

آلن لایتمن

درستایش اتلاف وقت



www.ketabo

ترجمه‌ی
شهاب‌الدین عباسی

www.ketab.ir

سرشناسه: لایتمن، آلن، ۱۹۴۸ م

Lightman, Alan P

عنوان و نام پدیدآور: در ستایش اتلاف وقت، آلن لایتمن / ترجمه‌ی شهاب‌الدین عباسی

مشخصات نشر: تهران، نشر چرخ

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۰۵-۵۹-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: In praise of wasting time, 2018

موضوع: اندیشه و تفکر خلاق

موضوع: Creative thinking

موضوع: خلاقیت

موضوع: Creative ability

موضوع: زمان -- ادراک

موضوع: Time perception

موضوع: مدیریت زمان -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Time management -- Psychological aspects

شناسه‌ی افزوده: عباسی، شهاب‌الدین، ۱۳۴۵، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۴۰۸

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۳۵

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۶۰۸۳۷۵۹

ردمبندی نشر چرخ: علوم انسانی - مطالعات فلسفی

در ستایش ائتلاف وقت
آلن لایتمن
ترجمه‌ی شهاب‌الدین عباسی

ویراستار: حسن مرتضوی
مدیر هنری: فؤاد فراهانی
همکاران آمادسازی: ناهید شادیده، زهرا بازبان شتربانی
ناظر تولید: امیرحسین نخجوانی
لیتوگرافی: باختر
چاپ: رسام
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹، تهران
چاپ ششم: زمستان ۱۴۰۰، تهران
ناظر فنی چاپ: یوسف امیرکیان
حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر چرخ است.
هرگونه اقتباس، استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۵۰۵۹-۱

دفتر مرکزی نشر چشمه: تهران، خیابان کارگر شمالی، تقاطع بزرگراه شهید گمنام، کوچه‌ی چهارم، پلاک ۲.
تلفن: ۸۸۳۳۳۶۰۰ — کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی کریم‌خان: تهران، خیابان کریم‌خان زند، نبش
میرزای شیرازی، شماره‌ی ۱۰۷. تلفن: ۸۸۹۰۷۷۶۶ — کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی کورش: تهران، بزرگراه
ستاری شمال، نبش خیابان پیامبر مرکزی، مجتمع تجاری کورش، طبقه‌ی پنجم، واحد ۴. تلفن: ۴۴۹۷۱۹۸۹
— کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی آرن: تهران، شهرک قدس (غرب)، بلوار فرحزادی، نرسیده به بزرگراه نیایش،
خیابان حافظی، نبش خیابان فخرمقدم، مجتمع تجاری آرن، طبقه‌ی ۲. تلفن: ۷۵۳۵۴۵۵ — کتاب‌فروشی
نشر چشمه‌ی کارگر: تهران، خیابان کارگر شمالی، تقاطع بزرگراه شهید گمنام، کوچه‌ی چهارم، پلاک ۲.
تلفن: ۸۸۳۳۳۵۸۳ — کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی جم: نیاوران، جماران، مجتمع تجاری جم‌سنتر،
طبقه‌ی دوم، پلاک ۱۱. تلفن: ۲۶۴۵۰۸۷۲ — کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی بابل: بابل، خیابان شریعتی،
روبه‌روی شیرینی‌سرای بابل. تلفن: ۳۲۳۳۴۵۷۱ (۰۱۱) — کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی دلشدگان:
مشهد، بلوار وکیل آباد، بین وکیل آباد هجده و بیست (بین هفت‌تیر و هنرستان)، پلاک ۳۸۶. تلفن:
۳۸۶۷۸۵۸۷ (۰۵۱) — کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی رشت: رشت، خیابان معلم، میدان سرگل، ابتدای
کوچه‌ی هفدهم. تلفن: ۲۱۴۹۸۴۸۹ (۰۹۰) — کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی البرز: کرج، عظیمیه،
بلوار شریعتی، مرکز تجاری فرهنگی مهرادمال، طبقه‌ی پنجم. تلفن: ۳۵۷۷۷۵۰۱ (۰۲۶)

www.cheshmeh.ir

cheshmehpublication

cheshmehpublication

پخش کتاب چشمه: تلفن: ۷۷۷۸۸۵۰۲

فهرست

۹

پیش‌گفتار

۱۱

فصل ۱

روستایی در کامبوج

۱۹

فصل ۲

شبکه

۲۹

فصل ۳

شتاب‌زدگی و حالت تهوع

۳۹

فصل ۴

بازی

۴۹

فصل ۵

ذهن فارغ‌بال

۶۷

فصل ۶

زمان خاموشی کامپیوتر و فعالیت‌های نو

۷۷

فصل ۷

زمان کمی و زمان کیفی

پیش‌گفتار

در ستایش ائتلاف وقف را بخش آموزشی مؤسسه‌ی تد در سال ۲۰۱۸ منتشر کرد. آلن لایتمن، فیزیک‌دان، رمان‌نویس و مقاله‌نویسی امریکایی است. او در دانشگاه پرینستون و مؤسسه‌ی فناوری کالیفرنیا تحصیل کرد و از آن‌جا در رشته‌ی فیزیک نظری دکترا گرفت. لایتمن مؤسسه‌ی پنج رمان، چندین مجموعه‌مقاله، یک کتاب شعر، یک کتاب خاطرات و چندین کتاب در زمینه‌ی علم است. رمان رؤیاهای اینشتین^۱ او کتابی پُر فروش در سطح بین‌المللی بود و به سی زبان ترجمه شد. او عضو منتخب انجمن علوم و هنرهای امریکا است و تا به حال جایزه‌های متعدد، از جمله پنج دکترای افتخاری، دریافت کرده است. لایتمن همچنین بنیان‌گذار بنیاد هارپسول^۲ است که در زمینه‌ی مساعدت به نسل جدیدی از رهبران زن در افریقای جنوبی فعالیت می‌کند.

لایتمن در این کتاب کم حجم و پُر مطلب، به موضوع رسانه‌های ارتباطی و دنیای «پُر از تجهیزات» امروز می‌پردازد و تلقی کمی‌ای را که امروزه راجع به زمان سیطره پیدا کرده، نقد و تحلیل می‌کند. به عقیده‌ی او ما در میان انبوه وسایل و تجهیزات از خودمان و خلاقیت‌های فردی مان

1. *Einstein's Dreams*

2. Harpswell Foundation

دور شده‌ایم: «من معتقدم پشت فناوری، کل شیوه‌ی تفکر ما، شیوه‌ی بودن‌مان در جهان و خصلت‌های اجتماعی و روانی ما تغییر کرده. خیلی از ما نمی‌توانیم یک ساعت را هم بدون برنامه‌ریزی بگذرانیم؛ نمی‌توانیم ده دقیقه بدون انگیزش بیرونی، تنها در اتاقی بنشینیم؛ نمی‌توانیم بدون گوشی هوشمند در جنگل قدم بزنیم. این عارضه‌ی رفتاری، بخشی از مختصات پُرصدا، پُرسرعت، تکه‌تکه و زیاده‌متصل جهان مجهز است.»

لایتمن مخالف فناوری نیست و خودش از فناوری‌های جدید به نحوی استفاده می‌کند. منظور او از «اتلاف وقت» هم دور ریختن فرصت‌های زندگی نیست. بلکه به دست آوردن بخش‌هایی از وجودمان است که در میان شلوغی و زمان‌محوری دنیای مدرن گم‌شان کرده‌ایم. به تعبیر جیمز بری^۱، نویسنده‌ی اسکاتلندی، حتماً به شما درباره‌ی ساعات طلایی، که از دست‌تان می‌گریزند، هشدار داده‌اند، اما بعضی از آن‌ها فقط به این دلیل طلایی‌اند که اجازه می‌دهیم از دست‌مان بگریزند.

بعضی‌ها اگر گرسنه باشند، به ساعت نگاه می‌کنند که آیا «زمان» همیشگی و متداول غذا خوردن فرا رسیده یا نه؛ درحالی که زمان درونی به آن‌ها اعلام می‌کند که وقت غذا خوردن است. لایتمن می‌گوید وقتی به خود درونی‌ام گوش می‌دهم، صدای نفس کشیدن را می‌شنوم. آن نفس‌ها آن قدر ظریف و لطیف هستند که برای شنیدن‌شان نیاز به سکوت و آرامش دارم؛ نیاز به خلوت دارم. نیاز به فضاهای وسیع و ساکت در ذهنم دارم. نیاز به حریم خصوصی دارم. بدون تنفس و شنیدن صدای خود درونی‌ام، زندانی دنیای مجهز و شلوغ پیرامونم هستم.

درباره‌ی اهمیت زمان و طلا بودن آن زیاد شنیده‌ایم. در ستایش اتلاف وقت نگاه جدیدی به زمان و زندگی پُرتجهیزات مدرن دارد و از اهمیت «کیفی» زمان سخن می‌گوید.

فروردین ۱۳۹۸