



دانشي زندگي



Venice, Louisiana
(from '*Sleeping by the Mississippi*')
Photo by **Alec Soth**,
2002.



سرشناسه: جونز، لوسی. Jones, Lucy (Journalist).
عنوان و نام پدیدآور: چرا ذهنمان به آغوش طبیعت نیاز دارد/ لوسی جونز؛ ترجمهٔ مریم خدادادی
مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۴
مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۹۰-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: 2020, *Losing Eden: why our minds need the wild*
عنوان دیگر: چرا ذهنمان به آغوش طبیعت نیاز دارد
موضوع: انسان -- اثر محیط زیست
موضوع: Human beings -- Effect of environment on
موضوع: طبیعت -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع: Nature -- Social aspects
موضوع: طبیعت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Nature -- Psychological aspects
موضوع: بهزیستی
موضوع: Well-being
شناسهٔ افزوده: خدادادی، مریم، ۱۳۶۳ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: GFD۱
رده‌بندی دیویی: ۳۰۴/۲
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۰۶۵۵۵



فراق بهشت

چرا ذهنمان به آغوش طبیعت نیاز دارد؟

لوسی جونز
مریم خدادادی



Losing Eden:

Why Our Minds Need the Wild

Lucy Jones

Maryam Khodadadi

فراق بهشت

چرا ذهنمان به آغوش طبیعت نیاز دارد

لوسی جونز

ترجمه: مریم خدادادی

نمونه خوانی و ویراستاری: تحریریه بیدگل

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش تصاعدیان

صفحه آرایی: نرگس نیک زاد

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، پاییز ۱۴۰۴ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۹۰-۵

انتشر بیگل | Bidgol Publishing co. |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

bidgol.ir

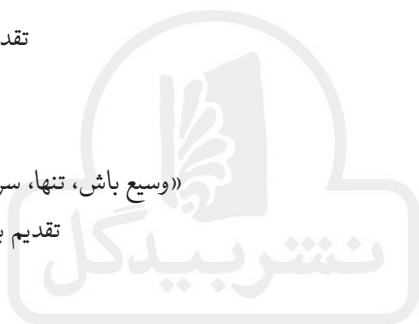
همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به مادر و پدرم

«وسیع باش، تنها، سربه‌زیر، و سخت»

تقدیم به استاد ر. دهقان

مترجم



فهرست

۹	پیش درآمد
۱۵	بخش اول: نهال
۱۷	مقدمه: نوزاد در خاک
۳۷	۱. دوستان قدیمی
۵۱	بخش دوم: ریشه‌ها
۵۳	۲. زیست دوستی
۷۳	۳. لذت گل بازی، شوق آب بازی
۹۹	بخش سوم: شاخه‌ها
۱۰۱	۴. طنین فیزیولوژیکی
۱۲۹	۵. حکمت گیاهان
۱۴۷	بخش چهارم: تنه درخت
۱۴۹	۶. برابری زایی
۱۶۹	۷. اندوه بوم شناختی
۱۸۵	بخش پنجم: پوست درختان
۱۸۷	۸. اولین پامچال سال

۲۰۳	۹. و در پایان ...
۲۱۱	بخش ششم: معضل
۲۱۳	۱۰. طبیعت آینده
۲۳۹	نتیجه‌گیری: دوگانه‌ای تازه
۲۴۷	خاتمه
۲۴۹	یادداشت‌ها
۲۷۵	کتاب‌شناسی



پیش درآمد

زینا پیاده راه افتاد سمت خانه مادر بزرگش. از آن روزهایی بود که گرما امان نمی‌داد ولی یادش مانده بود که کلاه و ماسک و عینک آفتابی‌اش را با خودش ببرد. جلدی از پیاده‌رو گذشت، بعد از تونل بتنی رد شد و از راه‌پله سنگی سرپوشیده بالا رفت تا از شر آن آفتاب تندوتیز خلاص شود. آنجا می‌توانست حین راه رفتن صدای تلق تلوق قطار سریع‌السیر را از محله مجاور بشنود. از خیابان گذشت و می‌خواست برود سمت فضای سبز موقتی آن طرف پیاده‌رو ولی نظرش عوض شد: تازگی‌ها هوا آن قدر گرم شده بود که یک بار چمن مصنوعی آب شده و چسبیده بود به کف کفش یکی از دوستانش. زینا مسیر طولانی‌تر را در پیش گرفت. در آن گرمای طاقت‌فرسا حتی سایه درخت‌های مصنوعی هم دردی را دوا نمی‌کرد. آتش سوزی‌های جنگلی هوا را پر از دود کرده بود و نمی‌گذاشت کوه‌ها در دوردست دیده شوند و زینا بیست متر جلوتر از خودش را هم به زحمت می‌دید. همه چیز دود گرفته و خاکستری شده بود. روی بدنه اتوبوسی که از خیابان رد می‌شد تبلیغ یکی از آن برنامه‌های جدید تله‌گاردن^۱ به چشم می‌خورد که قرار بود سال ۲۱۰۲ به بازار بیاید. با این برنامه مردم می‌توانستند به کمک تراشه‌های مغزی‌شان به سیستم وصل بشوند و بذره‌های مجازی بکارند، آبیاری‌شان کنند و بزرگ شدنشان را ببینند. زینا با خودش فکر کرد که باید حتماً این را برای مادر بزرگ تعریف کند.

1. telegarden programme

مادربزرگ دیگر نمی‌توانست زیاد از خانه بیرون بیاید و برای همین زینا ناچار بود خودش برود و سری به او بزند، که البته هیچ مشکلی هم با این کار نداشت. مادربزرگ توی اتاق نشیمنش دستگاه هولوگرافیکی^۱ داشت که مناظر طبیعی را سه‌بعدی نشان می‌داد و زینا همیشه وقتی از آنجا برمی‌گشت حالش بهتر و اضطرابش کمتر می‌شد. منظرهٔ موردعلاقهٔ زینا یک طرفش درخت‌هایی داشت که واقعی به نظر می‌رسیدند و ته‌رنگ سبز و قهوه‌ای داشتند. وسط صفحه‌نمایش دریاچه‌ای بود و زینا گهگاه چشمش به ماهی‌ای می‌افتاد که یکدفعه از آب بیرون می‌پرید. ظاهراً دریاچه تمیز بود و هیچ شباهتی به حوضچه‌ها و رودخانه‌های کثیف و بدبوی نزدیک خانهٔ خودشان نداشت. زینا بیشتر از همه شیفتهٔ صدایی بود که از آن منظرهٔ هولوگرافیک می‌شنید. انگار نوای آهنگی باشد که هیچ‌وقت به گوشش نخورده بود: پرنده‌ها آواز می‌خواندند، قورباغه‌ها قورقور می‌کردند و آن وسط صدای واق‌واق حیوانی هم می‌آمد. پرنده‌ها را در موزهٔ محلی دیده بود و گاهی اوقات هم در مدرسه صدایشان را توی کلاس بخش می‌کردند، اما هیچ‌وقت حتی یکی‌شان را هم در زندگی واقعی ندیده بود. با خودش فکر کرد مادربزرگ قبلاً پرنده دیده یا نه. رسید و زنگ را زد. هنوز ته‌گلویش خِرخری حس می‌کرد ولی نفسش کم‌کم داشت جا می‌آمد. عرق پیشانی‌اش را پاک کرد. یکی دو دقیقه بعد در باز شد و مادربزرگ با اشاره از زینا خواست بیاید داخل. دستی به سرش کشید، دستش را فشرد و او را با خودش برد توی خانه.

زینا همین‌که دید دستگاه کار می‌کند خاطرش جمع شد و رفت روی کاناپه لم داد.

مادربزرگ گفت: «یه منظرهٔ جدید واسه‌ت دارم، جونم.»

حرف «ه» را روی تراشهٔ الکترونیکی‌اش کشید و هولوگرام روشن شد. اولش صحنه مه‌آلود بود و چیزی دیده نمی‌شد، اما وقتی هوا باز شد چند درخت غول‌آسا با انواع‌واقسام متعلقات و شاخ‌وبرگ‌هایشان پیش چشم زینا ظاهر شدند. بعد نگاهش به چیز کوچک سبزرنگی افتاد که یکدفعه به هوا پرید و از نظر دور شد.

1. holographic nature scene (HNS)

«این چی بود مامان بزرگ؟»

«اون رومی‌گی؟ قورباغه درختیه. اینجا هم یکی از اون جنگل‌های بارانی گرمسیریه.»

زینا شمرده تکرار کرد: «جنگل بارانی گرمسیری.»

سه پرنده — خب البته زینا خیال کرد پرنده‌اند — پروازکنان از میان صفحه‌نمایش رد شدند. دماغ‌های دراز نارنجی‌رنگی داشتند و بدنشان سیاه‌وسفید بود. باورش نمی‌شد که با آن دماغ دراز به این راحتی تعادلشان را توی هوا حفظ کنند. پرنده‌ها را در صفحه‌نمایش دنبال کرد و نگاهش افتاد به موجود کوچکی با چشم‌های بزرگ زردرنگ که روی یکی از شاخه‌ها جا خوش کرده بود.

با صدای جیغ‌مانندی گفت: «مامان بزرگ این چی بود؟»

«جغد، عزیزم. شاید هم یه جوجه‌جغد.»

زینا گفت: «این منظره از همه اون قبلی‌ها بهتره.»

«کاش می‌تونستی یکی شون رو توی زندگی واقعی هم ببینی.»

«پرنده‌ها توی دنیای واقعی؟ یعنی هر روز؟»

«آره، تازه با کلی حیوون دیگه.»

«یعنی همین‌طوری دور و برمون؟ یا توی باغ‌وحش؟»

«بعضی وقت‌ها هم تو باغ‌وحش. حشره‌ها هم همین‌طور. چیزی از پروانه‌ها

می‌دونی؟»

«توی مدرسه یه چیزهایی در موردشون بهمون گفته‌ن.»

«انگلیس همه جا پُر از پروانه بود. تابستون‌ها که توی باغ یا پارک می‌شستی،

کلی پروانه جورواجور می‌دید.»

«چه حسی داشت، مامان بزرگ؟»

«آخ، حس...»

مادر بزرگ مکثی کرد. زینا به دور و برش نگاهی انداخت. با نگرانی دید که انگار

مادر بزرگ دارد گریه می‌کند.

«مامان بزرگ!»

مادربزرگ گلویش را صاف کرد.

زینا به هولوگرام اشاره کرد و پرسید: «شبيه همین‌ها بود؟ همین‌طوری اما توی دنیای واقعی؟»

مادربزرگ گفت: «آره خب، البته اگه رفته بودی توی یکی از اون جنگل‌های بارانی. انگلیس یه باغی داشتم و توش می‌تونستی جونورهای کوچیکی رو ببینی که بهشون می‌گفتن زنبورهای گرده، انگار داشتی یه عالمه خرس ریز زرد و سیاه می‌دیدي. ماه‌های گرم‌تر سال وقتی دنبال شهد می‌گشتن صدای وزوزشون می‌اومد. پروانهٔ موردعلاقهٔ من روی بال‌های نارنجیش خط‌های سیاه داشت، انگار یه ببر پرنده بود. درخت‌هایی بودن که بهشون می‌گفتن بلوط و چندصد سال عمر می‌کردن. منظرهٔ باغ هر روز با روز قبلش فرق داشت.»

«مامان بزرگ، می‌تونستی به درخت‌ها دست بزنی؟»

«معلومه. برگ‌ها و گل‌وگیاه‌ها رو هم می‌شد لمس کنی.»

«چه جوری بودن؟»

«نرم و لطیف. البته مثل هم نبودن، به هر کدوم دست می‌زدی یه حس متفاوتی داشت. قاصدک اسم یه جور علف هرز بود، اما اوایل تابستون این قاصدک‌ها شکل کره‌های توپری می‌شدن که می‌تونستی فوتشون کنی و اون وقت هوا پر می‌شد از اون تارهای پشمالویی که توشون بذر داشتن.»

«مثل جادو می‌موند؟»

«یه جورهایی. اسمشون رو گذاشته بودیم "ساعت‌های قاصدکی". عطرگل‌ها هم که فوق‌العاده بود. هر گلی عطر و بوی متفاوتی داشت. من عاشق بوی رز، گل استکانی و درخت‌های کاج بودم... وای، چیزی دربارهٔ شاه‌بلوط هندی می‌دونی؟»

«نه، اون دیگه چیه؟»

«بهار که می‌شد — بهار همون فصلی بود که همه‌چیز شکوفه می‌زد — درخت شاه‌بلوط گل‌هایی می‌داد که شبیه بستنی قیفی بودن. بعدش یه چیزهای توپ‌مانندی به رنگ سبز روشن ازش درمی‌اومد که روش تیغ‌تیغی بود. وقتی از درخت می‌افتادن

توی پوسته‌های شکسته شون رو می‌گشتیم تا همون چیزی رو پیدا کنیم که بهش می‌گفتیم شاه‌بلوط هندی. قهوه‌ای و براق بودن و با دیدنشون می‌فهمیدی پاییز — یه فصل دیگه — از راه رسیده و چیزی نمونه برگ‌های سبز تغییر رنگ بدن. از سبز می‌شدن قرمز یا زرد یا نارنجی.»

«شوخی می‌کنی، مامان بزرگ!»

مادر بزرگ با تکان سرش جواب منفی داد.

«اون وقت هر روز آگه می‌خواستی می‌تونستی ببینیشون؟»

«آره جونم.»

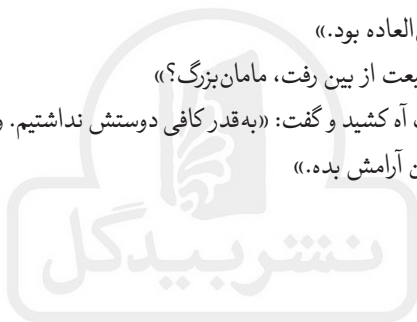
«چه حسی داشت؟»

«... فوق‌العاده بود.»

«چرا طبیعت از بین رفت، مامان بزرگ؟»

مادر بزرگ آه کشید و گفت: «به قدر کافی دوستش نداشتیم. و فراموش کردیم که

می‌تونه بهمون آرامش بده.»



بخش اول

نہال



مقدمه

نوزاد در خاک

آیا نمی‌بینی که درختچه‌ها، گنجشک‌ها، مورچه‌ها، عنکبوت‌ها
و زنبورها همه در جنب و جوش‌اند و هرکدام در جایگاه خودشان
نقشی در هموار کردن نظم جهان دارند؟

مارکوس اورلیوس، تأملات^۱

هر یکی برگ شادی بخش من است.

امیلی برونته، «خزان کنید ای برگ‌ها، خزان»^۲

ذات آدمی بیزار است از خو گرفتن به هیاهوی این جهان خاکی
و دربندبودگی در این منزلگاه؛ در عوض، آنچه آدمی می‌جوید و
نمی‌یابد همچون مهی، همچون هاله‌ای رازآمیز و چون جان
بی‌قرار کوهساران رام‌نشدنی است.

گوشی^۳، قرن یازدهم

بعد از ظهری اواخر تابستان، همراه دختر کوچکم کنار باغچه‌ای پر از گل‌های وحشی
در باغم نشسته بودم و غلاف‌های خشک شده گل‌ها را لمس می‌کردم و در خاک
دنبال کرم می‌گشتم. عنکبوت‌هایی به رنگ شیره تارهایشان را در سراسر باغ تنیده
بودند و برآمدگی پشتشان زیر نور خورشید مثل جواهر می‌درخشید. با اینکه هنوز
ماه اوت بود، انگار پاییز در جنوب انگلیس زودتر از موعد همیشگی از راه رسیده بود.

1. Marcus Aurelius, *Meditations*

2. Emily Brontë, 'Fall, Leaves, Fall'

3. Guo Xi

سیب‌ها و آلوها کم‌کم از درخت می‌افتادند و زمین از شیر و شیرینی‌شان چسبناک شده بود و زنبورها دورش می‌چرخیدند؛ برگ‌ها هم تغییر رنگ داده بودند. وقتی داشتم به دخترم نشان می‌دادم که جوجه‌تیغی‌ها شب‌ها برای شکار سوسک‌ها و کرم‌ها از کجا بیرون می‌آیند، حس کردم سردم شد.

روزنامه‌ها پر بودند از خبرهای خشک‌سالی، سیل، تغییرات مهیب جوی و دمای بالا که گاهی حتی از پیش‌بینی دانشمندان هم فراتر می‌رفت. قرار بود چه به سر دخترم و هم‌نسل‌هایش بیاید؟ سرعت تغییرات جوی داشت بیشتر می‌شد. یخ‌ها سریع‌تر از حد انتظار ذوب می‌شدند. از شدت گرما، انگار دنیا وسط آتش بود. در این حوالی، فصل‌ها هم غیرعادی شده بودند — پاییز با اوت شروع می‌شد و اواسط زمستان می‌افتاد در ماه مارس. هر روز خبر می‌آمد که یک گونه جانوری دیگر خیلی زود از بین می‌رود. بادخورک‌ها [۱]، پرستوها [۲]، جوجه‌تیغی‌ها [۳]، همه رو به انقراض بودند. می‌شد که جنگل‌های قدیمی [۴] باقی بمانند؟ یا درخت‌های کهن بلوط [۵] که از زمان بالا می‌رفتیم و با تحسین تماشایشان می‌کردیم؟ قرار است چند گونه دیگر از پرنده‌ها سرنوشتی مشابه طوطی مکائوی اسپیکس، پوئولی، جغد کوتوله پرنامبوکو و شکارچی درختی [۶] پیدا کنند و در این قرن منقرض شوند؟ از آنجایی که ۸۰ درصد اروپا و ایالات متحده به‌خاطر آلودگی نوری آسمان تاریکشان را از دست داده‌اند، ممکن است دخترم بالاخره یک روز راه شیری را ببیند؟ و اگر اصلاً دوام بیاورد، این وضعیت، به قول دانشمندان «نابودی زیستی» [۷]، چه تأثیری بر ذهن و روح او می‌گذارد؟

همان موقع‌ها، چیزی درباره مفهوم ناامیدکننده «انقراض تجربه» [۸] خواندم، اصطلاحی که رابرت پایل^۲، نویسنده، بوم‌شناس و پروانه‌شناس آمریکایی، ابداع کرده بود. پایل استدلال می‌کند هرچه تعداد کودکانی که با طبیعت ارتباط برقرار می‌کنند کمتر باشد، با فرض اینکه خودشان والدین آینده‌اند، رابطه فرزندانشان با دنیای

1. biological annihilation

۲. extinction of experience؛ بنا بر این مفهوم هرچه افراد، به‌ویژه کودکان، تعامل مستقیم و دست‌اول کمتری با طبیعت داشته باشند ارتباط عاطفی کمتری با آن برقرار می‌کنند.

3. Robert Pyle

طبیعی از آنها هم کمتر خواهد بود. «این نظریه شامل چرخه‌ای از نارضایتی و فقدان است که با انقراض گونه‌ها، رویدادها و طعم‌های تا به امروز رایج در همین محیط اطرافمان شروع می‌شود؛ این فقدان‌ها منجر به بی‌اطلاعی و ناآگاهی از تنوع و تفاوت‌های ظریف می‌شود و به بیگانگی، بی‌اعتنایی، عدم مراقبت و در نهایت انقراض بیشتر می‌انجامد.» [۹]

همین الگو را می‌توانستیم در خانواده خودم هم ببینم. مادر بزرگ‌های من یک جور دانش ذاتی درباره جهان طبیعی و نحوه عملکردش داشتند. والدینم پرنده‌ها، گل‌ها و گیاهان را می‌شناختند؛ اسمشان را می‌دانستند و از الگوی زمانی و رفتاری آنها سر درمی‌آوردند. من هم کمی، شاید ۵ تا ۱۰ درصد، از دانش آنها را داشتم و البته ناگفته نماند که در مقایسه با اغلب دوستانم بیشتر به طبیعت علاقه‌مند بودم. احتمالاً ارتباط دخترم با جهان طبیعی حتی از من هم کمتر خواهد بود. اصلاً در آینده اسم این چیزها را می‌داند؟ منظورم این است که اساساً می‌تواند این چیزها را بشناسد؟ یا اینکه به قدری حساسیتش نسبت به این موضوعات از دست می‌رود که ارتباط داشتن با طبیعت برایش به امری کم‌ارزش یا بی‌ارزش بدل می‌شود؟ به قول پایل «انقراض رخ‌کرکس‌ها برای بچه‌ای که چیزی از گنجشک‌های الیکایی نمی‌داند چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟»

ما هیچ‌وقت تا این حد منفک از باقی بخش‌های طبیعت نبوده‌ایم. در بریتانیا، نیمی از جنگل‌های قدیمی در هشتاد سال گذشته از بین رفته‌اند. [۱۰] در قرن بیستم، ۹۷ درصد از چمنزارهای کم‌ارتفاع و ۹۰ درصد از جنگل‌های کف‌پُر شده^۱ در انگلیس و ولز، همراه با اجتماع حیوانی و گیاهی آنجا از دست رفته‌اند. حالا بیش از یک‌دهم گونه‌ها در بریتانیا در معرض خطر انقراض‌اند. [۱۱] ظرف پنجاه سال گذشته، جمعیت پستانداران، پرندگان، خزندگان و ماهی‌ها در سطح جهانی ۶۰ درصد کاهش پیدا کرده است. [۱۲]

رفتار ما هم به‌خاطر کوچک‌تر شدن مناظر و محیط‌های طبیعی تغییر کرده است. به زبان ساده، ما به درون نقل‌مکان کرده‌ایم. زندگی‌مان در اتاقک‌ها، خودروها و برج‌ها

۱. کف‌بری یا کف‌بر کردن در باغبانی به قطع کردن تنه درخت از نزدیکی سطح زمین (یقه یا طوقه) گفته می‌شود.

می‌گذرد و صرفاً تا ۵ درصد از زمان خودمان را در فضای باز سپری می‌کنیم. [۱۳] عادت کرده‌ایم خارج از نظم و آهنگ دنیای طبیعی دوام بیاوریم و به زندگی ادامه بدهیم. نیاز، فرصت و تمایلمان به تعامل با طبیعت به‌طور چشمگیری کاهش یافته است. سال ۲۰۰۵، نویسنده تأثیرگذار آمریکایی ریچارد لوی اصطلاح «ناهنجاری کمبود طبیعت»^۲ را ابداع کرد که به تأثیر کمبود ارتباط با طبیعت بر سلامت انسان‌ها اشاره داشت. او نوشت: «این اصطلاح هزینه‌هایی را توصیف می‌کند که انسان به‌خاطر جدایی از طبیعت می‌پردازد، از جمله کاهش استفاده از حواس، دشواری‌های مربوط به توجه، و انواع بیشتری از بیماری‌های جسمی و عاطفی.» [۱۴] از آن زمان بود که مفهوم این انفصال و قطع ارتباط کم‌کم به زبانمان راه پیدا کرد. در همان دهه، فیلسوفی استرالیایی به اسم گلن آلبرشت^۳، که از تعداد کم مفاهیم زبان انگلیسی برای درک بهتر رابطه بین انسان‌ها، محیط انسان‌ساخت^۴، محیط طبیعی و حالات روانی انسان‌ها سرخورده شده بود، واژه «روان‌زمینی [یا سایکوتراتیک]»^۵ را ابداع کرد که عواطف، احساسات و شرایط مرتبط با زمین (terra) و سلامت روان (psyche) را توصیف می‌کرد. [۱۵] در واقع بیماری‌های روان‌زمینی مشکلات سلامت روان مرتبط با زمین‌اند، مثل اضطراب زیست‌محیطی و وحشت جهانی. «سولاستالژی»^۶ — ترکیبی از آرامش، نوستالژی و ویرانی — توصیفگر احساسی آمیخته از دل‌تنگی و عجز نسبت به مکانی است که زمانی آرامش‌بخش بوده اما حالا ویران شده است. «تنهایی گونه‌ها»^۷ اصطلاح جدید دیگری است که به غم و اضطراب جمعی ناشی از قطع ارتباط و جدایی‌مان از باقی گونه‌ها اشاره دارد. رابین وال کیممر^۸، نویسنده محیط‌زیست، این تنهایی را این‌طور توصیف می‌کند: «غمی عمیق و بی‌نام که از بیگانگی با بقیه مخلوقات و از دست دادن این رابطه نشأت می‌گیرد.» [۱۶]

1. Richard Louv
2. nature-deficit disorder
3. Glenn Albrecht
4. the built environment
5. psychoterratic
6. solastalgia
7. species loneliness
8. Robin Wall Kimmerer