‌ها، بهترین کیفیت ممکن را دارد.

با فراهم کردن راه‌هایی برای تقویت و تغذیه‌ی درونی، می‌توانی از افسردگی به سوی خوش‌بینی حرکت کنی و سپس دیگران را در مسیر آموزش، آگاهی و گرایش به وگان‌یسم همراه سازی. به یاد داشته باش، وقتی کسی وگان می‌شود، او نیز وارد ویستوپیا می‌گردد و نیازمند یاری برای عبور از اندوه و مشارکت در راه‌حل است. بسیاری از مردم وقتی وگان‌پیشانی را می‌بینند، مقاومت می‌کنند چون نمی‌خواهند خودشان آن احساس درد و اندوه را تجربه کنند. زمانی جذاب می‌شوی که بهترین نمونه از وگانی باشی که نه تنها از ویستوپیا عبور کرده بلکه انسانی شاد، سالم و هدفمند شده است. یک ارتباط‌گر برجسته شو تا بتوانی دیگران را برای تغییر، تحت‌تأثیر قرار دهی. بیاموز چگونه گفت‌وگوهای دشوار را در شرایطی انجام دهی که احساسات برانگیخته‌اند و دیدگاه‌ها متفاوت‌اند. به‌عنوان یک وگان پرشور ممکن است بخواهی هر آنچه از مسائل می‌دانی را بازگو کنی، اما این کار معمولاً واکنش دفاعی برمی‌انگیزد، چون لزوماً همان چیزی نیست که طرف مقابل مایل است بشنود و تحمیل دیدگاه شخصی، رابطه و امکان گفت‌وگوهای بعدی را تضعیف می‌کند. بمباران کسی با جزئیات مربوط به ظلم به حیوانات در مزارع صنعتی، هرچند مهم و مرتبط است، اما اگر او بیشتر به سلامت یا محیط‌زیست علاقه‌مند باشد، موجب مقاومت خواهد شد. هنگامی که علایق او را بررسی کردی، می‌توانی اطلاعات بیشتری بیفزایی تا درک او گسترش یابد. مهم است بدانی که لازم نیست همگان را در لحظه متقاعد کنی، و برای فهم این نکته، مفهوم «تداوم آگاهی» ابزاری مفید است.

تداوم آگاهی

تصور کن هر انسانی که با او روبه‌رو می‌شوی (از جمله خودت) در سفری به‌سوی آگاهی، دلسوزی و بیداری بیشتر قرار دارد. این مسیر را از ۱ تا ۱۰ در نظر بگیر، که عدد ۱ نشان‌دهنده‌ی بی‌علاقگی کامل به وگانیزم است و عدد ۱۰ بیانگر فردی است که مشتاق شنیدن بیشتر بوده و احتمالاً به‌زودی وگان خواهد شد. وظیفه‌ی تو این است که با دقت گوش دهی تا جایگاه هر فرد را در این تداوم تشخیص دهی و سپس با ارائه‌ی اطلاعات، بینش و آموزش، او را گامی به‌سوی آگاهی بیشتر پیش ببری.

این کار را با شناسایی آنچه «قلاب‌ها» نام دارد انجام می‌دهی؛ موضوعاتی که شخص را با جنبه‌ای از وگانیزم که برایش دغدغه‌برانگیز است جذب می‌کنند. برای نمونه:

- سلامت
- محیط‌زیست
- ظلم به حیوانات
- امنیت شغلی
- معنویت
- اقتصاد
- سنت‌ها
- هنجارهای اجتماعی
- فلسفه
- آزادی اندیشه

برای مثال، ممکن است کسی از تو بپرسد: «پروتئینت را از کجا تأمین می‌کنی؟» اگر پاسخ دهی: «بعضی چیزها به تو ربط ندارند می‌دانی حیوانات در مزارع صنعتی چقدر رنج می‌کشند؟» او را سردرگم یا عصبانی خواهی کرد، چون سؤالش درباره‌ی سلامت است. به یاد داشته باش که شاید هرگز نام مزرعه‌ی صنعتی را نشنیده باشد و قطعاً به‌اندازه‌ی یک فعال پرشور حقوق حیوانات آگاهی ندارد. وقتی به پرسش او در چارچوب سلامت پاسخ می‌دهی، پیوند و تفاهم ایجاد می‌کنی و می‌توانی گفت‌وگو را به موضوعات دیگر از جمله عدالت اجتماعی حیوانات گسترش دهی. با بهره‌گیری از قلاب‌ها، به مردم اطلاعاتی می‌دهی که باعث گسترش دیدگاهشان می‌شود؛ اما اگر مطالبی مطرح کنی که به علایق یا جهان‌بینی فعلی‌شان مربوط نباشد، پیوند از بین می‌رود و در برابر تو مقاومت می‌کنند. لازم نیست کسی را فوراً وگان کنی؛ برخی افراد با دیدن یک تصویر یا شنیدن اطلاعاتی، فوراً تصمیم می‌گیرند، اما دیگران زمان می‌خواهند. وظیفه‌ی تو این است که آن‌ها را در مسیر تداوم آگاهی پیش ببری تا از نظر عاطفی درگیر اطلاعات شوند و خودشان به نتیجه برسند، نه اینکه واکنش لحظه‌ای نشان دهند و بعد دوباره به عادت‌های پیشین برگردند. صرف زمان برای حرکت دادن تدریجی آن‌ها در این مسیر باعث می‌شود تغییر نگرش، ارزش‌ها و رفتارشان پایدارتر و عمیق‌تر شود.

داستان پیتزافروشی جیجی

روزی زنی که نمی‌شناختم به من گفت: «می‌دانی همه‌چیز از تو شروع شد؟» او یادم آورد که زمانی مشتری من در فروشگاه مواد غذایی سالمی در سیدنی، استرالیا بود و کنجکاو شده بود چرا محصولی حاوی شیر را پس دادم. برایش توضیح داده بودم که در صنعت لبنیات چه می‌گذرد و چگونه گوساله‌ها را از مادرانشان جدا می‌کنند تا انسان‌ها بتوانند شیرشان را مصرف کنند. او شوکه شد و من روز بعد با جزوه‌هایی از سازمان *Animals Australia* بازگشتم تا بتواند بیشتر مطالعه کند. با این باور که وظیفه‌ام را انجام داده‌ام، آنجا را ترک کردم و تا سه سال بعد دیگر خبری از او نداشتم، تا اینکه بار دیگر او را دیدم. گفت از آنچه گفته بودم به‌شدت وحشت‌زده شده و تصمیم گرفته خودش تحقیق کند. طی چند ماه بررسی کرد که حیوانات در فرایند صنعتی چه می‌کشند و بدترین ترس‌هایش به واقعیت پیوست. نه‌تنها گفته‌هایم درست بود، بلکه چشمانش به رنج میلیاردها حیوانی که هر سال برای خوراک، پوشاک، لوازم آرایش و سرگرمی ما قربانی می‌شوند

گشوده شد. هر چند تغییراتی در زندگی‌اش ایجاد کرده بود، اما سنگینی دانستن حقیقت رنج حیوانات باعث شد که احساس کند باید گامی فراتر بردارد. او خانواده‌اش را گرد هم آورد تا آنچه آموخته بود را با آن‌ها در میان بگذارد، کاری شجاعانه، زیرا پسرش یک رستوران ایتالیایی مشهور و موفق را اداره می‌کرد.

در نتیجه‌ی کنشگری او، خانواده‌اش تصمیمی جمعی گرفتند: دیگر در رنج حیوانات، به نام سنت، سود یا لذت چشایی، همدست نباشند. همچنین تصمیم گرفتند رستوران موفقشان را به‌طور کامل وگانی کنند. آن رستوران «پیتزافروشی جیجی» در نیوتاون، یکی از محله‌های مرکزی سیدنی بود. این داستان یادآور می‌شود که باید بی‌قضاوت ارتباط برقرار کنیم. گاهی هرگز از تأثیر کنشگری خود باخبر نمی‌شویم و گاه خوشبختانه آن واژه‌های زیبا را می‌شنویم: «من وگان شدم!» من فرصت نادری داشتم تا دریابم که چگونه کنشگری‌ام الهام‌بخش آن خانواده‌ی استثنایی شد تا اخلاق را بر سنت و سود مقدم بدارند و تصمیم بگیرند رستوران خود را «وگانی‌سازی» کنند. بالاین‌حال، در بیشتر موارد هرگز نخواهیم دانست نتیجه‌ی کارمان چه بوده است.

یاد بگیر همکاری کنی

مهم است خود را با افرادی احاطه کنی که ارزش‌هایت را درک می‌کنند، با تو هم‌عقیده‌اند و نگرشی مثبت دارند. فراتر از احساس حمایت و درک متقابل، اصولی بنیادی در پس چنین تعاملات اجتماعی نهفته است که بر رشد و انتشار وگان‌یسم تأثیر می‌گذارد. با شناخت این اصول، ترغیب می‌شوی که برای دلایلی فراتر از یافتن قبیله‌ی خود یا غلبه بر احساس بیگانگی و تنهایی‌ای که ویستویی‌پای‌ها تجربه می‌کنند، با دیگران همکاری کنی. اکنون به بررسی سه عامل مهم خواهیم پرداخت که باید در درک چگونگی تحقق تغییرات اجتماعی در نظر گرفته شوند.

نقطه‌ی عطف

بازاریابان می‌دانند که پذیرش محصولات و خدمات از الگوی خاصی پیروی می‌کند. برای مثال، در دهه‌ی ۱۹۹۰ افراد کمی باور داشتند که بازار تلفن همراه تا این حد رشد انفجاری پیدا کند. کسانی که زودتر از دیگران به ظرفیت این بازار پی بردند و سرمایه‌گذاری کردند، «نوآوران» نامیده

می‌شوند و بلافاصله گروه «پذیرندگان اولیه» به آن‌ها پیوستند [۵۴]. سپس روند پذیرش به تدریج افزایش یافت و ناگهان شتاب گرفت. زمانی که «اکثریت اولیه» وارد می‌شوند، پذیرش به نقطه‌ی جرم بحرانی نزدیک می‌شود و به زودی «اکثریت ثانویه» نیز می‌پیوندند، این دو گروه در مجموع بخش عمده‌ی بازار را تشکیل می‌دهند. گروه‌های دیگر یا دنبال می‌کنند یا ناچار تسلیم می‌شوند؛ همانند مادر بزرگی که درمی‌یابد تنها راه ارتباط با نوه‌اش داشتن تلفن همراه است. همین‌الگو در مورد تغییر باورها و ایده‌های جمعی در جامعه نیز صدق می‌کند. برای نمونه، کنشگران اولیه‌ی لغو برده‌داری همان نوآوران و پذیرندگان اولیه بودند. آن‌ها با مقاومت شدید کسانی روبه‌رو بودند که از برده‌داری سود می‌بردند. اما با گسترش حرکت، جنبش به نقطه‌ای رسید که گلدول (۲۰۰۰) آن را «نقطه‌ی عطف» [۵۵] می‌نامد: «لحظه‌ی جرم بحرانی، آستانه، نقطه‌ی جوش»؛ پدیده‌ای که الگوی تغییرات مرموز جامعه‌شناختی را توضیح می‌دهد. گلدول می‌گوید: «ایده‌ها، محصولات، پیام‌ها و رفتارها درست مانند ویروس‌ها گسترش می‌یابند.» [۵۶]

به‌طور فزاینده، نوجوانان و گانی به من مراجعه می‌کنند که می‌گویند: «ناگهان به آگاهی رسیدم و می‌دانم خوردن گوشت حیوانات اشتباه است.» بسیاری از آن‌ها هیچ مطلبی درباره‌ی وگانیزم ندیده‌اند و با هیچ‌کس درباره‌ی استثمار حیوانات صحبت نکرده‌اند. باور من این است که این پدیده نمونه‌ای از آن چیزی است که یونگ (۱۹۶۹) آن را «ناخودآگاه جمعی» [۵۷] می‌نامد؛ یعنی ساختارهای ناهشیار ذهن که میان موجودات یک گونه مشترک‌اند. این امر برای وگان‌هایی دلگرم‌کننده است که اغلب احساس ناتوانی می‌کنند و نمی‌توانند تصور کنند که جهان وگان در طول عمرشان محقق شود. مفاهیم نقطه‌ی عطف، ناخودآگاه جمعی و هم‌نواختی، نشانه‌هایی هستند از چگونگی و چرایی رشد سریع وگانیزم.

هم‌نواختی

در سال ۱۶۶۵، «کریستین هایگنس» [۵۸] هنگام کار بر روی طراحی ساعت آونگی دریافت که وقتی دو ساعت آونگی را کنار هم روی دیوار قرار بدهد و آونگ‌هایشان را با نرخ‌های متفاوتی به نوسان درآورد، در نهایت هر دو با یک ریتم یکسان شروع به نوسان خواهند کرد [۵۹]. این پدیده حاصل تأثیر متقابل آن‌ها بر یکدیگر است. هایگنس آن را «هم‌نواختی» نامید و آن را چنین

تعریف کرد: تمایل دو جسم نوسانگر به قفل شدن در یک فاز تا در هماهنگی کامل و هم‌زمان در دو یا چند چرخه‌ی منظم ارتعاش کنند. پدیده‌ی هم‌نواختی ماده به نظر می‌رسد جهانی باشد و در حوزه‌هایی مانند شیمی، داروسازی، زیست‌شناسی، پزشکی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، ستاره‌شناسی و معماری دیده می‌شود. برای مثال، زنانی که در یک خانه زندگی می‌کنند یا در محیط کاری مشترک‌اند، اغلب چرخه‌های قاعدگی‌شان هم‌زمان می‌شود؛ یا عضلات قلب افراد نزدیک به یکدیگر تمایل می‌یابد تا در هم‌زمانی بتپد.

وگان‌ها اغلب احساس افسردگی می‌کنند و از خود می‌پرسند چگونه ممکن است تعداد کافی از مردم تغییر کنند تا وگانیزم به هنجار جدید تبدیل شود؟ آن‌ها می‌گویند از انسان‌هایی مأیوس‌اند که به‌نظرشان آن‌قدر خودخواه‌اند که هرگز از خوردن یا استفاده از حیوانات دست نخواهند کشید. مفهوم «هم‌نواختی» برای ما وگان‌ها مفهومی دلگرم‌کننده است، زیرا یادآور اهمیت ایفای نقش خودمان به‌عنوان الگویی است که می‌خواهیم دیگران با آن «هم‌نوا» شوند. با تغییر تمرکز از اندوه و زشتی جهان به‌سوی اقدام روزانه برای بازتاب دنیای وگانی که در پی ساخت آن هستیم، ما هنجار جدیدی می‌سازیم که دیگران نیز با آن هم‌نوا خواهند شد. بخش‌های بعدی این فصل، راهکارهای عملی برای همکاری مؤثرتر با دیگر وگان‌ها به‌منظور تسریع این روند، ارائه می‌دهد.

پویایی مارپیچی

کتاب «پویایی مارپیچی»^[۵۹] اثری پیچیده است که در آن رموز پنهان شکل‌دهنده‌ی ماهیت انسان، خاستگاه تنوع‌های جهانی و نیروی محرک دگرگونی تکاملی را توضیح می‌دهد. نویسندگان آن از نیروهای مغناطیسی سخن می‌گویند که انسان‌ها را جذب یا دفع می‌کند، تارهایی می‌سازد که افراد را در درون سازمان‌ها به هم پیوند می‌دهد، و بر خیزش و سقوط ملت‌ها و فرهنگ‌ها اثر می‌گذارد. این کتاب مسیر تاریخی ما را از کلان‌ها به قبایل، از قبایل به شبکه‌ها و سرانجام به شبکه‌های درهم‌تنیده دنبال می‌کند و هفت الگوی متفاوت از چگونگی وقوع تغییر در افراد، جوامع و رهبری را شناسایی می‌کند. من باور دارم که ارتباط این نظریه با وگانیزم در درک سطوح متفاوت آگاهی در جامعه نهفته است. برای مثال، یک وگان که با شور فراوان بر رفتار اخلاقی با حیوانات تأکید دارد، با مقاومتی روبه‌رو می‌شود که از سوی شکارچی‌ای با سطح آگاهی قبیله‌ای‌تر

(بر اساس مدل پویایی مارپیچی) برمی‌خیزد؛ گویی دو نفر از سیاره‌های کاملاً متفاوت در حال گفتگو باشند.

نمونه‌ی دیگر می‌تواند جامعه‌ای باشد که از تأثیر وگانیزم بر بازار محلی، با کاهش تقاضا برای لبنیات، خشمگین شده است. با درک جایگاه فکری و احساسی افراد یا گروه‌های دیگر، می‌توانیم شیوه‌ی ارتباط خود را تطبیق دهیم. اگر درباره‌ی اخلاق و ضدگونه‌گرایی با کسانی سخن بگوییم که تمرکزشان بر امنیت شغلی یا سنت‌های محلی و فرهنگی است، با مقاومت روبه‌رو خواهیم شد. در این فصل درباره‌ی استفاده از «قلاب‌ها» برای ارتباط با دغدغه‌های واقعی مردم سخن گفته‌ام، و سپس توضیح داده‌ام چگونه می‌توان به تدریج آن‌ها را به موضوعات نزدیک‌تر به الزام اخلاقی وگانیزم وارد کرد.

نمونه‌ی مراجع

آنجلا یک کنشگر فعال حقوق حیوانات بود که به‌طور منظم در گردهمایی‌ها و مراسم شب‌زنده‌داری شرکت می‌کرد و طومارها را امضا می‌نمود. او از عضویت در گروه‌های مدافع حیوانات که باور داشت واقعاً در زندگی حیوانات تفاوت ایجاد می‌کنند، احساس رضایت داشت. با این حال، هرچه بیشتر درگیر شد، از افرادی که رویکردی رفاه‌محور به عدالت اجتماعی حیوانات داشتند و نه نفی‌کننده بیشتر سرخورده شد. او از کسانی که برای بهبود شرایط حیوانات تلاش می‌کردند یا اقداماتی مانند «دوشنبه‌ی بدون گوشت» یا گذار تدریجی به رژیم وگانی را ترویج می‌دادند، خشمگین می‌شد. به جای بیان سازنده‌ی دیدگاه‌هایش، شروع کرد به حمله به هرکسی که نگرشی الفاگرایانه نداشت، و نتیجه آن شد که بسیاری از افراد به دلیل خصومت ایجادشده در بحث‌های آنلاین، از گروه‌ها کناره‌گیری کردند. واکنش آنجلا نمونه‌ای رایج از رفتار وگان‌هایی است که رنج حیوانات را عمیقاً درک می‌کنند و باور دارند پیشرفت تنها زمانی ممکن است که انسان‌ها به هیچ وجه از حیوانات استفاده نکنند. آنجلا نه تنها از دیدن رنج حیوانات سخت آزرده بود، بلکه خشم و سرخوردگی‌اش او را فلج کرده بود و از خود می‌پرسید آیا تغییر برای حیوانات هرگز ممکن است؟ هنگامی که توانست خشم خود را از نقد کاستی‌های دیگران منحرف کند، احساس توانمندی و آرامش بیشتری یافت و خستگی‌اش کمتر شد.

درحالی که دیدگاه‌های الغاگرایانه‌ی سخت‌گیرانه‌ای داشت، کم‌کم دریافت که انتقاد از دیگران در عمل به حیوانات کمکی نمی‌کند، زیرا تا زمانی که مردم با یکدیگر درگیر نزاع‌اند، تمرکز از روی حیوانات برداشته می‌شود. او آموخت نسبت به جایگاه افراد در مسیر تغییرشان دلسوزتر باشد و درباره‌ی چگونگی وقوع تغییرات اجتماعی مطالعه کرد. هرچند ترجیح می‌داد مردم فوراً تغییر کنند، اما به این درک رسید که انسان‌ها معمولاً به آن سرعت دگرگون نمی‌شوند و نتیجه‌ی کلی، یعنی زندگی بهتر برای تمام حیوانات، هدف مهم‌تری است تا اختلاف در ایدئولوژی‌ها.

یافتن جامعه‌ای همراه

برای بیشینه‌کردن اثرگذاری در کنشگری، باید به جامعه‌ای پیوندی که اعضایش برای هدفی مشترک همکاری و تلاش می‌کنند. بهترین جوامع آن‌هایی هستند که چشم‌اندازی روشن از جهانی مهربان و آکنده از شفقت در ذهن دارند و به‌جای درگیری‌های درون‌گروهی و بازی‌های سیاسی، بر تحقق آن تمرکز می‌کنند. این رفتارهای ناخوشایند معمولاً زمانی رخ می‌دهد که افراد هنوز به‌طور کامل با «ویستوپیا»ی خود مواجه نشده‌اند و اندوه و خشمشان را به روش‌هایی غلط بروز می‌دهند. گروه‌هایی که به اعضا کمک می‌کنند بر دشواری‌های درونی خود غلبه کنند، مهارت‌های ارتباطی‌شان را بهبود دهند و پویایی‌های گروهی را بفهمند، در واقع همان‌هایی‌اند که به‌راستی در مسیر اهداف هماهنگ جمعی و در چارچوب هدف جهانی و گانیسم با یکدیگر همکاری می‌نمایند.

اصول همکاری

بسیاری از سازمان‌ها از افرادی تشکیل شده‌اند که به‌صورت جزیره‌ای بر روی پروژه‌های جداگانه کار می‌کنند و تنها زمانی با گروه‌های دیگر تعامل دارند که کاملاً ضروری باشد. اعضا معمولاً بیش از هر چیز با گروه خودشان همذات‌پنداری می‌کنند و اغلب در برابر همکاری و یادگیری از دیگران مقاومت نشان می‌دهند. برای بهبود این وضعیت، یک مشاور تلاش می‌کند موانع را برطرف سازد، ارتباط میان گروه‌ها و درون آن‌ها را افزایش دهد و درک متقابل ایجاد کند تا نتایج جمعی بهتری حاصل شود. یکی از بزرگ‌ترین موانع در مسیر بهبود همکاری، باورهای ناپرسیده‌ای است که افراد درباره‌ی آنچه در حال وقوع است دارند. در نبود آگاهی بالای شخصی، انسان‌ها معمولاً

پیش‌فرض‌های خود را درباره‌ی دیگران و شیوه‌ی انجام کارها به چالش نمی‌کشند. این تصورات از پیش‌ساخته‌شده موجب شکل‌گیری پیش‌داوری و کلیشه‌هایی می‌شود که ارتباط و همکاری سودمند میان افراد را مختل می‌کند.

بسیار اهمیت دارد که به افراد بیاموزیم چگونه به‌طور مداوم فرضیات خود را زیر سؤال ببرند و سهم شخصی خود را در شکل‌گیری نتایج هر تعامل میان‌فردی بپذیرند. این مهارت، همراه با توانایی برقراری ارتباط مؤثر و هدایت ماهرانه‌ی تفاوت‌ها، پتانسیل ایجاد رابطه‌ها، گروه‌ها و سازمان‌هایی را دارد که هم نتایج برتری به‌دست می‌آورند و هم جوامعی رضایت‌بخش برای فعالیت مشترک می‌سازند. گروه‌های وگان و کنشگران حقوق حیوانات نیز تفاوتی با سایر گروه‌ها یا سازمان‌های بزرگ‌تر ندارند؛ آن‌ها از افراد گوناگونی تشکیل شده‌اند با پیش‌زمینه‌ها، دیدگاه‌ها، مهارت‌ها و برداشت‌های متفاوت از چگونگی انجام کار. شدت بالای احساسات مرتبط با رفاه حیوانات و وگانیسم، یکی از بزرگ‌ترین فرصت‌ها و درعین‌حال یکی از دشوارترین چالش‌ها را پدید می‌آورد. هیجانات بالا می‌تواند سوءتفاهم‌ها و اختلاف‌نظرها را تشدید کرده و به تعارض بینجامد، اما همین احساسات نیرومند، اگر به‌درستی هدایت شوند، نیرویی متحدکننده و انگیزه‌ای قوی برای اقدام جمعی خواهند بود.

جامعه‌ی وگانی همکار

چگونه می‌توان سطوح بالای احساس و تعهد به وگانیسم را به‌گونه‌ای سازنده هدایت کرد تا به تقویت عدالت اجتماعی برای حیوانات بینجامد، نه آن‌که منجر به تعارض، یأس و سرخوردگی شود؟ به‌عنوان نمونه، اغلب در شبکه‌های اجتماعی شاهد بروز احساسات شدید و انتقادهای تند هستیم که در صورت ناتوانی در حل مؤثر تعارضات حاصل از آن، می‌تواند به شکاف و آسیب منجر گردد. فناوری، ابزارهای شگفت‌انگیزی برای ارتباط و همکاری در اختیار ما گذاشته است، اما همچنان باید بیاموزیم چگونه خود را به‌طور مؤثر مدیریت کنیم و در شرایط پراسترس، با بهره‌گیری از ارتباطی ظریف و دقیق، روابطی سالم و ثمربخش بسازیم. با به‌کارگیری درس‌های روان‌شناسی در گروه‌های کنشگری حیوانات و تمرکز بر چهار حوزه‌ی اصلی بشری، می‌توانیم از مزایای فناوری به‌طور کامل بهره‌مند شویم:

- آگاهی فردی از خود

- پویایی‌های گروهی

- مهارت‌های ارتباطی

- فرهنگ سازمانی

آگاهی فردی از خود

برای آن‌که بتوانی به بهترین شکل ممکن، چه به‌عنوان کارمند و چه داوطلب، در مسیر عدالت اجتماعی حیوانات مؤثر باشی، یکی از ارزشمندترین کارهایی که می‌توانی انجام دهی، پرورش سطح بالایی از خودآگاهی است. باید بدانی چه زمانی «دکمه‌های احساسات» فشرده می‌شوند، الگوهایی را که در روابط تکرار می‌کنی بشناسی و آگاه شوی که چگونه بر دیگران اثر می‌گذاری. با شناسایی فرضیات ناپرسیده‌ی خود، می‌توانی از قضاوت‌های شتابزده پرهیز کنی، نتیجه‌گیری‌هایت را به چالش بکشی و ذهنت را گشوده نگه داری. این فرایند توانایی تو را در شکل‌دادن روابط سازنده با دیگران و همکاری مؤثر به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

پویایی‌های گروهی

هر گروه از افرادی تشکیل شده است که با آن گروه همذات‌پنداری می‌کنند و هدفی مشترک دارند. میزان پایبندی به هنجارهای گروهی، میزان انسجام آن را تعیین می‌کند. اغلب گروه‌ها از طرح موضوعات دشوار پرهیز می‌کنند، زیرا از بروز تعارض می‌ترسند؛ اما برخلاف آنچه ممکن است به نظر برسد، ضروری است که گروه‌ها «تفاوت‌های خود را بیان کنند» و بستری از اعتماد و احترام متقابل بسازند تا دیدگاه‌ها در آن آزادانه موردبحث قرار گیرد. بدون چنین فضایی، گروه هرگز واقعاً کارآمد نخواهد شد، زیرا اختلافات حل‌نشده مانع همکاری مؤثر می‌گردند.

مهارت‌های ارتباطی

باید بیاموزی چگونه با دیگران به صورت مؤثر ارتباط برقرار کنی؛ با ایجاد صمیمیت و گفت‌وگوهای معنادار با افرادی که بسیاری از آن‌ها در برابر پیام عدالت اجتماعی حیوانات یا وگانیزم مقاومت کرده یا آن را نقد می‌کنند. می‌توانی مهارت‌هایی را بیاموزی که به تو امکان دهد اطلاعات دشوار را با اطمینان و کارایی منتقل کنی، بی‌آنکه پرخاشگر باشی یا عقب‌نشینی کنی، حتی زمانی که محتوای آن ناراحت‌کننده است. با کمک و تمرین، این فرایند به مرور آسان‌تر و طبیعی‌تر می‌شود.

فرهنگ سازمانی

فرهنگ یک سازمان یا گروه از مجموعه‌ای از درک‌های صریح و ضمنی میان اعضا درباره‌ی نحوه‌ی عملکرد آن تشکیل شده است. یک فرهنگ کارآمد نیازهای جمعی افرادی را که با آن هویت می‌یابند، پرورش می‌دهد و زیر چتر مجموعه‌ای منسجم از قواعد، آنان را متحد می‌کند. این امر زمانی تحقق می‌یابد که رهبری مؤثر، چشم‌انداز مشترک و حس تعلق و آگاهی اعضا از قوانین حاکم بر سازمان وجود داشته باشد. در غیاب فرهنگی که تعهد، مشارکت و احترام متقابل را تقویت کند، معمولاً سیاست‌بازی، درگیری‌های درون‌گروهی و خرابکاری پدیدار می‌شوند.

ما در دوره‌ای از تاریخ زندگی می‌کنیم که ابزارهای برقراری ارتباط سریع و آنی با انسان‌هایی در سراسر جهان را در اختیار داریم. اکنون می‌توان مردم را، چه به صورت حضوری و چه مجازی، در عرض چند ساعت گرد هم آورد، در حالی که در گذشته بسیج کردن افراد برای اقدامی مشترک ماه‌ها زمان می‌برد. برای آن‌که واقعاً از این بسترهای ارتباطی شگفت‌انگیز بهره ببریم، باید در رشد فردی، گروهی و فرهنگی خود سرمایه‌گذاری کنیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم مؤثرتر همکاری کنیم، با سایر گروه‌ها متحد شویم و به صدایی جمعی و قدرتمندتر برای حیوانات بدل گردیم.

با افزایش خودآگاهی، درک پویایی‌های گروهی و به کارگیری مهارت‌های ظریف و دقیق ارتباطی، فرصت آن را داریم که در تغییر سرنوشت میلیاردها حیوانی سهمیم شویم که هم‌اکنون در معرض

بهره‌کشی و استفاده‌ی انسان‌ها قرار دارند. تعداد عظیم حیواناتی که زندگی‌شان می‌تواند بهبود یابد، این جنبش را به بزرگ‌ترین حرکت عدالت اجتماعی بر روی زمین تبدیل کرده است.

هر گروه حیوان‌مدار یا وگانی که به آن تعلق داریم، در نهایت در حال انجام همان کار بنیادین است؛ تنها جنبه‌هایی متفاوت از عدالت اجتماعی حیوانات ما را جذب می‌کند. برخی از ما در خط مقدم فعالیت می‌کنیم، درگیر کارهای مستقیم یا افشاگرانه مانند کشاورزی صنعتی یا آزمایش‌های حیوانی هستیم.

گروهی دیگر برای تأثیرگذاری بر دولت‌ها و صنایع در جهت ایجاد تغییر در قوانین و سیاست‌ها فعالیت می‌کنند. برخی از ما از کار محلی در زمینه‌ی مراقبت مستقیم از حیات‌وحش لذت می‌بریم، در حالی که دیگران صرفاً با انتخابی آگاهانه‌تر و خرید محصولات اخلاقی‌تر سهم خود را ایفا می‌کنند. تمام این اقدامات در مجموع به خلق جهانی مهربان‌تر برای حیوانات و در نهایت برای انسان‌ها و زمین منتهی می‌شود.

این مسیر از خود ما آغاز می‌شود؛ از اینکه چگونه تصمیم می‌گیریم رفتار کنیم. شیوه‌ی کنش ما نوعی رهبری است و الگویی برای دیگران از اینکه جهان آرمانی‌مان چگونه باید باشد. هر یک از ما باید بهترین خود باشیم؛ فردی خودآگاه و تأمل‌گر که بتواند با افتخار به پرسش «آیا خودم از خودم پیروی می‌کردم؟» با پاسخ قاطع «بله!» پاسخ دهد.

پیوستن به تیم دوی امدادی جهانی وگان‌ها

تصور کن عضوی از یک تیم فروش بین‌المللی هستی که مأموریت دارد شگفت‌انگیزترین راه‌حل را برای رفع بخش بزرگی از مشکلات جهان عرضه کند. تو راه‌حل چالش‌های کنونی بشر در زمینه‌ی سلامت، محیط‌زیست، عدالت اجتماعی، اقتصاد، آگاهی و رشد معنوی را در دست داری. مشتری، تمام مردم روی این سیاره‌اند. تیم شما برای انتقال این راه‌حل و تطبیق آن با مشکلات مشتری به چه نوع آموزشی نیاز دارد؟ بی‌تردید، تیمی که چنین وعده‌هایی بر دوش دارد باید از استراتژی و فرایند فروشی روشن برخوردار باشد، نه اینکه گفت‌وگو با مشتریان را بدون برنامه پیش ببرد و از نخریدن محصول توسط آنان دلسرد شود.

اگر وگان هستی و این جملات را می‌خوانی، تو در واقع یکی از اعضای همین تیم فروش جهانی هستی. ممکن است در برابر مفهوم «فروش» مقاومت احساس کنی، چون باور داری که نظام اقتصادی و مالی کنونی بر پایه‌ی فروش بنا شده و چرخه‌ای از حرص و سودجویی را تداوم می‌بخشد، و تو از فروش کالاها و خدماتی که بر رنج انسان‌ها، حیوانات و محیط‌زیست استوار است بیزاری. اگر چنین احساسی داری، اکنون چگونه به این فکر می‌کنی که به عضویت این تیم جهانی فروش وگانی درآمده‌ای؟ در ضمن، اگر از این تمثیل فروش استفاده کنیم، مشتریان دیگری هم از تلاش‌های تو سود می‌برند، حیوانات. آن‌ها ساکت‌اند؛ نمی‌دانی آیا از کار تو در سطح جهانی برای بهبود کیفیت زندگی‌شان آگاه‌اند یا نه، و نمی‌توانی به راحتی بازخوردشان را درباره‌ی کیفیت عملکردمان دریافت کنی.

چه احساسی نسبت به «فروش وگان‌سیم» داری؟

در مواجهه با چنین مسئولیتی، ممکن است احساس کنی بدون هیچ آموزش واقعی این مأموریت به تو واگذار شده است و تنها با تکیه بر مهارت‌هایی که در طول مسیر آموخته‌ای پیش می‌روی. شاید حس تنهایی داشته باشی یا آرزو کنی اطلاعات بیشتری در اختیار داشتی تا بتوانی دیگران را برای «خریدِ راه‌حلِ وگان‌سیم» قانع کنی. شاید در آرزوی تسلط بیانی بیشتر باشی تا بتوانی با مقاومت‌های خریداران بهتر کنار بیایی یا بخواهی بدانی چگونه می‌توان آنان را از سطح گیاه‌خواری به وگان‌سیم ارتقا داد، راه حلی نهایی و ممتاز که بیشترین تعهد را می‌طلبد و در عین حال بیشترین پاداش را در پی دارد.

ممکن است هرگز فرصت دیدار با دیگر اعضای تیم فروش جهانی، تمرین گفت‌وگو با آنان، یا اطمینان از یک‌دست و حرفه‌ای بودن ابزارهای تبلیغاتی را پیدا نکنی. با این حال، همه‌ی ما به عملکرد خوب یکدیگر برای عرضه‌ی این راه‌حل تکیه داریم. این کار دشوار است، چون هیچ‌کس از «رد شدن» خوشش نمی‌آید؛ و وقتی ما این راه‌حل را عرضه می‌کنیم، مشتریان اغلب منکر وجود مشکل می‌شوند، ادعا می‌کنند این راه‌حل کارایی ندارد، به راه‌حل‌های موجود خود ترجیح می‌دهند یا می‌گویند توان خرید آن را ندارند.

بهترین کاری که می‌توانی انجام دهی، پذیرفتن اصول کلیدی روان‌شناسی فروش است و درک این نکته که چرخه‌ی فروش، گاهی کوتاه و گاهی طولانی است، برخی افراد در لحظه تصمیم می‌گیرند «بخرند»، برخی دیگر ابتدا محصولات ارزان‌تر را می‌پذیرند و پس از رضایت، به سرمایه‌گذاری‌های بزرگ‌تر روی می‌آورند. مشتریانی هم وجود خواهند داشت که می‌گویند «نه» یا «هنوز نه»، زیرا هنوز به اندازه‌ی کافی به این راه‌حل قانع نشده‌اند. گاهی باید صبر کنیم، چون تنها زمانی که تعداد کافی از افراد تغییر کنند، دیگران نیز برای «عقب نماندن از بقیه» یا به‌واسطه‌ی تأثیر آخرین چهره‌ی مشهور، تصمیم به پذیرش راه‌حل می‌گیرند.

برای اینکه یک فروشنده عالی در حوزه وگان‌یسم باشید، به چه چیزهایی نیاز دارید؟

۱. دگرگونی ذهنیت

باید به توانایی خود برای برقراری ارتباط و «فروش وگان‌یسم» باور داشته باشی. اگر دچار اضطراب و لکنت شوی، کل دستگاه عصبی‌ات علیه تو عمل خواهد کرد. زمانی که در مورد ظلم به حیوانات صحبت می‌کنی، معمولاً احساس اضطراب و درد داری. وقتی این ناراحتی یا خشم بروز می‌کند، جریان خون از قشر پیش‌پیشانی مغز به «مغز خزنده» در بخش پشتی سر منتقل می‌شود؛ همان ناحیه‌ی قرمز «مبارزه یا گریز» که در آن حفظ آرامش، اعتمادبه‌نفس و توانایی اقتناع دشوار می‌گردد^[۶۱]. همین فرآیند برای شنونده نیز رخ می‌دهد و نتیجه‌اش مقاومت یا جملاتی مانند «دیگر نگو!» است. خبر خوب این است که اثر، وجود دارد، اگر بتوانی آرام بمانی و با فردی که در پذیرش این اطلاعات دشوار، تقلا می‌کند همدلی نشان دهی، جریان خون او نیز به‌سوی قشر پیش‌پیشانی سوق می‌یابد و احتمال گوش‌دادن واقعی‌اش به حرف‌هایت افزایش پیدا می‌کند. برای این منظور باید به‌صورت منظم تکنیک‌هایی را برای حفظ آرامش تمرین کنی؛ مانند مدیتیشن، گفت‌وگوی درونی مثبت، افزایش اعتمادبه‌نفس از طریق تسلط بر مهارت‌های ارتباطی و جست‌وجوی حمایت اجتماعی از سایر وگان‌ها.

یکی از تکنیک‌های سودمند برای آرام‌سازی خود و هدایت جریان خون به‌سوی قشر پیش‌پیشانی، جهت آمادگی برای گفت‌وگوهای چالش‌برانگیز، تکنیک «رهایی از احساسات» یا EFT (Emotional Freedom Technique) است. برای مشاهده‌ی ویدئویی کوتاه در این زمینه

می‌توانی به نشانی <http://claremann.com/endstress> مراجعه کنی. درک علم عصب‌شناسی و بخش‌های مغز که مسئول تصمیم‌گیری و واکنش‌های احساسی هستند، ارزشی بی‌نظیر دارد، زیرا دانشی مشترک در میان فروشندگان حرفه‌ای می‌گوید که «مردم با احساس خرید می‌کنند و تصمیم خود را با منطق توجیه می‌نمایند». بنابراین اطلاعاتی که منتقل می‌کنی باید واکنشی احساسی در شنونده برانگیزد، آن قدر قوی که در او تمایل به یافتن راه‌حل ایجاد کند، و سپس این واکنش باید با منطق تقویت شود. این منطق از طریق ارائه‌ی داده‌ها، آمار و شواهدی که نشان می‌دهد وگان‌بیسم مؤثر است، شکل می‌گیرد. مردم از کسانی خرید می‌کنند که دوستانشان دارند؛ پس با یادگیری همدلی، پرهیز از قضاوت و حمایت از جایگاهی که فرد در مسیر خود قرار دارد، می‌توانی اعتماد او (و سایر اعضای تیم جهانی وگان‌های پیام‌رسان) را جلب کنی تا آن جمله‌ی جادویی را بر زبان آورد که همه‌ی وگان‌ها مشتاق شنیدن آن‌اند: «جالبه، بیشتر برام بگو».

۲. فرایند فروش

زمانی که با دیگران درباره‌ی وگان‌بیسم گفت‌وگو می‌کنی، بهتر است گفت‌وگوهایت را بدون برنامه پیش نبری یا صرفاً به «حس لحظه» تکیه نکنی. هرچند نباید بیش‌ازحد نسخه‌وار عمل کرد، اما توسعه‌ی یک فرایند فروش روشن، ضروری است تا بتوانم فرد را در مسیر آگاهی از مرحله‌ی «علاقه‌ای ندارم» به «بیشتر بگو» و حتی بهتر از آن، به «دارم وگان می‌شوم!» هدایت کنی. باید به خاطر داشته باشی که تبدیل یک فرد به وگان ممکن است به چندین گفت‌وگو نیاز داشته باشد و این گفت‌وگوها همگی لزوماً با تو انجام نخواهند شد. تأثیرگذاری آنان از منابع گوناگونی مانند ویدئوها، تبلیغات تلویزیونی، گزارش‌های رسانه‌ای درباره‌ی ظلم به حیوانات و منابع دیگر نیز شکل می‌گیرد. وقتی گفت‌وگو را آغاز می‌کنی، آنان دیگر نمی‌توانند مسائل مربوط به ظلم به حیوانات و وگان‌بیسم را مانند گذشته ببینند؛ اطلاعات تازه‌ای که درباره‌ی این موضوع دریافت می‌کنند، آنچه را که پیش‌تر از تو شنیده‌اند فعال می‌سازد. از این‌رو لازم است تأثیری مثبت و ماندگار بر جای بگذاری و شواهد و اطلاعات مستدل برای پشتیبانی از گفته‌هایت ارائه دهی. در ادامه، چند اصل کلیدی برای این فرایند مطرح می‌شود.

الف) قرارداد ببند

به طرف مقابل بگو درباره‌ی چه موضوعی می‌خواهی صحبت کنی و رضایت او را برای گفت‌وگو جلب کن. وقتی او موافقت خود را اعلام کرد، بعدها می‌توانی به همین توافق اولیه ارجاع دهی، مخصوصاً اگر در میانه‌ی گفت‌وگو بگویی: «دیگر نمی‌توانم ادامه دهم.» در این حالت، سخن او علامتی برای متوقف کردن گفت‌وگو نیست، بلکه نشانه‌ای است برای تنظیم شدت و حجم اطلاعاتی که در آن لحظه با او به اشتراک می‌گذاری.

ب) از پرسش‌ها برای برانگیختن انگیزه‌ی آن‌ها استفاده کن

سؤال‌های متعددی بپرس تا میزان درک، علایق و دغدغه‌های شخص را درباره‌ی سلامت، عدالت اجتماعی، محیط‌زیست و مسائل اجتماعی بسنجی. سپس پیام وگانی خود را طوری تنظیم کن که با نیازهای او هم‌خوانی داشته باشد. اگر در حالی که او درباره‌ی رژیم غذایی یا پایداری محیط‌زیستی سؤال می‌کند، تو بر موضوع ظلم به حیوانات پافشاری کنی، او گوشش را خواهد بست. گوش بده، سؤال بپرس و اطلاعاتی ارائه کن که با نیاز فعلی آن شخص مرتبط باشد؛ اطلاعات دیگر را می‌توانی بعداً، زمانی که گفت «بیشتر بگو»، بیفزایی.

ج) با مقاومت برخورد کن

این که کسی در برابر تغییر نگرش و رفتارهایش مقاومت نشان دهد، امری طبیعی و قابل پیش‌بینی است. هنگامی که فردی در برابر گفته‌هایت مقاومت می‌کند، به جای آه کشیدن و قضاوت او به‌عنوان انسانی کور یا خودخواه، مقاومت او را نشانه‌ای مثبت ببین. درک کن که توانسته‌ای در او واکنشی هیجانی برانگیزی؛ او اکنون در وضعیتی ناراحت‌کننده است و می‌خواهد از این ناراحتی رهایی یابد. او می‌تواند آنچه را گفته‌ای نادیده بگیرد (که معمولاً از آنچه می‌پندارد دشوارتر است) یا راه‌حلی بجوید.

در هر فرایند فروش، مقاومت معمولاً به چهار علت اصلی بروز می‌کند و در زمینه‌ی وگانیزم، پاسخ‌های متداول چنین‌اند:

۱. پول: «من توان خرید میوه و سبزی تازه و وگان بودن را ندارم.»

۲. زمان: «وقت کافی برای آماده کردن غذای وگانی ندارم.»

۳. نیاز: «هنوز قانع نشده‌ام که می‌توانم بدون گوشت یا لبنیات زندگی کنم.»

۴. فوریت: «الان برایم مسئله‌ی فوری نیست، بعداً درباره‌اش فکر می‌کنم.»

۵. اعتماد: «من حرفت را باور ندارم.»

با دیدن مقاومت به عنوان نشانه‌ای مثبت که بیانگر لزوم پاسخ دادن به نگرانی‌های طرف مقابل است، تو به جای احساس ناتوانی یا باور به اینکه «برخی آدم‌ها هرگز تغییر نمی‌کنند»، احساس قدرت و تأثیرگذاری بیشتری خواهی داشت.

د) محتوای فروش برای پشتیبانی از استدلال‌هایت

اطلاعات و شواهدی ارائه کن که نشان دهد وگانیزم راحت است. از تجربه‌های افراد و نمونه‌های موردی کسانی استفاده کن که با پذیرش وگانیزم، زندگی‌شان بهبود یافته است. لینک ویدئوها یا مقالاتی را بفرست که شواهدی از تغییرات مثبت حاصل از وگان شدن را نشان می‌دهد.

ه) راحت را ارائه کن

تا حد ممکن اطلاعات مرتبط با علایق، پرسش‌ها و میزان آمادگی فرد برای دریافت اطلاعات را در اختیارش بگذار. سپس با ارائه‌ی منابع تکمیلی، ادعاهایت را پشتیبانی کن و همیشه زمانی برای گفت‌وگو پس از بررسی آن‌ها توسط فرد تعیین کن. به یاد داشته باش که ممکن است «فروش را نهایی» نکنی و فرد در همان لحظه نگوید: «بله، دارم وگان می‌شوم.» تو بخشی از «تیم جهانی فروش وگان» هستی و سهم تو تأثیرگذاری روزانه بر مردم برای پذیرش وگانیزم است. همچنین، وقتی کسی به تو می‌گوید در حال وگان شدن است، احتمالاً یکی دیگر از اعضای تیم هم در شکل‌گیری آن تصمیم نقش داشته است.

۳. مهارت‌های ارتباطی عالی

همان‌طور که در سراسر این کتاب آمده است، باید به یک ارتباط‌گر برجسته تبدیل شوی تا بتوانی مردم را برای وگان‌شدن تحت‌تأثیر قرار دهی. با افراد غیروگان همراه شو و با آن‌ها به‌عنوان کسی گفت‌وگو کن که خود نیز توسط جامعه و صنعت فریب داده شده تا در یک جهان غیروگان زندگی کند. گوش‌دادن را بیاموز و پاسخ‌هایت را متناسب با نیازهایشان مطرح کن، رابطه‌ای دوستانه برقرار کن و اعتماد بساز تا وقتی اطلاعات چالش‌برانگیز دریافت می‌کنند، پیام‌رسان را هدف قرار ندهند.

ارتباط‌گیری درباره‌ی وگان‌یسم مانند دو امدادی است؛ بخشی از پیام را به کسی می‌گویی، بعداً او تبلیغی تلویزیونی یا مطلبی در شبکه‌های اجتماعی می‌بیند و روزی فرا می‌رسد که نقطه‌ی عطف رخ می‌دهد، مقاومتش کاهش می‌یابد و وگان‌یسم را انتخاب می‌کند یا همان‌طور که ترجیح می‌دهم بگویم، «به حق تولد وگان خود بازمی‌گردد». ممکن است برخی هرگز در طول زندگی‌شان وگان نشوند اما هر گفت‌وگویی که همه‌ی ما داریم، به این کمک می‌کند که جهان وگان به هنجار تبدیل شود. وظیفه‌ی تو این است که فروشنده‌ای عالی باشی تا تیم یا حیوانات را ناامید نکنی.

گام بعدی چیست؟

«به شیوه‌ای آرام، می‌توانی جهان را تکان دهی»

— مهاتما گاندی

اکنون زمان آن رسیده است که رنج و اضطراب حاصل از ویستوپای خود را به کنشی مؤثر برای تغییر تبدیل کنی. این اندوه باید به نیرویی درونی و پرقدرت بدل شود که در درونت می‌سوزد و تنها زمانی آرام می‌گیرد که هر روز با الهام در جهت عمل گام برداری. این کنش‌ها باید با چشم‌انداز بزرگ‌تر جهانی سرشار از شفقت و مهربانی که می‌خواهی بخشی از آن باشی، هم‌سو و هم‌راستا باشند.

همه لازم نیست در صحنه‌ی جهانی ظاهر شوند یا در خط مقدم کار با حیوانات فعالیت کنند. هر یک از ما استعدادهای متفاوتی داریم که اگر آن‌ها را به‌طور منظم با دیگران در میان بگذاریم، توانایی دگرگون کردن جهان را خواهند داشت. کشف کن در این جنبش جهانی چه موهبتی داری، آن را پرورش بده و مدام تمرینش کن. شاید آن کار چیزی باشد که عاشق انجامش هستی، اما به خود اجازه نمی‌دهی، چون فکر می‌کنی توجهت را از کنشگری منحرف می‌کند.

برای نمونه، اگر به فیلم و آشپزی علاقه داری، مردم را به خانه‌ات دعوت کن تا با غذایی کاملاً وگانی از آن‌ها پذیرایی کرده، سپس فیلمی وگانی پخش و گفت‌وگویی در پی آن برگزار کنی. اگر از پیاده‌روی در طبیعت لذت می‌بری، دوستانت را همراه خود ببر و در میان مسیر، به شکلی خودمانی درباره‌ی اثرات رفتار مصرفی انسان بر محیط‌زیست و حیات وحش صحبت کن، و فراموش نکن خوراکی‌های وگانی هم همراه داشته باشی.

یکی از آشنایانم خانه‌ی ییلاقی‌اش را اجاره می‌دهد بدون تلویزیون، اما با دستگاه پخش و کتابخانه‌ای از مستندهای وگانی. چنین کارهایی، وقتی مداوم انجام شوند، افراد را در مسیر تداوم آگاهی‌شان پیش می‌برند و در سطح جمعی، ما را گامی دیگر به نقطه‌ی عطفِ تغییر جهانی نزدیک‌تر می‌سازند.

هر روز خودت را از درون تقویت کن تا بتوانی حقیقت را بازگو و دیگران را از خواب‌رفتگی ذهنی‌شان بیدار کنی. یاد بگیر آرام، مستند و قدرتمند ارتباط‌گیری تا آنان به آنچه تاکنون باور داشته‌اند شک کنند و از همدستی با فریب، احساس ناآرامی نمایند. بیشتر مردم از آنچه می‌پنداری به وگانیزم نزدیک‌ترند، زیرا وقتی حقیقت را می‌شنوند، آن را باز می‌شناسند.

به یاد داشته باش وقتی سنگ‌ریزه‌ای در آب می‌اندازی، نمی‌دانی امواج آن تا کجا گسترش می‌یابند. روزی شاید فقط به این دلیل محصولی را پس بدهی که حاوی لبنیات است، و همین باعث شود رستورانی وگانی شود. چه بسا عده‌ی بسیاری به دنبال همین اقدام کوچک، وگان شده باشند و هر کدام گامی دیگر ما را به آرمان‌شهر وگانی‌مان نزدیک کرده باشند. مشتاق دیدار تو در مسیر این سفر هستیم.

منابع

فیلم‌هایی برای تماشا:

- *Cowspiracy* (محیط زیست)
- *Dominion* (حقوق حیوانات در استرالیا)
- *Earthlings* (وگانیسم / حقوق حیوانات)
- *The Economics of Happiness* (اقتصاد)
- *Food Inc.* (کشاورزی صنعتی)
- *Food Matters* (تغذیه و سلامت)
- *Forks Over Knives* (وگانیسم / سلامت)
- *Hungry for Change* (تغذیه، سلامت و اخلاق خوراک)
- *Norm* (همنوایی اجتماعی)
- *Peaceable Kingdom* (وگانیسم / حقوق حیوانات)
- *The Corporation* (اقتصاد)
- *What the Health* (سلامت)

کتاب‌هایی برای مطالعه:

وگان شدن - ویرایش فشرده (Becoming Vegan – Express Edition, ۲۰۱۳) اثر برندا دیویس
و وسانتو ملینا

پس چرا وگان شویم؟ (So Why Become Vegan, ۲۰۱۱) اثر ساندرا کیملر

مثبت ماندن در جهانی به هم ریخته (Staying Positive in a F*cked Up World, ۲۰۱۸) اثر آش
ناپیت

مطالعه‌ی چین (The China Study, ۲۰۱۶) اثر تی. کالین کمپبل

اخلاق آنچه می‌خوریم (The Ethics of What We Eat, ۲۰۰۶) اثر جیم میسون و پیترو سینگر

وگان مینیمالیست: بیانیه‌ای ساده درباره‌ی اینکه چرا باید با وسایل کمتر و شفقت بیشتر زندگی
کرد (The Minimalist Vegan, ۲۰۱۷) اثر مسا اوفی و مایکل اوفی

مشارکت‌گرایی/اوبونتو (Ubuntu Contributionism, ۲۰۱۳) اثر مایکل تلینجر

چرا سگ‌ها را دوست داریم، خوک‌ها را می‌خوریم و گاوها را می‌پوشیم (Why We Love Dogs,
Eat Pigs and Wear Cows, ۲۰۱۱) اثر ملانی جوی

واژه‌نامه‌ی اصطلاحات

۲۶۹: گاوی که توسط گروهی از کنشگران ناشناس در حالی که هنوز گوساله بود، چند روز پیش از تاریخ برنامه‌ریزی‌شده‌ی کشتارش نجات یافت.

ابطالی‌گرایی (Abolitionism): جنبشی که به آزادی بردگان سیاه‌پوست در اوایل قرن نوزدهم در آمریکا اشاره دارد.

رفاه حیوانات (Animal welfare): به نیازهای جسمی و عاطفی حیوان اشاره دارد.

زیست‌امنیتی (Biosecurity): تدابیر پیشگیرانه‌ای که با هدف محافظت از جمعیت‌ها در برابر آسیب‌های زیستی (مانند عفونت‌ها) طراحی می‌شود.

گوساله‌های نر شیری (Bobby calves): گوساله‌های نر تازه‌متولدشده که معمولاً حداکثر طی ۲۴ ساعت پس از تولد از مادرشان جدا می‌شوند. این گوساله‌ها یا در هفته‌ی اول عمر سلاخی می‌شوند یا تا سه‌ماهگی نگهداری می‌شوند تا برای گوشت گوساله (Veal) کشته گردند.

بار دانستن (Burden of knowing): رنج یا مسئولیت عاطفی‌ای که با آگاهی از حقیقتی سنگین پدید می‌آید.

کارنیسم (Carnism): اصطلاحی ابداع‌شده توسط فعال و روان‌شناس وگان، «ملانی جوی»؛ اشاره دارد به نظام باور و تفکری که برخی حیوانات را «خوراک» طبقه‌بندی می‌کند و آسیب‌زدن به آنان را «عادی» یا «ضروری» می‌پندارد.

ردّ شیمیایی (Chem trails): ردی که در آسمان در پی پرواز هواپیماها باقی می‌ماند و برخی معتقدند حاوی مواد شیمیایی پخش‌شده عمدی است.

سیا (CIA): سازمان اطلاعات مرکزی ایالات متحده‌ی آمریکا (Central Intelligence Agency).

نظریه‌ی توطئه (Conspiracy theory): باوری که بر اساس آن یک سازمان خاص، مسئول رویدادی غیرقابل توضیح یا عجیب دانسته می‌شود؛ این نظریه‌ها معمولاً با دولت‌ها یا نهادهای قدرت ارتباط دارند.

سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی مشترک‌المنافع (CSIRO): نهاد علمی وابسته به دولت فدرال استرالیا که مسئول پژوهش و نوآوری در حوزه‌های گوناگون است.

دیس‌توپیا (Dystopia): وضعیت یا مکانی خیالی (و گاه واقعی) که در آن همه‌چیز نابسامان و بد است؛ معمولاً با تخریب محیط‌زیست، بیماری‌های گسترده یا حکومت‌های تمامیت‌خواه پیوند دارد.

اختلال خوردن (Eating disorder): یک وضعیت روان‌شناختی است که با رفتارهای آشفته در زمینه‌ی خوردن و تغذیه مشخص می‌شود؛ از نمونه‌های رایج آن بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia Nervosa) و پرخوری عصبی (Bulimia) است.

اگزیستانسیالیسم (Existentialism): نظریه‌ای فلسفی که بر وجود فرد در جهان تمرکز دارد و باور دارد انسان دارای اراده‌ی آزاد، آزادی در انتخاب، و توانایی تعریف مسیر شخصی زندگی خویش است.

دامداری صنعتی (Factory farming): شکلی از کشاورزی مدرن حیوانی که سود و بهره‌وری را مقدم بر رفاه حیوانات می‌داند.

پرورش آزاد (Free range): شیوه‌ای از دامداری که به حیوانات اجازه می‌دهد خارج از فضاهای بسته حرکت کنند؛ با این حال تعریف «پرورش آزاد» متغیر است و در برخی موارد حتی فضاهای نسبتاً کوچک و محدود نیز «آزاد» تلقی می‌شوند.

باغ عدن (Garden of Eden): اشاره‌ای کتاب‌مقدس به باغی زیبا که در آن «درخت زندگی» قرار دارد. در کتاب پیدایش از آن یاد شده و مکانی است که خداوند انسان را برای زیستن در صلح و پاکی در آن قرار داد.

رنج ذهنی (Mental anguish): نوعی عذاب روانی که شامل طیفی از احساسات مانند اضطراب، اندوه، پریشانی یا افسردگی است.

انسان‌گریزی (Misanthropy): نفرت، بی‌اعتمادی یا بیزاری از نوع بشر و رفتارهای انسانی.

آژانس امنیت ملی آمریکا (NSA): سازمان امنیت ملی ایالات متحده‌ی آمریکا که به‌عنوان نهاد اطلاعاتی وزارت دفاع فعالیت می‌کند.

خودزنی (Self harm): آسیب‌رساندن عمدی به بدن خود، که اغلب با اختلالات روان‌شناختی یا هیجانی مرتبط است.

گونه‌گرایی (Speciesism): باور به برتری انسان بر دیگر گونه‌های حیوانی، که این تفکر، بهره‌کشی از حیوانات برای منافع انسانی را موجه می‌داند.

پرورش بدون قفس (Stall free): شیوه‌ای از پرورش خوک‌ها بدون استفاده از قفس‌های کوچک و محدودکننده‌ی حرکت.

ظلم نظام‌مند (Systematised cruelty): شکنجه، آزار و بهره‌کشی از حیوانات به‌عنوان بخشی عادی و پذیرفته‌شده از نظام‌های اجتماعی و کشاورزی، که معمولاً «ضروری» و «عادی» پنداشته می‌شود.

سازمان ملل متحد (United Nations): نهادهای بین‌المللی متشکل از دولت‌های جهان که مأموریت آن حفظ صلح و امنیت جهانی، پیشبرد پیشرفت اجتماعی، و پاسداری از حقوق بشر است.

آرمان‌شهر (Utopia): جامعه یا جهانی خیالی که در آن شرایط زندگی برای همه‌ی شهروندان در حد کمال و بی‌نقص است.

نادانی عمدانه (Wilful ignorance): حالتی که فرد آگاهانه از دانستن حقیقت سر باز می‌زند تا مسئولیت یا بار اخلاقی ناشی از آگاهی را بر دوش نگیرد.

سازمان جهانی بهداشت (World Health Organisation): نهادی وابسته به سازمان ملل متحد که در زمینه‌ی بهداشت عمومی جهانی فعالیت دارد و وظیفه‌ی نظارت، هماهنگی و ارتقای سلامت در سطح بین‌المللی را بر عهده دارد.

مأخذ

١. <https://www.edwardsnowden.com/> ↑
٢. <https://www.asbestos.com/asbestos/> ↑
٣. MOWAT. A., CORRIGAN, J. and LONG, D. (2009) The Success Zone. 5 Powerful Steps to Growing Yourself and Leading Others. Australia: Global Publishing Group ↑
٤. https://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Bills_Legislation/Bills_Search_Results/Result?bId=s1099 ↑
٥. <https://www.vegansociety.com/whats-new/news/find-out-howmany-vegans-aregreat-britain> ↑
٦. <https://www.livekindly.co/vegan-statistics/> ↑
٧. <http://www.animalsaustralia.org/issues/dairy.php> ↑
٨. <https://www.creativespirits.info/aboriginalculture/politics/a-guideto-australiasstolen-generations> ↑
٩. <http://www.animalsaustralia.org/features/nepal-ends-worldslargest-animalsacrifice-event-gadhimai.php> ↑
١٠. <http://www.animalsaustralia.org/features/victory-bali-dog-eatends.php> ↑
١١. <https://www.carnism.org/> ↑
١٢. <http://animalsaustralia.org/issues/codes-of-cruelty.php> ↑
١٣. <https://www.forksoverknives.com/animal-agriculture-hunger-andhow-to-feed-agrowing-global-population-part-one-of-two/#gs.wq4ps30> ↑
١٤. <https://news.un.org/en/story/2006/11/201222-rearing-cattleproduces-moregreenhouse-gases-driving-cars-un-report-warns> ↑
١٥. http://animalsaustralia.org/factsheets/animal_experimentation.php#types_of_research ↑
١٦. <http://www.animalsaustralia.org/issues/> ↑
١٧. <https://en.wikipedia.org/wiki/Dystopia> ↑
١٨. <https://en.wikipedia.org/wiki/Misanthropy> ↑
١٩. <http://www.269life.com/> ↑
٢٠. <http://whatthehealthfilm.com> ↑
٢١. RUSSELL, G. (2009) CSIRO Perfidy: The truth about CSIRO's bestselling, "scientifically proven" diet, and its cancer causing central ingredient. Australia: Vivid Publishing ↑
٢٢. <https://www.youtube.com/watch?v=dvca7luSc3U> ↑
٢٣. <https://veganpsychologist.com/survey> ↑
٢٤. <https://www.youtube.com/watch?v=7i15OPuFvMA> ↑
٢٥. <http://www.banliveexport.com/> ↑
٢٦. http://www.animalsaustralia.org/issues/kangaroo_shooting.php ↑
٢٧. <http://www.animalsaustralia.org/features/puppy-factory-problem.php> ↑

٢٨. http://www.animalsaustralia.org/issues/introduced_animals.php ↑
٢٩. HEIDEGGER, M. (2008) *Being and Time*. USA: Harper Perennial Modern Classics; Reprint edition ↑
٣٠. *ibid.* see 29. ↑
٣١. NIETZSCHE, F. (2009) *On the Genealogy of Morals*. UK: Oxford University Press; ↑
٣٢. MANN, C.E. (2005) *The Myths of Life and the Choices We Have*. Australia: Koromiko Publishing. ↑
٣٣. COOPER, D. (1972) *The Death of the Family*. 2nd Edn. UK: Pelican ↑
٣٤. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2103798/Revealed-Inside-ApplesChinese-sweatshop-factory-workers-paid-just-1-12-hour.html> ↑
٣٥. https://en.wikipedia.org/wiki/Blood_diamond ↑
٣٦. https://en.wikipedia.org/wiki/Child_labor_in_cocoa_production ↑
٣٧. <https://www.globallslaveryindex.org/findings/> ↑
٣٨. MANN, C.E. (2012) *Communicate: How to Say What Needs to be Said, When it Needs to be Said, in the Way it Needs to be Said*. Australia: Communicate31 Pty Ltd ↑
٣٩. https://en.wikipedia.org/wiki/Patriot_Act ↑
٤٠. <https://www.theguardian.com/australia-news/2018/jan/11/creepingstalinismsecrecy-law-could-imprison-whistleblowers-and-journalists> ↑
٤١. <https://www.forbes.com/sites/bruceupbin/2011/10/22/the-147-companies-thatcontrol-everything/> ↑
٤٢. <http://www.abc.net.au/news/2011-04-28/lifestyle-diseases-theworlds-biggestkiller/2695712> ↑
٤٣. *ibid.* see 21. ↑
٤٤. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17666008> ↑
٤٥. <https://www.statista.com/statistics/272181/world-pharmaceuticalsales-byregion/> ↑
٤٦. <https://www.timeshighereducation.com/news/martin-boehmpreparing-studentsfor-jobs-that-dont-exist-yet> ↑
٤٧. TELLINGER, M. (2013) *Ubuntu Contributionism: A Blueprint for Human Prosperity*. South Africa: Zulu Planet Publishers ↑
٤٨. <http://un-documents.net/enmod.htm> ↑
٤٩. CSIRO and Australian Government, 2006, *State of the Environment Report*, Australian Government Printing Service. ↑
٥٠. Rutherford, I., Tsang, A., and Tan, S.K., (2007), "City people eat rivers: estimating the virtual water consumed by people in a large Australian city", in Wilson, A.L., Dehaan, R.L., Watts, R.J., Page, K.J., Bowmer, K.H., & Curtis, A. *Proceedings of the 5th Australian Stream Management Conference*. Australian rivers: making a difference, Charles Sturt University. ↑
٥١. Hertwich E. G. et al. *Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials*. 2010 Report. http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/DITx1262xPAPriorityProductsAndMaterials_Report.pdf (accessed 3 Jun 2010). ↑

- Δϣ. <http://www.abc.net.au/news/2014-02-17/fox-speciesism-thefinalfrontier/5263372> ↑
- Δϣ. <https://www.greenbook.org/marketing-research/influentialsinnovators-earlyadopters> ↑
- Δϣ. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Tipping_Point ↑
- ΔΔ. GLADWELL, M. (2000) *The Tipping Point: How Little Things Can Make a Big Difference*. US: Little Brown ↑
- Δϥ. JUNG, C.G. (1969) *The Structure and Dynamics of the Psyche*. Princeton University Press ↑
- Δϣ. https://en.wikipedia.org/wiki/Christiaan_Huygens ↑
- ΔΛ. <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3176193/Clocks-SPEAKMystery-pendulum-clocks-synchronise-ticks-tocks-solved-350-years.html> ↑
- Δϡ. BECK, D.E. & COWAN, C.C. (2005) *Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership, and Change*. Wiley Blackwell ↑
- ϣϣ. FREEMAN, W.H. & Co. (1992) *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, Reprint edition ↑
- ϣϣ. ibid. see 3. ↑

درباره‌ی کلر مَن (Clare Mann)

کلر مَن روان‌شناس، روان‌درمانگر اگزستانسیال، نویسنده‌ی پرفروش، سخنران و مربی مهارت‌های ارتباطی است که در استرالیا زندگی می‌کند. او در سراسر جهان با افراد همکاری می‌کند تا آنان را در رویارویی با چالش‌های فردی و اجتماعی ناشی از وگان‌بودن و زیستن در جهانی غیروگانی یاری دهد. کلر دوره‌های آموزشی ویژه‌ای برای بزرگ‌ترین سازمان‌های حقوق حیوانات در استرالیا برگزار می‌کند و سخنرانی‌های متعددی در کنفرانس‌ها، گردهمایی‌ها و جشنواره‌های مرتبط با وگان‌یسم و حقوق حیوانات دارد.

او برنامه‌های آموزشی عمومی و سازمانی در زمینه‌ی ارتباطات، کار تیمی و رهبری اخلاقی برگزار می‌کند و به‌طور مستمر در رسانه‌ها، تلویزیون و مطبوعات حضور دارد. کلر مَن نویسنده و مشارکت‌کننده‌ی چندین کتاب است. یکی از آثار برجسته‌ی او با عنوان *Communicate* (ارتباط مؤثر) تحسین بین‌المللی یافته و مقدمه‌ی آن به قلم مشاور رئیس‌جمهور پیشین آمریکا، داگ وید، نوشته شده است. اصول مطرح‌شده در این کتاب، هسته‌ی اصلی آموزش‌های ارتباطی تخصصی او برای وگان‌ها را شکل می‌دهد.

او همچنین سردبیر مجله‌ی دیجیتال *Ethical Futures: Conversations that Matter* (آینده‌های اخلاقی: گفتگوهایی که اهمیت دارند) است؛ مجله‌ای که پیام عدالت حیوانی، زیست‌محیطی و انسانی را به دنیای کسب‌وکار منتقل می‌کند.

او همچنین بنیان‌گذار نرم‌افزار موبایلی **Vegan Voices** است؛ برنامه‌ای رایگان شامل یک دوره‌ی آموزشی ۳۰ روزه با ویدیوهای روزانه که ابزارها و تکنیک‌هایی برای پاسخ‌گویی به چالش‌های ارتباطی متداولی که وگان‌ها با آن روبه‌رو هستند ارائه می‌دهد، و همچنین منابعی در اختیارشان می‌گذارد تا بتوانند اطلاعات خود را با پشتوانه‌ی قوی‌تر به اشتراک بگذارند.

کَلَر مَن از نویسندگان و همکاران پروژه‌ی چالش ۳۰ روزه وگان کلاب سیدنی (Sydney Vegan Club ۳۰-Day Vegan Challenge) و نیز از نویسندگان همکار در کتاب‌های زنان گیاه‌نیرو (Plant Powered Women) و وگان‌های روزمره (Everyday Vegans) است. او به‌طور منظم در نشریات و پادکست‌های وگانی مختلف مطلب منتشر می‌کند و با حضور در مجامع و رسانه‌ها، بینش و تجربه‌ی خود را در زمینه‌ی ارتباط و رهبری اخلاقی گسترش می‌دهد.

او دوره‌های آموزشی حضوری و آنلاین ارائه می‌کند تا به وگان‌ها و کنشگران حقوق حیوانات بیاموزد چگونه مؤثرتر ارتباط برقرار کنند، و به سازمان‌های فعال در زمینه‌ی رفاه حیوانات کمک می‌کند تا با همکاری و هماهنگی بیش‌تر، اثربخشی خود را افزایش دهند.

یادداشت

تصور کن هرآنچه تاکنون باور داشتی ناگهان فرو بریزد. با وجود چالش‌های روزمره، انسان مثبتی هستی و زندگی را ماجراجویی‌ای می‌دانی که در آن بیشتر مردم در حال انجام بهترین تلاش خود هستند. شاید دغدغه‌های عدالت اجتماعی درباره‌ی انسان‌ها و محیط‌زیست داشته باشی و وقتی آن‌ها را با دیگران در میان می‌گذاری، تحسین و حمایت دریافت می‌کنی.

اما روزی زندگی‌ات چرخشی ۱۸۰ درجه‌ای می‌کند؛ ناگهان احساس می‌کنی در جهنمی زندگی می‌کنی، جهنمی که از درک این واقعیت تاریک‌تر می‌شود که ۹۹٪ انسان‌های اطرافت، از طریق انتخاب‌های روزمره‌ی مصرفی خود، در شکل‌گیری و ادامه‌ی آن سهم دارند. حسی داری که گویی وارد دنیای تیره و ترسناک آلدوس هاکسلی شده‌ای؛ جایی سرشار از ظلم، رقابت، تمامیت‌خواهی و حرص. چه بر سر دنیایت آمده است؟

کتاب «ویستوپیا: رنج وگان بودن در یک دنیای غیروگان» کاوشی است در تجربه‌ی طبیعی و انسانی هر فرد احساس‌مند پس از کشف ماهیت و گستره‌ی ظلم نظام‌مند بر حیوانات در جامعه. این پدیده از همدستی خلسه‌گونه‌ی انسان‌های غیروگان با جهانی دیستوپایی نیرو می‌گیرد که حتی نمی‌دانند بخشی از آن هستند.

«ویستوپیا پرسش‌های اساسی دوران ما را می‌کاود، از جمله اینکه چگونه انسان‌های مهربان و حساس می‌توانند در جهانی خشن و غیروگان، عاقل و شاد بمانند، و باید به‌طور گسترده، خصوصاً توسط رهبران، مطالعه شود.»

مایکل کلاپر، پزشک و نویسنده

کلر مَن، روان‌شناس وگان، نویسنده و روان‌درمانگر اگزستانسیال، تجربه‌ی وگان‌ها را نه‌تنها معتبر می‌شمارد بلکه برچسب‌های پزشکی‌ای را که چنین رنجی را «غیرعادی» می‌دانند رد می‌کند. او به‌عنوان شاهدی گویا بر ویستوپیا، به وگان‌ها زبانی و جعبه‌ابزاری می‌بخشد تا بتوانند رنج خود را پردازش کرده، با دیگران متحد شوند و بزرگ‌ترین چالش عدالت اجتماعی عصر ما را بررسی کنند: رابطه‌ی ما با قلمرو حیوانات.