

# باز هم راه‌هایی ساده برای چشیدن طعم زندگی

سیما ناصری

۹- لذت بهاری: رایحه چمن سبز تازه درو شده را با تمام وجود استشمام کنیم و با اشتیاق به آواز پرندگان گوش دهیم.

۱۰- به تمام نعمت‌هایی که همه روزه در اختیارمان قرار دارد اما وجود آنها برایمان عادی و تکراری شده است، توجه کنیم و خدا را به خاطر تک‌تک آنها، که نبودن هر کدام‌شان می‌تواند زندگی ما را تیره کند، شکر کنیم.

۱۱- به خاطر داشته باشیم که ما جسمی هم داریم: نفس عمیق بکشیم، دست و پای خود را بکشیم و استراحت کنیم.

۱۲- لذت تابستانی: شب‌ها در هوای آزاد بخوابیم و ستاره‌ها را تماشا کنیم.

۱۳- یکی از وعده‌های غذایی را نخوریم فقط برای این‌که غذای وعده بعدی را با لذت بخوریم؛ هر لقمه را به آرامی، با لذت و با علم به این موضوع که خوردن چه موهبتی است، مزه‌مزه کنیم.

۱۴- کتابی از یک نویسنده که روح ما را بازتر و انسانی‌تر و ما را روشن‌نگرتر می‌کند، بخوانیم و قسمت‌هایی را که بیشتر دوست داشته‌ایم بار دیگر مرور کنیم.

۱۵- لذت پاییزی: در میان برگ‌های زردی که بر زمین

۱- صبح زود از خواب بیدار شویم تا دیدار طلوع خورشید را از دست ندهیم.

۲- یک وعده غذا را با دوستان خود در آشپزخانه منزل درست کنیم؛ بایکدیگر صحبت کنیم، بخندیم، هورت بکشیم و به غذاها ناخنک بزنیم.

۳- برای لحظاتی از «انجام دادن» هر کاری حتی تکان خوردن و فکر کردن، دست بکشیم و فقط احساس کنیم که «وجود داریم»، «نفس می‌کشیم».

۴- یک بار دیگر به تمام کسانی که به ما کمک کرده‌اند و یا ما را دوست داشته‌اند، فکر کنیم و در ذهن خود از آنها سپاسگزار باشیم. از این‌که آنها را در زندگی خود ملاقات کرده‌ایم لذت ببریم.

۵- غم، نگرانی و یا خشمی را که هنوز در خود احساس می‌کنیم، خاموش کنیم چون به دنبال خود کشیدن آنها هیچ فایده‌ای ندارد.

۶- به حرکت ابرها در آسمان نگاه کنیم.

۷- لذت دوباره جان گرفتن را با تمام وجود مزه‌مزه کنیم: توجه به احساس بهبودی پس از یک سرماخوردگی شدید، راه‌رفتن پس از پیچ‌خوردگی مچ پا و لبخند زدن پس از یک غم.

۸- چیزهای خوب زندگی خود را به خاطر بیاوریم.

- ۲۲- لذت زمستانی: در بازگشت از سرمای بیرون از منزل؛ لذت گرم شدن و نگاه داشتن یک فنجان چای گرم را در بین دستان خود احساس کنیم.
- ۲۳- به آنچه هرگز نگاه نمی‌کردیم، نگاه کنیم: برای دیدن مورچه‌های زیر یک سنگ روی زمین زانو بزنیم و یا روی نیمکت پارکی بنشینیم و بازی بچه‌ها را تماشا کنیم.
- ۲۴- لبخند بزنیم آن‌هم در مواقعی که به ظاهر غیرعادی است: زمانی که غمگین هستیم، اشتباه کرده‌ایم، نگران هستیم. لبخند بزنیم، درست مانند زمانی که به کسی که واقعاً دوستش داریم و نگرانی‌ای دارد لبخند می‌زنیم تا به او آرامش دهیم.
- ۲۵- یک روز آفتابی که آرامش داریم به قبرستان برویم. ببینیم که آنجا محل آرامش و استراحت است. از روبرو به مرگ نگاه کنیم تا زمانی که دیگر ترسی از مرگ نداشته باشیم و مرگ تنها به یک کنجکاوای آرام و یک پرسش برای ما تبدیل شود.
- ۲۶- قایق‌سواری کنیم.
- ۲۷- چای درست کنیم.
- ۲۸- پیانو بنوازیم.
- ۲۹- در شب پیااده روی کنیم.
- ۳۰- از نگاه کردن به یک تابلوی نقاشی لذت ببریم.

- ریخته شده‌اند قدم بزنیم و به این موضوع بیندیشیم که همه چیز دوباره از نو خواهد آمد.
- ۱۶- برای مدت یک ماه از هر دستفروش فقیری جنس او را بخریم، در پایان ماه، هزینه‌ای را که متحمل شده‌ایم با میزان لذت و رضایتی که به دست آورده‌ایم مقایسه کنیم.
- ۱۷- قدم بزنیم؛ در جنگل، در کوه، در دشت و از بودن جسم خود در طبیعت لذت ببریم. احساس کنیم که ما هم جزئی از دنیا هستیم.
- ۱۸- از زیبایی‌هایی که گذشتگان به جا گذاشته‌اند همچون بناها، ابزار و آثار هنری، تغذیه کنیم و از گرمی داشتن خاطره مردان و زنانی که زیبایی را در جهان آفریده‌اند، لذت ببریم.
- ۱۹- ساعتی را در وان به سر ببریم و یا خود را به دستان یک ماساژور بسپاریم. نفس عمیق بکشیم، لبخند بزنیم و کاملاً خود را رها کنیم.
- ۲۰- به زیر باران برویم و تفاوت بوها و نورها را در باران لمس کنیم. و از همه مهم‌تر، لذت بازگشت را حس کنیم: خشکی، گرمای مطبوع و آرامش استراحت در زیر سقف خانه.
- ۲۱- یا یک لبخند، صحبتی خوشایند و حرکتی مهربانانه یا دوستانه، شادی را به دیگران ببخشیم.

بانوی ماهیگیر، دریاچه ولشت کلاردشت  
عکس: سوده گلپایگانی





۳۱- شکلات گاز بزینم، به آرامی و با لذت بردن از هر قطعه‌ای که می‌خوریم. آن را بو کنیم. شیره داخل آن را هورت بکشیم. به ذوب‌شدن آن در گرمای انگشتان‌مان توجه کنیم.

۳۲- زمانی را در سکوت به سر ببریم. لذت بردن از سکوت آموختنی است، باید یاد بگیریم هر آنچه که ما را در اختیار خود گرفته و ذهن ما را اشغال کرده، به حال خود بگذاریم. نفس عمیق کشیدن، و رها کردن خود به کمک تمرین‌های روحی و جسمی، به ما کمک می‌کند بر جریان عادت‌هایی که در وجود ما رخنه کرده‌اند، چیره شویم.

۴۰- با دوچرخه در شهر گشتی بزینم. ببینیم چه لذتی دارد که در ترفیقای گیر نکنیم و درست جلوی جایی که کار داریم دوچرخه را نگه داریم بی‌آنکه نگران جای پارک باشیم.

۳۳- به بازار برویم.

۳۴- به چهره فرزند در حال خواب خود دقایقی نگاه کنیم.

۴۱- همسر خود را نوازش کنیم.

۴۲- در آن واحد از چند چیز لذت ببریم؛ در حالی که موزیک موزارت در گوش داریم و زیر نم‌نم باران قدم می‌زنیم، جلوی کتابفروشی توقف کنیم، به کتاب مورد علاقه خود در ویرترین نگاه کنیم و به لذتی که هر بار از خواندن آن می‌بریم فکر کنیم، در همان حال، به خنده‌ی مادر جوان زیبایی که از پشت سر ما عبور می‌کند در حالی که دست کودکش را گرفته و با او صحبت می‌کند نیز توجه کنیم.

۳۵- روی زانوهای خود بنشینیم و عبادت کنیم.

۳۶- درخت بکاریم. انتخاب یک نهال و به فکر نیازهای آن بودن البته به عنوان یک موجود زنده و حساس و نه یک شیء، برآستی لذتی آرامش‌بخش است. لذت دیگر این کار در این است که ما یادگاری برای آیندگان خود به جا می‌گذاریم.

۴۳- اول صبح با یک فنجان قهوه گرم و معطر از خود پذیرایی کنیم. اما نوشیدن قهوه به تنهایی کافی نیست روزنامه صبح را برداریم، تاریخ روزنامه گواهی می‌دهد که امروز، روزی جدید است که ما آغاز کرده‌ایم. اما این، تنها بخشی از لذت است، مطالعه کردن در حالی که عطر قهوه را استشمام می‌کنیم به‌راستی آرامش‌بخش است؛ البته به این شرط که به خواندن بخش‌های آرام روزنامه بسنده کنیم. موبایل روی میز است، می‌خواهیم روزنامه را روی میز بگذاریم، آن‌قدر موبایل را زیر روزنامه حرکت می‌دهیم تا از برجستگی ناشی

۳۷- بعد از ظهر روزهای تعطیل چرت کوتاهی بزینم.

۳۸- شب‌ها چند دقیقه‌ای را به نوشتن وقایع و خاطرات روزی که پشت سر گذاشته‌ایم اختصاص دهیم.

۳۹- پیش از خواب فهرست کارهای روز بعد را، اعم از مهم و غیرمهم، یادداشت کنیم و به یاد داشته باشیم

خرابکننده‌ی مبل، هیچ محدودیتی برای خود قائل نیست و به خطر بی‌آبرویی ریشخند می‌زند. گربه همیشه گربه است: موجود تبیل، شکمو، زیبا و رام نشدنی‌ای که روی مبل لم می‌دهد و هرگز تغییر نمی‌کند. داشتن این موجود فاخر که نگاه کردن به آن برای چشم آرامش‌بخش و نرمی و گرمای آن هنگام نوازش و در آغوش گرفتن برای دستان ما لذت‌بخش است، خالی از لطف نیست.

۴۶- به خوراکی‌هایی که می‌خریم ناخنک بزیم. خرید کردن معمولاً کار شادی‌بخشی نیست: جمعیت فشرده درهم، تعداد زیاد کیسه‌های پلاستیکی که انگشتان را به درد می‌آورند، پیدا نکردن پول خرد برای فروشنده‌ها که همیشه از نداشتن پول خرد می‌نالند...

اما لذت می‌تواند از لحظه‌ای آغاز شود که ما کیسه‌های خرید خود را روی میز آشپزخانه قرار می‌دهیم: همه چیز تازه است، همه چیز خوشبو است: میوه‌ها، سبزیجات. ناخنک زدن به نان وقتی آن را از نایلون درمی‌آوریم، کمی از پنیر جدیدی که خریدیم روی آن بگذاریم، با یک فنجان از شیر طعم‌دار تازه‌ای که خریدیم، عجب لذیذ است. زیتون‌های

درشت هم بدجوری وسوسه‌انگیز هستند،

موقع آبکشی

میوه‌ها بعد از

ضدعفونی

از وجود موبایل زیر روزنامه خلاص شویم که ناگهان موبایل به زمین می‌افتد: بهتر! اکنون به راحتی روزنامه را کاملاً روی میز پهن می‌کنیم. حالا فنجان را کجا بگذاریم؟ کنار روزنامه؟ خیلی دوره؛ روی روزنامه؟ باید هی اون رو موقع مطالعه روی روزنامه جابجا کنم که بتونم بخونم... و بالاخره آنقدر با فنجان ور می‌رویم که فنجان روی روزنامه، واژگون می‌شود. دیگر نه قهوه‌ای برای نوشیدن داریم و نه روزنامه‌ای برای خواندن. با این حال، آرامش و لذت هنوز پابرجاست. لذت، فقط نوشیدن قهوه نبود، قهوه فقط جزئی از یک مجموعه آرامش‌بخش و پیامی بود که در ابتدای صبح گرفتیم: روز نو، هر چند که به این صورت آغاز شد، ثابت می‌کند که روزی نو است و ما «زنده هستیم».

۴۴- داستان یک سریال تلویزیونی را دنبال کنیم. کشف آدم‌های جدید و موقعیت‌های جدید، لذت بردن از پیشرفت داستان و تحول ماجراها، در هر قسمت از سریال، داستان شکلی تازه به خود می‌گیرد و تماشاگر را با اتفاقات جدید و پرسش‌هایی دیگر رو به رو می‌کند. انتظار برای دیدن ادامه داستان و حدس زدن ادامه ماجرا لذت‌بخش است. یک سریال تلویزیونی، حجم فشرده‌ای از احساسات بشری است که توسط فیلمنامه‌نویسان توانا به شخصیت‌هایی تبدیل می‌شوند که در برابر چشمان ما، همچون خود ما و با ما در زندگی‌ای که ممکن است برای هر یک از ما پیش

آید، هماهنگ با زندگی پیش می‌روند.

۴۵- به زندگی یک گربه نگاه کنیم. این بلای جان، این دزد زباله و این



شخص ما است پس حتماً این هجویات را فقط برای خود نگه داریم!

۵۱. عزیمت کنیم. لذت عزیمت، یعنی شنیدن صدای بسته شدن در خانه پشت سر، بسته شدن در به روی تمامی آنچه در خانه است، تختخواب گرم و نرم، کتاب‌ها، سی‌دی‌ها، روزنامه‌ها و همه آنچه که ما به بودن آنها عادت داریم. در را به روی هر آنچه که «روزمره» زندگی ما را تشکیل می‌دهد می‌بندیم تا بتوانیم به ملاقات افق‌های غیرمنتظره برویم، زندگی خود را از یک خط مستقیم و سخت و ریاضت‌گونه که در نهایت به مرگ روح منتهی می‌شود، خارج می‌کنیم، نشان می‌دهیم که زندگی می‌تواند خم شود و یا حتی بشکند؛ شکست هم یک واقعیت است، واقعیتی که به زندگی جان و معنا می‌دهد. این ما هستیم که ارباب مکان‌ها هستیم و نه این‌که مکان‌ها ما را در اسارت خود بگیرند، باید به جاهای جدید برویم تا حوادث برای ما چیزهایی جدید بیافرینند. در یک کلام، از زندگی خود رمان بسازیم. عزیمت کردن یعنی جرأت روبرو شدن با دیگران. یعنی به انسان بودن خود عمل کردن. عزیمت، یعنی بستن قراردادی با خود، ضمن فراموش کردن نظرات و ایده‌هایی که از قبل همیشه در ذهن داشته‌ایم، یعنی تجربه کردن چیزهای جدید، رویاهای جدید، آدم جدید شدن و لمس این واقعیت که در جاهای دیگر حقایق متفاوت وجود دارد. رفتن در پوست دیگران و تجربیاتی جدید، یعنی عزیمت، یعنی رویاهای خود را به مواجهه با واقعیت‌هایی نانوشته در آوریم و تنها با یک بلیط قطار یا هواپیما، وجود خود را وارد راهروهای جهان کنیم، بگذاریم طوفان‌ها را لمس کند، انسان‌های مختلف و نگاه‌هایشان را ملاقات کند، نسیم را حس کند، عطرها را ببویید و موج آب را با بدن خود آشتی دهد. عزیمت، عزیمت، گریختن از روزمرگی، عبور از افق‌ها و نفوذ به زندگی‌ای دیگر.

۵۲. یک بار دیگر به لیست بالا برگردیم و هر کدام از نکاتی را که فکر می‌کنیم بهتر است هر از گاهی مرور کنیم در برگی‌ای بنویسیم و به دیوار، یا در یخچال، کامپیوتر یا... بچسبانیم. □

آنها حتماً آن میوه‌ای را که دارد به ما چشمک می‌زند با اشتها گاز بزیم.

۴۷. با یک تصنیف هموایی کنیم. به محض این‌که آهنگ خوبی از ضبط پخش می‌شود شروع کنیم به همنوایی با خواننده. لحظاتی این‌گونه تصور کنیم: این من هستم که دارم می‌خوانم، چقدر زیبا کلمات را همزمان با خواننده و به درستی ادا می‌کنم، درست در لحظه‌ای که باید، نفس می‌گیرم، سینه‌ام کاملاً اصولی نفس می‌گیرد، بدنم با صلابت ایستاده، دست‌هایم چه زیبا در هوا حرکت می‌کنند، چشمانم به تماشاچی‌های خیالی خیره شده و در یک کلام، من می‌درخشم! چند آهنگ را کاملاً بر پایه نت، همزمان با خواننده می‌خوانیم و در این لحظه است که تصمیم می‌گیریم ضبط را خاموش کنیم و از صدای خود به تنهایی لذت ببریم اما... چه صدای گرفته، تودماغی، بدون حجم و بی‌قدرتی! اما هیچ اهمیتی ندارد. آنچه مهم است، احساس خوشایندی است که با هر بار همنوایی با خواننده به ما دست می‌دهد و نه سرخوردگی پس از آن! یک چیز واضح است: درست است که ما زیباترین صدای دنیا را نداریم اما فکر می‌کنیم که بهترین همنوای اسطوره‌های ایرا هستیم!

۴۸. کارهای هنری دستی انجام دهیم. در این لحظات هیچ کس وارد حریم هنرمندانه ما و مزاحم خیالپردازی‌های ما نمی‌شود.

۴۹. ماشینمان را همیشه تمیز نگه داریم.

۵۰. با کلمات بازی کنیم. یاد بگیریم لحظاتی خوش با کلمات داشته باشیم. شب‌ها موقعی که حوصله‌مان سر می‌رود با کلمات بازی کنیم. البته به چیزهای ناخوشایند فکر نکنیم، با جابجا کردن حروف، کلمات خنده‌دار بسازیم. جملات بی‌سروته و خنده‌دار بسازیم و به این جملات بخندیم. آنقدر کلمه در زبان وجود دارد که می‌توانیم این بازی را بی‌آنکه تکراری شود بارها و بارها انجام دهیم. همچنین می‌توانیم از کلمات خنده‌دار خارج شویم و هدیه‌ای لوکس به خود بدهیم؛ اشعار و نوشته‌های بزرگان را با خود تکرار کنیم و یا حتی آنها را به شیوه‌ای خنده‌دار تغییر دهیم. البته به یاد داشته باشیم که این راه برای آرامش بخشیدن به