

سه جرعه تا خودت

کتابچه‌ای برای آدم‌هایی که گاهی لازم است کمی از دنیا فاصله بگیرند

| کمی آهسته‌تر

شاید این کتاب را وقتی می‌خوانی که یک فنجان قهوه روبه‌رویت گذاشته‌ای، صدای آرام موسیقی در کافه می‌پیچد و برای چند دقیقه تصمیم گرفته‌ای هیچ کاری نکنی.

اگر همین‌طور است، عجله نکن.

این چند صفحه قرار نیست چیزی به تو یاد بدهند که فردا در جلسه‌ای به درد بخورد. قرار نیست موفق‌ترت کنند، پول بیشتری برایت بسازند یا راز بزرگی از زندگی آدم‌های موفق فاش کنند.

فقط می‌خواهند چند دقیقه از زندگی‌ات را پس بگیرند.

ما عجیب زندگی می‌کنیم.

صبح که چشم باز می‌کنیم، پیش از آنکه خودمان را پیدا کنیم، گوشی‌مان را پیدا می‌کنیم. پیام‌ها را می‌خوانیم، خبرها را می‌بینیم، به زندگی آدم‌هایی سرک می‌کشیم که شاید حتی اسم ما را هم ندانند و بعد، بدون اینکه بفهمیم، روزمان را با زندگی دیگران شروع کرده‌ایم.

بعد می‌دویم.

برای پول.

برای کار.

برای آینده.

برای تأیید دیگران.

برای رسیدن به جایی که شاید اگر روزی به آن برسیم، تازه بپرسیم:

«حالا چی؟»

شاید مسئله این نیست که زندگی‌مان را بلد نیستیم.

شاید فقط بیش از حد سریع زندگی می‌کنیم.

بعضی چیزها در سرعت دیده نمی‌شوند.

مثلاً اینکه مدتی است از چیزی که زمانی دوستش داشتی فاصله گرفته‌ای.

اینکه یک نفر کنارت هست اما مدت‌هاست واقعاً با او حرف نزده‌ای.

اینکه خسته‌ای، نه از کار؛ از اینکه مدام باید وانمود کنی خسته نیستی.

اینکه شاید آرزویی داری که سال‌هاست به خاطر «الان وقتش نیست» کنار گذاشته‌ای.

و عجیب‌تر از همه اینکه گاهی آن قدر سرگرم ساختن آینده می‌شویم که امروزمان را از دست می‌دهیم.

به فوجانت نگاه کن.

قهوه تا چند دقیقه دیگر سرد می‌شود.

بعضی لحظه‌های زندگی هم همین‌طورند.

نه به این دلیل که ارزششان کم است؛ به این دلیل که قرار نیست دوباره تکرار شوند.

آدم‌ها معمولاً فکر می‌کنند برای خوشحال بودن باید اتفاق بزرگی بیفتد.

یک سفر.

یک خانه.

یک شغل بهتر.

یک رابطه.

یک موفقیت بزرگ.

اما شاید خوشبختی همیشه «رسیدن» نباشد.

گاهی خوشبختی همین است که یک عصر معمولی، جایی نشسته‌ای، کسی را دوست داری، سالمی، موسیقی آرامی پخش می‌شود و برای چند دقیقه هیچ چیز از تو نمی‌خواهد.

زندگی همیشه اتفاق بزرگی نیست.

بیشتر زندگی، همین لحظه‌های کوچکی است که آن قدر عادی‌اند که متوجهشان نمی‌شویم.

پس این صفحه را آرام‌تر بخوان.

نه برای اینکه چیزی را تمام کنی.

برای اینکه چیزی را ببینی.

| چیزهایی که نباید به فردا بسپاریم

یک روز متوجه می‌شوی بعضی از «بعداً»ها هیچ‌وقت نرسیدند.

بعداً به او زنگ می‌زنم.

بعداً بیشتر با خانواده‌ام وقت می‌گذرانم.

بعداً سفر می‌روم.

بعداً کتاب می‌خوانم.

بعداً شروع می‌کنم.

بعداً حرف دلم را می‌زنم.

و بعد، زندگی بی‌سروصدا جلو می‌رود.

ما تصور می‌کنیم زمان چیزی شبیه یک حساب بانکی است؛ هر روز صبح مقدار مشخصی از آن به حسابمان واریز می‌شود. اما زمان این‌طور نیست.

هیچ‌کس نمی‌داند موجودی واقعی‌اش چقدر است.

شاید به همین دلیل است که بعضی آدم‌ها بعد از سال‌ها زندگی، ناگهان با یک سؤال ساده روبه‌رو می‌شوند:

«من این همه سال برای چه عجله می‌کردم؟»

اگر کسی را دوست داری، لازم نیست منتظر یک مناسبت خاص بمانی.

گاهی یک پیام کوتاه کافی است:

«دلم برایت تنگ شده.»

اگر کاری را دوست داری، لازم نیست همه شرایط ایده‌آل شوند.

شرایط ایده‌آل معمولاً همان جایی زندگی می‌کنند که رویاهایمان را به آن تبعید کرده‌ایم؛ یعنی «یک روز».

اگر خسته‌ای، همیشه لازم نیست قوی‌تر باشی.

گاهی باید بنشین.

نفس بکشی.

و قبول کنی که امروز، فقط امروز، توانت کمتر از چیزی است که انتظار داشتی.

ما برای استراحت کردن احساس گناه می‌کنیم، انگار انسان بودن یک مسابقه است و کسی که بیشتر دویده، برنده شده.

اما هیچ مدالی برای فرسوده شدن وجود ندارد.

هیچ‌کس در پایان زندگی نمی‌گوید:

«کاش ایمیل‌های بیشتری جواب داده بودم.»

آدم‌ها بیشتر از چیزهایی که نکردند حسرت می‌خورند؛ از حرف‌هایی که نزدند، آدم‌هایی که ندیدند، فرصت‌هایی که امتحان نکردند و لحظه‌هایی که به خاطر نگرانی درباره فردا، از امروزشان دزدیدند.

پس شاید بد نباشد امشب، قبل از خواب، سه چیز را از خودت بپرسی:

چه کسی را باید ببینم؟

چه حرفی را باید بزنم؟

و چه چیزی را باید شروع کنم؟

لازم نیست فردا زندگی‌ات را عوض کنی.

فقط یک قدم بردار.

به یک نفر زنگ بزن.

یک قرار بگذار.

یک صفحه بنویس.

برای چیزی که دوستش داری، ده دقیقه وقت بگذار.

یک «نه» واقعی بگو.

یا شاید یک «بله» که مدت‌هاست از گفتنش می‌ترسی.

زندگی با تصمیم‌های بزرگ تغییر نمی‌کند؛ اغلب با تصمیم‌های کوچک و تکرارشونده تغییر می‌کند.

و گاهی تنها چیزی که میان «زندگی‌ای که داری» و «زندگی‌ای که می‌خواهی» ایستاده، اولین قدم است.

| وقتی دوباره از این کافه بیرون رفتی

تا چند دقیقه دیگر کتاب را می‌بندی.

فنجانت شاید خالی شده باشد.

موسیقی ادامه دارد.

آدم‌های اطراف تو هنوز مشغول گفت‌وگو هستند و شهر، بیرون از این کافه، همچنان با همان سرعت همیشگی‌اش حرکت می‌کند.
تو هم دوباره وارد آن سرعت می‌شوی.

پیام‌ها.

تماس‌ها.

کارها.

قرارها.

ترافیک.

فهرست کارهای فردا.

اما امیدوارم یک چیز کوچک را با خودت ببری:

لازم نیست همیشه بدوی.

گاهی بایست.

گاهی به پنجره نگاه کن.

گاهی بدون اینکه بخواهی چیزی ثبت کنی، از یک لحظه لذت ببر.

گاهی گوشی را کنار بگذار و به آدم روبه‌رویت نگاه کن.

گاهی یک مسیر را فقط به خاطر اینکه زیباست انتخاب کن، نه به خاطر اینکه سریع‌تر است.

گاهی برای خودت قهوه بخر، حتی اگر هیچ مهمانی نداری.

گاهی تنها بنشین.

تنهایی همیشه نشانه نبودن آدم‌ها نیست؛ گاهی فرصتی است برای اینکه دوباره صدای خودت را بشنوی.

و اگر روزهای سختی را می‌گذرانی، یادت باشد:

هیچ فصلی ابدی نیست.

زمستان، با تمام سردی‌اش، آخرین فصل زندگی نیست.

آدم‌ها تغییر می‌کنند.

شرایط تغییر می‌کنند.

احساس‌ها تغییر می‌کنند.

حتی آدمی که امروز هستی، همان آدمی نیست که چند سال پیش بود.

پس اگر چیزی در زندگی‌ات خوب پیش نمی‌رود، مجبور نیستی تا ابد همان‌جا بمانی.

و اگر چیزی خوب پیش می‌رود، فراموش نکن که از آن لذت ببری.

این یکی از اشتباه‌های بزرگ ماست؛

وقتی سخت است، فقط آرزو می‌کنیم آسان شود.

وقتی آسان می‌شود، آن‌قدر درگیر مرحله بعد هستیم که نمی‌فهمیم آسان شده است.

شاید زندگی، بیشتر از آنکه مسئله‌ای برای حل کردن باشد، لحظه‌ای برای تجربه کردن است.

قرار نیست همه چیز را بفهمی.

قرار نیست همیشه مطمئن باشی.

قرار نیست همه آدم‌ها دوستت داشته باشند.

قرار نیست همه انتخاب‌هایت درست از آب دربیاید.

گاهی اشتباه می‌کنی.

گاهی می‌شکنی.

گاهی دیر می‌رسی.

گاهی کسی را از دست می‌دهی.

اما باز هم می‌توانی صبح از خواب بیدار شوی و یک روز تازه را شروع کنی.

این قدرت عجیب انسان است:

ما می‌توانیم دوباره شروع کنیم.

نه لزوماً از صفر؛

از جایی که هستیم.

پس وقتی از این کافه بیرون رفتی، شاید لازم نباشد تصمیم بزرگی بگیری.

فقط کمی آهسته‌تر راه برو.

به آسمان نگاه کن.

اگر کسی را دوست داری، به او بگو.

اگر دلت چیزی می‌خواهد، جدی‌تر به آن فکر کن.

اگر خسته‌ای، کمی استراحت کن.

و اگر هنوز نمی‌دانی دقیقاً چه می‌خواهی، اشکالی ندارد.

گاهی آدم برای پیدا کردن مسیر، اول باید کمی گم شود.

و شاید تمام چیزی که زندگی از ما می‌خواهد همین باشد:

نه اینکه همیشه بدانیم به کجا می‌رویم؛

بلکه وقتی لحظه‌ای زیبا سر راهمان قرار گرفت،

آن قدر عجله نداشته باشیم که از کنارش رد شویم.

این فوجان هم تمام شد.

اما زندگی هنوز نه.

آهسته‌تر برو.

به قلم کافه تاسیان...

روزگارتان خوش؛ دلتون شاد