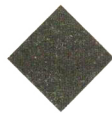
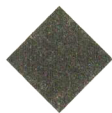
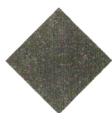


چگونه با طبیعت همراه شویم

تریستین گولی

سما قرایی



۱۱	یک. مقدمه
۱۷	دو. راه پیش رو
۱۹	۱. آماده شویم
۳۵	سه. راه را پیدا کنیم
۳۷	۱. یک راه تجربی
۶۷	۲. حواس
۸۹	۳. روابط بزرگ
۱۰۳	۴. روابط ظریف تر
۱۱۶	۵. زیبایی جنگ و درگیری
۱۳۳	چهار. نزدیک تر شویم
۱۳۵	۱. تقویم های مخفی
۱۵۱	۲. تغییر سریع
۱۵۷	پنج. ارتباط واقعی
۱۵۹	۱. ساعت های درونی
۱۶۵	۲. چرخه نیروبخش
۱۷۵	۳. فقط دو نفر بیرون هستند
۱۷۹	تمرین
۱۸۵	فهرست نام ها

افراد زیادی سعی می‌کنند با تعریف از طبیعت شما را به آن علاقه‌مند کنند چون به نظرشان علاقه‌مندی به طبیعت لازمه هدف گسترده‌تری است که همان حفظ محیط‌زیست است. خیالتان را راحت کنم که من جزء این افراد نیستم و این کتاب هم در راستای این جریان خیرخواهانه نیست. البته شکی نیست که همه دوست دارند در محیط‌زیستی پایدار زندگی کنند، همان‌طور که هیچ آدم عاقلی جنگ را دوست ندارد. برخی افراد دل‌شان بیشتر برای حفظ محیط‌زیست می‌تپد، ولی هیچ آدم عاقلی دلش نمی‌خواهد سیاره‌مان طوری آسیب ببیند که دیگر نتوان جبران‌ش کرد.

من در این کتاب از شما استدعا دارم که به دلیلی کاملاً متفاوت با طبیعت ارتباط برقرار کنید و صمیمی شوید. ارتباطی مستحکم با طبیعت، در هر دقیقه‌ای که بیرون از خانه سپری می‌کنید، تجربه‌ای جالب برای‌تان به ارمغان می‌آورد. جنبه خوب دیگرش این است که این ارتباط شما را هم آدم جالب‌تر و مؤثرتری می‌سازد. می‌دانم حرفم جسورانه و حتی شاید خودخواهانه باشد، ولی می‌دانم دارم چه می‌گویم. تابه‌حال شده با کسی حرف بزنید که آن‌قدر غرق جزئیات عملی زندگی شده که ارتباط برقرار کردن با او برای‌تان

سخت باشد؟ مثلاً کسانی که آن قدر درباره نقشه‌های شان برای توسعهٔ املاک حرف می‌زنند که سرتان را می‌خورند؟ یا کسانی که قیمت هر چیزی را بگویی حفظ‌اند، اما ارزش واقعی هیچ چیز را نمی‌دانند؟

تابه حال شده کسی از چشم‌تان بیفتد چون آن قدر مسحور دیدگاه فلسفی خود دربارهٔ یک مسئله است که اصلاً نمی‌تواند دنیای واقعی اطرافش را ببیند؟ منظورم کسی است که گوش مجانی شما را گیر می‌آورد تا دربارهٔ مشکلات دنیای رویه توسعه بحث کند، ولی بچه‌ای را نمی‌بیند که دارد با چاقویی تیز کنار دستش بازی می‌کند.

لذت کشف ارتباطی عمیق با طبیعت از این جهت است که هر کدام از ما می‌توانیم هر موجود زنده، شیء یا ایده‌ای را در شبکهٔ پیچیدهٔ خودش تماشا کنیم. این ارتباط فرصتی برای مان فراهم می‌کند تا چیزها را هم‌زمان به تجربی‌ترین و فلسفی‌ترین شکل ممکن ببینیم. من هیچ حوزهٔ دیگری نمی‌شناسم که چنین امکانی در اختیارمان بگذارد. وقتی به طبیعت نزدیک می‌شویم، هم‌زمان می‌توانیم یک گیاه را هم منبعی غذایی و هم کلید درک لحظه‌ای در زمان ببینیم.

تمنای نزدیک شدن به طبیعت تمنایی پیش‌پاافتاده نیست. بیشتر مردم به آوای پرندگانی که اطرافشان هستند توجهی ندارند. ظریف‌ترین شکل گلی وحشی را نمی‌بینند یا زیبایی حشره‌ای را که کنار پای شان است تشخیص نمی‌دهند. شاید از زبان شان شنیده باشید که: «مطمئناً فقط آن زمین‌شناسانی که از جامعه دور شده‌اند یک صخره را زیبا می‌بینند.» دیدگاه معمول این است. دیدگاه بسیاری از مردمی که فکر می‌کنند چیزهای دیگری باید زندگی شان را جالب کنند.

اما شما دیدگاهی غیرمعمول دارید، چون سراغ این کتاب آمده‌اید. حتماً دودل هستید

یا از پیش می‌دانید که احساس ارتباط با طبیعت می‌تواند تجربه‌ای هیجان‌انگیز و پرمعنا باشد. شاید هم دوست داشته باشید ارتباطی را که پیش‌تر با طبیعت داشتید دوباره کشف کنید: اگر کمی به عقب برگردیم همهٔ ما متوجه می‌شویم زمانی بوده است که با طبیعت ارتباط نزدیکی داشتیم. خیلی از افراد این ارتباط را در خاطرات کودکی شان می‌یابند، ولی اگر عقب‌تر برویم و مثلاً به تاریخچهٔ نیاکان مان رجوع کنیم، قطعاً چنین ارتباط نزدیکی را پیدا می‌کنیم.

در فصل‌های آیندهٔ این کتاب نشان می‌دهم آن هیجانی که ارتباط نزدیک با طبیعت برای هر شخصی به همراه می‌آورد چنان نشاط و روحیه‌ای به زندگی مان تزریق می‌کند که حتی می‌تواند خود ما را نیز تغییر دهد. البته پیش از آن پرش اولیه، باید ابتدا چند گام مهم برداریم که در بخش دوم این کتاب به شما معرفی کرده‌ام. در بخش سوم هم هر کدام از این گام‌ها را به تفصیل بیشتر بررسی خواهیم کرد و در بخش چهارم اهمیت درک مفهوم زمان در طبیعت را بررسی خواهیم کرد. بخش پنجم و نهایی کتاب نگاهی است به آن نقاط وحشی و روحانی که این گام‌ها ما را به سمت آن‌ها رهنمون می‌شوند.