

www.ketab.ir

# چگونه از زبان درست استفاده کنیم



سرشناسه: آلدرمن، لسلی

Alderman, Lesley

عنوان و نام پدیدآور: چگونگی از زمان درست استفاده کنیم / نویسنده لسلی آلدرمن؛ مترجم ستاره بهروزی.

مشخصات نشر: تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۷۶ ص: جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-600-6047-51-5

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The book of times: from seconds to centuries,

a compendium of measures, c2013.

موضوع: ۶: زمان -- مطالب گونه‌گون

موضوع: ۶: Time -- Miscellanea

موضوع: ۶: زمان -- جنبه‌های اجتماعی

موضوع: ۶: Time -- Social aspects

موضوع: ۶: مدیریت زمان -- مطالب گونه‌گون

موضوع: ۶: Time management -- Miscellanea

شناسه افزوده: بهروزی ستاره، ۱۳۶۰، مترجم

رده‌بندی کنگره: AG ۲۴۳ ۸۱ ۹۶

رده‌بندی دیویی: ۳۹

شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۳۴۵۳

چگونگی از زمان درست استفاده کنیم

نویسنده: لسلی آلدرمن

مترجم: ستاره بهروزی

ویراستار: فاطمه زمانی

چاپ اول، بهار ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

طراحی کتاب: استودیوکارگاه - محیا کتابچی

اجرا: یاسر عزآباد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ \*\*\* [www.hanooz.pub](http://www.hanooz.pub), [info@hanoozpub.com](mailto:info@hanoozpub.com)

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: زندگی روزمره
	برنامه‌ها، شادترین اوقات و زمان‌های انتظار
۴۹	فصل دوم: عشق
	روابط رمانتیک، روابط جنسی و ازدواج‌ها
۷۵	فصل سوم: خانواده
	مادران‌ها، پاپاها و بچه‌ها
۹۹	فصل چهارم: خانه
	املاک و وسایل خانه
۱۲۹	فصل پنجم: بدن
	عین، دروها و هضم کردن
۱۶۱	فصل ششم: مغل
	تحصیلات، کار
۱۹۷	فصل هفتم: ترفیحات
	هنر، موسیقی، فیلم و مسافرت
۲۲۱	فصل هشتم: انرژی
	ورزش و تناسب اندام
۲۴۱	فصل نهم: خرابی‌ها
	جنگ‌ها، اجرای قوانین و جرائم
۲۶۵	فصل دهم: پول
	وجه رایج و سرمایه‌گذاری
۲۸۷	فصل یازدهم: رسانه
	ابزارها، اینترنت و انجام دادن چند کار با هم
۳۱۳	فصل دوازدهم: طول عمر
	انسان‌ها و حیوانات
۳۴۱	دانش خود را درباره‌ی زمان امتحان کنید
۳۵۱	کتابنامه
۳۶۵	فهرست نام‌ها

## مقدمه

مادرم همیشه خالص بود. خوب خاطر من هست همیشه آخرین بچه‌ای بودم که در جشن تولدها بهم می‌آمدند. در فرودگاه، همیشه با اضطراب در انتظار واگن استیسیس زرد رنگ ادرم می‌ماندم که از گوشه و کناری پیدایش بشود. این دیر کردن‌ها برابر با این است که با آن اضطراب نمی‌شد. برای این که دیر راه افتادنش را جبران کند، با ساعت رانندگی می‌کرد که خوب، بی‌فایده بود. در حالی که پدرم پشت فرمان از عربستان با خن‌خن خوش را می‌خورد، مادرم سرگرم کارهای دقیقه آخری مثل رفو کردن سجاده‌ها می‌بود. آن دقایق مثل ساعت‌ها می‌گذشت.

زمان امری ذهنی است. وقتی منتظرید انگار دقیقه چندین برابر طول می‌کشند؛ کارهای خسته‌کننده انگار کش می‌آیند. اخیراً زمان در خانه‌ام که چقدر طول می‌کشد تا ماشین ظرفشویی را خالی کنم: پنج دقیقه زمان برد. پیش‌بینی‌ام این بود که پانزده دقیقه‌ای طول بکشد. با این حال، وقتی در جریان تجربه‌های لذت‌بخش هستیم، به نظر زمان زود می‌گذرد. اینشتین این موضوع را این‌طور بیان می‌کند: «وقتی مردی با مصاحبه‌ی زیبا ساعتی را معاشرت کند، به نظرش دقیقه‌ای بیش نمی‌آید. اما همین آدم اگر یک دقیقه روی اجاق داغی

بنشینند به نظرش بیشتر از یک ساعت طول می کشد. این همان نسبت است.»  
 مادرم دوست داشت زمان را سربه سر بگذرانند. این موضوع باعث شد بود او همیشه خدا تأخیر داشته باشد اما همین او را بسیار سخت کوش نیز کرده بود. وقتی که بزرگ تر شدم و با افرادی از فرهنگ ها و کشورهای دیگر آشنا شدم دیدم همه آدم ها روی تیغ زمان حرکت نمی کنند. برخی افراد فکر می کنند که «کمتر، غن تر است» و داشتن زمان بیشتر، همه جا به کار می آید.

زمان مقوله ای کمی شنده است: بی حرکت می ایستد. پرواز می کند. و دایره وار به حرکت در می آید. هیچ زمانی مثل زمان حال نیست اما فردا هم روز دیگری است. از زمان ایستن، می انیم که زمان مانند همه چیزهای دیگر نسبی است. شعرا با آن در تیر هستند، دانشمندان آن را اندازه گیری می کند، و تجار سعی می کنند آن را به زانو میاورند و همه ما می خواهیم مطمئن شویم که ساعت های محدود عمری را که در پیش داریم تلف نمی کنیم. این طور نیست؟

در کل، آمریکایی ها حس می کنند وقت شان فشه است. از هر چهار بزرگسال شاغل بیش از یک نفر می گوید که برای انجام دادن کارهای ضروری اش زمان ندارد. این موضوع باعث می شود آن ها کمتر از زندگی شان در مالیت داشته باشند و بیشتر نگران و مضطرب شوند. در همین اثنا، درصد بزرگسالی که باور دارند علم زندگی را به سرعت تغییر می دهد در پنج سال گذشته بیشتر شده است. هر قدر روند زندگی سریع تر بشود، ما هم بیشتر تلاش می کنیم تا به آن برسیم. تلفن هایی با هوشمندی بیشتر، کامپیوترهایی با عملکرد بالاتر و غذاهایی سریع تر می خواهیم. ما برای انجام دادن کارها به صورت همزمان و با بازدهی بالا به خود غره می شویم. اما بعد به کلاس های یوگا و آرام تنی پناه می بریم. روش های قدیمی را زیرورو می کنیم و غذاها را آهسته تر درست

می‌کنیم تا بیشتر به زمان حال متصل شویم. بین خواسته ما برای رسیدن به خشنودی آنی و نیازمان برای رسیدن به آرامش تقلایی همیشگی وجود دارد.

### منتهای چه چیزی هستیم؟

این کتاب زمانی را که برای انجام دادن کارهای مختلف نیاز داریم و تأثیر نتایج این فعالیت‌ها در طول زمان بررسی می‌کند. اما چرا به بررسی این موضوعات می‌پردازیم؟ زیرا اگر زمان را به صورت عینی اندازه‌گیری کنیم، باعث تعجب می‌شود. چقدر طول می‌کشد تا پلی بسازیم، یک سمفونی بنویسیم، یا یک میلیون دلار درآمد داشته باشیم؟ زمان مفید برای رابطه با همسرمان چقدر است؟ زمان واقعی چیست؟ و ما بر روی زمان را چگونه می‌گذرانیم؟

کتاب چگونه از زمان درست استفاده کنیم و سیله‌ای برای سرگرم کردن، آگاهی دادن و وادار کردن به تفکر است — این کتاب مجموعه‌ای از حقایق جالب با چاشنی سیاسی است. ممکن است موقع خواندن این کتاب به خودتان بگویید: «واقعاً کسی این موضوع رو می‌دونه؟» یا «در هیچ‌جا، این ممکن نیست!» ممکن است این حقایق یا گرایش‌ها که به بخش سیاسی مربوط می‌شوند شما را عصبانی کنند و یا اذیت بشوید اما امیدوارم در نهایت راداران کند به این مسئله فکر کنید که چگونه وقت عزیزتان را در طول روز می‌گذرانید.

چرا این کتاب درباره‌ی اندازه‌گیری زمان نوشته شده است؟

به احتمال قوی حساسیت من نسبت به مقوله‌ی زمان از رفتار عجیب و غریب مادرم نشئت می‌گیرد. در دوران کودکی، برنامه‌ی عصرهایم را روی تخته گچی اتاقم می‌نوشتم: شش بعدازظهر: تکالیف مدرسه، هفت بعدازظهر:

تماس با کارن، هفت و نیم: جزیرهٔ گیلیان. امیدوارم متوجه منظورم شده باشید. بزرگ‌تر که شدم، برای ایجاد نظم در هیاهوی زندگی دست به دامن زمان شدم. زمان لازم برای رسیدن به نزدیک‌ترین ایستگاه مترو، خواندن یک صفحه کتاب و تا کردن کپه‌ای لباس‌های شسته‌شده را اندازه می‌گرفتم. حتی برای روال شخصی‌ام نیز زمان تعیین می‌کردم. سه ماه بعد از آشنایی، اگر عاشق

نشدم، نیم زمان تمام کردن آن رابطه بود. شیستگی من برای اندازه‌گیری زمان جرعهٔ آغازین نگارش کتاب چگونه از زمان درست استفاده کردم بود و کم‌کم این ایده گسترش پیدا کرد—اندازه‌گیری زمان برای انجام دادن کارهای مختلف از جمله روابط عاشقانه یا روزهای مدرسه، زمانی که صرف استراحت کردن می‌کنیم و حتی زمانی که صرف یادگیری می‌کنیم. زمان چند چیز را می‌تواند اندازه‌گیری کند؟ چند نوع اندازه‌گیری برای سنجش زمان وجود دارد؟ و این اندازه‌گیری‌ها چه چیزی را نشان می‌دهد؟

از بخت خوبم، آمریکایی‌ها عاشق جمع‌آوری اطلاعات هستند. زمانی را که برای انواع فعالیت‌ها صرف می‌کنیم با نظر به پرسش‌نامه، مطالعات علمی و دانشگاهی اندازه‌گیری شده است. اما مثل زمان، این اطلاعات نیز نسبی هستند. این کتاب شامل تعداد زیادی از این اندازه‌گیری‌هاست اما ارزش تمامی آن‌ها یکسان نیست و همهٔ آن‌ها با گذشت زمان معتدلیتر خواهند ماند. در نتیجه از شما می‌خواهم این کتاب را با ذهنی پویا، باز و پرسشگر بخوانید و اگر شکایت، پیشنهاد یا تصحیحی به نظرتان می‌رسد به من ایمیل بزنید.

### نکات مفید

کتاب زمان‌ها در دوازده فصل تنظیم شده است که این عدد یادآور تعداد شماره‌هایی است که شما روی صفحهٔ ساعت می‌بینید. هر فصل به یک

موضوع از جمله عشق، خانواده، انرژی و ده‌ها زمان‌بندی دیگر می‌پردازد. تمرین‌هایی که برای تنظیم وقت در این کتاب آمده است، به شما کمک می‌کند بیشتر حواس‌تان به گذر زمان باشد. در هر فصل نقل‌قول‌هایی از متفکرین بزرگ، و چندین آزمون نیز آورده شده است.

قبل از این که شروع به خواندن این کتاب کنید، برخی از اصطلاحات آماری راهکارهایی را که در کتاب استفاده شده‌اند یادآوری می‌کنیم اگر ذهن‌تان با ریاضیات آشنا نیست، می‌توانید این بخش را که مربوط به تعریف‌های آماری است نخورید.

زمانی که آمارگیر با مجموعه‌ای از مرکز یک سری داده‌ها — که به آن معدل می‌گویند — پیدا کنند ممکن است که از اصطلاح میانگین، میانه، مد و یا هر سه این‌ها استفاده کنند.

اصطلاح میانگین معادل واژه معدل به کار می‌رود. برای پیدا کردن میانگین و یا معدل یک سری داده، محققان تمامی داده‌ها را می‌شمارند و سپس با در نظر گرفتن تعداد کلی نقطه‌های داده آن‌ها را تقسیم می‌کنند.

میانه، ارزش میانی فهرستی از اعداد است که به صورت ترتیبی نوشته شده‌اند. اعداد میانگین می‌توانند تحت تأثیر عددی که در مرز خارج از داده‌ها هستند قرار بگیرند، پس وقتی تعدادی عدد با مقادیر بالا داریم در اغلب موارد بهتر است که از میانه برای پیدا کردن مرکز این داده‌ها استفاده کنیم.

مد بیشترین مقداری است که در یک داده آماری اتفاق افتد.

محققان از راهکارهای متعددی برای یافتن داده‌های دقیق درباره وقت‌گذرانی انسان‌ها استفاده می‌کنند. بگذارید این‌طور بگوییم وقتی آمارگیرها می‌خواهند زمانی را که آمریکایی‌ها صرف کتاب خواندن می‌کنند محاسبه کنند دو راه پیش‌رو دارند: می‌توانند دقایقی را که هر آمریکایی در طول روز به خواندن



کتاب اختصاص می‌دهد حساب کنند و به میانگینی سراسر دست پیدا کنند، یا می‌توانند تنها گروهی از آمریکایی‌ها را که هر روز کتاب می‌خوانند برای محاسبه در نظر بگیرند. اولین محاسبه میانگین کتاب‌خوان‌ها و کسانی را که مطالعه نمی‌کنند شامل می‌شود و در نتیجه میانگینش کمتر است، در حالی که میانگین تنها کتاب‌خوان‌ها را شامل می‌شود و بالاتر است. تفاوت می‌پیدا؟

آمارها فریب‌دهنده هستند، و محققان در اغلب موارد داده‌ها را تحت تأثیر دیدگاه‌ها و یا داورهای دولتی ارائه می‌دهند. هر وقت به داده‌هایی که ممکن بود از نظر نمونه‌گیری، تریخ و یا مؤلف مخدوش باشد برمی‌خوردم به خودم این جمله ژاک دریدا را یادآوری می‌کردم که می‌گفت: «همگی دلاییم، مترجمیم.» [۱] تلاش کردم از دیدگاه‌های متعددی استفاده کنم تا بتوانم حقیقت ممکن را به بهترین شکل اعلام کنم. در نتیجه این کتاب، مجموعه منحصر به فرد از محاسبه دقیق من در مورد زمان تقدیم به شما.