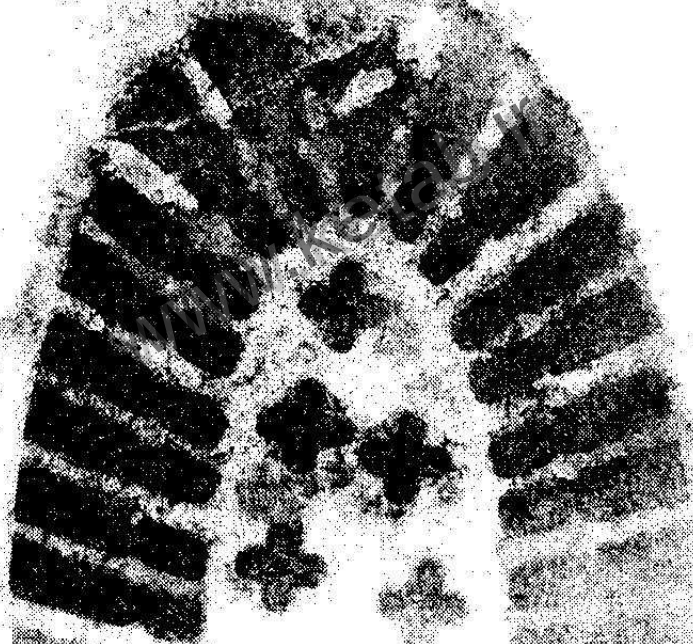


درستایش راه رفتن

نویسنده: شین او مارا

ترجمه: کیله گل بهروزان



www.ketab.ir

سرشناسه	: اومارا، شین O'Mara, Shane
عنوان و نام پدیدآور	: در ستایش راه رفتن: اکتشاف جدید علمی شین اومارا؛ ترجمه گیل گل بهروزان.
مشخصات نشر	: تهران: شما، ۱۴۰۰.
شابک	: 978-622-6517-41-6
عنوان اصلی	: IN PRAISE OF WALKING: the new science of how we walk
موضوع	: پیاده‌روی — جنبه‌های فیزیولوژیکی — به زبان ساده
شناسه افزوده	: بهروزان، گیل گل، ۱۳۴۰، مترجم
رده بندی کنگره	: RAY81/۶۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۱۵۷۳۳



نشر ثما

در ستایش راه رفتن - اکتشاف جدید علمی

نویسنده: شین او مارا

ترجمه: گیله گل بهروزان

نشر ثما با همکاری انتشارات بهجت



طراح گرافیک: محمد شوقی سرخوش

صفحه آرا: پردیس بهجت

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۱۷-۴۱-۶



دفتر توزیع: تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۱۶۲ تلفن: ۸۸۸۹۹۹-۷ - ۸۸۹۶۷۱۷۶

فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، دوراهی یوسفآباد، کتابفروشی بهجت، شماره ۱۹۷۸ تلفن: ۸۸۹۵۷۱۷۶



www.behjatbookshop.ir
www.behjatpublication.com



فهرست

۷.....	پیشگفتار.....
۱۳.....	مزایای راه رفتن.....
۴۳.....	خروج از آفریقا.....
۷۷.....	چطور راه برویم: بررسی انرژی و شناسایی نیروی توازن و تعادل.....
۱۰۵.....	چطور راه خود را پیدا می‌کنید؟.....
۱۳۳.....	شهر نوردی.....
۱۶۳.....	مرهمی برای روح و جسم.....
۱۹۱.....	پیاده‌روی خلاق.....
۲۱۷.....	پیاده‌روی جمعی.....

پیشگفتار

چيست که ما را انسان می‌کند؟ چه ویژگی‌ای ما را از سایر موجودات زنده متمایز می‌سازد؟ بی‌تردید زبان غالباً در صدر فهرست قرار می‌گیرد که توانایی منحصر به فرد آدمی است. سایر گونه‌های جانوری با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و اغلب این کار را بی‌عیب و استادانه با علائم آوایی انجام می‌دهند؛ مثلاً برای غذا یا هنگام خطر، اما هیچ گونه دیگری همانند انسان زبانی با قابلیت نامحدود معنا، مضمون و فرهنگ ندارد. ما انسان‌ها ابزارهای پیچیده‌ای هم داریم و به دیگران تعلیم می‌دهیم تا از آنها استفاده کنند؛ به علاوه ابزار ما در طول زمان متحول می‌شود. اگرچه سایر جانوران از ابزارهایی استفاده می‌کنند، اما تنوع و خلاقیت ما را ندارند. گرایش طبیعی انسان برای پخت غذا نیز ذکر شده، حال آن که هیچ گونه جانوری دیگری چنین نمی‌کند. پخت و پز مواد مغذی مان را تامین می‌کنند و خوراکی را از منبع فراهم می‌آورند که به غیر از پختن قابل استفاده نیست. حال این سؤال مطرح است که ما چگونه خوراکی‌ها را برای پخت جمع‌آوری و حمل می‌کنیم؟ بخش دیگری از این فهرست معمولاً سرمایه‌گذاری فوق‌العاده‌ای است که بر روی کودکان و نوجوانان

خویش می‌کنیم؛ آنان را می‌پرورانیم و مدت‌های مدید مراقبشان هستیم. نسبت به فرزندان خود تعهدی بیش‌تر از دیگر گونه‌های جانوری داریم. با این همه، غالباً یک مورد از این فهرست حذف می‌گردد، موردی که یکی از عمده‌ترین و منحصربه‌فردترین سازگاری‌های ما است (تغییری در حیات زیستی که به بقایمان کمک می‌کند) و معمولاً در ذهن عموم نادیده انگاشته می‌شود و در همه مواردی که ذکر شد و همچنین بسیاری دیگر، امری عادی است. این توانایی ما برای راه رفتن و به خصوص راه رفتن ایستاده بر روی دو پا است. سازگاری‌ای که بر روی دو پا راه رفتن^۱ مشهور است و دست‌هایمان را برای انجام سایر کارها آزاد می‌گذارد. تقریباً تمام حیوانات چهارپای دیگر بر روی دست و پا حرکت می‌کنند. راه رفتن شاهکاری حیرت‌انگیز است که ساده به نظر می‌رسد؛ کاری اعجاب‌آور که هنوز آدم مصنوعی‌ها قادر به تقلید آن به روانی انسان و سایر حیوانات نیستند. راه رفتن ذهن ما را بر خلاف سایر حیوانات، تغییر پذیر و پویا نگاه می‌دارد. اروین اشتراوس^۲ متخصص اعصاب و پدیده شناس (تقریباً فراموش شده) در سال ۱۹۵۲ میلادی متوجه چگونگی ارتباط راه رفتن با هویت و کارآزمودگی مان شد و توضیح داد که طرز ایستادن ما حالتی غریزی و اجتناب‌ناپذیر برای حفظ جان است. ما ایستاده هستیم و در این وضعیت ارتباط خاصی با جهان را تجربه می‌کنیم. همان‌طور که

1. bipedalism

2. Erwin Straus

خواهیم دید حالت ایستاده ما ارتباطمان با جهان و همچنین با جهان اجتماعی مان را تغییر می دهد. خویشاوندان نزدیک به ما، شامپانزه ها، طریق میانه ای را به کار می گیرند و با دست و پا راه می روند. این نوع سازگاری به چهار دست و پا راه رفتن^۱ مشهور است و روش کارآمدی برای گشت و گذار نیست. بسیاری از پرندگان نیز با دو پا روی زمین راه می روند، اما راه رفتن آنها با قامتی ایستاده نیست. پرندگان ستون فقراتی که به شکل قائم روی زمین قرار بگیرد و سری که بر روی آن متحرک باشد، ندارند. لازمه دو پا راه رفتن انسان دگرگون شدن و سازگاری فوق العاده کل سازه اندام او از نوک سر تا انگشتان پاها است. به راستی این راه رفتن بر روی دو پا چه مزیتی است که ما را چنین متفاوت می کند؟ در دوره تکاملی همین قدرت راه رفتن ما را قادر ساخت که از آفریقا پا بیرون نهیم و در سراسر جهان پخش شویم - از یخچال های طبیعی و رودخانه های دور آلاسکا گرفته تا دشت های آفتاب سوخته استرلیا. این همان توانایی بی نظیری است که تاریخ بشر را شرح می دهد. بر روی دو پا راه رفتن مزایای فیزیکی فراوان دیگری هم دارد: دست هایمان را آزاد می گذارد، یعنی می توانیم خوراکی و سلاح حمل کنیم، بچه هایمان را در آغوش بگیریم، با پاهایمان حرکت کنیم و جابه جا شویم، تعادل بدن مان را به کمک ستون فقرات و لگن خاصره حفظ نمائیم، سنگ و نیزه پرتاب کنیم، اجسام را بگیریم و با تبرهای سنگی ابتدایی به دیگران حمله کنیم، غنایم

1. Knuckle walking