

پیش چشم تو  
علیرضا متولی

# درخت باش

## زیبا، مهربان و بخشنده

بوستانها بهترین جا برای گذراندن وقت هستند. اما اگر در نزدیکی محل زندگی‌ات حتی بوستانی نیست، می‌توانی به گلدانهای خانه‌ات اکتفا کنی. با آنها رفیق شوی و با آنها حرف بزنی. به آنها آب و کود بدهی. به آنها خیره شوی و شاهد رشدشان باشی. حتی می‌توانی با کمی آموزش، به تکثیر آنها پردازی. یکی از بهترین سرگرمیها برای ساکنان شهرها، پرورش گلها و گیاهان آپارتمانی است. و بهترین هدیه برای کسانی که دوستشان داری، گلدانی است که گیاهی در آن زندگی می‌کند که خود تو آن را تکثیر کرده‌ای.

### طبیعت نمایشگاه آثار هنری

برای بودن در طبیعت، باید به درخت دست بزنی و برگهایش را نوازش کنی. هرگاه به گلی رسیدی، خوب تماشايش کن. بهترین تابلوهای هنری را در طبیعت پیدا می‌کنی. طبیعت بهترین گالری یا نمایشگاه آثار هنری خداوند است.

ممکن است خودت در روستا زندگی کنی که خوشا به حالت. ممکن است در شهری زندگی کنی که فاصله محل زندگی‌ات با طبیعت زیاد نباشد؛ پس برای بودن در طبیعت خیلی به زحمت نمی‌افتی. اما اگر در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنی،



### فصل طرب

بهار به نیمه‌هایش رسیده. محیط اطرافت پر از دگرگونیهای روحبخش است. امیدوارم از بارانهای بهاری و از رنگ زیبای برگهای سبز لذت ببری. از بوی خوش فضای زندگی‌ات لذت ببر و طعم بهار را خوب بچش.

حالا که با چیزهایی درباره طعم و رنگ و بوی زندگی آشنا شده‌ای، و حالا که طعم و رنگ و بوی محیط هم، زیبا و دلچسب شده است، چرا از وجودت در این هستی زیبا لذت نبری؟ امیدوارم زندگی‌ات همیشه و هر جا که هستی، خوش‌رنگ و خوش‌بو و خوش‌طعم باشد.

بهار فصل طرب است؛ فصل شادی و شادایی است. بگذار نسیم بهاری به صورتت بوزد. اجازه بده بهار با تو همان کاری را بکند که با درختها و نهرها و طبیعت می‌کند.

یکی از راههایی که می‌تواند زندگی‌ات را پر از طرب، یعنی طعم و رنگ و بوی خوش کند، هماهنگی با طبیعت است.

دانشمندان علوم زندگی به ما توصیه می‌کنند که ساعتی از زندگی خود را با طبیعت بگذرانیم. به ویژه کسانی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند، باید به این توصیه بیشتر عمل کنند.

دقایق و ساعتی از روز خودت را برای رفتن به طبیعت اختصاص بده. و اگر برای

سخت است، هر جا که اثری از طبیعت می‌بینی به تماشایش بنشین.

اگر رفتن به یک باغ یا بوستان جنگلی برایت سخت است، می‌توانی به بوستان کوچک نزدیک محل زندگی‌ات بروی. لابه‌لای درختها راه بروی و بویی را که از برگ درختها پراکنده است، به ریه‌هایت بکشی. به رنگ آفتاب که از لابه‌لای برگهای درختها می‌تابد، نگاه کنی و به صدای پیچش نسیم در گیسوان درخت، و به صدای پرندگان کوچکی که لابه‌لای شاخه درختها بازیگوشی می‌کنند، گوش بدهی.

### با طبیعت، در طبیعت

خودت را با طبیعت مشغول کن و بین چه‌قدر شاداب‌تر می‌شوی. من این تجربه را دارم و یکی از سرگرمیهام در خانه، رسیدگی به گلدانهای عزیزم است. هنگامی که مشغول رسیدگی به گلدانهایم هستم، حس می‌کنم هیچ غمی در این دنیا نمی‌تواند به دیوار محکم آرامش من ضربه بزند.

امتحان کن. می‌توانی عضو یکی از گروههای دوست‌دار محیط زیست شوی و بخشی از وقتت را صرف فکر کردن به حفظ محیط زیست کنی. بعد از مدت کوتاهی خواهی دید که چه‌قدر زندگی‌ات از این رو به آن رو خواهد شد.

اما طبیعت فقط گل و گیاه نیست. کوه، سنگ است و خاک. کویر، شن است و باد. دریا آب است و موج. آسمان یک روز آبی است، یک روز ابری است. به همه آنها توجه کن. اگر این روزها رنگین‌کمانی دیدی، بنشین جایی و خوب تماشایش کن. آرامشی که تماشای رنگین‌کمان نصیب تو می‌کند، هیچ چیز دیگری نمی‌تواند.

یک‌بار و فقط یک بار به نسیمی که می‌وزد توجه کن. می‌بینی که این نسیم چه حرفهای ناگفته‌ای با تو دارد و تو هرگز پای درد دلش ننشسته‌ای.

این‌بار به پرنده‌ها بیشتر دقت کن. عاشقشان می‌شوی. بازیگوشیهایشان را ببین. جست‌وخیزهایشان را تماشا کن و لذت ببر. این‌طوری طعم و رنگ و بوی زندگی‌ات را دگرگون می‌کنی. اگر به این توصیه‌ها عمل کنی، تفاوت با طبیعت بودن را با در طبیعت بودن درک می‌کنی. من از تو نخواستم در طبیعت باشی، بلکه می‌خواهم با طبیعت باشی. وقتی در طبیعت هستی لذت می‌بری، اما لذت تو عمیق نیست. درحالی که وقتی با طبیعت هستی، با تمام سلولهایت و با تمام روحت سرشار از حس عمیق آرامش می‌شوی؛ شاداب می‌شوی. و مثل خود طبیعت می‌شوی؛ زیبا، بخشنده و مهربان. زندگی‌ات همیشه پر از شادی باشد. خدا نگاه‌دار!