

www.ketab.ir

هنر توقف زمان

پدرام شجاعی

ترجمه: فاطمه نیک سخن



سرشناسه:	شجاعی، پدram, Pedram Shojai
عنوان و پدیدآور:	هنر توقف زمان، پدram شجاعی، مترجم فاطمه نیک‌سخن
مشخصات نشر:	یوبان ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۳۰۳ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۵۲-۵
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیب
یادداشت:	عنوان اصلی: The art of stopping time, 2017
موضوع:	زمان - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Time - Psychological aspects
موضوع:	مدیریت زمان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Time management - Psychological aspects
موضوع:	ذهن‌آگاهی (روانشناسی)
شناسه افزوده:	نیک‌سخن، فاطمه، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۷۴۶۵۲۶

www.ketab.ir

هنر توقف زمان

برگردان: فاطمه نیک سخن

پدرام شجاعی

چاپ: دانا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ دوم: ۱۴۰۲

ISBN:978-600-8349-52-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۵۲-۵

انتشارات یوبان

مشهد، صندوق پستی ۹۱۷۵۵-۳۳۳

تلفن: ۰۹۱۵۵۷۱۸۲۷۷

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

مقدمه

این کتاب درباره‌ی زندگی‌های دیوانه‌واری است که در آن همیشه با ضیق وقت مواجهیم. همه‌ی ما در تلاش و تقلا برای یافتن زمان در زندگی هستیم ولی هر سال دریغ از پارسال. ما این قدر خسته‌ایم که حتی قدرت فکر کردن هم نداریم، این قدر در مانده‌ایم که نمی‌توانیم تمرکز کنیم، و همیشه کمتر از آن چه می‌خواهیم، بدست می‌آوریم. گاهی در مورد نداشتن زمان کافی برای گذراندن با آن‌هایی که دوستشان داریم، احساس گناه می‌کنیم.

درک ما از ضیق زمان با رواج استرس در دنیای امروزی، جفت شده است: استرس احساسی شیه دیواری بسته روبه‌روی ما است، که قطعه‌ای ما در داشتن درک بهتری از زمان کمک نمی‌کند. ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که نسخه را گم کرده و در مورد از دست دادن زمان کاملاً بی‌خردانه عمل می‌کند.

این دغدغه در مورد زمان، وجود دارد. زمان، بهای رایج زندگی است. ما تعداد ضربان‌های مشخصی داریم که با آن زندگی را بچشیم و مزه کنیم. زمان ما در همراهی با خانواده، عزیزان و سرگرمی‌هایمان ارزشمند است و ما آن را گرامی می‌داریم. همچنین ما زمان خود را با پول مبادله می‌کنیم. این پول برای ما سرپناه، غذا تعطیلات و البته دانشگاه بچه‌هایمان را تأمین می‌کند. ما می‌توانیم پول خود را و لخرجی کنیم، آن وقت مثل این است که ما هرگز، هیچ زمانی نداشتیم.