

درباب اتلاف وقت



چگونه از پس وقت‌کشی برباییم!

آلن دو باتن

(مدرسه زندگی)

نسترن حسینی نژاد یزدی



www.ketab.ir

سرشناسه: دو باتن، آلن، Do Botton, Alain. عنوان و پدیدآور: در باب اتلاف وقت: چگونه از پس آن بریاییم / آلن دو باتن (مدرسه زندگی). ترجمه نسترن حسینی نژاد یزدی. شابک: ۹-۶۲-۷۶۶۸-۶۲۳-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا. مشخصات ناشر: تهران، نشر لگا، ۱۴۰۲. یادداشت: عنوان اصلی: Procastination: How to do it well. موضوع: اهمال کاری. شناسه افزوده: حسینی نژاد یزدی، نسترن، ۱۳۶۵ - مترجم. رده بندی کنگره: ۶۳۷ BF. رده بندی دیویی: ۶۴۰/۴۳. شماره کتاب شناسی ملی: ۹۴۵۷۸۶۷

www.ketab.ir

از مجموعه «معنای زندگی»

در باب اتلاف وقت

چگونه از پس وقت‌کشی بریاییم!

آلن دو باتن (مدرسه زندگی). ترجمه نسترن حسینی‌نژاد یزدی

ویراستار و دبیران مجموعه: سمانه آسمانی و سامان مرادخانی

چاپ اول. زمستان ۱۴۰۳. ۶۰۰ نسخه. تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج، ساختمان ۴۰۰، طبقه ۲، واحد ۵. تلفن تماس: ۹۹ ۶۵ ۹۶ ۶۶ (۰۲۱) «کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است». آدرس سایت و فروشگاه آنلاین نشر لگا: www.legapress.ir اینستاگرام نشر لگا: lega.pers

فهرست مطالب

۷		مقدمه
۹		ترس و تعلل
۱۳		لولا‌های جیرجیرکننده
۱۷		پُرمشغله بودن
۱۹		تماشای بیرون از پنجره
۲۳		از دست دادن طرح کلی
۲۷		تعویق و تنبلی دیگران
۲۹		کمال گرایی
۳۳		تاریخچه و ختم تعلل و تنبلی
۳۹		اخبار، منبعی برای اختلال حواسی
۴۱		پورنوگرافی، منبعی برای اختلال حواس و بی‌توجهی
۴۳		غذا خوردن
۴۵		اضطراب وجودی
۴۹		روان کاوی
۵۱		صومعه
۵۵		تیزهوشان عجیب و غریب
۵۷		موعد مقرر
۶۱		به‌سخره گرفتن و کلک زدن به تعلل
۶۳		درستایش تعلل
۶۹		تعلل انتخابی
۷۱		محدودیت‌های کار سخت
۷۵		نام و معنای جدید برای واژهٔ تعلل
۸۱		به‌اندازهٔ کافی زمان باقی مانده است

مقدمه

زندگی همه ما انسان‌ها از دو بخش تشکیل شده است؛ یکی آن زندگی‌ای است که خود پیش می‌بریم، و دیگری آن [زندگی] غنی‌تر و جاه‌طلبانه‌تری که رویای داشتنش را داریم ولی هیچ‌گاه نصیبمان نمی‌شود... چراکه برای خودمان دروان حمام یا روی مبل کز کرده‌ایم، درحالی‌که یا زیادی خسته و نگران هستیم یا زیادی پریشان حال و مأیوس.

این زندگی جایگزین می‌توانست سهم ما باشد اگر به موقع سر کار خود حاضر می‌شدیم، سحرخیز می‌بودیم، خواسته‌هایمان را به دیگران می‌گفتیم و این هستی فانی را از یاد نمی‌بردیم - یا نزد روان‌درمانگر می‌رفتیم. ما بخش بسیاری از بهترین فرصت‌های خود را به سبب «تعلل»، این فاجعه خاموش و ناشناخته، از دست داده‌ایم.

در باب اتلاف وقت

شرمندگی حاصل از تعلل ما، خود بخشی از مشکل است. چنان برای نکرده هایمان درگیر محکوم کردن خود شده ایم که دیگر تاب و توانی برایمان نمانده تا به مشکل خود پردازیم و دست به کار شویم. گویی آن قدر وقت اتلاف کرده ایم که اکنون سزاوار شروع دوباره نیستیم.

نباید زیادی به خودمان سخت بگیریم و در این فرایند نسبت به فرصت های تغییر جبرگرا باشیم. تعلل برای ما به عنوان یک گونه حیوانی نه یک شکست شخصی هولناک و نادر، که یک نقص ساختاری به شمار می رود. باید این مشکل را منطقی حل کنیم، بی پرده از آن صحبت کنیم و برای تضعیف کردن دشواری های آن از قدم های کوچک و متناسب شروع کنیم.

هدف ما نه تماماً حذف تعلل، که شناختن دلایل آن است، آگاه شدن از آن به وقت رخ دادن احتمالی اش است، و یافتن چاره ای است برای اثراتش تا بتوانیم برای گریختن از آن نقشه ای زیرکانه بچینیم. حتی زمانی که هنر مدیریت تعلل را بیاموزیم، باز هم گاهی طولانی مدت روی مبل تکیه خواهیم داد با این تفاوت که امکان برتر و تازه ای را گشوده ایم و عمرمان را با حسرت و پشیمانی کمتری سپری خواهیم کرد.