

مزرعه‌داری دختر ایرانی در طبیعت وحشی نیپال

گفت و گو با «فاطمیما نفیسی» ، دختر ایرانی که در کوهستان های مشهور و جذاب مزرعه شخصی راه انداخته و فقط از محصولات ارگانیک استفاده می کند



مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

پرونده

وابستگی به فناوری و وسوسه های زندگی در دنیای مدرن و شهری با تمامی امکانات و ابزارش مثل یک بیماری بد خیم در وجود بیشتر ما ریشه دوانده است. در این بین، سفر یک تغییر موقت، آموزگاری بی همتا و پاسخی در خور برای میل سیری ناپذیر انسان به کشف جهان است، به ویژه اگر مقصد سفر نقاط بکری روی کره خاکی باشد که کمتر کسی تاب اسکان در آن را دارد. در پرونده امروز زندگی سلام، گفت و گوی ما را با بانوی هنرمندی می خوانید که روحیه خو گرفته با طبیعتش او را به سفر ترغیب و از دنیای مدرن دور کرده تا مزرعه کشاورزی ارگانیک را در نیپال ایجاد کند. «فاطمیما نفیسی» که در ایران و انگلیس درس خوانده، چند سال پیش تصمیم می گیرد در نیپال که به خاطر کوهستان ها و طبیعتش شهرت زیادی در دنیا دارد، مزرعه ای روی علفزار بسازد که با جنگل احاطه شده است. این مزرعه بعد از مدتی به بهشتی برای مسافران و جهانگردانی تبدیل می شود که تجربه روزی در طبیعت کوهستان های سبز هیمالیارامی خواهند. مسافران از تمام نقاط دنیا به این مکان می روند و تجربه های طبیعت گردی و کشاورزی خود را با یکدیگر تقسیم می کنند و از زیبایی های طبیعت آن جابهره می برند.

تجربه زندگی در شهر را ندارم

طراوت و سادگی طبیعت در وجود او رسوخ کرده، خودش را فاطمیما نفیسی ۳۱ ساله از طبیعت معرفی و اضافه می کند: «مفتخرم که از هنگام تولدم تا کنون در شهر زندگی نکرده ام». روح او در بستر خانواده با هنر عجمین شده و به صورت آکادمیک در رشته های معماری و مجسمه سازی هنر جو بوده است. فاطمیما نفیسی زندگی در کوهستان های هیمالیارادر یک جمله «همزیستی در کنار بلندترین کوه هایی که برای مردمان آن منطقه محبوب و شگفت انگیز بودند»، توصیف می کند. او در برابر وسوسه های زندگی در دنیای مدرن با تمامی امکانات و ابزارش، مقاومت کرده و لحظه ای از سیروسفر در طبیعت باز نمانده و آن چرا از طبیعت به او الهام می شود، در خلق آثارش به کار می گیرد. او در باره اولین جرقه برای سفرش به نیپال می گوید: «دلیل سفرم به این کشور به دانشکده محل تحصیلم در انگلیس که خارج از شهر بود، برمی گردد. غذای دانشکده توسط دانشجویان رشته کشاورزی تامین می شد. من آن جا با زندگی خود کفایر اساس کشاورزی آشنا شدم. چند وقت بعد در سفرم به نیپال متوجه شدم که کسب و کار بیشتر مردم این کشور کشاورزی است. برای پیدا کردن زمین مناسب کشاورزی شش ماه در نیپال سفر کردم. آن دوره صرف آشنایی با مردم، فرهنگ شان، شیوه زندگی شان، صنایع دستی شان و زبان شان که ریشه سانسکریت دارد، سازگاریشان با طبیعت و آب و هواهای مختلف در ارتفاعات مختلف شد».

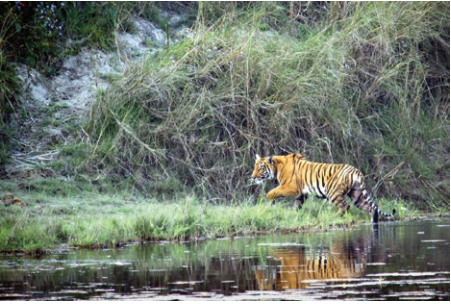
طعم و صفت نشدنی غذای ارگانیک

نیپال از نظر کشاورزی خودکفاست و بیشتر نیپالی ها با فراورده هایی که از راه کشاورزی به دست می آورند، روزگار می گذرانند. او به عنوان زنی مزرعه دار تجربه کاشت، نگهداری و برداشت را برای هر کشاورزی لذت بخش می داندو می گوید: «احساس

انسان بعد از مصرف غذایی که شخصا به دست خودش تولید می شود با غذای آماده، کاملاً متفاوت است. البته سختی کشاورزی در کوهستان های هیمالیا به دلیل ارتفاعات بلند و اقلیم متفاوت را نباید نادیده گرفت که باعث بالا رفتن ارزش محصولات تولید شده می شود. بدون شک برای غیر بومیان انجام دادن این کار به تنهایی شدنی نیست. افراد محلی در مقاطع مختلف یاری می رسانند و تکنیک هایی را که طی سال ها از مادر طبیعت آموخته بودند، به ما یاد می دادند. به طور کلی، نیپالی ها مهمان را مثل آتش که به خانه و روشایی می بخشد، برای روشنی قلب خود پذیرا هستند».

و ابستگی به فناوری و وسوسه های زندگی در دنیای مدرن و شهری با تمامی امکانات و ابزارش مثل یک بیماری بد خیم در وجود بیشتر ما ریشه دوانده است. در این بین، سفر یک تغییر موقت، آموزگاری بی همتا و پاسخی در خور برای میل سیری ناپذیر انسان به کشف جهان است، به ویژه اگر مقصد سفر نقاط بکری روی کره خاکی باشد که کمتر کسی تاب اسکان در آن را دارد. در پرونده امروز زندگی سلام، گفت و گوی ما را با بانوی هنرمندی می خوانید که روحیه خو گرفته با طبیعتش او را به سفر ترغیب و از دنیای مدرن دور کرده تا مزرعه کشاورزی ارگانیک را در نیپال ایجاد کند. «فاطمیما نفیسی» که در ایران و انگلیس درس خوانده، چند سال پیش تصمیم می گیرد در نیپال که به خاطر کوهستان ها و طبیعتش شهرت زیادی در دنیا دارد، مزرعه ای روی علفزار بسازد که با جنگل احاطه شده است. این مزرعه بعد از مدتی به بهشتی برای مسافران و جهانگردانی تبدیل می شود که تجربه روزی در طبیعت کوهستان های سبز هیمالیارامی خواهند. مسافران از تمام نقاط دنیا به این مکان می روند و تجربه های طبیعت گردی و کشاورزی خود را با یکدیگر تقسیم می کنند و از زیبایی های طبیعت آن جابهره می برند.

ساخت مزرعه در طبیعت وحشی نیپال کار ساده ای نیست



این کشور محصور در خشکی در جنوب آسیا که نود و سومین کشور بزرگ دنیاست، جمعیتی حدود چهار میلیون نفر را در خود جای داده و پایتخت آن کاتماندو است. جغرافیای نیپال شامل زمین های حاصلخیز، تپه های جنگلی و هشت کوه بلند دنیا از جمله اورست (که بلندترین نقطه دنیا به شمار می رود) است و قدمت حضور انسان در منطقه هیمالیا به حداقل ۱۱ هزار سال بازمی گردد و از زمانی سکونت انسان در این جغرافیا آن ها با تولید چای، برنج، ذرت، نیشکر، سبزیجات ریشه ای و محصولات دامداری شامل شیر و گوشت گاومیش نیاز های تغذیه ای خود را رفع می کرده اند. فاطیما پیر و عملی کردن ایده احداث مزرعه شخصی می گوید: «در ابتدا از چشمه ای در درون جنگل آب آوردم. سپس تمیز کردن مزرعه را شروع کردم. مزرعه ۲۰ سالی بود که دست نخورده بود و کندن و هرس کردن بوته های خاردار خودش ۱۰ ماهی زمان برد تا زمین آماده کشت و زرع شود. به همین ترتیب گلخانه ای برای پرورش بذر های مورد نیاز ایجاد کردم. سپس با مدد گرفتن از تکنیک ها و ابزار محلی، ساخت مزرعه را در این طبیعت وحشی آغاز کردم. کاشت محصولات ارگانیک در همه جا آسان نیست، حتی در این جا که با زندگی پایدار و مداومی دارد. طبیعت نیپال به خاطر عظمت بی همتایش بر همه چیز قالب است. بایک توفان کوچک هیمالیایی شما به سرعت از قدرت بی اندازه و آگاهی می شوید. نیپالی های دانند که به طبیعت برای بقا نیاز مندند. در واقع طبیعت به آن ها زمین داده تا سبزیجات شان را بکارند، چوب برای آتش تا بتوانند غذا بپزند و آب برای خوردن که زنده بمانند. این علتی است که نیپالی ها به طبیعت احترام می گذارند و به خاطر زندگی که به آن ها می دهد از او تشکر می کنند. بعد از ۹ سال با این دید به طبیعت نگاه کردن، ارتباط من عمیق تر و درکم از قدرت طبیعت بیشتر و بدون شک آگاهی ام از پیرامونم افزوده شده و ساده زیستی را در زندگی به من آموخته است».

بله! به سختی اش می آرزید

در کل مزرعه داری ارگانیک در نیپال فعالیت غیر معمولی نیست و کشاورزی ارگانیک رامی توان از مردم منطقه فرگرفت؛ از کاشتو استفاده از محصول برنج تا انواع سبزیجات و آشنایی با کود های طبیعی، آفت کش های طبیعی، زندگی با دام و تهیه کردن تمام مواد غذایی مورد نیاز، لبنیات دامی و تخم ماکیان. از اومی پرسم پیش آمده که از سختی های زندگی در طبیعت وحشی و اتفاقات غیر قابل پیش بینی اش کلافه شود؟ آیا به سختی اش می آرزید؟ اومی گوید: «همان طور که گفتیم، این کار اصلاً ساده نیست و فقط حدود ۱۰ ماهی زمان برد تا زمین مان آماده کشت و زرع شود. پس از آن بود که کاشت را شروع و گلخانه ای برای پرورش بذر های مورد نیاز ایجاد کردم که این کار هم خیلی حساس است. در پاسخ به سوال تان در باره این که آیا به سختی اش می آرزید، باید بگویم که بستگی به تعریف افراد از سختی دارد و چگونگی نگرستن شان به جهان. از نظر من، بله، به سختی اش می آرزید».

لذت همزیستی با طبیعت بکر

در طول سال ها نیاز های زندگی ذره ذره برآورده شده است تجربه نداشتن تخت، میز، صندلی، آینه، توالت و حمام به خوبی چشیده می شد. مزرعه تا نزدیک ترین روستایک ساعت کوهنوردی و از مسیر جاده و با جیپ ار روستا دوساعت تا شهر فاصله دارد. مسلمان دسترسی به این امکانات و داشتن برق شهری آسایش و راحتی را فراهم می کند ولی نبود آن ها از ار دهنده نبوده و البته وفور آب و پاکیزگی کوهستان، خاک حاصلخیز و آتش گرمابخش، نبود خیلی از امکانات را برای ما کم رنگ کرده است»

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۷ مهر ۱۴۰۰
۲ ربیع الاول ۱۴۴۳ • ۱۹ اکتبر ۲۰۲۱
شماره ۲۰۷۲۰

۱۹۹۰

هنر

پرونده

شوکر وحی VAR

اشتباه اماراتی ها و پیروزی ما

اتفاقات دقیقه ۶۰ بازی ایران و امارات، اخراج خلیل زاده و برگشت

اوبه بازی و... بهانه ای شد تا از نکات مهم در زمان مواجهه

با اتفاقات شو که کننده بگویم

ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

بعد از گذشت ۱۵ دقیقه ابتدایی نیمه دوم یکی از مهم ترین بازی های تیم ملی کشورمان در مسابقات مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۲، اتفاق مهمی افتاد که سرنوشت بازی را تحت تاثیر قرار داد. ابتدا شجاع به خاطر خطا از بازی اخراج و تیم ۱۰ نفره شد. در حالی که همه آماده تماشای سرنوشت ضربه آزاد خطرناک چسبیده به محوطه جریمه ایران توسط اماراتی ها بودند، با بررسی VAR مشخص شد که قبل از وقوع خطا، آفساید اتفاق افتاده بود و در نتیجه خطای شجاع مستحق اخراج تلقی نشد و اوبه بازی بازگشت. این اتفاق باعث عصبانیت شدیدی مربی تیم ملی امارات شد و بعد از این ماجراها، تمرکز تیم میزبان تا حد زیادی به هم خورد. چند دقیقه بعد هم شوت طارمی روی حرکت تیزهوشانه خودش، پاس عالی سردار آزمون و البته اشتباه دفاع و دروازه بان امارات وارد دروازه این کشور شد. در نهایت هم ایران با همین یک گل و از دست دادن یک پناالتی، برنده بازی شد. اما آیا تا به حال با خودتان فکر کرده اید که چطور می شود وقتی با اتفاقی شو که کننده رو ببرو شدیم، خودمان را در کوتاه ترین زمان جمع و جور کنیم تا بتوانیم بهترین عملکرد را داشته باشیم؟



❖ پذیرش شو که شدن، قدم اول برای مدیریت آن است

وقتی با موقعیتی شو که کننده مانند تصادف یا خرابکاری غیرمنتظره روبه رو می شویم، غالباً ابتدا این بدن ماست که واکنش شدیدی نشان می دهد. ممکن است احساس ضعف یا سبکی در سر کنیم. حتی ممکن است حالت تهوع سراغمان بیاید. در کنار چنین مواردی البته که گریه کردن هم جای خود دارد. قدم اول پذیرش این نکته است که همه این واکنش ها طبیعی اند و نشانه ضعف شما نیست و حتی تعیین نمی کند که آیا از عهده مدیریت این وضعیت بر خواهید آمد یا نه. پس فکر «من یک بی عرضه ناتوانم» و... را کنار بگذارید. چند نفس عمیق بکشید، اگر امکان نوشیدن آب دارید، کمی آب بخورید و سراغ قدم دوم بروید.

❖ تمرکزتان را روی موارد قابل کنترل بگذارید

قدم دوم آن است که سریع ارزیابی کنید که در چنین موقعیت دشواری، چه مواردی تحت کنترل شماست و چه مواردی از کنترل شما خارج است. سپس تمرکز و انرژی را روی موارد قابل کنترل بگذارید. به عنوان مثال کیکی که پیش پای هممان روی فرش افتاده یا ماشین تازه تحویل گرفته شده ای که به دیوار مالیده شده است. در هیچ کدام از این موارد شما نمی توانید زمان را به عقب برگردانید، پس تمرکز خودتان را از روی خسارت و آرزوهای محال «ای کاش صبر کرده بودم»، «ای کاش بیشتر نگاه کرده بودم» و... بردارید، چرا که روی این موارد دیگر کنترلی ندارید. در عوض از خود پرسید «الان» چه کاری می توانم بکنم؟ نزدیک ترین فکادی کجاست؟ و... در ماجرای بازی ایران و امارات، شاید اگر اماراتی ها به جای عصبی شدن تمرکز بیشتری روی بازی داشتند، سرانجام دیگری برایشان رقم می خورد.

❖ مثل تیم ملی از شوک مثبت، نهایت استفاده را ببرید

اما نکته دیگر برای این که بیش از حد احساساتی نشویم، این است که در چنین موقعیت هایی، از حادثه فاجعه نسازیم چرا که وقتی وزن زیادی برای ماجرا قائل می شویم، مدیریت احساسات و افکار دشوارتر می شود.

البته این نکته تنها در خصوص حوادث ناخوشایند کاربرد ندارد. در خصوص حوادث شیرین غیرمنتظره هم توجه به این نکته ضروری است تا بتوانیم نهایت استفاده را از آن ببریم. مسئله ای که به نظر می رسد از قضا تیم ملی ما در این بازی به آن توجه داشت. برگشت شجاع به بازی، اتفاق خوشایند مهمی بود و تیم ما به خوبی توانست جلوی هیجان زده شدن بیش از حد خود را بگیرد و البته که مرد این مدیریت هیجانات خود را هم چند دقیقه بعد گرفت. علاوه بر گل، یک پنالتی هم به خاطر آشفته بودن دفاع حریف به دست آوردیم که البته تبدیل به گل نشد. بنابراین ما باید از تیم ملی یاد بگیریم که چطور از یک شوک مثبت، نهایت استفاده را ببریم.