به نام خدا

ONE DAY.
یک روز

مولف :
افسانه رضایی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران – ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir









سرشناسه : رضایی، افسانه ، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآورگان : یک روز/ مولف: افسانه رضایی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۳۲ ص.
شابک : ۱-۵۰۸-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : یک روز- خودشناسی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۶۵۲۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : یک روز
مولف : افسانه رضایی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۲۰۰۰۰تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۱-۵۰۸-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir









فهرست

پیشگفتار ۷

بخش اول .ONE DAY ۱۳

فصل اول : یک روز ۱۳

بخش اول .ONE DAY ۱۳

فصل دوم : تو منتظر چه هستی؟ ۳۱

بخش دوم.NOT NOW. | ۴۳

فصل سوم: بهانه‌هایی که شبیه منطق‌اند ۴۳

فصل چهارم: راحتی ۵۱

بخش سوم ?WHAT IF ۵۹

فصل پنجم: اگر شکست بخوری، چه؟ ۶۱

فصل ششم: اگر موفق شوی، چه؟ ۷۱

بخش چهارم.ENOUGH. / LET GO. | ۸۷

فصل هفتم: قیمتِ ادامه دادن ۹۷

فصل هشتم: رها کردن ۱۱۱

بخش پنجم.DECIDE. / START. / TODAY. | ۱۱۷

فصل نهم: تصمیم ۱۱۷

فصل دهم: امروز ۱۲۳

سخن نویسنده ۱۲۸

The Life You Keep Postponing

زندگی‌ای که مدام به تعویق می‌اندازی

از ONE DAY تا TODAY

ONE DAY.

↓

NOT NOW.

↓

SOMEDAY.

↓

WHAT IF?

↓

ENOUGH.

↓

LET GO.

↓

DECIDE.

↓

START.

↓

TODAY.

پیشگفتار

یک روز...

تقریباً همه ما در زندگی یک «یک روز» داریم؛ روزی که قرار است برسد و در آن کاری را که سال‌هاست به تعویق انداخته‌ایم، بالاخره انجام دهیم. یک روز شروع می‌کنیم، یک روز تصمیم می‌گیریم، یک روز شجاع می‌شویم، یک روز برای خودمان زندگی می‌کنیم، یک روز از شغلی که دوست نداریم بیرون می‌آییم، یک روز آن کتاب را می‌نویسیم، آن سفر را می‌رویم، آن رابطه را تمام می‌کنیم، آن رؤیا را جدی می‌گیریم و بالاخره برای چیزی که سال‌ها در ذهنمان نگه داشته‌ایم، قدمی برمی‌داریم. «یک روز» جمله‌ای بسیار ساده است، اما شاید یکی از پیچیده‌ترین قراردادهایی باشد که انسان با خودش می‌بندد؛ قراردادی که در آن هیچ تاریخی تعیین نشده، هیچ ساعت مشخصی وجود ندارد و هیچ‌کس نمی‌تواند از ما بپرسد دقیقاً چه زمانی قرار است به آن عمل کنیم. به همین دلیل، «یک روز» برای ذهن ما بسیار امن است. نه مجبوریم همین حالا کاری انجام دهیم و نه مجبوریم رؤیایمان را کاملاً کنار بگذاریم. فقط آن را به آینده می‌سپاریم و با خیال اینکه هنوز فرصت داریم، به زندگی امروزمان برمی‌گردیم.

مشکل از جایی آغاز می‌شود که «یک روز» به یک عادت تبدیل می‌شود. امروز می‌گوییم فردا. فردا می‌شود هفته بعد. هفته بعد به ماه بعد می‌رسد و ماه بعد، آرام‌آرام به سال بعد تبدیل می‌شود. در این میان، اتفاق عجیبی رخ می‌دهد: ما احساس نمی‌کنیم که چیزی را از دست داده‌ایم، زیرا هر بار به خودمان وعده داده‌ایم که هنوز فرصت داریم. اما زمان، برخلاف وعده‌های ما، منتظر نمی‌ماند. زندگی در سکوت جلو می‌رود و آنچه قرار بود روزی آغاز شود، ممکن است سال‌ها بعد هنوز همان‌جا، در ذهن ما، ناتمام باقی مانده باشد. شاید به همین دلیل است که بعضی حسرت‌های بزرگ زندگی مربوط به کارهایی نیستند که انجام داده‌ایم و اشتباه بوده‌اند؛ مربوط به کارهایی هستند که هرگز انجامشان نداده‌ایم.

این کتاب درباره تنبلی نیست؛ یا دست‌کم مسئله اصلی آن تنبلی نیست. انسان‌ها همیشه به این دلیل کاری را عقب نمی‌اندازند که بی‌اراده‌اند. گاهی تعویق، شکل بسیار متمدنانه‌ای از ترس است. گاهی پشت جمله «الان وقتش نیست» ترس از شکست پنهان شده است؛ پشت «باید بیشتر فکر کنم» ترس از انتخاب؛ پشت «وقتی شرایط بهتر شد» ترس از مواجهه با شرایط واقعی؛ و پشت «هنوز آماده نیستم» ترس از اینکه شاید هرگز آن آمادگی کامل فرا نرسد. ما گاهی آن‌قدر برای

شروع آماده می‌شویم که خودِ شروع را فراموش می‌کنیم. مطالعه می‌کنیم، برنامه می‌ریزیم، تحقیق می‌کنیم، ابزار جمع می‌کنیم، هدف تعیین می‌کنیم و درباره آینده‌ای که می‌خواهیم ساعت‌ها فکر می‌کنیم، اما یک چیز ساده را انجام نمی‌دهیم: قدم اول را برنمی‌داریم.

از طرف دیگر، زندگی مدرن به ما کمک کرده است که این تعویق را کمتر ببینیم. همیشه چیزی برای دیدن، شنیدن، پاسخ دادن، خریدن، خواندن و دنبال کردن وجود دارد. تلفن همراه در جیب ماست، صفحه‌ای همیشه روشن پیش روی ماست و جهان با هزاران محرک کوچک، توجه ما را از خودمان می‌گیرد. ممکن است روزمان از صبح تا شب پر باشد و در پایان احساس کنیم بسیار خسته‌ایم، اما اگر از خودمان بپرسیم «امروز چه کاری برای زندگی‌ای که واقعاً می‌خواهم انجام دادم؟» شاید پاسخ چندان روشن نباشد. مشغول بودن همیشه به معنای پیش رفتن نیست. گاهی شلوغی فقط شکل پیچیده‌ای از فرار است؛ فرار از سکوت، از تصمیم، از ترس و حتی از پرسش‌هایی که مدت‌هاست نمی‌خواهیم با آنها روبه‌رو شویم.

اما مسئله فقط ترس و تعویق نیست. گاهی ما زندگی‌ای را به تعویق می‌اندازیم که اساساً انتخاب خودمان نبوده است. ممکن است سال‌ها برای رسیدن به موفقیتی تلاش کنیم که اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، حتی نمی‌دانیم چرا باید آن را بخواهیم. ممکن است شغلی را ادامه دهیم چون دیگران آن را موفقیت می‌دانند، رابطه‌ای را حفظ کنیم چون از پایانش می‌ترسیم، سبک زندگی‌ای را دنبال کنیم چون همه اطرافمان همین کار را می‌کنند و خودمان را در مسابقه‌ای بیابیم که هیچ‌وقت تصمیم نگرفته بودیم در آن شرکت کنیم. در چنین شرایطی، «یک روز» فقط به معنای به تعویق انداختن عمل نیست؛ گاهی به معنای به تعویق انداختن خود زندگی است. ما مدام به خودمان می‌گوییم یک روز زندگی دلخواه خودم را شروع می‌کنم، بی‌آنکه از خودمان بپرسیم: آیا اصلاً می‌دانم زندگی دلخواه من چیست؟

شاید به همین دلیل، مهم‌ترین سؤال این کتاب این نباشد که «چگونه موفق شویم؟» بلکه این باشد که «چه چیزی را مدام به تعویق می‌اندازیم و چرا؟» اگر دقیق نگاه کنیم، پاسخ هر انسان به این سؤال می‌تواند بخشی از داستان زندگی او را آشکار کند. آنچه به تعویق می‌اندازیم، اغلب همان چیزی است که برایمان اهمیت دارد و در عین حال از مواجهه با آن می‌ترسیم. ممکن است گفت‌وگویی باشد که باید انجام دهیم، تصمیمی که باید بگیریم، مسیری که باید شروع کنیم، رابطه‌ای که باید تمام کنیم یا تصویری از خودمان که باید برای همیشه کنار بگذاریم. تعویق همیشه درباره کاری نیست که انجام نداده‌ایم؛ گاهی درباره انسانی است که هنوز اجازه نداده‌ایم باشیم.

در سال‌های مختلف زندگی، ما بارها منتظر لحظه مناسب می‌مانیم. منتظر می‌مانیم اعتمادبه‌نفس پیدا کنیم تا شروع کنیم، در حالی که اعتمادبه‌نفس اغلب پس از شروع ساخته می‌شود. منتظر انگیزه می‌مانیم تا حرکت کنیم، در حالی که انگیزه پایدار بسیاری از اوقات نتیجه حرکت است، نه علت آن. منتظر شرایط کامل می‌مانیم، در حالی که زندگی تقریباً هیچ‌وقت کامل و بی‌نقص آغاز نمی‌شود. انسان در بسیاری از مواقع مجبور است با همان میزان دانشی که دارد، همان میزان پولی که دارد، همان میزان شجاعتی که دارد و حتی با وجود ترسی که هنوز درونش هست، تصمیم بگیرد.

این واقعیت شاید چندان شاعرانه نباشد، اما واقعی است: بیشتر تصمیم‌های مهم زندگی در شرایط ایده‌آل گرفته نمی‌شوند. ما در ابهام تصمیم می‌گیریم، در ترس شروع می‌کنیم، با اطلاعات ناقص انتخاب می‌کنیم و در مسیر یاد می‌گیریم. انتظار برای یقین کامل، گاهی فقط راه دیگری برای فرار از مسئولیت انتخاب است. زیرا تا زمانی که تصمیم نگرفته‌ایم، هنوز می‌توانیم تمام آینده‌های ممکن را در ذهنمان نگه داریم؛ اما لحظه‌ای که تصمیم می‌گیریم، یکی از آنها را به واقعیت تبدیل می‌کنیم و بقیه را از دست می‌دهیم. شاید به همین دلیل است که تصمیم گرفتن، حتی وقتی تصمیم درست را می‌گیریم، همیشه کمی ترسناک است.

از اینجا پرسش دیگری شکل می‌گیرد: اگر شکست نخوریم، چه می‌شود؟ این پرسش در نگاه اول عجیب است، اما گاهی انسان فقط از شکست نمی‌ترسد؛ از موفقیت هم می‌ترسد. موفقیت ممکن است ما را دیده‌تر، مسئول‌تر و متفاوت‌تر کند. ممکن است انتظارات جدیدی ایجاد کند و ما را مجبور کند تصویری را که سال‌ها از خودمان ساخته‌ایم تغییر دهیم. گاهی زندگی‌ای که می‌گوییم می‌خواهیم، به تغییراتی نیاز دارد که هنوز حاضر نیستیم هزینه آنها را بپردازیم. بنابراین شاید در بعضی مواقع مسئله این نباشد که نمی‌توانیم به زندگی مطلوبمان برسیم؛ مسئله این باشد که هنوز حاضر نیستیم آدمی شویم که آن زندگی را می‌خواهد و برایش مسئولیت می‌پذیرد.

در این میان، زمان بی‌رحمانه‌ترین داور ماست. زمان به تصمیم‌های ما امتیاز نمی‌دهد و برای فرصت‌های ازدست‌رفته توضیحی ارائه نمی‌کند. فقط می‌گذرد. پنج سال بعد، چه بخواهیم و چه نخواهیم، خواهد رسید. ده سال بعد نیز خواهد آمد. پرسش این نیست که آیا آینده می‌رسد یا نه؛ پرسش این است که وقتی رسید، ما در چه نقطه‌ای ایستاده‌ایم. اگر پنج سال دیگر همین زندگی را داشته باشیم، همین ترس‌ها، همین عادت‌ها، همین رابطه‌ها، همین شغل، همین تعویق‌ها و همین «بعداً»ها را ادامه داده باشیم، آیا از انتخاب‌های امروز خود راضی خواهیم بود؟

این پرسش شاید از بسیاری از پرسش‌های مربوط به موفقیت مهم‌تر باشد، زیرا ما را مجبور می‌کند هزینه انتخاب نکردن را ببینیم.

گاهی تصور می‌کنیم تنها تصمیم‌های بزرگ زندگی سرنوشت ما را تغییر می‌دهند؛ اما زندگی بیشتر اوقات در تصمیم‌های کوچک و تکرارشونده ساخته می‌شود. اینکه امروز چه چیزی را انتخاب می‌کنیم، به چه چیزی «نه» می‌گوییم، وقت خود را کجا خرج می‌کنیم، چه چیزی را تحمل می‌کنیم، چه چیزی را ادامه می‌دهیم و چه چیزی را دوباره به فردا می‌سپاریم. آینده ناگهان ساخته نمی‌شود؛ آینده از تکرار امروزهای ما ساخته می‌شود. به همین دلیل است که «امروز» شاید بسیار مهم‌تر از آن چیزی باشد که به نظر می‌رسد.

اما برای رسیدن به امروز، گاهی باید از چیزی عبور کنیم. باید بپذیریم که بعضی رؤیاها دیگر رؤیای ما نیستند، بعضی رابطه‌ها تمام شده‌اند، بعضی انتخاب‌ها اشتباه بوده‌اند و بعضی سال‌ها دیگر بازنمی‌گردند. رها کردن همیشه به معنای شکست نیست. گاهی رها کردن، نشانه بلوغ است؛ پذیرفتن این واقعیت که نمی‌توانیم همه‌چیز را نجات دهیم، همه را راضی کنیم، همه فرصت‌های ازدست‌رفته را جبران کنیم و همه نسخه‌های قبلی خودمان را با خود به آینده ببریم. برای ساختن زندگی جدید، گاهی باید برای چیزی که دیگر وجود ندارد، سوگواری کنیم.

این کتاب قرار نیست به تو وعده دهد که پس از خواندن آن، ناگهان انسان دیگری خواهی شد. چنین وعده‌ای بیش از آنکه امیدوارکننده باشد، غیرمسئولانه است. هیچ کتابی نمی‌تواند به جای تو تصمیم بگیرد، به جای تو ریسک کند یا به جای تو قدم اول را بردارد. کتاب می‌تواند سؤال ایجاد کند، زاویه نگاه را تغییر دهد، چیزی را که سال‌ها پنهان کرده‌ای روشن کند و شاید تو را برای لحظه‌ای متوقف کند؛ اما پس از آن، انتخاب با توست. تغییر واقعی از جایی آغاز می‌شود که دانستن، به تصمیم و تصمیم، به عمل تبدیل شود.

پس این کتاب را نباید با عجله خواند. شاید بعضی صفحات آن بیشتر از آنکه نیاز به خواندن داشته باشند، نیاز به مکث داشته باشند. شاید در میان بعضی پرسش‌ها، خودت را پیدا کنی؛ نه آن تصویری را که سال‌ها به دیگران نشان داده‌ای، بلکه انسانی را که پشت نقش‌ها، ترس‌ها، عادت‌ها و تعویق‌ها ایستاده است. شاید بعضی پاسخ‌ها خوشایند نباشند. شاید حتی بفهمی چیزی که سال‌ها برای رسیدن به آن تلاش کرده‌ای، دیگر خواسته واقعی تو نیست. و شاید مهم‌ترین کشف تو این باشد که برای شروع زندگی جدید، همیشه به چیز بیشتری نیاز نداری؛ گاهی باید چیزی را کنار بگذاری.

در نهایت، .ONE DAYدرباره یک کلمه نیست. درباره یک الگوی انسانی است؛ الگویی که در آن زندگی را به آینده‌ای نامعلوم منتقل می‌کنیم تا مجبور نباشیم با واقعیت امروز روبه‌رو شویم. این کتاب می‌خواهد این مسیر را از «یک روز» تا «امروز» دنبال کند؛ از زمانی که می‌گوییم NOT NOW، به جایی که SOMEDAY را می‌سازیم، از پرسش ?WHAT IF عبور کنیم، به لحظه ENOUGH برسیم، چیزی را LET GO کنیم، DECIDE کنیم، START کنیم و سرانجام به جایی برسیم که تمام این سال‌ها در انتظارش بوده‌ایم.TODAY :

شاید در پایان این کتاب متوجه شوی که مسئله اصلی تو کمبود زمان نبوده است؛ شاید مسئله این بوده که زمان را همیشه متعلق به آینده می‌دانستی. شاید منتظر روزی بوده‌ای که زندگی بالاخره اجازه دهد شروع کنی، در حالی که زندگی تمام این مدت در حال اتفاق افتادن بوده است. شاید «یک روز» هیچ‌وقت قرار نبوده تاریخ مشخصی داشته باشد. شاید «یک روز» فقط نامی بوده که ما روی تصمیمی گذاشته‌ایم که جرئت گرفتنش را نداشته‌ایم.

و اگر چنین باشد، یک سؤال باقی می‌ماند؛ سؤالی که شاید تمام این کتاب برای رسیدن به آن نوشته شده است:

چه چیزی در زندگی تو دیگر نباید به «یک روز» موکول شود؟

اگر پاسخ این سؤال را می‌دانی، شاید دیگر به کتاب دیگری نیاز نداشته باشی شاید فقط به یک تصمیم نیاز داشته باشی و شاید آن تصمیم، برخلاف تمام سال‌هایی که منتظرش بودی، قرار نیست فردا گرفته شود.

امروز است.

بخش اول .ONE DAY

یک روز فقط یک عبارت نیست؛ یکی از خطرناک‌ترین قراردادهایی است که انسان با آینده می‌بندد.

زندگی‌ای که به آینده سپرده‌ای

فصل اول : یک روز

بخش اول .ONE DAY

زندگی‌ای که به آینده سپرده‌ای

فصل اول | یک روز

»یک روز» از آن عبارت‌هایی است که در زبان روزمره بسیار بی‌خطر به نظر می‌رسد. آن‌قدر معمولی است که کمتر کسی هنگام استفاده از آن متوقف می‌شود تا ببیند دقیقاً چه اتفاقی در حال رخ دادن است. می‌گوییم: «یک روز این کار را انجام می‌دهم.» «یک روز به آنجا می‌روم.» «یک روز کتابم را می‌نویسم.» «یک روز شغلم را عوض می‌کنم.» «یک روز بیشتر برای خودم وقت می‌گذارم.» «یک روز حرفم را می‌زنم.» «یک روز زندگی‌ای را که می‌خواهم شروع می‌کنم.» جمله‌ها ساده‌اند، اما پشت این سادگی، یک سازوکار بسیار پیچیده وجود دارد: ما تصمیمی را که باید در زمان حال گرفته شود، به آینده منتقل می‌کنیم؛ بدون آنکه دقیقاً بدانیم این آینده چه زمانی خواهد رسید.

شاید به همین دلیل «یک روز» یکی از خطرناک‌ترین قراردادهایی باشد که انسان با آینده می‌بندد. قراردادی بدون تاریخ، بدون تعهد مشخص و بدون نقطه پایان. ما چیزی را به آینده می‌سپاریم و با این تصور که هنوز فرصت داریم، خیال خود را راحت می‌کنیم. نه کاملاً از رؤیایمان دست

می‌کشیم و نه مسئولیت تحقق آن را در امروز می‌پذیریم. در واقع، «یک روز» به ما امکان می‌دهد همزمان دو احساس متناقض را تجربه کنیم: امید داشتن و عمل نکردن.

این تناقض، بخش مهمی از مسئله است.

زیرا اگر می‌گفتیم «هرگز»، داستان روشن بود. «هرگز» یعنی تصمیم گرفته‌ایم. یعنی چیزی را کنار گذاشته‌ایم، پذیرفته‌ایم که اتفاق نخواهد افتاد و به زندگی ادامه داده‌ایم. دردناک است، اما روشن است. اما «یک روز» چنین وضوحی ندارد. «یک روز» رؤیا را زنده نگه می‌دارد، بدون آنکه مجبورمان کند برای تحققش کاری انجام دهیم. به همین دلیل ممکن است سال‌ها با یک آرزو زندگی کنیم، بی‌آنکه حتی یک قدم جدی برای رسیدن به آن برداریم. (یک روز) امیدی است که هیچ تقویمی برای آن وجود ندارد و شاید خطر دقیقاً همین‌جاست.

ما معمولاً تصور می‌کنیم آنچه زندگی‌مان را از مسیر مطلوب دور می‌کند، تصمیم‌های اشتباه و بزرگ است؛ اما همیشه چنین نیست. گاهی زندگی نه با یک تصمیم بزرگ، بلکه با مجموعه‌ای از تصمیم‌های کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت از مسیر خود خارج می‌شود. یک «بعداً» در امروز، یک «فعلاً نه» در فردا، یک «شرایط بهتر که شد» در ماه آینده و چندین «یک روز» در سال‌های بعد. هیچ‌کدام به تنهایی فاجعه نیستند، اما در کنار یکدیگر می‌توانند سال‌هایی از زندگی را شکل دهند که در آنها اتفاق مهمی رخ نداده است.

این همان جایی است که باید میان **تعویق یک کار** و **تعویق زندگی** تفاوت بگذاریم.

گاهی عقب انداختن یک کار کاملاً منطقی است. هر تصمیمی زمان مناسب خود را دارد. انسان نمی‌تواند و نباید همه چیز را فوراً انجام دهد. صبر، برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی و حتی توقف موقت، بخش طبیعی یک زندگی سنجیده‌اند. مسئله زمانی آغاز می‌شود که «بعداً» از یک انتخاب آگاهانه به یک الگوی دائمی تبدیل شود؛ زمانی که آینده به محل نگهداری تمام چیزهایی تبدیل شود که امروز حاضر نیستیم با آنها روبه‌رو شویم در این حالت، دیگر فقط یک کار را عقب نینداخته‌ایم؛ خودمان را به آینده منتقل کرده‌ایم برای بسیاری از انسان‌ها، آینده از امروز جذاب‌تر به نظر می‌رسد. چرا؟

زیرا آینده هنوز اتفاق نیفتاده است و چیزی که هنوز اتفاق نیفتاده، می‌تواند هر شکلی داشته باشد.