

سبک فراغت



تماس واقعی با عناصر طبیعت می تواند انرژی حیات را دوباره به جان ما برگرداند

«طبیعت» حال ما را خوب می کند چون نقاب ندارد

محمد مهر

احتمالاً تا حالا تصاویر آدم‌هایی را دیده‌اید که در ترافیک جاده شمال حاضر شده‌اند کف جاده چادر بزنند، یعنی که جاده شمال به یک پارکینگ تبدیل شده است. دیده‌اید آدم‌هایی که وسط جاده نشسته‌اند و سفره انداخته‌اند، انگار نه انگار که این جاده کار کرده‌ای دیگری دارد. این کار به یک معنا خشونت‌ورزی و شکنجه دادن خود است. این چه شمال رفتنی است؟ با این حال بیاید نه از زاویه تحلیل ذهنی که از یک ریکوردر ممدلانه به این داستان نگاه کنیم، از چشم

چرا طبیعت ما را آرام می کند؟

حتی اگر ما آگاه نباشیم و به شکل یک عادت حضور در طبیعت را تجربه کنیم یعنی واقعاً آن گونه که باید و شاید آن حالت را از گونگی طبیعت را لمس نکنیم و مثلاً از حضور در جنگل فقط جوچه کباب و آتش روشن کردن و بگو و بخندها و صدای موزیک ماشین برای ما بر بسته شود و در شکوه یک درخت یا حتی یک برگ یا حشره حیران نشویم و در زیبایی یک طلوع یا غروب از پشت دریا مبهور

در طبیعت مثل بیماری باشید که خود را به دست بزنگ می سپارد

حال پرسش این است که من این همه هزینه می کنم و وقت می گذارم به طبیعت بروم تا به آرامش برسم چطور می توانم بهرام راز از طبیعت بالا ببرم؟ مثل این است که شماره ۱۰۰۰ را می افکند و کلی راه می رود و رنج سفر را به خود هموار می کند تا به محضر یک عزیز یا استادی در شهری دیگر برسد، اما به محض اینکه به آنجا می رسید خوابتان می گیرد، یا حواستان به جای آن که پیش آن عزیز یا استاد باشد می رود سراغ چیزهایی دیگر. یک خواب و بیدار هستید و مثلاً به جای آن که از استا بهر همدن شوید به گنجبری های خانه و نگاه می کنید، یا حواستان به این است که فرش خانه او چند متر دارد. اگر در طبیعت حضور می یابید تا آنجا که می توانید هشیار بمانید، یعنی اگر پذیرفته‌اید که دوزخ یا سه روز به دل طبیعت سفر کنید اجازه ندهید که مشغولیات شهر دوباره شما را از طبیعت دور کند. برخی فقط جسمشان را به سفر می برند و در دسترس بودن و در تماس و آنلاین بودن باعث می شود که آنها چیزی از حضور در طبیعت نفهمند. پس کسی که همچنان در جنگل و کنار دریا و در دشت در حال کار کردن است و با اینجا و آنجا تماس



تمرین تندیگی کثرت و وحدت در طبیعت

وقتی در جنگل حضور پیدا می کنید نگاه کنید که چگونه برگ‌ها در پیوستگی با هم مجموعه‌ای بزرگ را شکل داده‌اند، یک جنگل در واقع یک برگ است چون یک برگ در درون خود یک جنگل را دارد و یک جنگل به آن بزرگی در واقع یک برگ بیشتر نیست، چون اگر همین یک برگ از موجودیت جنگل گرفته شود و برگ نباشد جنگل هم نخواهد بود. وقتی من متوجه شوم که جنگل به آن بزرگی در واقع یک برگ است احتمالاً به این نتیجه مهم در زندگی خواهم رسید که من یک گام بیشتر نیستم و زندگی یک لحظه بیشتر نیست، آن هم همین گام و همین لحظه است، چون اگر دقیق نگاه کنیم متوجه می شویم که زندگی همیشه در این گام و در این اکنون وجود دارد و اگر این گام و این اکنون و این لحظه نباشد در واقع زندگی ای هم وجود ندارد.

وقتی در طبیعت دقیق نگاه کنید می بینید که «هیچ فشاری» در طبیعت برای «شدن» وجود ندارد چون همه چیز بر «مدار بودن» می چرخد. البته رشد وجود دارد، غوره رشد می کند و از ترشی به شیرینی می رسد. درخت رشد می کند و از یک نهال کوچک و ظریف به یک درخت پهناور تبدیل می شود اما رشد یک چیز است و فشار برای بزرگ بودن چیزی دیگر

جمله زیستن در فضاهای تنگ آیارتمان‌ها هستند، می توانیم موضوع را به فقدان امکانات نشاط اجتماعی در شهر ربط دهیم. حتی اگر همه این موارد هم درست باشد باز سؤال است که لایدر در طبیعت چیزی وجود دارد که این افراد حاضر می شوند یا همه زحمات و حاشیه‌هایی که در رفتن به سمت طبیعت با آن مواجه هستند همه آن حواشی را به جان بخرند. به عبارت دیگر اگر ما بدانیم که در طبیعت چه چیزی وجود دارد که ما را به آرامش می رساند شاید بتوانیم فضای درون خود را به گونه‌ای مدیریت کنیم که ما نیز به آن درجه از آرامش برسیم.

نمانیم، اما در طبیعت چیزی وجود دارد که ما را آرام می کند. بی‌قرارترین و ناخوش‌ترین آدم‌ها هم وقتی به دریا نگاه می کنند انگار دلشان آرام می شود. وقتی در زیبایی باشکوه جنگل در بازی م با سرشاخه‌های درختان خیره می شوند، وقتی به غروب و طلوع آفتاب نگاه می کنند، حتی اگر در آن نگاه کردن صدای ذهن و محاسبات شهر هم تداخل‌های بسیاری را انجام دهد بی‌بهره نمی ماند و همنانی نیستند که در یک چار دیواری هستند یا این همه باز سؤال این است که در طبیعت چه چیزی وجود دارد که ما را آرام می کند؟

می گیرد یا اگر هم تماس نگیرد نگران کسب و کار است از خود باید پرسد که پس برای چه به طبیعت آمده است. پس وقتی به طبیعت می روید تا آنجا که می توانید آنجا باشید، مثل بیماری که نزد پزشک رفته است خودتان را به دست‌های آن پزشک حائق حضور بسیار پند تا درد و بیماری شما مرتفع شود. مثل بنا یا طرح ساختمانی که خود را برای ساخت یا مرمت دست یک معمار هنرمند سپرده است خودتان را به دست طبیعت بسپارید، آنجا باشید و آگاهانه حضور داشته باشید تا آن مرمت‌ها و جراحی‌های روی روان شما صورت گیرد. تا آنجا که می توانید از حواس خود کمک بگیرید تا ذهن، شما را جای دیگری نبرد. مثلاً وقتی کنار دریا می روید بر حس شنوایی خود می توانید تمرکز یابید، صدای موج‌هایی که جلو می آیند و در ادامه می شکند می تواند شما را همچنان در اتصال با طبیعت نگه دارد. از حواس لامسه خود بهره ببرید و بدون کفش روی ماسه‌های نرم ساحل راه بروید، از بینایی‌تان بهره ببرید و نگاه کنید که اگر چه همه موج‌ها شبیه به هم هستند، اما در واقع هیچ موجی دقیقاً شبیه موج دیگری نیست و هر لحظه دریا امضای تازه‌ای روی موج‌ها می گذارد، و همچنان که درخت روی هر برگ خود امضایی تازه و متفاوت گذاشته است. درک عمیق این تازگی در تازه شدن حال انسان هم اثر گذار است.

«هیج فشاری» در طبیعت برای «شدن» وجود ندارد

وقتی در طبیعت دقیق نگاه کنید می بینید که «هیج فشاری» در طبیعت برای «شدن» وجود ندارد چون همه چیز بر «مدار بودن» می چرخد. البته رشد وجود دارد، غوره رشد می کند و از ترشی به شیرینی می رسد. درخت رشد می کند و از یک نهال کوچک و ظریف به یک درخت پهناور تبدیل می شود اما رشد یک چیز است و فشار برای بزرگ بودن چیزی دیگر. گل کوچک که در گوشه‌ای از جنگل رو بیده هم‌قدر اهمیت دارد که یک درخت بسیار بزرگ و کسی به کسی فخر فروشی نمی کند. هیچ وقت آن گل کوچک در مقام مقایسه با درختان پهناور بر نمی آید و گرنه آن گل کوچک را افسرده‌حال می دیدیم. وقتی در اجزای طبیعت در جریان است، هر کسی آمده است کار خود را میکند. نامی گوید من جنگل باشم، می آید و از سر درختان عبور می کند و می رود. جنگل هم فکر نمی کند که مثلاً کاش به جای داد بودم. در واقع شما در طبیعت چیزی به نام «کاش/حسرت» رانمی بینید، بنابراین غمی هم وجود ندارد. غم کجا زاده می شود؟ کاش اینطور نمی‌شد، اما طبیعت نمی گوید «کاش»، طبیعت آنچه را که هست زندگی می کند.

از طرف دیگر طبیعت به ما یاد می دهد که چطور می تواند هر چیزی در جای خود به کار گرفته شود. چطور می شود یک کار تیمی یا نقش را به نمر رساند. در طبیعت اگر دقت کنیم می بینیم که یک مجموعه پروژه‌ای را پیش می برد و پروژه رشد یک پروژه تیمی است نه فردی، مثلاً درست است که یک درخت رشد می کند یا میوه‌ای می رسد، اما آن درخت یا آن میوه، ماحصل همکاری مجموعه‌ای به نام نور، هوا، گرما، سرما، خاک و آب و... است. در واقع طبیعت به ما می گوید حال خوب در یک شکل وسیع تر بستگی به درک و همکاری متقابل دارد، اتفاقی که گاه به‌ندرت در جوامع انسانی روی می دهد، از این روست که ما تمایل به گریز از این روابط داریم.

سبک رفتار



طبیعت از تخم دوزرده بودن ما به ستوه آمده است!

کلاردشت‌هایی که با خود خواهی ما ویلادشت می شود

آیدین تبریزی

در خیابان قدم می‌زنم و به آثار هنری که شهرداری از درختان خشکیده آفریده است نگاه می‌کنم، ظاهراً زیبا هستند. این درختان بی بار و برگ و شاخه در واقع تنه‌های درختانی هستند که خشکیده‌اند. حالا شهرداری آنها را رنگ کرده است و تکه‌های کوچک کاشی را به تنه آنها چسبانده و منجوق دوزی‌شان کرده و بالای سرشان هم برای این که ما از دیدن سسری بی‌کله مانده درخت غمگین نشویم لانه مثلثی پرنده را چسبانده است تا ما متوجه نشویم که یک درخت دیگر هم در این شهر غیب شده است. در واقع ما از عناصر زیبایی برای پوشاندن یک زشتی استفاده کرده‌ایم. اما سؤال این است که آیا این کار و رفتار قابل دفاع است؟ ما به جای این که اجازه ندهیم درختان خشک شوند می‌آییم درختان خشک شده را تزئین می‌کنیم. مثل قبایل کشوری که می‌آیند در یک روز خاصی اسکلت مرده‌هایشان را از قبر بیرون می‌کشند، کت و شلوار تن‌شان می‌کنند تا مرده‌هایشان هم در آن روز در کنارشان باشند!

کلاردشتی که ویلادشت شد

حدود ۱۰ سال پیش بود. ما تعریف کلاردشت را بسیار شنیده بودیم و می‌فگفتند که چنین و چنان است. یک روز دل‌مان را به دریا زدم و رفتم کلاردشت را ببینیم اما کلاردشت آن قدر بزرگ شده بود که اجازه نمی‌داد کلاردشت را ببینیم. یعنی اولین بار کلاردشت فرض کنید چند خانه روستایی بوده است. روستاییانی در آنجا زندگی می‌کردند و هر آنچه بود طبیعت و درخت و جنگل و مناظر طبیعی مسحورکننده بود. یک آدم شهری بلند شده بود و رفتم بود

کلاردشت دیده بود که چقدر این کلاردشت زیباست. این آدم شهری به اندازه کافی پول و نفوذ و امکانات هم داشته است. رفته بود ۵۰۰ درخت را قطع کرده و یک ویلای زیبا در این کلاردشت ساخته بود. هفته بعد افتتاح این ویلا این آدم بانفوذ و پولدار رفقایش را به ویلایش دعوت کرده بود و در رفقایش هم به حال آمده و از دیدن مناظر طبیعی کلاردشت حیرت کرده بودند و به آن آدم بانفوذ گفته بودند ما هم هستیم. یعنی ما هم می‌خواهیم. خلاصه آنها هم بسته به نفوذشان هر کدام ۵۰ تا ۱۰۰ درخت را قطع کردند و رفقایش را به کلاردشت می‌دیدی که کلاردشت تبدیل به ویلادشت شده است و ویلادشتی‌ها به دنبال این هستند که چه زمانی یک آخرفته گیرشان می‌آید تا بروند یک جای دور طبیعت را ببینند. حالا همان ویلادشتی‌هایی که نفوذ بالایی دارند این بار در یک جای دیگر همین پروژه را جلو می‌برند. یعنی یک جای بکر دیگر را پیدا می‌کنند و ویلاهای دیگری در آنجا می‌سازند.

بعد روز افتتاح ویلا رفقا و دوست‌هایشان هم می‌آیند و مناظر بکر آنجا را می‌بینند و چون آنها هم دل دارند دل‌شان می‌خواهد گیرشان ویلاداشته باشند و به این ترتیب این تسلسل ادامه پیدا می‌کند. تا کی؟ تا زمانی که طبیعت نابود شود.

در جهنم را چه کسانی باز می‌کنند؟

حالا اجازه بدهید این داستان را به اول برگردانیم. به آنجا که یک آدم شهری می‌رود به کلاردشت و به آن همه منظره طبیعی نگاه می‌کند و به خود می‌آید. پول و منابع هم دارد ولی به صورت نوه خودش نگاه می‌کند. انگار که دارد آینده را می‌بیند. زبانه‌ای در درون او شعلهور می‌شود که اینجاکر باشد آدم یک ویلا بسازد نمی‌میرد ولی آن من عاقل او می‌گوید خودت را فریب نده، آدم اینجا هم می‌میرد. وانگی تو امروز اینجا یک ویلا بسازی پسر عمه‌ات خبردار شود از تو صاحب نفوذتر و پولدارتر است. او هم



ما چرا طبیعت را از نفس انداخته‌ایم؟ به خاطر این که فکر می‌کنیم ما تخم دوزرده و متفاوت هستیم. به خاطر این که فکر می‌کنیم چون پول داریم می‌توانیم صاحب همه چیز باشیم، اما گمان نمی‌کنیم که این حس تخم دوزرده بودن ماست که! این همه ویرانی‌ها به بار آورده است. فکر نمی‌کنیم که کار ما در ساختن ویلادر مناطق بکر با کار بچه‌ای که وقتی شاخه گلی را می‌بیند می‌خواهد از ریشه بکند هیچ فرقی ندارد

می‌آید این جا ویلا می‌سازد. فلائی هم که ما دست در دماغ‌کنیم انگار که دوربین‌های مدارستش همه جا نصب شده زود خبردار می‌شود و او هم دوست دارد این جا صاحب ویلا شود. آن مرد شهری به آن درختان و به آوای پرندگان نگاه می‌کند، به آن نسیم خنکی که از سرشاخه‌های درختان عبور می‌کند، به آن مه زیبا خیره می‌شود، به آن صدای خروس که اول صبح در روستا پیچیده است و با خودش می‌گوید لعنت به من اگر در جهنم را به روی اینجا باز کنم.

اجازه بدهید به آدم‌هایی فکر کنیم که خریدنی نیستند. آدم‌های اصیلی که رشوه‌پذیر نیستند، آدم‌هایی که در ادارات مختلف بسا پول اندک کار می‌کنند، اما اجازه دست‌اندازی به طبیعت را نمی‌دهند. فرض کنیم در همه ادارات ما آدم‌هایی باشند که نشود تحت هیچ شرایطی آنها را خرید، نه شعاری و منافق گونه که واقعاً اختلال‌مدار باشند، نه منافع جمعی و منافع ملی فکر کنند، به حق‌الناس نگاه کنند، آنها به این که طبیعت حق‌نسل‌های فرداست نگاه کنند. اجازه بدهید که فکر کنیم آن آدم شهری ذی‌نفوذ و ثروتمند در جهنم را به روی خودش باز می‌کند اما ادارات و سازمان و نهادهای ما به هیچ عنوان اجازه نمی‌دهند که او طبیعت را تصرف کند و به خاطر ویلایش درختان را قطع کند. آن آدم ذی‌نفوذ از این آداره به آن آداره می‌رود تا این رئیس یا معاون را بخرد و وسوسه‌شان کند اما آن آدم‌ها خریدنی نیستند، بنابراین طبیعت هم نفس می‌کند.

فکر می‌کنیم تخم دوزرده هستیم

ما چرا طبیعت را از نفس انداخته‌ایم؟ به خاطر این که فکر می‌کنیم ما تخم دوزرده و متفاوت هستیم. به خاطر این که فکر می‌کنیم چون پول داریم می‌توانیم صاحب همه چیز باشیم، اما گمان نمی‌کنیم که این حس تخم دوزرده بودن ماست که این همه ویرانی‌ها به بار آورده است. فکر نمی‌کنیم که کار ما در ساختن ویلا در مناطق بکر بسا کار بچه‌ای که وقتی شاخه گلی را می‌بیند می‌خواهد از ریشه بکند هیچ فرقی ندارد. اگر آن کار بیگانه است این کار بیگانه‌تر است. چطور می‌شود که ما بچه‌مان در یک مهمانی گل میزبان را از ریشه بکنند و بیابورد جلوی ما، سرخ و سفید می‌شویم و کلی احساس شرمندگی می‌کنیم و از میزبان عذر می‌خواهیم و بچه‌مان را دعوا می‌کنیم که چرا این کار احمقانه را انجام داده است، اما وقتی ما این همه درخت را از ریشه بر می‌کنیم احمقانه نیست؟ جلوی میزبان خجالت نمی‌کشیم که این همه درخت را از ریشه برمی‌کنیم.

اگر کمی منصف بودیم می‌دیدیم که افسار نفس ما پاره شده است، چه آن کسی که پول و نفوذ دارد و طبیعت را ویران می‌کند و چه آن که خریدنی و به راحتی قابل خرید و فروش است و هر دو در کنار هم قرار می‌گیرند تا این همه ویرانی در طبیعت شکل بگیرد، اگر کمی تأمل می‌کردیم، می‌دیدیم همه ما مصداق آن آیات سعیدی هستیم که: «یکی بر سر شاخ، بن بی‌برید! داوند بستان نگه کرد و دید! بگفتا گر این مرد بد می‌کند/نه با من که با نفس خود می‌کند» اگر دقت کنیم خواهیم دید که این ریشه درختان نیست که ما از جا برمی‌کنیم، ما در واقع داریم ریشه خودمان را می‌کنیم، ما طبیعت را عریان نمی‌کنیم، ما خودمان را از همه فضایل اخلاقی و انسانی عریان می‌کنیم، این جانداران نیستند که در طبیعت مجبور به کوچ می‌شوند یا جان می‌دهند، این ما هستیم که از نور به ظلمات کوچ می‌کنیم و روح انسانی است که در ما جان می‌دهد و به میرایی می‌رود.