



# چهار هزار هفته

مدیریت زمان برای میراها

الیور برکمن

ترجمه‌ی کیمیا فضایی



# چهار هزار هفته

مدیریت زمان برای میراها

نویسنده: الیور برکمن

ترجمه‌ی کیمیا فضایی قره‌بلاغ



نشر میلکان

تقدیم به همسر م‌هدر و پسر م‌روان

نق‌ار کتاب (nbookcity.com)

[ @LibraryPersianPdf ]

دقیقاً آخرین چیزی که شکرگزارش هستیم همین است، مگر نه: رخ دادن. در واقع، لازم نبود رخ دهید. لازم نبود رقم بخورید. اما رخ دادید و رقم خوردید.

**۱- داگلاس هاردینگ**

آنچه تحمل ناپذیرش می کند این است که به غلط باور کنیم درمانی برایش وجود دارد.

**۲- شارلوت جوکو بک**

نشر کتاب (nbookcity.com)

## پیش‌گفتار

### در نهایت، همه می‌میریم

میانگین طول عمر انسان به طرز مضحک، وحشتناک و توهین‌آمیزی کوتاه است. برای درک عمق فاجعه، بیایید از این زاویه به موضوع نگاه کنیم: نخستین انسان‌های خردمند دست‌کم ۲۰۰ هزار سال پیش در دشت‌های افریقا ظاهر شدند. دانشمندان نیز تخمین زده‌اند که زندگی، به نوعی، تا یک‌ونیم میلیارد سال دیگر یا بیشتر ادامه خواهد داشت؛ تا زمانی که حرارت جان‌گداز خورشید آخرین موجود زنده را نیز محکوم به مرگ کند. اما شما چه؟ اگر هشتاد سال عمر کنید، فقط حدود چهارهزار هفته زندگی خواهید کرد.

قطعاً این امکان وجود دارد که بخت با شما یار باشد: تا نود سال عمر کنید و تقریباً ۴ هزار و ۷۰۰ هفته را به چشم ببینید. امکانش هست که مثل ژان کلمان<sup>۲</sup>، مسن‌ترین فرد ثبت‌شده در تاریخ، خیلی شانس بیاورید. کلمان بانویی فرانسوی است که گفته شده در سال ۱۹۹۷ در ۱۲۲ سالگی چشم از جهان فروبست. (۱) کلمان ادعا می‌کرد که با ونسان ونگوگ ملاقات کرده و بوی زننده الکل او در یادش باقی مانده بود. ژان موقع تولد دالی، اولین پستاندار شبیه‌سازی شده در سال ۱۹۹۶ نیز زنده بود. زیست‌شناس‌ها پیش‌بینی کرده‌اند که طول عمرهای مشابه کلمان در آینده‌ای نزدیک ممکن است مسئله‌ای عادی شود. (۲) با وجود این، ژان هم فقط حدود ۶ هزار و ۴۰۰ هفته طعم زندگی را چشید.

وقتی این موضوع را از این زاویه ببینیم، بهتر درک خواهیم کرد چرا فیلسوفان، از یونان باستان گرفته تا به امروز، کوتاهی عمر را مشکل اصلی زندگی انسان دانسته‌اند: ما این توانایی ذهنی را داریم که برنامه‌های بی‌نهایت بلندپروازانه داشته باشیم، اما عملاً زمانی برای عملی کردن آن‌ها نداریم. فیلسوف رومی، سنکا<sup>۳</sup>، در نامه‌ای که امروزه با عنوان اندر باب کوتاهی عمر<sup>۴</sup> معروف است، این‌گونه اظهار تأسف می‌کند: «این فرصت زمانی داده شده به ما آن‌چنان سریع و دریک چشم به هم زدن می‌گذرد که همگی جز اندک افرادی، تازه وقتی خود را برای زندگی کردن آماده می‌بینیم، درمی‌یابیم که زندگی مان خاتمه یافته است.» (۳) وقتی برای بار اول چهارهزار هفته را محاسبه کردم، حالت تهوع گرفتم. اما بعد از این که کمی حالم بهتر شد، شروع کردم به ذله کردن دوستانم: از آن‌ها می‌خواستم که بدون انجام دادن هیچ محاسبه ذهنی و کاملاً فی‌البداهه حدس بزنند یک آدم معمولی چند هفته عمر می‌کند. یکی از دوستانم عددی شش‌رقمی گفت. اما، همان‌طور که به این دوستم توضیح دادم، یک عدد شش‌رقمی نسبتاً کوچک، مثلاً ۳۱۰ هزار هفته، تقریباً معادل طول عمر کل تمدن بشری از زمان سومری‌های بین‌النهرین است. تامس نیگل<sup>۵</sup>، فیلسوف معاصر، می‌گوید که تقریباً با هر مقیاس زمانی معناداری «همگی ما تا چند لحظه دیگر بیشتر زنده نیستیم.» (۴)

از این صحبت‌ها می‌توان برداشت کرد که مدیریت زمان باید دغدغه اصلی همه انسان‌ها باشد. اصلاً می‌توان گفت کل زندگی مدیریت زمان است. با وجود این، رشته علمی نوین مدیریت زمان، مانند برادر امروزی‌تر خود بهره‌وری، بسیار کوتاه‌فکرانه و ساده است و فقط بر نحوه پیدا کردن راهی برای انجام دادن هرچه بیشتر کارها و وظایف مختلف یا برنامه‌ریزی منظم صبحگاهی بی‌نقص یا پختن تمام شام‌های طول هفته در یک قابلمه بزرگ در آخر هفته‌ها تمرکز دارد. بی‌شک این چیزها تا حدی مهم است، اما چیزهای مهم دیگری هم هست. جهان مملو از شگفتی است. با وجود این، ظاهراً فقط پیشوایان استثنایی مکتب بهره‌وری این احتمال را در نظر گرفته‌اند که هدف غایی جنب‌وجوش‌های ما ممکن است فقط تجربه کردن شگفتی‌های بیشتر و بیشتر باشد. علاوه بر این، دنیا ظاهراً دارد با شیب تندی به سوی نابودی کشیده می‌شود: زندگی اجتماعی دیوانه‌وار شده، بیماری فراگیری دنیا را فلج کرده و زمین دارد گرم و گرم‌تر می‌شود. اما با وجود همه این‌ها، بروید ببینید چند برنامه مدیریت زمان وجود دارد که در آن برای همکاری پربازده با همشهریان، جریان‌های روز یا سرنوشت سیاره‌مان وقت اختصاص داده شده باشد. شاید فکر کنید دست‌کم چند کتاب بهره‌وری پیدا می‌شود که، به جای پاک کردن صورت مسئله، درباره حقیقت آشکار کوتاهی زندگی صحبت کند. اما سخت در اشتباهید. خلاصه، این کتاب تلاشی برای کمک به احیای توازن است. بیایید ببینیم می‌توانیم راه‌هایی را برای اندیشیدن به زمان بیابیم یا بازیابی کنیم که با موقعیت کنونی ما سازگار باشد: این که فقط چهار هزار هفته فرصت بسیار کوتاه برای زندگی داریم.

## زندگی روی تسمه نقاله

بی شک این روزها هیچ کس منکر کوتاهی و ناکافی بودن زمان نیست. دغدغه همه ما صندوق‌های ایمیل پر و فهرست طولانی کارها است و همه عذاب وجدان داریم که باید خیلی بیشتر از این‌ها کار کنیم یا کارهای مختلفی انجام دهیم یا هر دو (چطور می‌توانید مطمئن شوید که کسی حس پرمشغله بودن دارد؟ درست مثل این است که تشخیص بدهید یک نفر گیاه‌خوار است یا نه: نگران نباشید. خودش به شما می‌گوید). در نظرسنجی‌های معتبری نشان داده شده که امروزه بیش از هر زمان دیگر از لحاظ زمان تحت فشاریم (۵)؛ با این حال در سال ۲۰۱۳، یک گروه تحقیقاتی هلندی طی پژوهشی این فرض جالب را به میان آورد که چنین نظرسنجی‌هایی ممکن است میزان همه‌گیری حس سرشلوغی را دست‌کم گرفته باشد (۶)، چون خیلی از افراد احساس می‌کنند برای شرکت در این نظرسنجی‌ها زیادی سرشان شلوغ است. اخیراً، با رشد اقتصاد گیگ<sup>۷</sup>، اصطلاح سرشلوغی به «تکاپو» تغییر پیدا کرده است؛ یعنی به جای این که به کار مداوم به چشم زحمت و مسئولیت روی دوش نگاه کنند، آن را نوعی سبک زندگی پرجنب‌وجوش در نظر می‌گیرند و حتی آن را در فضای مجازی به رخ دیگران می‌کشند. اما درحقیقت، این همان مشکل قدیمی است که به نهایت حد خود رسیده است: دشواری گنجاندن فعالیت‌های روزافزون زندگی در بازه زمانی بسط‌ناپذیر روزانه.

با تمام این اوصاف، سرشلوغی فقط شروع ماجراست. وقتی یک لحظه با خودتان به این موضوع فکر کنید، درمی‌یابید که بسیاری از گلایه‌های دیگر اساساً گله کردن درباره محدود بودن زمان است. به دغدغه روزانه‌ای که با حواس‌پرتی‌های آنلاین دارید و به این حس نگران‌کننده فکر کنید که دامنه توجه ما آن قدر محدود شده که افرادی که در کودکی و نوجوانی عاشق کتاب‌خوانی بودند الآن به سختی می‌توانند بدون نگاه کردن به گوشی همراهشان یک پاراگراف بخوانند. درنهایت، آنچه این موضوع را بسیار بغرنج کرده این است که این دغدغه روزانه نشان‌دهنده شکست ما در استفاده بهینه از همین منبع زمانی محدود است (اگر تعداد صبح‌های زندگی‌تان نامحدود بود، برای هدر دادن یک روز صبح با گشت‌زنی در فیس‌بوک عذاب وجدان نمی‌گرفتید). یا شاید مشکل شما سرشلوغی زیاد نیست، بلکه سرشلوغی خیلی کم، داشتن کار حوصله‌سربر یا اساساً بیکاری است. کوتاهی عمر حتی در این شرایط هم اوضاع را بدتر می‌کند، چون شما دارید همین زمان محدود را نیز جوری می‌گذرانید که نمی‌خواهید. حتی می‌توان برخی از بدترین جوانب عصر حاضر ما مثلاً سیاست به شدت حزبی و عادی شدن فعالیت‌های تروریستی در ویدیوهای یوتیوب را غیرمستقیم با همین کوتاهی عمر توضیح داد. برای این است که زمان و توجه ما چنان محدود و در نتیجه چنان ارزشمند است که شبکه‌های اجتماعی در صدند تا جای ممکن، هر طور که شده، هر دو را از آن خود کنند. برای همین به کاربران چیزهایی نشان می‌دهند که، به جای این که کسل‌کننده و درست باشند، دیوانه‌شدنشان را

تضمین کند. (۷)

به علاوه این‌ها، معماهای همیشگی زندگی آدم هم هست: با کی ازدواج کنیم، بچه‌دار شویم یا نه، دنبال چه کاری بگردیم و... اگر می‌توانستیم هزاران سال عمر کنیم، این تصمیم‌گیری‌ها این قدر اضطراب‌آور نمی‌شدند، چون دهه‌ها وقت داشتیم هر نوع فرصت و احتمالی را با آزمون و خطا تجربه کنیم. ضمناً، فهرست مشکلات مربوط به زمان کامل نمی‌شود مگر به شرط ذکر این پدیده نگران‌کننده که تمام آدم‌های بالای سی سال آن را می‌دانند: با بالا رفتن سن، زمان انگار سریع‌تر می‌گذرد تا جایی که، به گفته افراد هفتاد هشتادساله، گذر ماه‌ها به گذر چند دقیقه می‌ماند. بدتر از این را نمی‌شود تصور کرد: نه تنها چهارهزار هفته ما مدام در حال کم شدن است، بلکه هرچه کمتر می‌شود، سریع‌تر هم می‌گذرد.

رابطه ما با زمان محدودمان همیشه رابطه پُردردسری بوده، اما اتفاقات اخیر این دردها را دوچندان کرده است. در سال ۲۰۲۰ و شرایط قرنطینه به علت کووید-۱۹ و مختل شدن برنامه‌های رایج روزانه‌مان، خیلی از افراد بیان کردند که زمان به کلی از دستشان خارج شده و بیشتر باعث شده احساس کنند روزهایشان مثل برق و باد می‌گذرد و درعین حال انگار تا ابد کش می‌آید. امروزه، زمان حتی بیشتر از قبل ما را به دو گروه تقسیم کرده است: برای آدم‌های شاغل و بچه‌دار، زمان هیچ وقت کافی نیست؛ برای افراد بی‌مشغله و بیکار، زمان خیلی زیاد است. افراد در ساعت کاری عجیب، بی‌توجه به چرخه روشنایی روز و تاریکی شب، قوز کرده روی لپ‌تاپ‌هایشان در خانه کار کردند یا با به‌خطر انداختن جانشان در بیمارستان و انبارهای سفارش پستی مشغول به کار بودند؛ و این احساس در همه به وجود آمد که انگار زمان موقتاً متوقف شده و خیلی از ماها را به قول یکی از روان‌پزشکان «در نوعی زمان حال بی‌پایان» گیر انداخته است. (۸) دنیای ما شده برزخ شبکه‌های اجتماعی و جلسات آنلاین و بی‌خوابی. دنیایی که در آن برنامه‌ریزی‌های درست و حسابی یا حتی تصور زندگی فراتر از آخر هفته بعد تقریباً ناممکن است.

همه این‌ها باعث شده که خیلی از ما در مدیریت زمان خیلی بد عمل کنیم و تلاشمان برای استفاده بهینه از آن نه تنها با شکست مواجه شده، بلکه ظاهراً مدام همه‌چیز را بدتر نیز کرده است. سال‌هاست که پندواندرزها درباره نحوه بهینه‌سازی زندگی کردن از همه طرف ما را بمباران کرده است؛ با کتاب‌هایی با عناوینی مانند اوج بهره‌وری<sup>۱</sup>، چهار ساعت کار در هفته<sup>۲</sup>، باهوش‌تر، سریع‌تر، بهتر<sup>۳</sup> یا وب‌سایت‌هایی پُر از ترفندهای زندگی برای صرفه‌جویی ثانیه‌ها در انجام دادن کارهای روزمره (به اشاره ظریف اصطلاح «ترفندهای زندگی» توجه کنید که نشان می‌دهد بهتر است زندگی را نوعی دستگاه خراب بدانیم که برای کار کردن به ترفندهایی نیاز دارد). اپلیکیشن‌ها و ابزارهای بسیاری برای رساندن بازده ساعت کاری، ورزش کردن و حتی خواب به



بیشترین میزان وجود دارد؛ همچنین نوشیدنی‌های جایگزین وعده غذایی مانند سویلنت<sup>۱۱</sup> وجود دارد که برای جلوگیری از اسراف زمان برای درست کردن وعده‌های غذایی طراحی شده است. علاوه بر این، جاذبه هزاران محصول و خدمت دیگر، از لوازم آشپزخانه گرفته تا بانکداری آنلاین، این است که به شما کمک می‌کند از زمانی که دارید نهایت بهره را ببرید.

در واقع مشکل کارساز نبودن این ترفندها و محصولات نیست، مشکل کارساز بودن این‌ها است؛ برای این که باعث می‌شود کار بیشتری از پیش ببرید، به جلسات بیشتری برسید، بچه‌هایتان را به فعالیت‌های فوق برنامه بیشتری ببرید، برای کارفرما سود بیشتری تولید کنید. اما در نهایت نتیجه عکس دارد و فقط سبب می‌شود احساس کنید پُرمشغله‌تر، نگران‌تر و به نوعی خالی‌ترید. انسان‌شناس امریکایی، ادوارد تی. هال<sup>۱۲</sup>، جایی گفت که در دنیای امروز، زمان مانند تسمه نقاله‌ای توقف‌ناپذیر است که به محض انجام دادن کاری، کار دیگری به ما محول می‌کند و «پربازده‌تر شدن» تنها باعث تسریع حرکت تسمه نقاله می‌شود. (۹) یا باعث می‌شود تسمه کلاً خراب شود: امروزه، مخصوصاً از نسل جوان، بسیار از فرسودگی و شکستگی می‌شنویم. به قول مالکوم هریس<sup>۱۳</sup>، منتقد اجتماعی، «نسل هزاره از خستگی فلج‌کننده نسلی از ابزارها است که از طفولیت طوری تربیت می‌شود که دستگاه‌هایی بی نقص و کارآمد برای تولید باشد.» (۱۰)

حقیقت جنون‌آور درباره زمان همین است و ظاهراً کارشناسان حوزه مدیریت زمان متوجه آن نشده‌اند: زمان به طفلی سرکش می‌ماند؛ هرچه بیشتر در مهار آن سعی کنیم و هرچه بیشتر تلاش کنیم به حرفمان گوش دهد، بیشتر از کنترل ما خارج می‌شود. به تمام فناوری‌های ابداع شده برای کمک به ما در غلبه بر زمان بیندیشید: با هر منطقی، در جهانی با ماشین ظرف‌شویی، میکروویو و موتورهای جت، زمان باید فراوان‌تر و بیشتر باشد. اما تجربه واقعی هیچ کس چنین نیست. زمان در عوض سریع‌تر می‌گذرد و همه کم‌صبرتر شده‌اند. به طریقی، دو دقیقه صبر برای گرم شدن غذا در میکروویو اعصاب خردکن‌تر از دو ساعت آشپزی روی اجاق است – یا ده ثانیه منتظر ماندن برای باز شدن وبسایت با سرعت پایین اینترنت سخت‌تر از سه روز صبر کردن برای دریافت همان اطلاعات از طریق پست است.

همین الگوی بی‌حاصل را می‌توان در بسیاری از تلاش‌های ما برای پربازده‌تر بودن در کار مشاهده کرد. چند سال پیش که صندوق نامه‌های الکترونیکی ام‌پُر شده بود، با موفقیت روشی به نام «اینباکس زیرو»<sup>۱۴</sup> را اجرا کردم. اما خیلی زود متوجه شدم که نتیجه پاسخ‌دهی کارآمد به نامه‌ها دریافت کردن نامه‌های بیشتر است. من که به لطف آن همه نامه احساس پُرمشغله‌گی بیشتری می‌کردم، کتاب سامان‌دادن کارها: ارتقای بهره‌وری بدون استرس<sup>۱۵</sup> نوشته استاد مدیریت زمان، دیوید آلن<sup>۱۶</sup>، را خریدم با این امید که «می‌توان فهرست بلندبالایی از کارها داشت، اما در عین حال با ذهنی باز» (۱۱) و «با چیزی که استادان رزمی کار 'ذهنی مانند آب'

می‌نامند همه را با کارآمدی انجام داد.» (۱۲) اما من نتوانستم تلویح عمیق‌تر آن را درک بکنم – این که همیشه کار برای انجام دادن بیش‌ازحد زیاد است – و در عوض تلاش کردم کلی کار ناممکن انجام بدهم. کارهایی را که فهرست کرده بودم سریع‌تر انجام دادم، اما نتیجه‌اش فقط این بود که معجزه‌آسا کارهای بیشتری به سراغم می‌آمد (راستش معجزه‌آسا نیست، بلکه مسائل روان‌شناختی انسان است به‌علاوه کاپیتالیسم. در این باره بعداً بیشتر صحبت خواهیم کرد).

آینده قرار نبود به این صورت پیش برود. در سال ۱۹۳۰، در یک سخنرانی با عنوان «فرصت‌های اقتصادی برای نسل‌های آینده»<sup>۱۷</sup>، اقتصاددانی به نام جان مینارد کینز<sup>۱۸</sup> نکته مشهوری را پیش‌بینی کرد: «ظرف صد سال آینده، به لطف رشد ثروت و پیشرفت فناوری، هیچ‌کس مجبور نخواهد بود بیش از پانزده ساعت در هفته کار کند و دغدغه اصلی نحوه پرکردن آن همه اوقات فراغت بدون دیوانه‌شدن خواهد بود.» کینز به مخاطبان خود گفت: «برای اولین بار پس از خلقت، بشر با مشکل واقعی و جاودانه‌اش مواجه خواهد شد: این که رهایی‌اش از مشکلات مهم اقتصادی را چگونه به کار گیرد.» (۱۳)

اما کینز اشتباه می‌کرد. اساساً وقتی افراد به اندازه کافی پول درمی‌آورند و نیازهایشان برطرف می‌شود، به دنبال نیازهای جدید و سبک‌های نو از زندگی می‌روند. آن‌ها هرگز دست از چشم‌وهم‌چشمی برنمی‌دارند، چون هر گاه در خطر نزدیک شدن به برخی افراد قرار می‌گیرند، به سرعت افراد جدیدتر و بهتری را برای چشم‌وهم‌چشمی انتخاب می‌کنند. در نتیجه، بیشتر و بیشتر کار می‌کنند و چیزی نمی‌گذرد که سرشلوغی نماد تشخیص می‌شود که راستش را بخواهید مسخره است: در تمام طول تاریخ، کل هدف پول‌داربودن این بود که مجبور نباشی آن قدر کار کنی.

علاوه‌براین سرشلوغی پول‌دارها واگیردار است، چون یکی از مؤثرترین روش‌های پول درآوردن برای افراد بالادست کاهش هزینه‌ها و بهبود سطح کارایی در محیط کارخانه‌ها و شرکت‌هایشان است. این امر مساوی است با ناامنی بیشتر شغلی برای قشر فرودست که حالا مجبور است تنها برای زنده ماندن دوبرابر بیش‌ازپیش کار کند.

## در باب به انجام رساندن کارهای اشتباه

حالا وقتش رسیده ماجرا را بشکافیم و به قلب داستان وارد شویم که بیان کردنش دشوار است؛ بیان این احساس که، با وجود این فعالیت‌ها، حتی افراد نسبتاً مرفه هم به ندرت کارهای درست انجام می‌دهند. همه احساس می‌کنیم که راه‌های مهم و رضایت‌بخشی برای گذراندن زمان وجود دارد. حتی اگر دقیق هم ندانیم چه راه‌هایی، وقت خود را روشمندانه صرف انجام دادن کارهایی به جز آن‌ها می‌کنیم. میل به زندگی پرمعناتر خود را به اشکال گوناگون نشان می‌دهد. مثلاً، در شوق وقف کردن خود در امری مهم، در داشتن این احساس که در این نقطه خاص در تاریخ با تمام بحران‌ها و بلاهای مسئولیت شما بیشتر از پول درآوردن و خرج کردن است. اما همین میل باعث بروز احساس‌های آزاردهنده‌ای نیز می‌شود، از قبیل احساس اجبار برای داشتن شغل تا بتوانیم برای انجام دادن کار محبوبمان یک ذره وقت بخریم، برای وقت گذراندن با فرزندان در این کره خاکی یا گشت‌وگذار در طبیعت زمان کافی داشته باشیم یا دست کم در مسیر رفت‌وآمد بین خانه و محل کار عمر خود را هدر ندهیم. چارلز آیزنشتاین<sup>۱۹</sup>، حامی محیط‌زیست و نویسنده کتاب‌های خودشناسی، به یاد دارد که اولین بار احساس «اشتباه‌بودن» طریقه استفاده‌مان از زمان را در زمان کودکی و بزرگ‌شدن در رفاه مالی در دهه ۱۹۷۰ آمریکا احساس کرد:

می‌دانستم زندگی باید لذت‌بخش‌تر، واقعی‌تر و پرمعناتر و جهان باید زیباتر از این حرف‌ها باشد. ما نباید از دوشنبه‌ها متنفر و به امید آخر هفته‌ها و تعطیلات زنده باشیم. نباید مجبور باشیم برای دست‌شویی رفتن دست بلند کنیم و اجازه بگیریم. نباید در روزهای زیبا و دل‌انگیز در خانه‌هایمان حبس باشیم. (۱۴)

هرچه بیشتر برای پربازده‌بودن تلاش کنیم، این احساس «اشتباه‌بودن» بدتر و بدتر می‌شود و انگار فقط باعث می‌شود امور واقعاً مهم را بیشتر و بیشتر پشت گوش بیندازیم. هر روز تلاش می‌کنیم کارها را «از سر بگذرانیم» تا از دستشان «راحت» شویم و نتیجه‌اش این است که از لحاظ ذهنی در آینده زندگی می‌کنیم و منتظریم روزی در آینده بالأخره نوبت به انجام دادن کارهایی که واقعاً می‌خواهیم برسد و در این حین نگرانیم که نکند در سطح مطلوب نباشیم، نکند انگیزه یا قدرت کافی برای همگام‌شدن با سرعت کنونی زندگی نداشته باشیم. مریلین رابینسون<sup>۲۰</sup>، مقاله‌نویس آمریکایی، می‌نویسد: «جوهر زمان چیزی جز اضطرار تهی از شادی نیست.» بسیاری از ما عمرمان را صرف «آماده‌سازی خود و فرزندانمان می‌کنیم تا ابزاری برای رسیدن به اهدافی باورناپذیر باشیم که هیچ‌جوره متعلق به ما نیستند.» (۱۵) تقلای ما برای حفظ تسلط بر همه چیز ممکن است به نفع یک کسی باشد؛ ساعت کاری بیشتر (و خرج کردن هر نوع درآمد اضافی برای خرید کالاهای مصرفی بیشتر) از ما چرخ‌دنده‌های بهتری در دستگاه اقتصاد می‌سازد. اما هیچ آرامش ذهنی‌ای برای ما به ارمغان نمی‌آورد و باعث نمی‌شود زمان بیشتری از

عمر محدود خود را با افراد و اشیایی که برایمان عزیزند بگذرانیم.

چهارهزار هفته فقط یک کتاب دیگر درباره استفاده بهینه از زمان است، اما با این باور نوشته شده که مدیریت زمانی که ما می‌شناسیم متأسفانه شکست خورده است و باید دست از وانمود کردن و تکذیب این موضوع برداریم. شاید این برهه خاص در تاریخ که زمان از کنترل خارج شده بهترین فرصت برای بازبینی رابطه ما با زمان باشد. اندیشمندان قبل از ما نیز با این مشکلات روبه‌رو بودند و وقتی دانش آن‌ها را بر وضعیت کنونی اعمال کنیم، حقایق جالبی رو می‌شود. بهره‌وری تله‌ای بیش نیست. کارآمدتر شدن فقط باعث عجول‌تر شدن می‌شود و هرچه بیشتر کار کنید، کارهای بیشتری روی سرتان خراب می‌شود. هیچ آدمی در کل تاریخ بشر به «تعادل بین کار و زندگی»، با هر تعریفی که دارد، دست نیافته و شما نیز قطعاً با خواندن «شش کاری که افراد موفق قبل از هفت صبح انجام می‌دهند» به این تعادل نمی‌رسید. هیچ وقت روزی نخواهد رسید که همه چیز تحت کنترل شما باشد؛ روزی که سیل نامه‌ها متوقف شود، روزی که فهرست کارهایتان دیگر طولانی‌تر نشود، روزی که بتوانید به تمام امور کاری و زندگی شخصی‌تان برسید، روزی که هیچ کس برای رد شدن موعد یا ارتکاب اشتباه از دست شما عصبانی نشود و روزی که به بهینه‌ترین حالت خود برسید و بالأخره بتوانید به آنچه اصل زندگی است برسید. بیایید با پذیرش شکست شروع کنیم: هیچ کدام از این‌ها هرگز اتفاق نخواهد افتاد.

اما راستش را بخواهید این خبر عالی است!

بخش اول : انتخاب را برگزینید

تعداد کتاب (nbbookcity.com)

## فصل اول: زندگی محدودیت‌پذیر

مشکل اصلی ما محدودیت زمان نیست. مشکل اصلی – البته امیدوارم شما را نیز متقاعد کنم – این است که ما نادانسته احساس می‌کنیم مجبوریم از مجموعه ایده‌هایی درباره نحوه استفاده از زمان محدود خود پیروی کنیم که یقیناً فقط اوضاع را بدتر می‌کنند. برای این که ببینیم چه شد که به این جا رسیدیم و چطور می‌توانیم با زمان رابطه بهتری داشته باشیم، باید زمان را به عقب برگردانیم: به زمان قبل از اختراع ساعت.

قطعاً باید خدا را شکر کنید که همانند یک رعیت در انگلستان قرون وسطا متولد نشده‌اید. اول که ممکن بود اصلاً رنگ بزرگ‌سالی را به خود نینید. حتی اگر زنده هم می‌ماندید، زندگی پیش رویتان چیزی شبیه بردگی بود. تمام عمرتان روی زمینی کار می‌کردید که حاکم منطقه گذاشته بود در ازای دریافت بخش اعظم محصول یا درآمد همان زمین در آن زندگی کنید. کلیسا هم مدام درخواست اعانه می‌کرد و شما آن قدر از آخرت و جهنم می‌ترسیدید که نمی‌توانستید مخالفت کنید. شب‌ها به جز اعضای خانواده‌تان (که مانند خودتان به ندرت حمام می‌کردند یا مسواک می‌زدند) مرغ و خروس‌ها را به کلبه حقیرتان می‌آوردید تا از گزند خرس‌ها و گرگ‌ها، که بیرون خانه می‌پلکیدند و هر موجودی را پیدا می‌کردند به آن رحم نمی‌کردند، در امان باشند. بیماری هم یکی دیگر از همراهان همیشگی شما می‌بود: از بیماری‌های نام‌آشنایی مانند سرخک و آنفلوانزا گرفته تا بیماری‌های عجیبی مانند طاعون خیارکی و آتش سنت آنتونی (نوعی مسمومیت غذایی ناشی از مصرف غلات کپکی که باعث می‌شد فرد مبتلا توهم کند که پوستش در حال سوختن است یا انگار شخصی نامرئی دارد گازش می‌گیرد). (۱۶)

## زمان قبل از ابداع جدول زمانی

اما مشکلات دیگری هست که احتمالاً بی شک با آن‌ها مواجه نمی‌شدید: مشکلات زمانی. حتی در پُرمشغله‌ترین روزها به ذهنتان هم خطور نمی‌کرد که امروز «چقدر کار» دارید، چقدر باید عجله کنید یا چقدر زندگی دارد با سرعت پیش می‌رود، چه برسد به این که بخواهید نگران توازن کارزندگی خود باشید. همین‌طور هم در روزهای کم‌مشغله‌تر هیچ‌وقت حوصله‌تان سر نمی‌رفت. با این که مرگ همه‌جا حضور داشت و عمر آدم‌ها خیلی کوتاه‌تر از الان بود، زمان هرگز محدود به نظر نمی‌رسید. هیچ‌وقت احساس نیاز نمی‌کردید که برای «صرفه‌جویی» زمان راه‌هایی بیابید. برای هدر دادن زمان هم عذاب وجدان نمی‌گرفتید: اگر یک روز بعد از ظهر به جای خرمن کوبی به تماشای مسابقه خروس جنگی در میدان روستا می‌رفتید، احساس نمی‌کردید دارید از «ساعت کار» درمی‌روید. هیچ‌کدام از این‌ها برای این نیست که آن وقت‌ها زمان کندتر پیش می‌رفت یا رعایای قرون وسطایی بی‌خیال‌تر و به سرنوشتشان راضی بودند. تا جایی که ما می‌توانیم حدس بزنیم، برای این بود که آن‌ها معمولاً زمان را اصلاً ماهیتی انتزاعی - یک چیز - در نظر نمی‌گرفتند. اگر به نظرتان این موضوع گیج‌کننده است، برای این است که طرز فکر مدرن ما درباره زمان آن قدر جا افتاده که فراموش می‌کنیم اساساً فقط نوعی طرز فکر است؛ مثل همان ماهی‌هایی هستیم که نمی‌دانند آب چیست، چون آب آن‌ها را کاملاً احاطه کرده است. اما اگر کمی از موضوع فاصله بگیریم و از بیرون به آن نگاه کنیم، می‌بینیم که دیدگاه ما چقدر عجیب است. ما تصور می‌کنیم زمان ماهیتی مجزا از ما و جهان ما است یا به گفته منتقد فرهنگی امریکایی، لوئیس مامفورد<sup>۲۱</sup>، «جهان مستقلی متشکل از توالی‌های قابل اندازه‌گیری» است. (۱۷) برای درک بهتر گفته مامفورد، به چند مسئله مرتبط با زمان فکر کنید مثلاً قصد دارید بعد از ظهر فردا چه کار کنید یا در سال گذشته چه دستاوردهایی کسب کردید. بی‌این که در ابتدا آگاهانه این کار را بکنید، احتمالاً در ذهن خود تقویم، خط‌کش، نوار متر، عقربه‌های ساعت یا یک جور جدول زمانی انتزاعی مبهم تصور می‌کنید. سپس زندگی واقعی خود را با این معیار خیالی می‌سنجید و کارهایی را که کردید در این جدول زمانی می‌چینید. ادوارد هال نیز با تصور زمان به صورت تسمه‌نقاله‌ای که مدام در حال حرکت است به همین نتیجه رسیده بود. هر ساعت، هفته یا سال مانند یک بسته روی تسمه‌نقاله است و اگر بخواهیم احساس کنیم زمان دارد به نحو احسن سپری می‌شود، باید هنگام رد شدن آن بسته را پُر کنیم. اگر فعالیت‌ها بیشتر از ظرفیت آن بسته باشد، احساس می‌کنیم خیلی پُرمشغله‌ایم؛ اگر کمتر از ظرفیتش باشد، احساس کسالت می‌کنیم؛ اگر با رد شدن بسته‌ها همگام باشیم، به خودمان تبریک می‌گوییم که «به همه کارهایمان رسیده‌ایم» و وجودمان را توجیه کرده‌ایم؛ اگر اجازه دهیم بسته‌ها خالی از کنارمان بگذرند، احساس می‌کنیم آن‌ها را هدر داده‌ایم؛ اگر از بسته‌هایی که برچسب «ساعت کاری» خورده‌اند برای اوقات فراغت استفاده کنیم، کارفرما ممکن است آزرده‌خاطر شود (او پول آن

بسته‌ها را پرداخته، بسته‌ها متعلق به او است).

دلیلی نداشت کشاورز قرون وسطایی چنین طرزفکری داشته باشد. کارگرها با طلوع آفتاب بیدار می‌شدند و با غروب آفتاب می‌خوابیدند و طول روزهایشان با گذر فصل‌ها تغییر می‌کرد. نیازی نبود به زمان به چشم ماهیتی انتزاعی و پدیده‌ای مجزا از زندگی نگاه کنید: هر وقت نیاز بود شیر گاوها دوشیده شود، شیرشان را می‌دوشیدید و هر وقت موقع برداشت محصول می‌شد، محصول را درو می‌کردید. هر کس که سعی می‌کرد این برنامه را رعایت نکند - مثلاً شیردوشی یک ماه را یک‌روزه انجام دهد یا زمان درو را جلو بیندازد - در چشم مردم بحق خل و چل به نظر می‌رسید. هیچ فشاری برای «انجام دادن همه کارها» نیز وجود نداشت، چون کار کشاورز تمامی نداشت: تا ابد شیردوشی و برداشت محصول ادامه داشت. برای همین، عجله برای رسیدن به خط پایان فرضی منطقی نبود. تاریخ‌دان‌ها این سبک زندگی را «وظیفه‌محور» نامیدند، چون به جای این که ضرب‌آهنگ زندگی را جدول زمانی انتزاعی تنظیم کند (مانند زندگی امروز ما)، خود وظایف آن را می‌نواخت. (شاید فکر کنید زندگی قرون وسطایی ضرب‌آهنگ‌گندی داشت، اما توجه کنید که مفهوم «گند پیش رفتن» زندگی در آن زمان برای مردم معنایی نداشت. گند پیش رفتن در مقایسه با چه چیزی؟) قبل از ابداع ساعت، وقتی لازم بود مدت زمان انجام دادن کاری را توصیف کنید، تنها راه حل مقایسه آن با فعالیت روزمره دیگری بود. مردم قرون وسطایی ممکن بود از کاری صحبت کنند که به اندازه «یک دعا» - مدت زمان تقریبی خواندن یکی از دعاهای کتاب مزامیر عهد عتیق - (۱۸) یا «یک ادرار» (که نیازی به توضیح اضافی ندارد) طول می‌کشید.

می‌شود تصور کرد که، در این گونه زیستن، تجربه وسیع و سیال و پُر از حسی بود که شاید بی‌اغراق بتوان آن را نوعی معجزه دانست. با وجود محدودیت‌های بسیاری که کشاورز رعیت ما داشت، ممکن بود بُعد معجزه‌آسا و عجیبی در دنیای خودش احساس کند. فارغ از هر نوع دغدغه «از دست دادن» زمان، ممکن بود به نوعی آگاهی از زندگی و به حس بی‌زمانی برسد که، به نقل از ریچارد رور<sup>۲۲</sup> کشیش و نویسنده پیرو فرقه فرانسویسکن<sup>۲۳</sup>، «در زمان ژرف زندگی کند.» (۱۹) ممکن بود روستایی قرون وسطایی هنگام گریه و میش زمزمه ارواح داخل جنگل را به همراه صدای خرس‌ها و گرگ‌ها احساس کند؛ ممکن بود حین شخم‌زدن مزرعه خود را نقطه‌ای ریز در گستره وسیع تاریخ، که در آن اجدادش را به اندازه فرزندانش حی و حاضر می‌دید، احساس کند. می‌توانیم با اطمینان این موضوع را باور کنیم، چون امروزه نیز گه‌گاهی به «زمان ژرف» سفر می‌کنیم: در لحظاتی که به قول گری ابرله<sup>۲۴</sup> «وارد سرزمینی می‌شویم که همه چیز کافی است، جایی که سعی نداریم خلئی را در خودمان یا دنیا پُر کنیم.» (۲۰)

مرز بین خویشتن و واقعیت در هم تنیده می‌شود و زمان از حرکت بازمی‌ایستد. «ساعت بی‌شک



از کار نمی‌ایستد، اما ما دیگر صدای تیک‌تاکش را نمی‌شنویم.» (۲۱)

برای برخی از افراد، این اتفاق هنگام نیایش، مراقبه یا در طبیعتِ بکر رخ می‌دهد. من مطمئنم پسر دوساله‌ام تمام دوران نوزادی‌اش را در چنین حالتی به سر برده و تازه اخیراً دارد از آن دنیا خارج می‌شود (تا وقتی ما به بچه‌ها برنامه‌زمانی ندهیم، آن‌ها موجوداتی به‌غایت «وظیفه‌محور» ند و این به همراه کمبود خواب شاید بتواند معنویت دوران آن چند ماه اول داشتن نوزاد را توضیح دهد: چه بخواهید چه نخواهید، از زمان ساعت‌محور به زمان ژرف کشانده می‌شوید). روان‌شناس سوئیسی، کارل یونگ<sup>۲۵</sup>، در سحرگاهی در سال ۱۹۲۵ در کنیا موقع پیاده‌روی وارد این دنیای بی‌زمانی شد:

بر فراز تپه‌ای در آن دشت وسیع، چشم‌اندازی خیره‌کننده در برابر ما نمایان شد. گله‌های بزرگ حیوانات در افق دیده می‌شد: غزال، گوزن، کل، گورخر، گراز و... سربه‌زیر در حال چرا یا در حال حرکت همچون رودخانه‌ای آهسته روان. هیچ صدایی به‌جز آوای غمناک پرنده‌ای شکاری به گوش نمی‌رسید. این سکونِ آغاز ابدی بود، جهان همان‌طور که همیشه بود، در حالت نیستی... از همراهانم دور شدم تا این‌که از دیدم محو گشتند و تنهایی مطلق را با تمام وجود احساس کردم. (۲۲)

## پایان ابدیت

اما در نظر نگرفتن زمان به مثابه ایده‌ای انتزاعی ایرادی بزرگ دارد: محدود کردن دستاوردهایتان. ممکن است کشاورز ساده‌ای باشید که برنامه زمانی‌تان متکی به فصل‌ها است، اما نمی‌توانید چیزی فراتر از کشاورز ساده (یا نوزاد) باشید. به محض این که بخواهید کارهای سه چهار نفر آدم را هماهنگ کنید، نیازمند روشی مطمئن و توافق شده برای اندازه‌گیری زمان خواهید شد. بسیاری بر این باورند که چون راهبان قرون وسطایی مجبور بودند اولین دعایشان را قبل از روشن شدن هوا بخوانند و کل صومعه را سرساعت خاصی بیدار کنند، اولین ساعت مکانیکی را ابداع کردند (یکی از روش‌های اولیه آن‌ها این بود که یکی از راهبان کل شب بیدار می‌ماند و حرکت ستاره‌ها را مشاهده می‌کرد. این امر فقط در صورت ابری نبودن هوا و خواب نماندن راهب شیفت شب کارساز بود). استانداردهای و مشهودسازی و مشهودسازی زمان به این طریق ناگزیر مردم را تشویق می‌کرد زمان را چیزی انتزاعی در نظر بگیرند با ذاتی مستقل از فعالیت‌هایی که می‌شد زمان را صرف آن‌ها کرد؛ «زمان» آن چیزی است که با حرکت عقربه‌ها تیک‌تاک‌کنان عبور می‌کند. انقلاب صنعتی معمولاً با اختراع موتور بخار گره خورده است. اما طبق گفته مامفورد در شاهکارش در سال ۱۹۳۴ به نام تکنیک و تمدن<sup>۲۶</sup>، احتمالاً بدون ساعت انقلابی نیز در کار نبود. در اواخر دهه ۱۷۰۰، رعایای روستایی فوج فوج به شهرها روی آوردند و در کارخانه‌هایی مشغول به کار شدند که اداره کردن هر کدام از آن‌ها به هماهنگی و کار صدها نفر نیاز داشت و برای این که چرخ تولید بچرخد و دستگاه‌های کارخانه‌ها کار کنند، این روستاییان اغلب شش روز در هفته کار می‌کردند.

با انتزاعی در نظر گرفتن زمان، طبیعی است که با آن همچون منبع رفتار کنیم. چیزی که قابلیت خرید و فروش دارد و باید تا جای ممکن در مصرف آن دقیق بود؛ مثل زغال سنگ یا آهن یا هر ماده خام دیگر. از دیرباز، دستمزد کارگرها براساس مفهوم گنگ «روزمزد» یا کارپیمانی پرداخت می‌شد؛ مثلاً به میزان بسته‌های یونجه یا گوسفندهای کشتار شده دستمزد پرداخت می‌کردند. اما رفته‌رفته حقوق ساعتی مرسوم‌تر شد و کارخانه‌داری که تا جای ممکن از ساعت کاری کارگرهایش بیشتر بهره می‌برد سود بیشتری کسب می‌کرد. در واقع، بعضی از کارخانه‌داران بد اخلاق تا جایی پیش رفتند که گمان می‌کردند با کارگرانی که برای کار انگیزه کافی ندارند باید مثل دزد رفتار کرد. امبروز کراولی<sup>۲۷</sup>، از غول‌های صنعت اهل درهام انگلستان، می‌گوید: «خیلی‌ها بد جور سر من را کلاه گذاشته‌اند.» (۲۳) او در یکی از نامه‌هایش در دهه ۱۷۹۰، سیاست جدیدش مبنی بر کسر از حقوق بابت زمان «سیگار کشیدن، آواز خواندن، خواندن اخبار، بحث کردن، مناظره کردن و هر چیزی که به کسب و کار من ربطی نداشته باشد» را اعلام کرد. کراولی این جور به این قضیه نگاه می‌کرد: کارمندهای بی‌شور و شوقش دزد بودند و، برخلاف

قانون، بسته‌های روی تسمه‌نقاله زمان را کِش می‌رفتند.

گویی مامفورد گاهی به این موضوع اشاره می‌کرد که لازم نیست باور کنید باعث‌وبانی اصلی تمام مشکلات زمانی ما اختراع ساعت است (من هم قطعاً نمی‌گویم به سبک زندگی رعایای قرون وسطا برگردیم). اما از یک آستانه‌ای عبور کردیم. قبلاً زمان فقط بستری بود که زندگی در آن اتفاق می‌افتاد؛ چیزی که زندگی از آن درست شده بود. بعد از آن، با جدا شدن «زمان» و «زندگی» از همدیگر در ذهن بسیاری از افراد، زمان تبدیل شد به چیزی که مصرف می‌کنیم. و این تغییری است که امروزه پیش‌شرط روش‌های نوین ما در کشمکش با زمان است. با تبدیل شدن زمان به منبعی مصرفی، انسان کم‌کم چه از طرف عوامل بیرونی چه از طرف عوامل درونی تحت فشار قرار گرفت تا از آن به بهترین شکل استفاده و در صورت اسراف خود را سرزنش کند. وقتی با تقاضاهای زیادی روبه‌رو باشید، راحت‌ترین کار این است که فرض کنید تنها راهکار استفاده بهتر از زمان است؛ به جای این که از خودتان بپرسید آیا این تقاضاها منطقی است یا نه، کارآمدتر و بانگیزه‌تر می‌شوید یا ساعت کاری را بیشتر می‌کنید – درست مثل ماشین‌آلات انقلاب صنعتی. تلاش برای چندوظیفگی یا به عبارتی استفاده از یک زمان برای انجام دادن دو کار هم‌زمان دارد و سوسه‌آمیزتر می‌شود. فیلسوف آلمانی، فریدریش نیچه، از نخستین افرادی بود که این موضوع را دریافت. وی در مقاله‌ای در سال ۱۸۸۷ از این موضوع گله کرد: «انسان با ساعت روی مچ دستش می‌اندیشد، حتی وقتی حین خوردن ناهار در حال خواندن جدیدترین اخبار بازار سهام است.» (۲۴) تصور کردن آینده‌ای خیالی و فکر کردن به آن و منتظر نشستن برای این که ببینیم اوضاع آن‌طور که می‌خواهیم پیش خواهد رفت یا نه جزئی از ذات ما می‌شود. بعد از آن، حس عزت نفس ما کاملاً به نحوه استفاده ما از زمان وابسته می‌شود: زمان دیگری که در آن شنا می‌کردید نخواهد بود، بلکه چیزی خواهد شد که اگر می‌خواهید حس عذاب وجدان، وحشت یا آشفتگی نداشته باشید، باید آن را تحت کنترل درآورید و مهارش کنید. عنوان کتابی که روزی سر از میز کار من درآورد این موضوع را به خوبی خلاصه می‌کند: سلطه بر زمان، سلطه بر زندگی است. (۲۵)

مشکل اساسی این است که این دیدگاه درباره زمان به یک بازی دست‌کاری شده می‌ماند که بُرد در آن محال است. به جای این که فقط در گذر زمان زندگی کنیم – یا شاید بشود گفت عوض این که خود زمان باشیم – ناخودآگاه تک‌تک لحظات را فقط براساس فایده‌شان برای هدفی در آینده ارزش‌گذاری می‌کنیم یا فایده‌شان برای سراب آرامش آینده‌ای که امیدواریم بعد از تمام شدن کارهایمان به آن برسیم.

اگر بخواهیم سطحی به موضوع بنگریم، این روش زندگی منطقی به نظر می‌رسد، به خصوص در موقعیت اقتصادی فوق‌رقابتی که در آن باید همیشه بهترین استفاده را از زمان ببرید و گرنه نابود می‌شوید (این موضوع نحوه تربیت ما را هم تا حدی نشان می‌دهد: خوشبختی در آینده مهم‌تر از

خوشحالی در حال حاضر است). اما در نهایت، نتیجه عکس دارد. ما را از زمان حال بیرون می‌کشد، و زندگی ما رو به آینده و پُر از نگرانی درباره چگونگی پیش‌رفتن اوضاع می‌شود و همه چیز را به امید سود و منفعتی در آینده خواهیم دید. برای همین، هرگز آرامش ذهنی نخواهیم داشت. و این‌ها تجربه حس بودن در «زمان ژرف» را ناممکن‌تر می‌کند؛ همان حس بی‌زمانی که فقط با فراموش کردن مترو معیار انتزاعی و پذیرش مجدد واقعیت به دست می‌آید.

مامفورد می‌نویسد که با غالب شدن این طرزتفکر نوین، «ابدیت به تدریج از جایگاه معیار و نقطه تمرکز کارهای انسان کنار رفت.» (۲۶) به جای ابدیت، دیکتاتورِ ساعت، جدول زمانی و هشدار تقویم گوگل شروع شد؛ همان «اضطرات تهی از شادی» مریلین رابینسون و حس تشویش دائمی برای انجام دادن کار بیشتر. معلوم شد که مشکل اصلی غلبه بر زمان این است که سرآخر این زمان است که بر ما غلبه می‌کند.

## اعترافات یک خوره بهره‌وری

در بقیه کتاب روش منطقی‌تری از رابطه با زمان کندوکاو و جعبه‌ابزاری از ایده‌های کاربردی بررسی می‌شود که از آثار فیلسوفان، روان‌شناسان و آموزگاران معنوی‌ای استخراج شده که همگی مخالف غلبه یا کنترل این رابطه بوده‌اند. من معتقدم این روش سبکی از زندگی را به تصویر می‌کشد که بسیار آرام‌تر و معنادارتر است و هم‌زمان برای بهره‌وری بیشتر در طولانی‌مدت کارسازتر است. اما منظورم را اشتباه برداشت نکنید: من سال‌ها برای کنترل زمان تلاش کردم و شکست خوردم. درواقع، علایم من مخصوصاً مربوط به زیرگونه‌ای بود که من به آن تعلق داشتم: من یک «خوره بهره‌وری» بودم. دیده‌اید که بعضی‌ها خوره بدن‌سازی، مد، صخره‌نوردی یا شعرند؟ خوره‌های بهره‌وری عاشق تیک‌زدن فهرست کارهای انجام‌شده‌شان هستند. یعنی همان است، فقط خیلی غم‌انگیزتر.

ماجراجویی من با اینباکس زیرو تازه فقط جزء کوچکی از داستان بود. ساعت‌های بی‌شماری تلاش کردم – و مبلغ زیادی خرج دفترچه‌ها و خودکارهای شیک و باکلاس کردم – تا به این باور برسم که اگر بتوانم مدل درست مدیریت زمان را پیدا کنم، عادات درست را در خود پرورش دهم و بتوانم نظم خوبی درونم داشته باشم، ممکن است واقعاً بتوانم یک بار برای همیشه در مبارزه‌ام با زمان برنده شوم (علت این توهم نوشتن هفته‌ای یک ستون در مورد بهره‌وری در روزنامه بود که به من بهانه می‌داد روش‌های جدید را امتحان کنم به این دلیل که برای کار است؛ مثل این است که یک آدم الکلی در سمت کارشناس شراب استخدام شده باشد). یک بار سعی کردم کل روز را به بخش‌های پانزده دقیقه‌ای تقسیم کنم؛ یک بار از زمان سنج آشپزی برای کارکردن در بازه‌های بیست و پنج دقیقه‌ای با زمان استراحت پنج دقیقه‌ای استفاده کردم (این رویکرد اسم رسمی دارد: تکنیک پومودورو<sup>۲۹</sup> و دنبال‌کننده‌های فراوانی در اینترنت دارد). فهرست‌هایم را به سه اولویت الف، ب و ج تقسیم‌بندی کردم (حدس می‌زنید چند کار با اولویت ب و ج را توانستم کامل کنم؟). سعی کردم کارهای روزانه‌ام را با اهدافم و اهدافم را با ارزش‌های درونی‌ام همگام کنم. استفاده از این روش‌ها باعث شد احساس کنم دارم به دورانی طلایی از بهره‌وری آرامش‌بخش و متمرکز و فعالیت معنی‌دار می‌رسم. اما این دوران هرگز نرسید و من فقط مضطرب‌تر و افسرده‌تر شدم.

یادم است که صبحی برفی در سال ۲۰۱۴ روی نیمکتی در پارک نزدیک خانه‌ام در بروکلین نشسته بودم و برای کارهای انجام‌نشده مضطرب‌تر از هر زمان دیگری بودم که ناگهان متوجه شدم هیچ‌کدام از این کارها فایده ندارد. من هیچ‌وقت موفق نمی‌شدم آن قدر کارایی و نظم درونی داشته باشم تا احساس کنم روی همه چیز تسلط دارم، به همه کارهایم رسیدگی می‌کنم و لازم نیست نگران آینده باشم. جالب این‌جا است که وقتی فهمیدم این روش‌ها برای داشتن ذهن آرام بی‌فایده است، بلافاصله احساس آرامش کردم (هرچه باشد، وقتی بفهمید آنچه

دنبالش هستید ناممکن است، دیگر خودتان را برای نرسیدن به آن سرزنش نمی کنید). چیزی که در آن زمان هنوز نفهمیده بودم این بود که چرا این روش‌ها محکوم به شکست بودند و من داشتم از این روش‌ها استفاده می‌کردم تا احساس تسلط بر زندگی‌ام داشته باشم، که هرگز دست‌یافتنی نبود.

گرچه کاملاً از آن غافل بودم، دغدغه من درباره بهره‌وری در خدمت هدف عاطفی ناملموسی بود. از طرفی، کمک می‌کرد به احساس بی‌ثباتی مختص دنیای کاری مدرن غلبه کنم: اگر می‌توانستم تمام تقاضاهای همه سردبیران را انجام بدهم و در کنارش کارهای جانبی خودم را هم جلو ببرم، شاید یک روز بالآخره می‌توانستم هم امنیت شغلی داشته باشم هم امنیت مالی. اما درعین حال، مجموعه‌ای از سؤالات ترسناک درباره این که دارم با زندگی‌ام چه می‌کنم و آیا نیازی به تغییرات هست یا نه را هم دور نگه می‌داشت. ناخودآگاهم ظاهراً به این نتیجه رسیده بود که اگر می‌توانستم به اندازه کافی کار پیش ببرم، اصلاً دیگر لازم نبود از خودم بپرسم آیا درست است که تمام عزت‌نفسم از کارم نشئت بگیرد یا نه. و تا وقتی درست در شرف غلبه بر زمان بودم، می‌توانستم این فکر را از خودم دور کنم که آنچه زندگی واقعاً از من می‌خواست ممکن بود رهاکردن نیاز به غلبه و به‌جایش شیرجه‌زدن درون ناشناخته‌ها باشد. در مورد من، این به معنی متعهدشدن به رابطه‌ای بلندمدت و مدتی بعد تصمیم‌گیری برای تشکیل خانواده با همسر بود؛ دو چیزی که من با هیچ روش مدیریتی نتوانسته بودم آن‌ها را به سرانجام برسانم. تصور این که ممکن است بتوانم خودم را در نهایت به صورت کسی «بهینه کنم» که بدون ترس و کاملاً مسلط این تصمیمات را بگیرد آرامش‌بخش‌تر بود. نمی‌خواستم بپذیرم که هرگز قرار نبود این اتفاق رخ بدهد – که ترس بخشی از قضیه بود و ترسیدن من را نابود نمی‌کرد.

اما (نگران نباشید) این‌جا قرار نیست درباره مشکلات زندگی شخصی من صحبت کنیم. حقیقت همگانی پشت این مشکلات من این است که بیشتر ما هر کدام به‌طریقی انرژی زیادی صرف می‌کنیم تا از تجربه واقعی که در آن هستیم دور بمانیم. نمی‌خواهیم اضطرابی را که ممکن است هنگام مطرح کردن این سؤالات پیش بیاید تجربه کنیم: آیا در مسیر درست هستیم یا نه؟ آیا زمان تسلیم‌شدن رسیده است یا نه؟ نمی‌خواهیم خطر کنیم که در رابطه شخصی آسیب ببینیم یا در شغلمان شکست بخوریم، نمی‌خواهیم بپذیریم که ممکن است هیچ‌وقت در راضی کردن والدین خود یا تغییرات درونی موفق نشویم و بی‌شک نمی‌خواهیم بیمار شویم و از دنیا برویم. جزئیات در هر فردی متفاوت است، اما ذات قضیه یکی است. همه از این حقیقت فرار می‌کنیم: این زندگی با تمام نقص‌ها و ایرادهایش، کوتاهی بیش‌ازحدش، تأثیر اندک ما در نحوه وقوعش تنها فرصت ما برای زندگی است. به‌جایش، در ذهن خود با این موضوع می‌جنگیم تا به قول بروس تیفِت<sup>۳</sup> روان‌درمانگر «مجبور نباشیم خودآگاهانه این حس خفقان، حبس، ناتوانی و گیرافتادن در واقعیت را احساس کنیم.» (۲۷) این تقلا در برابر محدودیت‌های واقعیت چیزی

است که برخی از روان‌درمانگرهای قدیم آن را روان‌نژندی می‌نامند. این تقلا شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرد: از اعتیاد به کار و تعهدهراسی گرفته تا هم‌وابستگی و شرم مزمن. بخش عمده‌ای از رابطه‌ی پُردردسر ما با زمان از همین تلاش برای دوری از محدودیت‌های دردناک واقعیت نشئت می‌گیرد و بیشتر راهبردهای ما برای پُربازده‌تر بودن اوضاع را بدتر می‌کند، چون در واقع فقط روش‌هایی برای انکار بیشتر است. هرچه باشد، مواجهه با محدودیت زمانی دردناک است، چون به این معنی است که انتخاب‌های سخت اجتناب‌ناپذیر است و هرگز برای تمام رؤیاهای خود زمان کافی نخواهیم داشت. پذیرش تسلط محدودمان بر همین زمانی که داریم نیز دردناک است: شاید اصلاً، برای اجرای نقش‌هایی که احساس می‌کنیم باید بتوانیم اجرا کنیم، قدرت یا استعداد یا هر چیز دیگر را نداریم. پس برای این که احساس محدود بودن نکنیم، به راهبردهای انکار روی می‌آوریم به جای این که با محدودیت‌هایمان مواجه شویم. بیشتر به خودمان فشار می‌آوریم، بیشتر درباره‌ی احساس تعادل بین کار و زندگی خیال‌بافی می‌کنیم یا روش‌های مدیریت زمانی پیش می‌گیریم که به ما قول داشتن زمان برای انجام دادن هر کاری را می‌دهد تا دیگر به انتخاب‌های دشوار نیاز نباشد یا این که تعلل می‌کنیم که خودش ابزار دیگری است برای داشتن حس کنترل صد درصد بر زندگی، چون اگر پروژه‌ای را هیچ‌وقت شروع نکنیم، تجربه‌ی ناراحت‌کننده‌ی شکست در آن پروژه را هم هیچ‌وقت احساس نخواهیم کرد. ما ذهن خودمان را با پُرمشغله‌گی و حواس‌پرتی پُر می‌کنیم تا از لحاظ احساسی بی‌حس شویم. (نیچه می‌نویسد: «ما در کار روزانه خود بی‌فکتر و کورکورانه‌تر از آنچه برای بقا لازم است تلاش می‌کنیم، چون ضروری‌تر است که برای توقف و فکر کردن به زندگی وقت نداشته باشیم. عجله مفهومی جهانی است، چون همه در حال فرار از خودشان‌اند.» (۲۸)) یا این که بی‌اختیار برنامه‌ریزی می‌کنیم، و گرنه باید با این حقیقت مواجه شویم که چقدر در مقابل آینده بی‌قدرتیم. علاوه‌براین، ما بیشتر دنبال روش‌های فردی برای کنترل برنامه‌ی زمانی خود هستیم (آرمان فرهنگی ما این است که فقط خودمان روی برنامه‌ی زمانی‌مان تسلط داشته باشیم، هر وقت که خواستیم هر کاری دوست داشتیم بکنیم)، چون مواجهه با این حقیقت ترسناک است که تقریباً هر کاری که ارزش انجام دادن دارد، از ازدواج و بچه‌دار شدن گرفته تا کسب و کار و سیاست، بسته به همکاری با دیگران و در نتیجه‌ی قراردادن خود در معرض کش و قوس‌های احساسی روابط است.

اما تکذیب واقعیت هیچ‌وقت راه‌حل مناسبی نیست. ممکن است تا حدی آرامش خیال به همراه داشته باشد، چون به شما اجازه می‌دهد همچنان به این فکر کنید که در زمانی در آینده ممکن است سرانجام بر اوضاع مسلط شوید. اما هیچ‌وقت این احساس را در شما به وجود نمی‌آورد که تلاشتان کافی است یا شما کافی هستید، چون تعریفش از «کافی» نوعی کنترل بدون محدودیت است که انسان هرگز به آن نخواهد رسید. در عوض، تقلای بی‌پایان به اضطراب

بیشتر و زندگی مایوسانه‌تر منجر می‌شود. مثلاً، هرچه بیشتر باور داشته باشید که می‌توانید «به همه کارها برسید»، طبیعتاً تعهدات بیشتری متقبل می‌شوید و کمتر احساس نیاز می‌کنید که از خود بپرسید آیا هر کدام از این تعهدات جدید واقعاً ارزش بخشی از زمان شما را دارد یا نه. بنابراین، روزهای تان ناگزیر پُر می‌شود از فعالیت‌های بیشتری که لزوماً ارزشی ندارند. هرچه بیشتر عجله کنید، رسیدگی به وظایف (یا بچه‌هایی) که هیچ عجله‌ای برای حرکت ندارند پُر اضطراب‌تر می‌شود؛ هرچه بیشتر برای آینده برنامه‌ریزی کنید، بابت عدم قطعیت‌های باقی‌مانده که همیشه وجود خواهند داشت مضطرب‌تر می‌شوید؛ هرچه بیشتر بر زمان خود مسلط شوید، تنهاتر می‌شوید. تمام این‌ها نشان‌دهنده چیزی به نام تناقض محدودیت است که در همه چیز جاری است: هرچه زمان خود را با هدف رسیدن به حس کنترل و آزادی از محدودیت‌ها بیشتر مدیریت کنید، پُرتنش‌تر، تهی‌تر و ناامیدتر خواهید شد. اما در عوض اگر بیشتر با حقایق میرابودن روبه‌رو شوید و به جای مبارزه کردن، با آن‌ها کنار بیایید، زندگی تان پُربازده‌تر، پُرمعناتر و لذت‌بخش‌تر می‌شود. گمان نمی‌کنم احساس اضطراب هیچ‌وقت کاملاً از بین برود. ما ظاهراً حتی در ظرفیت خودمان برای پذیرش محدودیت‌هایمان نیز محدودیم. اما من نتوانسته‌ام هیچ روش مدیریت زمان دیگری پیدا کنم که به اندازه نصف شیوه روبه‌رو شدن با حقیقت اوضاع کارایی داشته باشد.



## باد سرد واقعیت

اگر واقع بینانه بنگریم، محدودیت پذیر بودن یعنی برنامه ریزی با این درک که قطعاً برای انجام دادن همه کارهایی که دوست دارید یا دیگران از شما می خواهند انجام بدهید وقت کافی نخواهید داشت. بنابراین، دست کم می توانید از سرزنش کردن خودتان به خاطر شکست خوردن دست بردارید. انتخاب های سخت اجتناب ناپذیر است، مهم این است که یاد بگیریم آگاهانه تصمیم بگیریم که روی چه تمرکز کنیم و از چه چشم پوشی کنیم به جای این که بگذاریم تصمیمات خود به خود گرفته شود یا این که خودمان را گول بزنیم که با تلاش بسیار و ترفندهای درست مدیریت زمان ممکن است اصلاً مجبور نشویم این تصمیم های سخت را بگیریم. محدودیت پذیر بودن یعنی در برابر وسوسه اغواگرانه «باز بودن انتخاب های پیش رو» – که در واقع فقط راه دیگری است برای سعی در داشتن حس کنترل – مقاومت کنید و به جایش تعهدات بزرگ، ترسناک و برگشت ناپذیر ببندید؛ تعهداتی که نتیجه بخش بودنش پیش بینی پذیر نیست، اما مطمئناً در نهایت رضایت بخش خواهد بود. و این یعنی در مواجهه با «ترس از دست دادن» محکم بایستید، چون متوجه شده اید که از دست دادن چیزی – در واقع از دست دادن تقریباً همه چیز – اساساً تضمین شده است و گریزی از آن نیست و به هر حال مشکل محسوب نمی شود، چون «از دست دادن» چیزی است که انتخاب های ما را معنادار می کند. هر تصمیمی که برای صرف کردن بخشی از زمان می گیریم به معنای قربانی کردن تمام روش های دیگری است که می توانستیم از آن بخش زمان استفاده کنیم اما نکردیم؛ و تقدیم کردن این قربانی با اراده خود برابر است با انتخاب کردن آنچه برایتان از همه مهم تر است. باید بگویم که هنوز خیلی مانده تا خود من در هر کدام از این دیدگاه ها به درجه عالی برسم. این کتاب را همان قدر که برای بقیه نوشتم، برای خودم هم نوشته ام و باورم را بر پایه این حرف ریچارد باخ<sup>۳۱</sup> استوار کرده ام: «چیزی را که باید بیاموزی بهتر درس خواهی داد.» (۲۹)

مواجهه با محدودیت این حقیقت را نیز آشکار می کند که آزادی گاهی در رسیدن به تسلط بیشتر بر زمان خود نیست، بلکه در اجازه دادن به خود برای محدود بودن به ضرب آهنگ جامعه است – شرکت کردن در شکل هایی از زندگی اجتماعی که در آن نمی توانید دقیقاً تصمیم بگیرید چه کاری را انجام بدهید و در چه زمانی. و این موضوع به بینشی منجر می شود که بهره وری معنی دار اغلب ناشی از عجلانه پیش بردن کارها نیست، بلکه از زمان گذاشتن و طول کشیدن کارها و تسلیم شدن به آنچه آلمانی ها «آیگنتسایت»<sup>۳۲</sup> می نامند نشئت می گیرد. (۳۰) شاید مهم تر از آن این است که دیدن و پذیرفتن قدرت های محدود ما بر زمان می تواند ما را ترغیب کند که در اصل این ایده شک کنیم: زمان چیزی مصرف کردنی است. گزینه دیگری هم وجود دارد: این مفهوم نامتداول اما قدرتمند که اجازه دهیم زمان ما را مصرف کند و زندگی را فرصتی

برای عملی کردن برنامه‌های ارزش‌تعیین شده برای موفقیت ندانیم، بلکه آن را پاسخ به نیازهای مکانی و زمانی خود در تاریخ ببینیم.

تأکید می‌کنم منظورم این نیست که مشکلات ما با زمان به‌نوعی همگی ساخته ذهن ما هستند و یک تغییر ساده در دیدگاه می‌تواند همه این مشکلات را حل کند. بخش اعظمی از فشار زمانی ناشی از عوامل بیرونی است: اقتصاد بی‌رحم؛ از دست دادن شبکه‌های مردمی و خانوادگی کمک‌حال در کار و بچه‌داری؛ انتظارات تبعیض‌آمیز جنسیتی مبنی بر این که خانم‌ها هم باید در کارشان عالی باشند هم در انجام دادن مسئولیت‌های خانه. هیچ‌کدام از این‌ها فقط با خودیاری حل نمی‌شود؛ همان‌طور که آن هلن پیترسن<sup>۳۳</sup> در مقاله مشهورش درباره فرسودگی نسل هزاره می‌نویسد، نمی‌توانید این مشکلات را «با سفر رفتن در تعطیلات، کتاب رنگ‌آمیزی مخصوص بزرگسالان، آشپزی برای رفع استرس، تکنیک پومودورو یا دسر درست کردن» حل کنید. (۳۱) اما بحث من این است که هر چقدر خوش‌اقبال یا بداقبال باشید، مواجهه کامل با حقیقت فقط می‌تواند مفید باشد. تا وقتی واکنش شما به تقاضاهای ناممکن این باشد که خودتان را قانع کنید بالأخره یک روز می‌توانید ناممکن را انجام دهید، دارید غیرمستقیم با آن تقاضاها همکاری می‌کنید. اما اگر دریابید که ناممکن‌اند، در برابر آن‌ها مقاوم می‌شوید و در عوض بر ساختن زندگی معنادار در هر موقعیتی که هستید متمرکز می‌شوید.

احتمالاً فیلسوفان یونان و روم باستان به این نتیجه رسیده بودند که رستگاری از مشکلات در گرو پذیرش محدودیت‌ها است، نه در انکارشان. آن‌ها بی‌محدودیتی را تنها مختص خدایان می‌دانستند؛ والاترین هدف انسانی شبیه خدا شدن نبود، بلکه کاملاً انسان بودن بود. در هر حال، واقعیت همین است که هست و مواجهه با آن در کمال شگفتی روحیه‌بخش است. در دهه ۱۹۵۰، چارلز گارفیلد لات دو کن<sup>۳۴</sup> انگلیسی بسیار بداخلاق کتاب کوتاهی با نام خودآموز زیستن<sup>۳۵</sup> منتشر کرد که در آن زندگی محدودیت‌پذیر را پیشنهاد می‌کند. او در پاسخ به افرادی که پیشنهادش را افسرده‌کننده دانستند با دلخوری پاسخ داد: «افسرده‌کننده؟ اصلاً چنین نیست. اگر دوش آب یخ افسرده‌کننده است، این هم افسرده‌کننده است... دیگر مغز شما مانند بسیاری از افراد با وهم گمراه‌کننده‌ای درباره زندگی فریب نمی‌خورد.» (۳۲) این روحیه برای مواجهه با دغدغه استفاده بهینه از زمان حرف ندارد. هیچ‌کدام از ما نمی‌توانیم به‌تنهایی جامعه‌ای را که روی بهره‌وری، حواس‌پرتی و سرعت بی‌انتهای بنا شده از بین ببریم. اما درست همین جا، درست همین الان، می‌توانید این توهم را کنار بگذارید که این‌ها می‌تواند برایتان خوشبختی بیاورد. می‌توانید با حقایق روبه‌رو شوید. می‌توانید دوش آب را باز کنید، خودتان را برای رفتن زیر آب یخ آماده کنید و به زیر دوش بروید.

## فصل دوم: تله‌کارایی

بیاید با موضوع پُرمشغلی شروع کنیم. این تنها مشکل زمانی ما نیست، مشکل همه هم نیست؛ اما به دلیل عادی شدن این حس که باید بیشتر از توان خود کار کنیم، نشانه بسیار آشکاری از تلاش ما برای مبارزه با محدودیت‌های درونی‌مان است. راستش را بخواهید، «پُرمشغلی» برای توصیف این شرایط نام خوبی نیست، چون برخی حالت‌های پُرمشغلی ممکن است لذت‌بخش باشد. چه کسی دلش نمی‌خواهد شهروند «شلوغ‌شهر»<sup>۳۶</sup> باشد؛ شهر داستان‌های کودکانه دهه ۱۹۶۰ اثر ریچارد اسکاری<sup>۳۷</sup> هنرمند تصویرگر امریکایی. گربه‌های دکان دار و خوک‌های آتش‌نشان آن شهر قطعاً سرشان شلوغ است؛ هیچ‌کس در شلوغ‌شهر بیکار نیست یا اگر هم بیکار است، مسئولان او را محتاطانه از چشم‌ها پنهان کرده‌اند. اما آن‌ها ابداً «پُراضطراب» نیستند. آن گربه‌ها و خوک‌ها می‌دانند که کلی کار دارند، اما از آن طرف اعتماد به نفس این را هم دارند که می‌توانند در ساعت کاری مشخص همه کارها را انجام دهند؛ حال آن‌که ما با ترس همیشگی و اضطراب نرسیدن به کارها زندگی می‌کنیم.

پژوهش‌ها نشان‌دهنده این است که این احساس در هر پله از نردبان اقتصادی حس می‌شود. (۳۳) اگر برای سیر کردن شکم بچه‌هایتان دو کار با دستمزدی بسیار کم دارید، احتمالش هست که تحت فشار باشید. اما اگر درآمدتان بهتر باشد، به دلایل دیگری تحت فشار خواهید بود که به نظر خودتان به اندازه حالت قبلی حاد است: چون خانه زیباتری دارید که اجاره بیشتری برایش می‌پردازید یا چون کار خوب و پردرآمدتان مانع می‌شود برای پدر و مادر سالمندان زمان بگذارید یا با کودکانان وقت بگذرانید یا زندگی‌تان را برای حمایت از کره زمین بگذارید. طبق گفته دنیل مارکوویتس<sup>۳۸</sup>، استاد حقوق، حتی برنده‌ها در فرهنگ دستاورد محور ما (آن‌هایی که در دانشگاه‌های برتر قبول می‌شوند و بعد بیشترین حقوق‌ها را دریافت می‌کنند) درمی‌یابند که پاداش آن‌ها فشار بی‌پایان کار با «شدت بی‌حد» است تا درآمد و موقعیتی را که فکر می‌کنند پیش‌نیازهای زندگی ایدئالشان است حفظ کنند. (۳۴)

مشکل فقط این نیست که این موقعیت ناممکن به نظر می‌رسد؛ اگر کاملاً منطقی به موضوع نگاه کنیم، می‌بینیم واقعاً ناممکن است. نمی‌شود این‌طور باشد که باید بیشتر از توان خود کار کنیم. اصلاً منطقی نیست: اگر واقعاً برای همه کارهایی که دوست دارید انجام بدهید یا احساس کنید باید انجام بدهید یا دیگران از شما بخواهند انجام بدهید وقت نداشته باشید، خوب وقت ندارید دیگر، هر چقدر هم که عواقب انجام‌ندادنشان بغرنج باشد. بنابراین، در اصل احساس اضطراب برای فهرست انجام‌دادن کارهای بلندبالا غیرمنطقی است. آنچه می‌توانید انجام می‌دهید؛ آنچه نمی‌توانید انجام نمی‌دهید؛ و اصرار حاکم مستبد درونتان برای انجام‌دادن همه کارها فقط یک اشتباه است. اما ما به ندرت می‌ایستیم و به این اشتباه فکر می‌کنیم، چون

فکر کردن به این اشتباه مساوی است با مواجهه با حقیقت دردناک محدودیت‌هایمان. مجبور می‌شویم بپذیریم که باید انتخاب‌های دشواری بکنیم: کدام کارها را انجام نداد، کدام آدم‌ها را ناامید کرد، کدام آرزو را رها کرد، در کدام نقش‌ها شکست خورد. شاید اگر وقت زیادی با فرزندان‌تان بگذرانید، نتوانید شغل کنونی‌تان را حفظ کنید؛ شاید اگر در طول هفته برای کارهای خلاقانه وقت کافی بگذارید، نتوانید خانه‌تان را همیشه مرتب نگه دارید یا به اندازه کافی ورزش کنید و مانند این‌ها. در عوض، در تلاشی برای دوری از این حقایق ناخوشایند، راهبردی را پیش می‌گیریم که در بیشتر توصیه‌های رایج دربارهٔ پُرمشغلی وجود دارد: به خودمان می‌گوییم باید یک راهی پیدا کنیم تا بیشتر کار کنیم. یعنی برای رفع پُرمشغلی‌مان، بیشتر و بیشتر خود را درگیر پُرمشغلی می‌کنیم.

مجموعه کتاب (inbookcity.com)

### صندوق نامه سیسیفوس<sup>۳۹</sup>

این واکنشی نوین به معضلی جدید است، اما اولین بار نیست. در سال ۱۹۰۸، روزنامه‌نویس انگلیسی، آرنولد بنت<sup>۴۰</sup>، کتاب کوتاه و تلخی منتشر کرد که عنوانش نشان می‌داد این تلاش پُراسترس برای انجام دادن کار بیشتر داشت دنیای ادواردی<sup>۴۱</sup> او را تحت‌الشعاع قرار می‌داد: چگونه با بیست و چهار ساعت زندگی کنیم؟<sup>۴۲</sup> بنت می‌نویسد: «اخیراً، در روزنامه‌ای بر سر این پرسش جنگی روی داد که آیا زنی با ۸۵ پوند در سال می‌تواند زندگی خوبی در کشور داشته باشد یا خیر. همچنین، مقاله‌ای با عنوان 'چگونه با هشت شیلینگ در هفته زندگی کنیم' دیده‌ام. اما هرگز مقاله‌ای با نام 'چگونه با بیست و چهار ساعت در روز زندگی کنیم' را ندیده‌ام.» (۳۵) شوخی‌اش بر این اساس است که مسخره است آدم به چنین مقاله‌ای نیاز پیدا کند، چون هیچ‌کس تا به حال بیشتر از بیست و چهار ساعت در روز وقت زندگی نداشته است. باین حال، مردم آن زمان به این مقاله نیاز داشتند: برای بنت و مخاطبانش، کارمندهایی که از روستاها با تراموا و قطار برای کار به شهرهای روبه‌رشد انگلیس سفر می‌کردند زمان کم کم شبیه ظرفی شده بود که دیگر جای نگهداری همه چیز را نداشت. او توضیح داد که داشت برای «هم‌قطارهای مضطرب، آن دسته از ارواح سرگردان که احساس می‌کنند زمان دارد می‌گذرد و می‌گذرد و می‌گذرد ولی آنها هنوز نتوانسته‌اند زندگی‌شان را سروسامان بدهند»، می‌نوشت. او تشخیص داده بود که بیشتر مردم هر روز چندین ساعت، به خصوص در شب، را هدر می‌دهند؛ به خودشان می‌گویند خسته‌اند اما به راحتی می‌توانند آستین‌هایشان را بالا بزنند و به کارهایی برسند که ادعا می‌کنند زمانی برای انجام دادنشان ندارند. بنت می‌نویسد: «پیشنهاد من این است که ساعت شش با حقیقت مواجه شوید و قبول کنید که خسته نیستید (چون واقعاً نیستید، خودتان هم می‌دانید).» او راهکار دیگری پیشنهاد می‌کند: حتی از آن هم زودتر بیدار شوید. کتاب او حاوی شیوه‌نامه‌ای برای نحوه دم کردن چای است تا چنانچه صبح از خدمتکارها زودتر بیدار شدید، بدانید باید چه کار کنید.

چگونه با بیست و چهار ساعت زندگی کنیم؟ کتابی بسیار جالب و پُر از پیشنهادهای کاربردی است که امروز هم ارزش خواندن دارد. اما کل کتاب براساس فرضی تردیدپذیر نوشته شده است (البته جدا از این فرض که خدمتکار دارید). بنت، مانند همه کارشناسان مدیریت زمان بعد از خودش، معتقد است که اگر حرف او را گوش کنید، آن قدر از کارهای مهم خود را پیش می‌برید که احساس آرامش خواهید کرد. او پیشنهاد می‌کند که اگر هر روز کمی بیشتر فعالیت کنید، بالاخره به احساس آرامش ناشی از «وقت کافی داشتن» می‌رسید. اما این موضوع در سال ۱۹۰۸ حقیقت نداشت، چه برسد به امروز که اصلاً حقیقت ندارد. این همان چیزی است که من آن روز روی آن نیمکت پارک در بروکلین متوجهش شدم و هنوز گمان می‌کنم پذیرش محدودیت‌ها

بهترین پادزهر در مقابل حس فشار زمانی و برداشتن اولین قدم در مسیر است: مشکل تلاش برای پیدا کردن زمان برای تمام کارهای مهم – یا به میزان کافی از کارهایی که به نظر مهم است – پیدا نکردن زمان است.

دلیلش این نیست که هنوز ترفندهای درست مدیریت زمان را بلد نیستید یا به اندازه کافی تلاش نکرده‌اید یا این که باید زودتر از خواب بیدار شوید یا این که کلاً به درد نخورید؛ موضوع از ریشه اشتباه است: دلیلی وجود ندارد که باور کنید حس «سوار بودن بر اوضاع» روزی به شما دست می‌دهد یا برای تمام کارهای مهم زمان خواهید داشت. اول، «مهم» بودن نظری شخصی است. بنابراین، دلیلی ندارد فرض کنید برای تمام کارهایی که خودتان، کارفرمایان یا فرهنگتان مهم می‌پندارد زمان خواهید داشت. اما موضوع آزاردهنده دیگر این است که اگر در انجام دادن کارهای بیشتر موفق شوید، درمی‌یابید که هدف تغییر می‌کند: کارهای در ظاهر مهم بیشتری با معنی یا الزامی به نظر می‌رسد. اگر در محل کار به تروفرز بودن مشهور شوید، فقط کار بیشتری روی سرتان ریخته خواهد شد (رئیس شما احمق نیست! چرا به آدمی که کند است کار بیشتری بدهد). اگر راهی بیابید که بتوانید هم برای بچه‌ها زمان کافی بگذارید هم برای کار تا برای هیچ کدام عذاب وجدان نداشته باشید، ناگهان فشارهای اجتماعی جدیدی روی شانه خود احساس خواهید کرد: آیا نباید زمان بیشتری برای ورزش کردن اختصاص دهید؟ یا عضو انجمن اولیا و مربیان شوید؟ یا آیا بالآخره وقتش نشده مراقبه کردن را یاد بگیرید؟ سراغ کسب و کاری که سال‌ها رؤیایش را داشته‌اید بروید و بالآخره شروعش کنید؟ اگر هم کسب و کارتتان موفق شد، طولی نمی‌کشد که به کوچک ماندنش راضی نباشید و باید آن را گسترش دهید و بزرگ و بزرگ‌ترش کنید. کارهای خانه هم داستانشان همین است: روث شوارتز کوان<sup>۴۳</sup> تاریخ‌دان در کتابش، کار بیشتر برای مادر<sup>۴۴</sup>، نشان می‌دهد که وقتی خانم‌های خانه‌دار اولین بار به ابزارهای «کم کردن کار» مثل ماشین لباس شویی و جاروبرقی دسترسی یافتند، نتوانستند در هیچ زمانی صرفه‌جویی کنند (۳۶)، چون معیارهای تمیزی در جامعه هم به همان اندازه بالا رفت؛ وقتی می‌توانستید پیراهن همسرتان را بعد از یک بار پوشیدن مثل روز اولش کنید، کم‌کم جا افتاد که باید این کار را بکنید تا نشان دهید چقدر عاشق همسرتان هستید. سی. نورث‌کوت پارکینسون<sup>۴۵</sup>، طنزپرداز و تاریخ‌دان انگلیسی، در سال ۱۹۵۵ قانونی را نوشت که امروزه به قانون پارکینسون معروف است: «کار همیشه کش پیدا می‌کند تا زمانی را که برای انجام دادنش موجود است کاملاً پُر کند.» (۳۷) اما این شوخی نیست و فقط به کار مربوط نمی‌شود، به هر چیزی که باید انجام شود اطلاق می‌گردد. در واقع، در تعریف «آنچه باید انجام شود» است که کار کش پیدا می‌کند تا زمان موجود را کاملاً بگیرد.

این کنایه دردناک مخصوصاً درباره ایمیل جالب توجه می‌شود؛ این اختراع هوشمندانه بشری در

قرن بیستم که هر آدمی در کره زمین می‌تواند در هر زمانی که دلش بخواهد مزاحم شما شود؛ بدون کوچک‌ترین هزینه، فقط از طریق یک پنجره دیجیتال که تنها چند سانت با بینی‌تان فاصله دارد یا موبایل توی جیب‌تان، چه در روز کاری چه در آخر هفته‌ها. جنبه «ورودی» این قضیه – تعداد ایمیل‌هایی که ممکن است دریافت کنید – اساساً بی‌نهایت است. اما جنبه «خروجی» این قضیه – تعداد پیام‌هایی که زمان کافی برای خواندن، پاسخ‌دادن یا حتی پاک کردن دارید – به شدت محدود است. برای همین، بهتر شدن در فرایند بررسی کردن ایمیل مثل بالارفتن از نردبان بی‌نهایت بلند است: احساس می‌کنید باید عجله کنید، اما هرچقدر هم سریع بروید، هرگز به بالای نردبان نمی‌رسید. در اساطیر باستان یونانی، خدایان سیسیفوس را برای تکبرش به هل دادن سنگ عظیم‌الجثه‌ای به بالای تپه محکوم کردند. سیسیفوس هر بار که سنگ را به بالای تپه می‌رساند، سنگ دوباره قل می‌خورد و به پایین می‌افتاد. او مجبور بود این کار را تا ابد تکرار کند. در نسخه معاصر این داستان، سیسیفوس اینباکس ایمیلش را خالی می‌کند، به پستی صندلی تکیه می‌دهد و نفس عمیقی می‌کشد، ولی بلافاصله صدای آشنای دریافت ایمیل را می‌شنود: «پیام‌های جدید دارید...»

اما اوضاع بدتر هم می‌شود، چون این جا است که اثر تغییر هدف خودش را نشان می‌دهد: هر بار که به ایمیلی پاسخ دهید، این احتمال وجود دارد که طرف پاسخ دهد؛ باز شما مجبورید پاسخش را بدهید و این موضوع ممکن است تا ابد ادامه داشته باشد! هم‌زمان، ممکن است جا بیفتد که شما همیشه به ایمیل‌ها به سرعت پاسخ می‌دهید. برای همین، خیلی از آدم‌ها ممکن است شما را برای پیام‌دادن انتخاب کنند (برعکس، ایمیل‌کنندگان بی‌توجه و حواس‌پرت بیشترشان درمی‌یابند که پاسخ ندادن به ایمیل باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود: آدم‌ها می‌روند سراغ راه‌های دیگر برای حل مشکلی که برایش از شما درخواست کمک کرده بودند یا بحران آتی که درباره‌اش در ایمیل صحبت کرده بودند هرگز به واقعیت بدل نمی‌شود). برای همین، موضوع فقط این نیست که هرگز به ایمیل‌های خود نمی‌رسید، بلکه این است که فرایند «رسیدگی به ایمیل» در واقع باعث تولید ایمیل‌های بیشتری می‌شود. اصلی را که در این موضوع برقرار است می‌توان «تله کارایی» نامید. خود را کارآمدتر کردن (چه با پیروی از روش‌های گوناگون بهره‌وری چه با تلاش بیشتر) معمولاً نتیجه‌اش حس «داشتن زمان کافی» نخواهد بود، چون در صورت یکسان بودن همه چیز، تقاضاها زیادتر می‌شود و هر نوع منفعتی را خنثی می‌کند. نه تنها کار بیشتری از پیش نمی‌برید، بلکه کارهای جدید نیز می‌تراشید.

برای بیشتر ما، بیشتر اوقات، گریز از تله کارایی کلاً امکان‌پذیر نیست. هرچه باشد، کمتر کسی در موقعیتی قرار دارد که مجبور نباشد ایمیل‌هایش را بازبینی کند، حتی اگر پیامدش دریافت ایمیل‌های بیشتر باشد. همین موضوع در سایر مسئولیت‌های زندگی نیز صدق می‌کند: اغلب مجبور می‌شویم در بازه زمانی یکسان کارهای بیشتری بکنیم، حتی اگر در نتیجه این کار

حس پُرمشغَلگی بیشتری به ما دست دهد (به همین شکل، خانم‌های خانه‌دارِ اوایل قرن بیستم در کتاب کوآن احتمالاً احساس می‌کردند نمی‌توانند در برابر فشار اجتماعی خانه‌های تروتمیزتر داشتن مقاومت کنند). برای همین، حرف من این نیست که به محض درک وضعیت موجود، طوری معجزه‌آسا دیگر حس پُرمشغَلگی نخواهید کرد.

اما گزینه‌ای که می‌توانید انتخابش کنید این است که دست از این باور بردارید که می‌توانید مشکل پُرمشغَلگی را با انجام دادن کار بیشتر حل کنید، چون این باور فقط اوضاع را بدتر می‌کند. و به محض این که این باور را کنار بگذارید که ممکن است روزی با این کار به آرامش ذهنی برسید، در زمان حال و در سیل کارهای پیش رو به آرامش ذهنی خواهید رسید، چون آرامش ذهنی شما دیگر به سروکله زدن با آن همه کار بستگی نخواهد داشت. وقتی با این موضوع کنار بیایید که نمی‌شود به نحوی از زیر تصمیم‌گیری‌های سخت دربارهٔ زمان دربروید، راحت‌تر می‌توانید تصمیمات بهتری بگیرید. کم‌کم درک می‌کنید که وقتی کارهای بسیار زیادی دارید (که همیشه همین‌طور خواهد بود)، تنها راه آزادی روحی و روانی دل‌کندن از توهم نامحدودیت و در عوض تمرکز روی انجام دادن چند کار واقعاً مهم است.



## فهرست تمام‌نشدنی آرزوها

این همه صحبت دربارهٔ صندوق نامه و ماشین لباس شویی شاید باعث شده فکر کنید این حس پُرمشغله‌گی فقط به پُرمشغله‌بودن در دفتر کار یا خانه مربوط می‌شود. اما این احساس امروزه خیلی عمیق‌تر است و هر موجود زنده‌ای روی این کرهٔ خاکی حس «پُرمشغله‌گی» دارد، چه به معنای عرف جامعه زندگی پُرمشغله‌ای داشته باشد، چه نداشته باشد. بهتر است نام «استیصال وجودی» را به آن بدهیم: دنیای مدرن بی‌نهایت کار ارائه می‌کند که ظاهراً ارزش انجام‌دادن دارند و به همین ترتیب فاصله‌ای اجتناب‌ناپذیر و وصل‌نشدنی بین آنچه دوست دارید انجام دهید و آنچه واقعاً توان انجام‌دادنش را دارید ایجاد می‌شود. طبق توضیحات جامعه‌شناس آلمانی، هارتموت رزا<sup>۴۶</sup>، انسان‌های پیش‌مدرن خیلی درگیر این افکار نبودند، بخشی برای این که به جهان آخرت اعتقاد داشتند (۳۸): هیچ فشار خاصی برای «استفادهٔ حداکثری» از زمان محدود وجود نداشت، چون به باور آن‌ها زمان محدود نبود و در هر صورت زندگی دنیوی پیش‌گفتاری مختصر برای زندگی جاویدان بعد از مرگ بود. آن‌ها همچنین جهان را در طول تاریخ بدون تغییر می‌دانستند یا در برخی فرهنگ‌ها تاریخ چرخه‌ای تکرارشدنی بود از اتفاقات پیش‌بینی‌پذیر. برایشان همه چیز از قبل تعیین شده بود: همه از این که نقششان را در تئاتر بشری اجرا کنند راضی بودند - نقشی که هزاران هزار انسان قبل از آن‌ها بازی کرده بودند و هزاران هزار نفر دیگر بعد از آن‌ها بازی خواهند کرد - بی‌این که احساس کنند دارند فرصت‌های جدید و جذاب خود را در آن برههٔ زمانی خاص در تاریخ از دست می‌دهند (در این دیدگاه تغییرناپذیر و چرخه‌ای به تاریخ، هیچ‌وقت فرصت‌های جدید و شگفت‌انگیز وجود ندارد). اما مدرنیتهٔ سکولار همه چیز را تغییر داد. با از دست دادن باور به جهان آخرت، همه چیز بسنده شد به لذت‌بردن از همین زندگی. و وقتی مردم کم‌کم به پیشرفت ایمان آوردند - به باور این که تاریخ دارد به سمت آینده‌ای روشن‌تر حرکت می‌کند - از کوتاهی عمرشان و محکوم‌بودن به تجربه نکردن تقریباً خیلی از فرصت‌ها بیشتر رنج بردند. بنابراین، سعی کردند اضطراب خود را با پُرکردن زندگی با تجربیات گوناگون جبران کنند. در مقدمهٔ مترجم کتاب آقای رزا، شتاب اجتماعی<sup>۴۷</sup>، جاناناتان ترخو - ماتیس<sup>۴۸</sup> می‌نویسد:

هر چه بیشتر توانایی رفتن به جاهای مختلف، دیدن چیزهای جدید، چشیدن غذاهای جدید، پذیرش انواع مراقبات معنوی، یادگیری کارهای جدید، تجربه کردن فرم‌های مختلف هنر و مانند این‌ها را افزایش دهیم، ناسازگاری کمتری خواهیم یافت، بین فرصت‌هایی که می‌توانیم در زندگی خود تجربه کنیم و مجموع همهٔ تجربیاتی که انسان‌ها الآن و در آینده توان انجام‌دادنش را دارند. به عبارتی، به داشتن زندگی حقیقتاً «معنادار و کامل» نزدیک‌تر می‌شویم؛ زندگی‌ای که به معنای واقعی کلمه تا جای ممکن پُر از تجربیات باشد. (۳۹)

با این استدلال، آدم بازنشسته‌ای که دارد سفرهای رؤیایی‌اش را یکی‌یکی می‌رود و آن‌ها را از فهرست آرزوهایش پاک می‌کند و آدم لذت‌طلبی که آخر هفته‌اش را از کارهای مفرح‌پر می‌کند هیچ فرقی با مددکار اجتماعی یا وکیل خسته و پرمشغله ندارند. البته این که کارهایی که گروه اول را پرمشغله کرده اساساً کارهای مفرحی‌اند درست است؛ واقعاً لذت‌بخش است که در فهرست کارهایتان بازدید از جزایر یونان باشد تا بازدید از کلی خانواده بی‌خانمان که باید برایشان سرپناه پیدا کنید یا تلی از قراردادهای حقوقی که باید آن‌ها را ویرایش کنید. اما در هر دو مورد، رضایت افراد در گرو انجام دادن کارهای بیشتر از توانشان است. برای همین است که وقتی زندگی‌تان را لبریز از کارهای مفرح می‌کنید، اغلب کمتر از آنچه انتظارش را دارید احساس رضایت خواهید کرد. این تلاشی برای قاپیدن هرچه بیشتر فرصت‌هایی است که دنیا به شما ارائه می‌کند، تلاشی برای تجربه کردن حس واقعی زنده بودن است. اما دنیا بی‌شمار تجربه عرضه می‌کند. برای همین، تجربه کردن فقط چند چیز در زندگی به شما حس تجربه زندگی کامل داشتن نخواهد داد. در عوض، دوباره خود را در تله کارایی خواهید یافت. هرچه تجربیات فوق‌العاده‌تری داشته باشید، احساس می‌کنید می‌توانید تجربیات شگفت‌انگیز بیشتری داشته باشید یا، علاوه بر تمام چیزهایی که قبلاً تجربه کرده‌اید، باید تجربه داشته باشید و در نتیجه حس استیصال وجودی بدتر می‌شود.

شاید گفتنش لازم نباشد که اینترنت تمام این ماجرا را عذاب‌آورتر کرده است، چون به شما قول می‌دهد کمکتان کند تا از زمان استفاده بهینه‌تری کنید، حال آن که هم‌زمان شما را در معرض کارها و تجربیات بی‌شماری قرار می‌دهد که باید برایشان زمان بگذارید. به عبارتی، دقیقاً همان ابزاری که برای استفاده بهینه از عمرتان از آن بهره می‌برید به شما این حس را می‌دهد که دارید بیشتر عمر خود را بیهوده تلف می‌کنید. مثلاً فیس‌بوک ابزاری بسیار کارآمد برای باخبر شدن از رویدادهای جالب پیرامونتان است. اما از طرفی قطعاً آن قدر خبر رویدادهای جالب را می‌آورد که هیچ آدم‌یزادی نمی‌تواند به همه‌شان برسد. اوکی کیوپید<sup>۴۹</sup> ابزاری کارآمد برای دوست‌یابی است، اما در عوض مدام به شما یادآوری می‌کند که چقدر آدم‌های جذاب‌تر برای دوستی وجود دارد که شما حتی ملاقاتشان نکرده‌اید. ایمیل ابزاری بی‌نظیر برای پاسخ‌گویی سریع به حجم زیادی پیام است. اما اگر ایمیل نبود، اصلاً آن همه پیام دریافت نمی‌کردید که مجبور باشید با سرعت به آن‌ها پاسخ بدهید. فناوری‌هایی که از آن‌ها برای «تسلط بر همه کارهایمان» استفاده می‌کنیم همیشه در آخر ناامیدمان می‌کنند، چون آن‌ها فقط گستره «همه» در «همه کار» را برایمان زیاد می‌کنند.

### چرا باید دست از تدارک‌بینی برای امور برداریم

تا الآن، طوری نوشته‌ام که انگار تله کارایی تنها مسئله‌ای کمیته است: خیلی کار برای انجام دادن دارید. برای همین، سعی می‌کنید کار بیشتری در زمانتان بگنجانید. اما نتیجه‌اش به نحوی کنایه‌آمیز ریخته‌شدن کارهای بیشتر و بیشتری بر سرتان است. اما بدترین جنبه این تله این است که این مسئله جنبه کیفیتی نیز دارد. هرچه بیشتر برای گنجاندن کار تلاش کنید، می‌بینید که زمان بیشتری را صرف کارهای بی‌معنی و بی‌ارزش کرده‌اید. اگر سیستم مدیریت زمان فرابلندپروازانه‌ای در پیش بگیرید که قول می‌دهد به همه کارهای فهرست کارتان برسید، مطمئن باشید در آخر حتی مهم‌ترین کارها هم انجام نشده باقی می‌مانند. اگر دوران بازنشستگی خود را هرچقدر که می‌شود به بازدید از جاهای مختلف دنیا اختصاص دهید، مطمئن باشید سرآخر حتی دیدنی‌ترین جاها را هم احتمالاً نخواهید دید.

دلیل این موضوع خیلی روشن است: هرچه بیشتر باور داشته باشید که زمان پیدا کردن برای همه کار ممکن است، فشار کمتری روی خود احساس می‌کنید که از خود بپرسید آیا فلان کار بهترین کاری است که می‌توانید در بازه مشخصی از زمان انجام دهید یا نه. هر بار به مورد جدیدی برای فهرست کارها یا تقویم اجتماعی خود برمی‌خورید، سوگیرانه به قبول آن کار تمایل دارید، چون فرض را بر این می‌گیرید که بازکردن جا برای آن کار به فداکردن هیچ کاری فرصتی نیاز ندارد. اما چون در واقعیت زمان شما محدود است، انجام دادن هر کاری به فداکردن کارهای دیگری نیاز دارد که می‌توانستید در آن بازه زمانی انجام دهید. اگر هیچ‌وقت برنگردید و از خودتان نپرسید که این فداکردن‌ها ارزشش را دارد یا نه، روزهایتان با کارهای بیشتر و بیشتر و بلکه با کارهای خسته‌کننده و کم‌اهمیت‌تر پر می‌شود، چون هیچ‌وقت فرصت نکردید داوری کنید که کدام کارها مهم است و کدام کار مهم نیست. و خیلی وقت‌ها این کارها کارهایی است که دیگران برای راحت‌تر شدن زندگی خودشان از شما می‌خواهند و شما حتی فکر نپذیرفتنشان به ذهنتان خطور نکرده است. هرچه کارآمدتر شوید، به قول کارشناس مدیریت جیم بنسون<sup>۵</sup>، بیشتر «منبع نامحدودی برای انتظارات مردم» می‌شوید. (۴۰)

زمانی که تمام و کمال خوره بهره‌وری بودم، همین جنبه از کل ماجرا از همه بیشتر اذیت می‌کرد. با وجود این که خودم را آدمی تصور می‌کردم که به همه کارهایش می‌رسد، متأسفانه کم‌کم مشخص شد که آن کارهایی که آن قدر با دقت انجام می‌دادم کارهای بی‌اهمیتی بود و کارهای مهم مدام به تعویق می‌افتاد (یا تا ابد یا تا وقتی که موعد تحویلشان من را مجبور می‌کرد عجلانه و با استاندارد ناکافی انجامشان دهم). ایمیل از طرف بخش آی‌تی روزنامه محل کارم درباره اهمیت تعویض منظم رمز عبور من را وامی‌داشت سریع اقدام کنم، در حالی که می‌توانستم آن را کاملاً نادیده بگیرم (سرنخ در قسمت موضوع ایمیل بود که نوشته بود «لطفاً بخوانید»؛ عنوانی که معمولاً نشان می‌دهد نیازی نیست به آن توجه کنیم). در همین منوال، پیام طولانی

دوست قدیمی‌ام، که در دهلی‌نو زندگی می‌کرد، و پژوهش خودم برای مقاله‌ای مهم، که ماه‌ها رویش کار کرده بودم، نادیده گرفته می‌شد، چون به خودم گفته بودم این کارها نیازمند تمرکز صد درصدی است و باید بگذارم برای وقتی که زمان آزاد زیاد و کارهای کوچک ولی ضروری کمتری داشته باشم.

برای همین، چون کارمند وظیفه‌شناس و کارآمدی بودم، انرژی‌ام را صرف تدارک دیدن برای کارهای مهم می‌کردم و در آخر می‌دیدم که این تدارک‌بینی کل روزم را گرفته و زمان پاسخ‌دادن به دوستم در دهلی‌نو یا پژوهش درباره آن مقاله مهم هرگز از راه نرسیده است. آدم ممکن است با این روش سال‌ها عمرش را هدر بدهد و دقیقاً همان کارهایی را که برایش مهم است عقب بیندازد.

به تدریج متوجه شدم آنچه در این موقعیت‌ها ضروری است نوعی ضدمهارت است: نه راهبرد مضر تلاش برای کارآمدتر کردن خود، بلکه نوعی اراده برای مقاومت در برابر چنین تلاش‌هایی. این که یاد بگیریم با حس تشویش ناشی از پُرمشغله‌گی و نرسیدن به کارها زندگی کنیم و واکنش خودکارمان این نباشد که سعی کنیم کارهای بیشتری در برنامه‌مان بگنجانیم. زندگی به این شیوه یعنی به جای تدارک دیدن برای کارهای مهم، دست از تدارک دیدن بردارید و در عوض روی بزرگ‌ترین پیامدها تمرکز کنید و سختی دانستن این را نیز به جان بخرید که با تدارک دیدن فقط و فقط کارهای بیشتری روی سرتان خراب می‌شود (نامه‌ها و فهرست کارهای طولانی‌تر که به بسیاری از آن‌ها هرگز نخواهید رسید). شاید گاهی به خاطر برخی موقعیت‌ها همچنان تصمیم بگیرید به خود فشار بیاورید و کارهای بیشتری انجام دهید. اما این حالت پیش‌فرض شما نخواهد بود، چون دیگر در توهم نیستید که یک روز بالأخره برای همه کارها وقت پیدا می‌کنید.

همین موضوع برای استیصال وجودی نیز صدق می‌کند: آنچه لازم است اراده برای مقاومت در برابر کسب تجربیات بیشتر و بیشتر است، چون آن راهبرد فقط به حس تجربه‌نکردن بسیاری از چیزها منجر می‌شود. وقتی به این موضوع پی ببرید که قطعاً هر تجربه‌ای را که دنیا ارائه می‌کند از دست خواهید داد، دیگر تجربیاتی که هنوز تجربه نکرده‌اید به چشم شما مشکل نخواهد بود. در عوض، می‌توانید تمرکز خود را روی لذت بردن از همین تجربه‌اندکی که در زندگی دارید بگذارید و آزادانه انتخاب کنید در لحظه چه چیزی از همه مهم‌تر است.

## تبعات راحتی

روش بسیار خطرناک دیگری نیز وجود دارد که در آن جست‌وجو برای کارآمدی بیشتر رابطه ما با زمان را منحرف می‌کند: تله و سوسه‌انگیز راحتی. اکنون تمام صنایع هم‌وغم خود را روی تضمین کمک به ما گذاشته‌اند تا با حذف یا تسریع کارهای زمان‌بر و خسته‌کننده از پس کارهای زیادی بر بیاییم. اما نتیجه‌اش، که دیگر نباید از کنایه‌آمیز بودن آن تعجب کنید، بدتر شدن نامحسوس زندگی است. مانند سایر نشانه‌های تله‌کارایی، خالی کردن زمان به این شکل از لحاظ کمیت نتیجه عکس دارد، چون زمان خالی شده هم با کارهای بیشتر پر می‌شود. از لحاظ کیفیت نیز برعکس است، چون در تلاش برای حذف تجربیات خسته‌کننده تصادفاً چیزهایی را حذف می‌کنیم که با از دست دادنشان می‌فهمیم چقدر باارزش بوده‌اند.

مثالی بزنیم: به زبان شرکت‌های استارت‌آپی، روش پولدار شدن در سیلیکون ولی شناسایی «نقطه درد» – یکی از رنج‌های کوچک ناشی از (باز هم زبان مخصوص استارت‌آپی) «اصطکاک» زندگی روزمره – و بعد پیشنهاد کردن راهی برای دورزدن آن است. به همین ترتیب، اوبر<sup>۵۱</sup> «درد و رنج» پیدا کردن شماره تاکسی تلفنی محله‌تان و تماس گرفتن با آن یا تاکسی گرفتن در خیابان را از بین برده است؛ اپلیکیشن‌های کیف پول دیجیتال مانند اپل پی<sup>۵۲</sup> «درد و رنج» دست کردن در کیف پول و پرداخت پول نقد را از بین برده است. سرویس تحویل غذای سیم‌لس<sup>۵۳</sup> حتی تبلیغاتی – کمی کنایه‌آمیز، اما باز هم تأمل‌برانگیز – دارد که در آن ادعا می‌کند «درد و رنج» صحبت کردن با کارکنان رستوران را از بین می‌برد و کافی است فقط با یک صفحه‌نمایش در ارتباط باشید. نمی‌شود انکار کرد که از این راه همه‌چیز بی‌دردتر پیش می‌رود. اما از قرار معلوم، بی‌دردسربودن مزیتی شک‌برانگیز است، چون معمولاً همین دردسرساز بودن زندگی است که آن را تحمل‌پذیر و به روابط ضروری برای سلامت جسمی و روانی و اجتماعی کمک می‌کند. وفاداری شما به تاکسی تلفنی محله‌تان یکی از این رشته‌های اجتماعی است که اگر ضرب در هزار شود، نوعی همسایگی و اتحاد در محله ایجاد می‌کند؛ ارتباط شما با مدیر رستوران بیرون بر چینی محله‌تان ممکن است کم‌اهمیت به نظر برسد، اما در دیدی وسیع‌تر باعث می‌شود محله‌تان محله‌ای به نظر برسد که مردم هنوز با هم صحبت می‌کنند و تنهایی ناشی از مدرنیته و اینترنت به آن رسوخ نکرده است (این حرف را از نویسندگانی که در خانه کار می‌کند بپذیرید: همین صحبت کردن‌های کوتاه با چند نفر آدم می‌تواند کاملاً روزتان را دگرگون کند). در مورد اپل پی هم باید بگویم که بشخصه هنگام خرید از کمی اصطکاک بدم نمی‌آید، چون اندکی باعث می‌شود در برابر خرید ناالزم مقاومت کنم.

به عبارت دیگر، راحتی همه‌چیز را آسان می‌کند، اما بی‌توجه به این که آیا آسانی حقیقتاً در هر زمینه‌ای باارزش‌ترین است یا نه. مثلاً خدماتی را در نظر بگیرید – خدماتی که خودم هم در

سال‌های اخیر خیلی از آن‌ها استفاده کرده‌ام – که در آن می‌توانید کارت تبریک طراحی کنید و از راه دور آن را برای کسی بفرستید بی‌این‌که خودتان تماس فیزیکی با آن کارت داشته باشید. شاید از هیچی بهتر باشد. اما فرستنده و گیرنده هر دو می‌دانند که این کار – در مقابل رفتن به فروشگاه، خرید کارت تبریک، نوشتن چیزی در آن با دست و رفتن به صندوق پست و پست کردن آن – جایگزین خوبی نیست، چون برخلاف باور کلیشه‌ای، این فقط نیت کار نیست که اهمیت دارد، بلکه تلاش – یعنی ناراحتی و زحمتش – مهم است. وقتی این فرایند را تسهیل کنید، معنایش را از آن می‌گیرید. الکسیس اوهانیان<sup>۵۴</sup>، سرمایه‌گذار خطرپذیر و یکی از مؤسسان ردیت، گفته است که ما اغلب «تا زمانی که شخص دیگری روش بهتری به ما نشان ندهد، اصلاً متوجه نمی‌شویم روشمان اشتباه است.» (۴۱) اما دلیل دیگری که ممکن است متوجه اشتباه بودن روند روزمره‌مان نشویم این است که روش ما اصلاً اشتباه نیست و ناراحتی و زحمت موجود در آن، که ممکن است از بیرون «اشکال» به نظر برسد، در اصل تجسم امری ذاتاً انسانی است.

بسیاری اوقات تأثیر راحتی فقط این نیست که فعالیت معینی کم‌کم بی‌ارزش می‌شود، بلکه این است که ما به نفع کارهای راحت‌تر کلاً از بعضی فعالیت‌های باارزش دست می‌کشیم. چون می‌توانیم در خانه بمانیم، با سیم‌لس غذا سفارش دهیم و از نتفلیکس سریال طنز تماشا کنیم، همین کار را می‌کنیم. اما خوب می‌دانیم احتمالاً با دیدن دوستان یا وقت گذاشتن برای امتحان کردن یک دستوریخت جدید اوقات خوش‌تری می‌گذرانیم. تیم وو<sup>۵۵</sup>، استاد حقوق، در مقاله‌ای درباره فرهنگ تبعات راحتی می‌نویسد: «من خیلی دوست دارم قهوه دم‌کنم، اما قهوه فوری استارباکس آن قدر راحت است که من به‌ندرت کاری را که 'دوست دارم' انجام می‌دهم.» (۴۲)

در این حین، آن جنبه‌هایی از زندگی که بی‌دردسر پیش نمی‌رود رفته‌رفته بیزارکننده به نظر می‌رسد. وو بیان می‌کند: «وقتی می‌توانید بدون فوت وقت با گوشی موبایل خود بلیت کنسرت بخرید، ایستادن در صف رأی‌گیری انتخابات هم خیلی اعصاب‌خردکن می‌شود.» همان‌طور که راحتی زندگی روزمره را در اختیار خود می‌گیرد، فعالیت‌ها به تدریج به دو دسته تقسیم می‌شود: دسته‌ای که اکنون بسیار راحت‌تر شده‌اند، اما به ما حس تهی بودن و ناهماهنگی با چیزهایی را که واقعاً دوست داریم می‌دهند؛ دسته‌ای دیگر که به خاطر راحت‌نشدنشان اکنون بسیار آزاردهنده‌اند.

مقاومت در برابر این‌ها در مقام فرد یا خانواده به تحمل زیادی نیاز دارد، چون زندگی هرچه بی‌دردسرت‌تر شود، اگر همچنان اصرار کنید از روش‌های پردردسر برای انجام دادن کارها استفاده کنید، خودسرت‌تر و کله‌شق‌تر به نظر خواهید رسید. اگر گوشی همراه هوشمند خود را دور بیندازید،

دیگر از گوگل استفاده نکنید یا اداره پست را به واتس‌آپ ترجیح دهید، به احتمال بسیار زیاد مردم به سلامت عقلی شما شک می‌کنند. پژوهشگر انجیل و کارشناس کشاورزی، سیلویا کیسمات<sup>۵۴</sup>، موقعیت شغلی تمام‌وقتی در دانشگاه تورنتو را رها کرد، چون باور داشت زندگی پُرمشغله‌اش – و کارآمدی‌ها و راحتی‌هایی که به دنبال داشت – دارد به نحوی زندگی راتهی از معنا می‌کند. او همراه همسر و فرزندان به مزرعه‌ای در دشت‌های وسیع کانادا به نام دشت‌های میانه مهاجرت کرد و سبکی از زندگی را پیش گرفت که هر روز زمستانی را با روشن کردن آتش برای گرم نگه‌داشتن خانه و آشپزی شروع می‌کرد:

هر روز صبح با دقت خاکستر دیروزی را می‌زدایم... وقتی هیزم‌ها را روشن می‌کنم و به صدای سوختن آن‌ها گوش می‌کنم، منتظر می‌مانم. خانه سرد است و تنها کارم در چند دقیقه بعدی صبر کردن و توجه به هیزم‌هاست. آتش برای روشن شدن نیازمند زمان، توجه و قوی شدن است. اگر از آن جا بروم و آتش را رها کنم، آتش می‌میرد. اگر فراموش کنم به آن توجه کنم، آتش می‌میرد. و البته چون آتش است، اگر زیادی بزرگ درستش کنم و فراموش کنم به آن توجه کنم، من می‌میرم. چرا چنین خطری کنم؟

یک بار کسی از من پرسید چقدر طول می‌کشد تا بتوانم اولین فنجان چای داغم را اول صبح بنوشم. خب، بگذارید ببینیم: زمستان‌ها آتش را روشن می‌کنم، زمین را جارو می‌زنم و بچه‌ها را بیدار می‌کنم... برای گاوها آب می‌برم، کمی یونجه به آن‌ها می‌دهم، به مرغ‌ها آب‌ودانه می‌دهم و برای اردک‌ها غذا می‌ریزم. گاهی در انجام دادن کارهای اسطبل اسب‌ها و رسیدگی به گربه‌ها به بچه‌ها کمک می‌کنم و بعد برمی‌گردم خانه. سپس کتری را روی آتش می‌گذارم. اگر همه چیز خوب پیش برود، شاید یک ساعت بعد از بیدار شدن بتوانم یک فنجان چای بنوشم. یک ساعت؟ (۴۳)

لازم نیست بحث کنیم که آیا سبک زندگی جدید و به‌عمد ناخوشایند کیسمات نوعی برتری ذاتی به سبک زندگی با سیستم گرمایش مرکزی، غذای آماده و رفت‌وآمد با وسایل نقلیه دارد یا نه (گرچه بشخصه تصور می‌کنم این‌طور است: به نظر می‌رسد روزهای او به همان معنای خوشایند و بی‌اضطراب، که ریچارد اسکاری توصیف می‌کرد، شلوغ است). تازه هر کسی هم این آزادی را ندارد که دقیقاً سبک زندگی او را پیش بگیرد. اما نکته اصلی این‌جا است که تصمیم او برای ایجاد چنین تغییری بنیادی – ایجاد رابطه‌ای عمیق با محیط پیرامونش – ناشی از این شناخت است که او هرگز نتوانسته با صرفه‌جویی در زمان و انجام دادن کارهای بیشتر زندگی پُرمعناتری بسازد. او، برای این که فرصت کارهای مهم را داشته باشد، مجبور شد از برخی چیزها دست بکشد.

فرهنگ راحتی ما را وسوسه می‌کند که تصور کنیم می‌توان تنها با حذف کارهای خسته‌کننده برای کارهای مهم زمان پیدا کرد. اما این دروغی بیش نیست. در واقعیت، باید چند چیز را

انتخاب کنید، بقیه را قربانی کنید و با حس گریزناپذیر از دست دادن کنار بیایید. کیسمات آتش روشن کردن و کشاورزی با فرزندان را انتخاب کرد. او نوشت: «به جز از راه رسیدگی و کار کردن روی آن، دیگر چطور می شود سرزمینی را که در آن زندگی می کنیم بشناسیم؟ به جز کاشتن آنچه می خوریم، چطور می توانیم مشخصه های خاک برای کاشتن دانه های فلفل، کاهو و کلم برگ را یاد بگیریم؟» (۴۴) البته امکان دارد شما تصمیم کاملاً متفاوتی بگیرید. اما واقعیت ثابت و تغییرناپذیر زندگی محدود انسان این است که بالأخره باید تصمیم بگیرید.

نشر کتاب (inbookcity.com)



### فصل سوم: مواجهه با کرانمندی

برای این که عمیق وارد موضوع میرایی انسان و زمان محدودش روی این کره خاکی شویم باید با فیلسوفی آشنا شویم که بیش از هر اندیشمند دیگری درباره این موضوع فکر می کرد: مارتین هایدگر. این موضوع به دو دلیل ایدئال نیست. دلیل واضح و آشکار این است که او از سال ۱۹۳۳ به مدت یک دهه رسماً عضو حزب نازی بود (حال این که با توجه به این نکته تکلیف فلسفه او چه می شود جالب و جذاب است، اما ما را از موضوع دور می کند. برای همین، خودتان باید تصمیم بگیرید آیا این انتخاب بسیار نادرست در زندگی این فیلسوف تمام تفکراتش درباره چگونگی انتخاب کردن را به طور کلی زیر سؤال می برد یا نه). دلیل دوم این است که خواندن آثار او تقریباً ناممکن است. نوشته های او پر از عبارتهای عجیب و غریب است مانند «هستی - به سوی - مرگ» (۴۵) و «دوری زدایی» (۴۶) و - برای این یکی بهتر است بنشینید - «اضطراب در مواجهه با توانمندی - به - هستی که خویشمندانترین چیز فرد است.» (۴۷) برای این است که هیچ کس تفسیر و تحلیل کارهای هایدگر را، که تحلیل من هم شاملش می شود، قطعی و نهایی در نظر نمی گیرد. اما در توجیه مورد دوم، که همان نامفهومی است، هایدگر دفاعی دارد: زبان روزمره نگاه روزمره ما را بیان می کند. اما هایدگر می خواهد با استفاده از عبارتهای ناآشنا انگشت روی عناصر اصلی وجود بگذارد. خلاصه، ممکن است موقع خواندن آثار او گیج و عصبی شوید، اما گاهی متعاقباً ممکن است دری از حقیقت به رویتان باز شود.

## پرتاب‌شدگی درون زمان

هایدگر در شاهکار خود، هستی و زمان، می‌نویسد که بنیادی‌ترین چیز دربارهٔ این جهان، که به آن توجه نمی‌کنیم، شگفتی گیج‌کنندهٔ این واقعیت است که اصلاً جهان وجود دارد. بیشتر فیلسوفان و دانشمندان عمرشان را صرف اندیشیدن دربارهٔ این می‌کنند که چیزها چگونه هستند: چه جور چیزهایی وجود دارند، از کجا آمده‌اند، چطور به هم مرتبط‌اند و غیره. اما این شگفتی را فراموش می‌کنیم که اصلاً چیزها هستند و وجود دارند یا، به قول هایدگر، «دنیایی پیرامون ما می‌دنیاید.» (۴۸) این حقیقت – وجود مفهومی به نام وجود داشتن – در گفتار زیبای نویسنده‌ای به نام سارا بیکول<sup>۵۷</sup> «واقعیتی عریان و وحشی است که همهٔ ما در اصل همواره باید با آن روبه‌رو شویم.» (۴۹) اما در عوض، تقریباً همیشه ناغافل از کنارمان رد می‌شود.

بعد از تمرکز کردن روی این موضوع بنیادی یعنی خودِ مفهوم «بودن»، هایدگر مخصوصاً به بشر و نوع خاص وجود او می‌پردازد. بودن برای انسان چه معنایی دارد؟ (متوجه‌ام که این موضوع دارد شبیه یک کمدی مسخره دربارهٔ فیلسوفان غرق در تفکرات انتزاعی می‌شود. متأسفانه، باید بگویم تا دو سه پاراگراف دیگر داستان همین‌گونه خواهد بود، ولی بعد بهتر می‌شود.) پاسخ او این است که وجود ما کاملاً و مطلقاً به زمان محدود ما بسته است. در واقع، آن قدر وابسته که این دو مفهوم مترادف هم‌اند: بودن برای انسان بیش از هر چیز دیگری یعنی وجود در زمان، در بازهٔ زمانی بین تولد و مرگ و اطمینان از آمدن پایان ولی ندانستن زمان دقیق آن. معمولاً می‌گوییم مقدار محدودی زمان «داریم». اما از دیدگاه عجیب هایدگر، شاید منطقی‌تر باشد که بگوییم ما خود مقدار محدودی زمان «هستیم».

بعد از این ادعای هایدگر، فیلسوفان دربارهٔ صحت این حرف که ما خود زمان هستیم اختلاف‌نظر داشته‌اند؛ برخی حتی بر این باورند که این حرف اصلاً بی‌معناست و نباید خود را درگیر روشنگری دربارهٔ چنین امری کنیم. همین برداشت از این موضوع کافی است تا تک‌تک لحظات وجود انسان با مفهومی گره بخورد که هایدگر آن را «کرانمندی» نامیده است. زمان محدود ما صرفاً یک مشکل از بین هزاران مشکلی نیست که مجبوریم با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کنیم، بلکه تنها چیزی است که ما را به مثابهٔ بشر تعریف می‌کند قبل از این که بخواهیم به مرحلهٔ دست‌وپنجه نرم کردن برسیم. قبل از این که بتوانم حتی یک سؤال دربارهٔ نحوهٔ استفاده از زمان خود بکنم، از قبل درون زمان پرتاب شده‌ام، درون این لحظهٔ خاص با زندگی مختص خودم که من را به آدمی تبدیل کرده که اکنون هستم و هرگز نمی‌توانم از آن فرار کنم. به آینده که نگاه می‌کنم نیز خود را با کرانمندی خود محدود می‌بینم: من در رودخانهٔ زمان به پیش برده می‌شوم بدون این امکان که بتوانم از جریان خارج شوم و دارم با جریان رودخانه به سمت مرگ حتمی‌ام پیش می‌روم (که تازه اگر بخواهیم عمق فاجعه را ببینیم، مرگی که ممکن است هر لحظه ناغافل فرابرسد).

در این موقعیت، هر تصمیمی بگیرم که با زمانم هر کاری بکنم، از قبل تصمیمی به شدت محدود شده است. یکی از دلایل محدود بودن آن جنبه گذشته‌نگرانه آن است، چون من از قبل می‌دانم که هستم و کجایم. و همین تمام موقعیت‌ها و فرصت‌های ممکن را برای من مشخص می‌کند. اما این تصمیم‌گیری از جنبه آینده‌نگرانه نیز محدود است و کمترین دلیلش این است که تصمیم برای انجام دادن هر کاری به‌طور خودکار مساوی است با قربانی کردن تعداد نامحدودی مسیرهای زندگی دیگر. همان‌طور که طی روز صدها تصمیم کوچک می‌گیرم، دارم زندگی خودم را می‌سازم، اما هم‌زمان دارم تا ابد هزاران هزار فرصت و احتمال را کنار می‌گذارم (واژه اصلی لاتین<sup>۵۸</sup> برای «تصمیم‌گرفتن»<sup>۵۹</sup> به معنای «بریدن» است، مانند بریدن فرصت‌های دیگر؛ واژه‌ای نزدیک به واژه‌های «قتل»<sup>۶۰</sup> و «خودکشی»<sup>۶۱</sup> از لحاظ ریشه‌شناسی). بنابراین، هر زندگی کرانمندی – حتی بهترین زندگی‌ای که می‌توانید تصورش را بکنید – شامل هزاران هزار خداحافظی با فرصت‌های دیگر است.

تنها پرسش اصلی درباره این کرانمندی این است که آیا حاضریم با آن مواجه شویم یا نه؛ و به نظر هایدگر این چالش اصلی وجود بشر است. او استدلال می‌کند که چون کرانمندی زندگی ما را تعریف می‌کند، داشتن زندگی اصیل – و تبدیل شدن به انسان کامل – در گرو مواجهه با این حقیقت است. ما باید تا جای ممکن، تا آن‌جا که در توانمان است، در زندگی هیچ‌وقت محدودیت‌هایمان را از یاد نبریم و همواره در حالتی باشیم که هایدگر «هستی – به‌سوی – مرگ» نامیده است و آگاه باشیم که زندگی همین است. زندگی تمرین نیست و هر تصمیمی نیازمند قربانی کردن‌های بسیار است و بدانیم که زمان همواره در حال گذر است – و واقعاً امکان دارد امروز، فردا یا ماه آینده تمام شود. بنابراین، قضیه فقط این نیست که هر روز را طوری زندگی کنید «که انگار» آخرین روزتان است. نکته مهم این است که درک کنید واقعاً ممکن است آخرین روزتان باشد. من نمی‌توانم کلاً وابسته به یک نقطه زمانی خاص در آینده باشم.

گفتن ندارد که این حرف‌ها در نگرش‌های معمول ممکن است چنان استرس‌زا و وحشت‌آور باشد که نشود آن را تحمل کرد. اما اگر توانسته باشید این دید درباره زندگی را در خود پرورش دهید، دیگر با نگرش معمول به قضیه نگاه نمی‌کنید؛ و، دست‌کم به نظر هایدگر، این دید اصلاً «استرس‌زا و وحشت‌آور» نیست. برعکس، کرانمندی تنها مسیر زندگی برای بشری است که می‌خواهد زندگی کاملی داشته باشد، در مقام انسانی کامل با بقیه در ارتباط باشد و جهان را آن‌گونه که هست تجربه کند. از این دیدگاه، آنچه وحشت‌آور است کاری است که بیشتر ما بسیاری از اوقات انجام می‌دهیم: به‌جای مواجهه با کرانمندی، خود را غرق در انکار و تکذیب می‌کنیم یا به قول هایدگر غرق «سقوط». به‌جای تصاحب و غلبه بر زندگی، دنبال حواس‌پرتی می‌رویم یا خود را درگیر مشغولیات و کارهای روزمره می‌کنیم تا مشکل اصلی را فراموش کنیم.

یا سعی می‌کنیم از زیر بار مسئولیت ترسناک تصمیم‌گیری دربارهٔ زمان محدودمان دربرویم، چون با خود می‌گوییم اصلاً قدرت تصمیم‌گیری نداریم: باید ازدواج کنیم یا در شغل بی‌خاصیت خودمان بمانیم یا هر چیز دیگری، چون همین است که هست. یا چنان که در فصل پیش دیدیم، برای «انجام‌دادن همهٔ کارها» بی‌حاصل تلاش می‌کنیم که درواقع راه دیگری برای فرار از مسئولیت تصمیم‌گیری دربارهٔ زمان محدودمان است. چون اگر واقعاً می‌توانستیم به همهٔ کارها برسیم، هرگز مجبور نبودیم از بین فرصت‌های ناسازگار انتخاب کنیم. اگر چشم خود را این‌طور روی حقیقت ببندید، زندگی معمولاً راحت‌تر می‌شود. اما این راحتی کسل‌کننده و مرگ‌بار است. تنها با مواجهه با کرانمندی است که می‌توانیم حقیقتاً رابطه‌ای اصیل با زندگی و زمان خود داشته باشیم.

مدرسه کتاب (inbookcity.com)

## واقع‌بین شدن

فیلسوف سوئدی، مارتین هگلوند<sup>۶۲</sup>، در کتاب خود با عنوان این زندگی<sup>۶۳</sup> در سال ۲۰۱۹ این موضوع را با قراردادن ایده مواجهه با کرانمندی در کنار باورهای مذهبی به زندگی ابدی شفاف‌تر و روشن‌تر می‌کند. او استدلال می‌کند که اگر واقعاً فکر می‌کردید زندگی هرگز به پایان نمی‌رسد، آن وقت هیچ چیزی واقعاً معنایی نداشت، چون هرگز با تصمیم‌گیری برای این که بخشی از زمان ارزشمند خود را صرف کاری کنید یا نه روبه‌رو نمی‌شدید. هگلوند می‌نویسد: «اگر معتقد بودم که حیات من ابدی است، هیچ وقت زندگی خود را در خطر نمی‌دیدم و هرگز نیازی در خود نمی‌یافتم که با زمانم کاری انجام دهم.» (۵۰) ابدیت بسیار خسته‌کننده می‌بود، چون هر بار با خود فکر می‌کردید آیا فلان کار را در فلان روز انجام دهید یا نه و پاسخش همیشه این بود که چه اهمیتی دارد! بالاخره، همیشه فردا، پس فردا و... هست. هگلوند از تیتراژ مجله کاتولیک امریکایی<sup>۶۴</sup> نقل قول می‌کند که انگار فرد بسیار مؤمن و مذهبی‌ای که ناگهان همین تفکر بر او الهام شده است آن را نوشته: «بهشت: آیا خسته‌کننده خواهد بود؟» (۵۱)

برای مقایسه، هگلوند از تعطیلات تابستانی هر ساله خود و خویشاوندانش در خانه‌ای در خلیج بادخیز بالتیک تعریف می‌کند. او اشاره می‌کند که آنچه به این تجربه ارزش می‌بخشد این است که او قرار نیست تا ابد فرصت مواجهه با این تجربه را داشته باشد، خویشاوندانش نیز همین‌طور. بنابراین، رابطه‌اش با خویشانش نیز موقتی است و حتی خط ساحلی در شکل کنونی‌اش هم پدیده‌ای موقتی است، چون خشکی همچنان دارد بعد از دوازده هزار سال با عقب‌نشینی یخچال بیرون می‌آید. اگر به هگلوند تضمین می‌دادند که تا ابد به این سفر خواهد رفت، هیچ کدام از این موضوعات ارزشی نداشت؛ همین موقتی بودن است که این تجربه سالانه را ارزشمند می‌کند. در واقع، هگلوند بر این باور است که بشر فقط با همین ارزش‌گذاری پدیده‌های کرانمند به‌خاطر کرانمندی‌شان می‌تواند تأثیر خطرات جمعی نظیر تغییرات اقلیمی را، که آسیب‌های جدی به کشور او نیز وارد کرده، درک کند. اگر وجود ما روی زمین تنها پیش‌گفتاری برای ابدیت در بهشت بود، خطراتی که این وجود را تهدید می‌کند در نهایت بی‌ارزش و بی‌معنی بود.

البته، اگر آدم مذهبی‌ای نباشید، و شاید حتی اگر باشید، ممکن است به زندگی ابدی به معنای واقعی کلمه اعتقاد نداشته باشید. اما هر کسی که در زندگی نتواند با حقیقت کرانمندی خود مواجه شود – ناخودآگاه خود را متقاعد کند که هنوز کلی فرصت دارد یا این که می‌تواند در زمانی که دارد بی‌نهایت کار انجام دهد – اساساً دارد همین حرف را می‌زند. آن‌ها در انکار حقیقت محدودیت زندگی می‌کنند. بنابراین، موقع تصمیم‌گیری درباره نحوه استفاده از زمان هیچ چیز به نظرشان دور از دسترس نیست. با مواجهه خودآگاه با حتمیت مرگ و اتفاقات بعد از مرگ است که می‌توانیم در نهایت زندگی کاملی داشته باشیم.

علت ادعای کلیشه‌ای ولی خردمندانه افرادی که ادعا می‌کنند ابتلا به سرطان «بهترین اتفاق زندگی‌شان بوده» همین است: مواجهه با مرگ آن‌ها را وارد حالت اصیل‌تری از وجود می‌کند که در آن ناگهان همه چیز بسیار معنادارتر می‌شود. چنین گزارش‌هایی گاهی این حس را به آدم می‌دهد که مواجهه با حقیقت مرگ افراد را بسیار خوشحال‌تر می‌کند که البته اشتباه است، چرا که «خوشحال‌تر» آشکارا واژه اشتباهی برای توصیف فردی است که به عمق جدیدی از زندگی‌اش پی برده و می‌داند قرار است بمیرد و زمانش بسیار محدود است. اما زندگی مطمئناً واقعی‌تر می‌شود. مجسمه‌ساز انگلیسی، ماریون کوتس<sup>۶۵</sup>، در خاطراتش به نام صخره یخ<sup>۶۶</sup> می‌نویسد روزی داشت پسر دوساله‌اش را به مهدکودک می‌برد که متوجه شد همسرش، تام لوباک<sup>۶۷</sup> منتقد هنری، تومور بدخیم مغزی دارد و تا سه سال دیگر می‌میرد:

اتفاقی افتاده است. یک خبر. تشخیصی از پزشک شنیدیم که ارزش خبری دارد. این خبر با خبرهای قبلی متفاوت است: خبرهای قبلی تروتمیز، کامل و جامع بود، به جز در یک مورد. به نظر می‌رسد بعد از خبر، تصمیم ما بر ماندن است. خانواده ما پابرجا است...

ما یک چیزی می‌آموزیم. می‌آموزیم که میرا هستیم. شاید بگویید این را می‌دانید، اما نمی‌دانید. این خبر خیلی تمیز بین یک لحظه و لحظه دیگر می‌نشیند. فکرش را نمی‌کردید چنین چیزی ممکن باشد... انگار قانون فیزیکی جدیدی مخصوص ما تعیین شده باشد: قانونی مطلق مانند هر قانون دیگر اما هراسناک، عادی و روزمره؛ و آن قانون ادراک است. طبق این قانون، شما هر چیزی را که با چشم می‌بینید از دست خواهید داد. (۵۲)

منظور این نیست که ابتلا به بیماری لاعلاج یا داغ دیدن یا هر مواجهه دیگری با مرگ چیز خوب یا خوشایندی است یا «ارزشش را دارد». اما چنین تجربه‌هایی، هر چقدر هم ناخوشایند، اغلب باعث می‌شود افراد رابطه جدید و صادقانه‌تری با زمان داشته باشند. مسئله این است که آیا ممکن است دست کم کمی از این دیدگاه را بدون تجربه کردن رنجی بزرگ به دست آوریم یا نه. نویسندگان تلاش کرده‌اند آن حس خاصی را که این حالت از بودن وارد زندگی آدم می‌کند توصیف کنند، چون با این که «خوشحال‌تر» اشتباه است، «غمگین‌تر» نیز مفهوم را نمی‌رساند. شاید بهتر باشد آن را «غم شادی‌آور» (۵۳) (به قول کشیش و نویسنده ریچارد رور<sup>۶۸</sup>) یا «شادی دیرپای» (۵۴) (به قول شاعر جک گیلبرت<sup>۶۹</sup>) یا «لذت هوشیار» (۵۵) (به قول بروس بالارد<sup>۷۰</sup>) تحلیلگر آثار هایدگر) نامید. یا اصلاً می‌توانید آن را مواجهه نهایی با زندگی حقیقی و حقیقت ظالمانه هفته‌های محدودمان بنامید.

### همه چیز زمانِ قرضی است

این جا جایی است که باید اعتراف کنم و بگویم که متأسفانه من هر روز زندگی ام حس میرا بودن نمی‌کنم. شاید هیچ کس نکند. اما آنچه می‌توانم تصدیق کنم این است که اگر بتوانید دیدگاهی را که در این بخش از آن بحث شده حتی کمی بپذیرید - اگر بتوانید شده خیلی کوتاه یا گه‌گاه توجه خود را به سمت شگفتی خود وجود و این که چقدر این وجود محدود است جلب کنید - ممکن است تغییری ملموس در نحوه احساساتان در این لحظه، در این مکان، زنده و در جریان حیات (یا به قول هایدگر به عنوان جریان حیات) حس کنید. از دیدگاه روزمره، این حقیقت که زندگی کرانمند است توهین بدی محسوب می‌شود. به قول یکی از اندیشمندان، «نوعی بی‌احترامی شخصی، نوعی کاستن از زمان خود.» (۵۶) می‌خواستید تا ابد زنده بمانید - به قول دیالوگ معروف فیلم وودی آلن نه در قلب هموطنانتان، بلکه در آپارتمانتان - اما حالا می‌بینید مرگ دارد از راه می‌رسد تا حیاتی را که حقتان است از شما بگیرد.

اما بعد از تفکر، می‌بینید که این دیدگاه توقع‌آمیز است. چرا فرض می‌کنید منبع بی‌پایانی از زمان دارید و مرگ نقض بی‌شرمانه یک عهد است؟ یا به بیان دیگر، چرا چهارهزار هفته را عدد بسیار کوچکی می‌دانید؟ چون در مقایسه با بی‌نهایت این قدر کوچک است؟ به جای این که آن را عدد بزرگی محسوب کنید، در مقایسه با هرگز متولد نشدن عدد بزرگی است؟ مطمئناً تنها کسی که نمی‌تواند متوجه شگفتی این امر شود که اصلاً چیزی وجود دارد وجود خود را نیز امری بدیهی می‌گیرد؛ انگار وجود و حیات چیزی است که به حق به او داده شده و هرگز از او گرفته نخواهد شد. پس شاید این گونه نباشد که زمان نامحدود از شما دریغ شده است؛ شاید همین مقدار زمان هم که به ما داده شده تقریباً به نحوی درک‌ناپذیر معجزه‌آسا باشد.

نویسنده کانادایی، دیوید کین<sup>۷۱</sup>، این حقیقت را از طریق رخدادی شوک‌آور در تابستان ۲۰۱۸ درک کرد؛ زمانی که در مراسمی در بخش یونانی‌نشین تورنتو شرکت کرده بود. خود مراسم بدون اتفاق خاصی پیش رفت. او این گونه وقایع آن روز را بازگو می‌کند (۵۷): «زود رسیدم. برای همین، مدتی را در پارک همان حوالی گذراندم. بعد سری به فروشگاه‌ها و رستوران‌های خیابان دنفورت زدم. مقابل کلیسای ایستادم تا بند کفشم را ببندم. یادم است که به خاطر ملاقات با آدم‌های جدید استرس داشتم.» سپس، دو هفته بعد، در همان جای خیابان، مردی مجنون به چهارده نفر شلیک کرد و دو نفرشان را کشت و بعد به خودش شلیک کرد. کین اقرار می‌کند که اگر منطقی نگاه کنیم، این طور نیست که خطر از بیخ گوش او گذشت؛ هزاران نفر هر روز از خیابان دنفورت گذر می‌کنند و این طور هم نبود که انگار فقط چند دقیقه با تیراندازی فاصله داشت. با وجود این، احساس این که ممکن بود او در آن تیراندازی گرفتار شود آن قدر قوی بود که باعث شد فکر کند که گرفتار نشدنش در آن چه معنایی ممکن است داشته باشد. او بعدها نوشت: «وقتی داشتم ویدیوهای شاهدان عینی را تماشا می‌کردم که برخی همان جایی بودند

که من داشتم بند کفشم را می‌بستم، به دیدگاهی حیاتی رسیدم: من اتفاقی زنده‌ام و هیچ قانون کیهانی‌ای مخصوصاً این حق را به من نداده است. زنده‌بودن فقط یک اتفاق است و حتی یک روز بیشترش هم تضمینی نیست.»

من دریافتم که این نوع تغییر در دیدگاه تأثیر بسیار چشم‌گیری در انجام دادن کارهای آزاردهنده روزمره دارد: مثلاً واکنشم به ترافیک سرصبح و صف‌های طولانی حراست فرودگاه، بچه‌هایی که پنج صبح بیدار می‌شوند و ماشین ظرف‌شویی‌هایی که ظاهراً باید دوباره خالی می‌کردم با این که (بله، درست حدس زدید!) همین کار را دیروز نیز انجام دادم. شرمسارم که اعتراف می‌کنم این کارهای اعصاب‌خردکن کوچک چه تأثیر منفی بزرگی در حس خوشبختی من طی این سال‌ها داشته است. اغلب هنوز هم چنین است. اما این تأثیر در سال‌های اوج من در جایگاه خوره بهره‌وری در بدترین حالت ممکن بود، چون وقتی دارید تلاش می‌کنید بر زمان چیره شوید، هیچ چیزی آزاردهنده‌تر از کار یا تأخیری نیست که ناخواسته به شما تحمیل شده باشد، بی‌این که به برنامه زمانی دقیقی توجه کنید که با کلی توجه و دقت در دفترچه برنامه‌ریزی لوکس و گران‌قیمت خود نوشته‌اید. اما وقتی در عوض روی این موضوع تمرکز کنید که اصلاً چرا در موقعیتی قرار دارید که چنین تجربه آزاردهنده‌ای داشته باشید، اوضاع احتمالاً خیلی متفاوت می‌شود. ناگهان درمی‌یابید چقدر عجیب و شگفت‌آور است که وجود دارید و اصلاً چیزی را تجربه می‌کنید. و اگر خوب به آن فکر کنید، می‌بینید چقدر شگفت‌آورتر از این است که حالا آن تجربه می‌خواهد آزاردهنده یا اعصاب‌خردکن باشد یا نه. جف لای<sup>۷۲</sup>، مشاور انگلیسی محیط‌زیست، زمانی به من گفت که بعد از مرگ ناگهانی و زودهنگام دوست و همکارش، دیوید واتسون<sup>۷۳</sup>، او دیگر مثل همیشه پشت ترافیک دست‌هایش را از عصبانیت مشت نمی‌کند، بلکه با خودش می‌گوید: «دیوید الآن حاضر بود هرچه داشت می‌داد تا یک بار دیگر پشت این ترافیک گیر کند.» همین فکر را در صف سوپرمارکت و صف گمرک نیز با خود می‌کرد. لای دیگر روی کاری که در آن لحظات مشغولش بود یا کاری که دوست داشت به جای آن انجام دهد تمرکز نداشت؛ او حالا متوجه شده بود که دارد آن کار را انجام می‌دهد و در کمال تعجب می‌دید چقدر به‌خاطر فرصت تجربه چنین کارهایی شکرگزار است.

حال فکر کنید که همه این‌ها چه معنایی برای پرسش مهم و بنیادی انتخاب کار برای انجام دادن در زمان محدودمان دارد. چنان که دیدیم، این حقیقتی محض است که در مقام انسان‌های کرانمند همیشه در حال انتخاب‌های سخت هستیم. برای همین مثلاً، با گذراندن امروز بعدازظهر روی کاری که برایم مهم بود (نوشتن) مجبور شدم بسیاری از کارهای مهم دیگر (مانند بازی کردن با پسر) را پشت گوش بیندازم. طبیعی است که در این شرایط حسرت بخوریم و آرزو کنیم کاش در جهان دیگری زندگی می‌کردیم که در آن مجبور نبودیم بین کارهای



مهم به این صورت گزینش کنیم! اما اگر خود همین وجود داشتن به خودی خود شگفت‌انگیز است – اگر به نقل از کین «تمام زندگی بشر زمانِ قرضی است» – آیا منطقی‌تر نیست که دربارهٔ نوع انتخاب‌ها چیزی نگوییم، بلکه دربارهٔ فرصت انتخاب داشتن حرف بزنیم؟ از این دیدگاه، حسرت خوردن برای این وضعیت کمی کاسته می‌شود: هر تصمیم فرصتی برای گزینش فهرستی جذاب از فرصت‌ها می‌شود، درحالی‌که می‌دانید ممکن است هرگز فرصتِ داشتن چنین فهرستی را تجربه نکنید. به این ترتیب، دیگر به خاطر از دست دادن فرصت‌ها به خودتان حس ترحم نخواهید داشت.

در این موقعیت، انتخاب کردن – گزینش یک مورد از آن فهرست – بیشتر از این که نوعی شکست تلقی شود، موفقیت است. گذراندن بخشی از زمان خود برای انجام دادن «این» کار در عوض «آن» کار – یا درواقع تمام کارهایی که باید قیدشان را بزنید – نوعی تعهد مثبت است، چون تصمیم گرفته‌اید که «این» کار درحال حاضر مهم‌ترین کاری است که باید به آن پرداخت. به عبارت دیگر، دقیقاً همین که می‌توانستم کار متفاوت ولی به همان اندازه مهم برای گذراندن آن بعدازظهر انتخاب کنم به کاری که انتخاب کردم و تصمیمی که گرفتم معنا می‌بخشد. و همین موضوع بی‌شک دربارهٔ کل زندگی نیز صدق می‌کند. مثلاً، همین واقعیت که ازدواج کردن امکان‌آشنایی با فرد دیگری – فردی که ممکن بود شریک زندگی بهتری برایتان باشد، کسی چه می‌داند – را از بین می‌برد ازدواج را معنادار می‌کند. هیچانی که گاهی با درک حقیقت دربارهٔ کرانمندی به ما دست می‌دهد «لذتِ از دست دادن» نام دارد تا تضادی عمدی با مفهوم «ترس از دست دادن» باشد. درک هیجان‌انگیز این که اصلاً نمی‌خواستید بتوانید همهٔ کارها را انجام دهید، چون اگر مجبور نبودید تصمیم بگیرید چه چیزی را از دست دهید، انتخاب‌هایتان حقیقتاً معنایی نداشت. با این طرز فکر، می‌توانید با آغوش باز این حقیقت را بپذیرید که دارید قید برخی لذات را می‌زنید یا از برخی کارهای ضروری چشم‌پوشی می‌کنید، چون هر کاری که به‌جای آن‌ها انجام می‌دهید – پول درآوردن برای خانواده، نوشتن رمان، حمام بردن نوزادتان، توقف در یک پیاده‌روی زمستانی برای تماشای غروب خورشید در افق هوای گرگ‌ومیش – تصمیمی است که گرفته‌اید تا آن بخش از زمانی را که هرگز حق نداشتید در انتظارش باشید بگذرانید.

## فصل چهارم: تعلل گر بهتری شدن

اما شاید ما داریم به اشتباه کمی زیادی متافیزیکی به قضیه نگاه می‌کنیم. بسیاری از فیلسوفانی که درباره کرانمندی انسان اندیشیده‌اند به خود زحمت نداده‌اند تا دانسته‌هایشان را به توصیه‌های عملی تبدیل کنند، چون این کار بوی گند خودیاری می‌دهد (و خدا نکند کسی بخواهد به خودش یاری برساند)! بالین حال، آرایشان در زندگی روزمره ما به خوبی صدق می‌کند. جدا از هر چیز دیگری، آن‌ها خیلی واضح به ما می‌فهمانند که مشکل اصلی مدیریت زمان محدود ما انجام دادن همه کارها نیست – این اتفاق هرگز نخواهد افتاد – بلکه تصمیم‌گیری‌های عاقلانه درباره این است که چه کارهایی را انجام ندهیم و با انجام ندادنشان کنار بیاییم. طبق گفته نویسنده و معلم امریکایی گرگ کرچ<sup>۷۴</sup>، ما باید تعلل را بهتر یاد بگیریم. (۵۸) تعلل تا حدی اجتناب‌ناپذیر است: در واقع، در هر لحظه برای تقریباً همه چیز تعلل می‌کنیم و در پایان عمر خود می‌بینیم که عملاً هیچ کدام از کارهایی را که به صورت تئوری می‌توانستیم انجام دهیم انجام نداده‌ایم. برای همین، بحث سر حذف کامل تعلل نیست، بلکه بحث بر سر انتخاب هوشمندانه آنچه باید در آن تعلل کنیم است تا بتوانیم روی چیزی که از همه مهم‌تر است تمرکز کنیم. معیار واقعی تمام روش‌های مدیریت زمان این است که «آیا در کارهایی که باید تعلل کنید به شما کمک می‌کند یا نه.»

بخش اعظمی از آن‌ها این کار را نمی‌کنند. تازه اوضاع را بدتر نیز می‌کنند. بیشتر کارشناسان بهره‌وری با پیشنهاد کردن راه‌هایی برای تحمیل این باور که انجام دادن تمام کارها ممکن است فقط مانند تسهیل‌کننده مشکلات زمانی عمل می‌کنند. شاید با حکایت به شدت اعصاب‌خردکن سنگ‌های داخل شیشه آشنا باشید (۵۹) که اولین بار در کتاب استیون کاوی<sup>۷۵</sup> در سال ۱۹۹۴، اولویت دادن به اولویت‌ها<sup>۷۶</sup>، به جهان معرفی شد و از آن موقع تا به حال آن قدر در محافل دوره‌های موفقیت تکرار می‌شود که حال آدم را به هم می‌زند. در روایتی از این داستان که من بیشتر شنیده‌ام، روزی معلمی با چند سنگ درشت، چند سنگ‌ریزه، کیسه‌ای شن و یک شیشه بزرگ سر کلاس می‌رود و چالشی به دانش‌آموزانش می‌دهد: آیا می‌توانند همه سنگ‌ها، سنگ‌ریزه‌ها و شن را در شیشه جا کنند؟ دانش‌آموزان، که ظاهراً کمی کندذهن تشریف دارند، سعی می‌کنند ابتدا سنگ‌ریزه‌ها یا شن را درون شیشه بریزند و می‌بینند که برای سنگ‌های بزرگ جایی باقی نمانده است. در نهایت معلم – بی‌شک با لبخندی تحقیرآمیز – راه حل درست را نشان می‌دهد: ابتدا سنگ‌ها، سپس سنگ‌ریزه‌ها، سپس شن را طوری درون شیشه می‌گذارد که اشیای ریز به راحتی بین فضاها خالی سنگ‌های بزرگ‌تر جای می‌گیرند. پیام اخلاقی این است که اگر ابتدا برای مهم‌ترین چیزها وقت اختصاص دهید، نه تنها به همه آن کارها می‌رسید، زمان برای کارهای کم‌اهمیت‌تر نیز پیدا خواهید کرد. اما اگر فهرست کارهایتان را این‌طور تنظیم

نکنید، هرگز نخواهید نتوانست کارهای بزرگ‌تر را انجام دهید.

داستان این‌جا تمام می‌شود – ولی این داستان دروغی بیش نیست. معلم از خودراضی دارد به دانش‌آموزانش دروغ می‌گوید. کار او این‌جا می‌لنگد: از قصد با خودش چند سنگ درشت سر کلاس آورد که می‌دانست راحت درون شیشه جای می‌گیرند. اما امروزه موضوع واقعی مدیریت زمان اولویت‌دهی به سنگ‌های درشت نیست. مشکل این است که تعداد سنگ‌ها خیلی زیاد است – و خیلی وقت‌ها بیشتر سنگ‌ها اصلاً اندازه‌شان سنخیتی با شیشه ندارد. ماجرای اصلی تمایز قایل شدن بین کارهای مهم و کارهای غیرمهم نیست، بلکه پیدا کردن راهی برای وقتی است که کارهای بسیاری به نظر به یک اندازه مهم‌اند و در نتیجه همه‌شان سنگ درشت محسوب می‌شوند. خوشبختانه، چند کارشناس خبره‌تر دقیقاً به این نکته پرداخته‌اند که حرف‌هایشان حول محور سه اصل مهم می‌چرخد.

کتاب (inbookcity.com)

## هنر بی توجهی خلاقانه

اصل اول دربارهٔ زمان «ابتدا به خود پرداخت کردن» است. من این عبارت را از نویسندهٔ کتاب‌های کمیک و مربی خلاقیت، جسیکا ایبل<sup>۷۷</sup>، قرض می‌گیرم (۶۰) که خود او هم از حوزهٔ مدیریت مالی فردی قرض گرفته و طی سال‌ها اصل بنیادینی بوده، چون جواب داده است. اگر هر روز بخشی از حقوق خود را بردارید و آن را پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری کنید یا برای پرداخت بدهی‌ها صرفش کنید، احتمالاً هرگز نبودن مبلغ را احساس نخواهید کرد. به کارهایتان می‌رسید – خرید مایحتاج، پرداخت قبوض – دقیقاً انگار اصلاً از اولش آن مبلغ پول را نداشته‌اید (البته محدودیت‌هایی وجود دارد: اگر درآمدتان فقط به اندازهٔ زنده ماندن باشد، این نقشه کارساز نیست). اما اگر مثل بیشتر آدم‌ها در عوض «آخر از همه به خود پرداخت می‌کنید» – آنچه نیاز دارید می‌خرید به امید این که کمی پول در آخر باقی بماند تا بتوانید پس‌انداز کنید – معمولاً درمی‌یابید که پولی باقی نمی‌ماند؛ و لزوماً برای این نیست که پولتان را بی‌محابا خرج قهوه لاته یا پدیکور یا وسایل الکترونیکی یا هروئین کرده‌اید. تک‌تک چیزهایی که برای آن پول خرج کردید ممکن است در لحظه به نظر منطقی و ضروری بوده باشد. مشکل این است که همهٔ ما در برنامه‌ریزی بلندمدت افتضاح هستیم: اگر چیزی در لحظه اولویت محسوب شود، عملاً ناممکن است با خونسردی ارزیابی کنیم آیا یک هفته یا ماه بعد هم در اولویت است یا نه. و به این ترتیب در خرج کردن دچار خطا می‌شویم – و بعدها وقتی پولی برای پس‌انداز نمانده احساس بدی می‌کنیم.

ایبل اشاره می‌کند که این موضوع به زمان هم اطلاق می‌گردد. اگر به امید این که در آخر بخشی از زمان باقی بماند سعی کنید ابتدا با انجام دادن تمام کارهای مهم برای کارهایی بسیار باارزش زمان پیدا کنید، ناامید خواهید شد. اگر کار خاصی برایتان اهمیت ویژه دارد – مثلاً یک پروژهٔ خلاقانه یا کار کردن روی یک رابطه یا فعالیت اجتماعی برای حمایت از یک پویش – تنها راهی که می‌توانید قطعاً مطمئن باشید آن کار انجام می‌شود این است که بخشی از آن را – هرچقدر هم کم – امروز انجام دهید بدون توجه به این که چند سنگ بزرگ دیگر دارند التماس می‌کنند به آن‌ها توجه کنید. ایبل بعد از سال‌ها تلاش و ناکامی در کنترل فهرست کارها و جابه‌جا کردن کارها در برنامه‌اش با هدف اختصاص دادن زمان برای کشیدن طرح‌های گرافیکی کتابش، متوجه شد که تنها گزینهٔ پیش‌رویش گرفتن زمان است – این که فقط هر روز یکی دو ساعت شروع به نقاشی کند و عواقبش را بپذیرد، حتی اگر به قیمت پشت گوش انداختن دیگر کارهای بسیار ارزشمند تمام شود. به گفتهٔ او، «اگر در زمان حال هر هفته بخشی از زمان را به خود اختصاص ندهید، در آینده هیچ زمانی به صورت جادویی برای اوقات فراغت و داشتن زمان آزاد پیدا نخواهید کرد.» این همان دیدگاهی است که در دو توصیهٔ ارزشمند مدیریت زمان نیز به آن اشاره شده است: هر روز در ساعات اولیه روی مهم‌ترین پروژه‌هایتان کار کنید و با اختصاص دادن

برنامه‌های مختص به خود از زمانتان محافظت کنید و زمانی برای «ملاقات» با خود در تقویم در نظر بگیرید تا سایر تعهداتتان با آن تداخل نکند.<sup>۷۸</sup> اگر براساس اصل «ابتدا به خود پرداخت کردن» فکر کنید، این توصیه‌ها فلسفه زندگی‌تان می‌شود و می‌بینید که در دلش نکته‌ای ساده نهفته است: اگر قصد دارید بخشی از چهارهزار هفته خود را به انجام دادن کاری که برایتان خیلی مهم است اختصاص دهید، بالأخره یک وقتی باید آن کار را آغاز کنید.

اصل دوم «محدود کردن کارهای در دست اجرا» است. شاید جذاب‌ترین روش برای مقاومت در برابر حقیقت محدود بودن زمان این باشد که هم‌زمان چند کار را با هم انجام بدهید. به این ترتیب احساس می‌کنید انگار چند تا هندوانه را با یک دست بلند کرده‌اید و در تمام جبهه‌ها فعالیت می‌کنید. در عوض، آنچه معمولاً اتفاق می‌افتد این است که در هیچ کدام از جبهه‌ها فعال نخواهید بود – چون هر لحظه احساس کنید کاری دشوار، ترسناک یا کسل‌کننده شده است، می‌توانید بروید سراغ یک کار دیگر. می‌توانید احساس چیرگی بر امور را حفظ کنید، اما به قیمت هرگز تمام نکردن هیچ کار مهمی.

رویکرد دیگر تعیین محدودیت بیشتر برای تعداد کارهایی است که اجازه دارید در یک بازه زمانی انجام دهید. دو کارشناس مدیریت به نام‌های جیم بنسون و تونیان دماریا بری<sup>۷۹</sup> در کتاب خود، کانبان شخصی<sup>۸۰</sup>، این راهبرد را با جزئیات بررسی کرده‌اند. آن‌ها توصیه می‌کنند بیش از سه کار انتخاب نکنید. (۶۱) به محض انتخاب آن سه کار، تمام کارهای دیگر باید در صف بمانند تا یکی از این سه کار تکمیل شود و به عبارتی جا باز شود (در ضمن، اجازه ندارید با رها کردن یک کار به دلیل سختی یا هر دلیلی جا برای کار دیگر باز کنید. نکته این نیست که خود را مجبور کنید هر کاری را که شروع کردید تمام کنید. نکته این است که عادت بد نگه داشتن شمار فزاینده‌ای کارهای نیمه‌کاره را ترک کنید).

همین تغییر نسبتاً جزئی در برنامه کاری من تأثیر بسیار چشم‌گیری داشت. دیگر نمی‌توانستم این واقعیت را نادیده بگیرم که ظرفیتم برای کار کاملاً محدود است – چون هر بار کار جدیدی از فهرست کارهایم را در ردیف یکی از سه کار مهم انتخاب می‌کردم، مجبور می‌شدم به تمام کارهایی که ناگزیر از آن‌ها چشم‌پوشی می‌کردم خوب فکر کنم. و از طرفی چون مجبور بودم به این طریق با واقعیت مواجه شوم – این که بینم همیشه دارم به بیشتر کارها بی‌توجهی می‌کنم تا بتوانم یک کاری را از پیش ببرم و این که کار کردن هم‌زمان روی همه کارها اصلاً شدنی نیست – نتیجه‌اش حس فوق‌العاده آرامش بدون حواس‌پرتی بود و بهره‌وری‌ام بسیار بیشتر از قبل، که خوره بهره‌وری بودم، شد. پیامد خوشایند دیگر این بود که دیدم دارم بدون زحمت و دردسر کارهایم را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم می‌کنم که می‌شود مدیریتشان کرد؛ راهبردی که مدت‌ها می‌خواستم پیش بگیرم، ولی هرگز تا قبل از این نتوانسته بودم. حالا این راهکار غریزی

من شده بود: واضح بود که اگر «نوشتن کتاب» یا «اسباب کشی» را در فهرست سه کار مهمم می‌نوشتم، این روش تا ماه‌ها در بن‌بست می‌ماند. برای همین، طبیعتاً انگیزه پیدا می‌کردم تا در هر مورد به دنبال قدم انجام‌پذیر بعدی بگردم. به جای این که سعی کنم همه کارها را با هم انجام بدهم، فهمیدم آسان‌تر است این حقیقت را بپذیرم که در یک روز فقط می‌توانم به تعداد محدودی کار برسم. اما این بار تفاوت در این بود که واقعاً به آن کارها رسیدم.

اصل سوم «مقاومت در برابر وسوسه اولویت‌های میانی» است. داستانی هست که به وارن بافت نسبت داده می‌شود (۶۲) – البته احتمالاً حقیقت نداشته باشد و مثل نسبت‌دادن جملات قصار به آلبرت آینشتین یا بودا است – که در آن خلبان شخصی این سرمایه‌گذار زیرک از او می‌پرسد چطور کارهایش را اولویت‌بندی کند. من بودم جواب می‌دادم: «تو فقط روی هدایت هواپیما تمرکز کن!» اما ظاهراً این سؤال را حین پرواز نپرسیده بود، چون بافت جور دیگری پاسخ او را داد. او به خلبان گفت که فهرستی از بیست‌وپنج کاری که دوست دارد در عمرش انجام بدهد یادداشت کند، سپس آن‌ها را از مهم‌ترین تا کم‌اهمیت‌ترین مرتب کند. بافت می‌گوید او باید زمان خود را حول محور پنج کار اول فهرست برنامه‌ریزی کند. اما برخلاف حرفی که خلبان احتمالاً انتظار شنیدنش را داشته، بیست کار باقی مانده به هیچ‌وجه اولویت‌های ثانویه محسوب نمی‌شوند که هر بار فرصت شد به سراغشان برویم. دقیقاً برعکس است. در واقع، آن‌ها کارهایی‌اند که باید به هر قیمتی شده از شان چشم‌پوشی کنیم – چون آن کارها بلندپروازی‌های به‌ظاهر مهمی در زندگی‌اند، اما از طرفی آن قدر وسوسه‌انگیزند که ما را از انجام دادن کارهای مهم بازمی‌دارند.

لازم نیست شما هم دقیقاً بیاید اهدافتان را فهرست کنید (من که شخصاً این کار را نمی‌کنم) تا بتوانید به این نکته برسید که در دنیای پر از سنگ‌های بزرگ اغلب سنگ‌های نسبتاً جذاب – مثل فرصت شغلی نسبتاً جالب، دوستی‌های نیمه‌لذت‌بخش – به شکست و ناامیدی ختم می‌شوند. در کتاب‌های خودیاری، کلیشه‌ای وجود دارد که می‌گوید باید نه گفتن را یاد بگیریم. اما همان‌طور که الیزابت گیلبرت<sup>۱۱</sup> نویسنده می‌گوید، فرض این نیست که این کار صرفاً چشم‌پوشی از چند کار خسته‌کننده است که از اولش هم قصد نداشتیم سراغشان برویم. او توضیح می‌دهد که در اصل «قضیه پیچیده‌تر از این حرف‌ها است. باید یاد بگیرید به کارهایی که دوست دارید انجام بدهید نه بگویید، چون به این درک رسیده‌اید که تنها یک بار شانس زندگی کردن دارید.» (۶۳)

## کمال‌گرایی همان و فلج‌شدن همان

اگر بتوان مدیریت زمانِ استادانه را یادگیریِ تعللِ صحیح با درک حقیقت دربارهٔ کرانمندی خود و تصمیم‌گیری بر این اساس دانست، آن وقت نوع دیگر تعلل – نوع بد آن که مانع از پیشرفت ما در کارهای مهم می‌شود – معمولاً حاصل تلاش ما برای انکار آن حقیقت است. تعلل‌گر خوب می‌پذیرد که نمی‌تواند به همهٔ کارها برسد، پس با نهایت هوشمندی تصمیم می‌گیرد روی چه کاری تمرکز و از چه کاری چشم‌پوشی کند. برعکس، تعلل‌گر بد می‌بیند فلج شده است آن هم دقیقاً برای این که نمی‌تواند با محدودیت‌هایش روبه‌رو شود. برای او تعلل راهبردی برای انکار عاطفی است، راهی برای انکار استرس روانی ناشی از پذیرش کرانمندی خود.

محدودیت‌هایی که با این نوع تعلل محکوم به شکست سعی در انکارشان داریم خیلی وقت‌ها به حد توان ما در انجام دادن کار در زمان موجود ربطی ندارند؛ معمولاً به نگرانی از این موضوع ربط دارند که ما استعداد کافی برای کار با کیفیت نداریم یا دیگران آن واکنشی را که می‌خواهیم به کارمان نشان ندهند یا به هر طریقی اوضاع آن‌طور که می‌خواهیم پیش نرود. کاستیکا براداتان<sup>۸۲</sup> فیلسوف این نکته را با حکایتی دربارهٔ معماری شیرازی توضیح می‌دهد که طراح زیباترین مسجد دنیا است (۶۴): بنایی چشم‌گیر، بی‌نهایت نوآورانه ولی مطابق اصول، خیره‌کننده در شکوه و ابهت ولی در عین حال بی‌تکلف. هر کس نقشه‌های معماری را دیده بود می‌خواست آن را بخرد یا بدزدد. بناهای مشهور التماس می‌کردند تا کار را به آن‌ها بسپارد. اما معمار ما خود را در اتاقش حبس کرد و سه شب و سه روز به نقشه‌اش خیره شد و بعد آن را سوزاند. شاید او یک نابغه بود، اما کمال‌گرا نیز بود: مسجد تصورات او بی‌نقص بود و فکر کردن به تغییرات و کوتاه‌آمدن‌های لازم برای محقق کردن آن مسجد ایدئال آزارش می‌داد. حتی استادکارترین بناها بالاخره یک جایی نمی‌توانستند صد درصد وفادارانه کارشان را انجام دهند؛ ناتوانی در محافظت از اثرش در برابر تخریب بر اثر گذر زمان نیز اذیتش می‌کرد – از زوال فیزیکی بنا گرفته تا دشمنان غارتگر که سرانجام با خاک یکسانش می‌کردند. اگر واقعاً مسجد را می‌ساخت و با این کار کرانمندی جهان را می‌پذیرفت، یعنی کارهایی را که از دستش بر نمی‌آمد پذیرفته بود. اما نتوانست. در سر پروراندن خیال ایدئال برای او بهتر از تسلیم شدن در برابر حقیقت محدودیت‌ها و پیش‌بینی ناپذیر بودن آن‌ها بود.

براداتان می‌گوید که وقتی ما هم در کاری که برایمان مهم است تعلل می‌کنیم، ذهنمان به نوعی مشابه این معمار شیرازی کار می‌کند. نمی‌توانیم ببینیم یا نمی‌خواهیم بپذیریم که هر نوع تلاش برای تبدیل ایده‌هایمان به واقعیت عینی ناگزیر دقیقاً عین رؤیاهایمان نخواهد شد، هر چقدر هم که عملکرد خوبی داشته باشیم؛ چون برخلاف خیالات، واقعیت جایی است که در آن کنترل صد درصد نداریم و به هیچ‌وجه نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم توقعات ما در حد استانداردهای کمال‌گرایانه محقق شود. بالاخره یک عاملی – استعداد محدودمان، زمان محدودمان، کنترل

محدودمان بر اوضاع یا کارهای دیگران – همیشه چیزی را که خلق می‌کنیم ناقص‌تر از ایدئال می‌کند. ممکن است این موضوع در وهله اول ناامیدکننده باشد، اما این ماجرا پیامی رهایی‌بخش دارد: اگر دارید در انجام دادن کاری تعلل می‌کنید چون نگرانید نتوانید کار بی‌نقصی از آب دریاورید، نگران نباشید. براساس استانداردهای کمال‌گرایانه تصوراتتان، مطمئن باشید که نتیجه کار بی‌نقص از آب درنخواهد آمد. پس بهتر است کمال‌گرایی را کنار بگذارید و کار را شروع کنید.

و این نوع تعلل برای فرار از حقیقت کرانمندی قطعاً به دنیای کار محدود نمی‌شود، بلکه موضوعی مهم در روابط عاطفی نیز هست؛ انکاری مشابه برای فرار از حقیقت کرانمندی می‌تواند افراد را تا سال‌ها در ناامیدی و یأس فروبرد. بگذارید داستان عبرت‌آموزی برایتان از بدترین دوست‌پسر دنیا، فرانتس کافکا، تعریف کنم (۶۵) که مهم‌ترین رابطه عاشقانه‌اش در بیست‌ونهم سالگی و شبی تابستانی در سال ۱۹۱۲ در پراگ آغاز شد. وقتی آن شب کافکا برای شام به خانه دوستش، مکس براد<sup>۸۳</sup>، دعوت شده بود، با فلیس بوئر<sup>۸۴</sup> ملاقات کرد؛ یکی از اقوام میزبانش که از برلین آمده بود. او زنی آزاداندیش، بیست‌وچهارساله و شاغل در کارخانه‌ای تولیدی در آلمان بود و کافکای مضطرب و خجالتی یک دل نه صد دل عاشق او شد. از احساسات طرف مقابل بی‌خبریم، چون فقط روایت از زبان کافکا نقل شده است. اما می‌دانیم که سخت عاشق شده بود و طولی نکشید که رابطه‌شان شروع شد.

یا بهتر است بگوییم رابطه‌شان با نامه‌نگاری شروع شد: تا پنج سال بعد، این زوج صدها نامه ردوبدل کردند، ولی فقط چند بار همدیگر را دیدند که ظاهراً هر ملاقات چیزی جز رنج و عذاب برای کافکا نداشت. هفت ماه بعد از اولین ملاقاتشان، کافکا بالأخره به دیدار دوم رضایت داد. اما صبح روز ملاقات تلگرامی فرستاد تا بگوید نمی‌آید. به هر حال سر قرار رفت، ولی کل مدت قرار بدخلق بود. وقتی آن زوج در نهایت نامزد کردند، والدین بوئر جشنی برپا کردند. کافکا بعدها در خاطراتش نوشت که شرکت کردن در آن جشن باعث شد احساس کند «مانند مجرمی است که دست و پایش را بسته‌اند.» مدت کوتاهی بعد، در قراری در هتلی در برلین، کافکا نامزدی را به هم زد، اما نامه‌نگاری‌ها ادامه یافت. (گرچه کافکا در این باره هم دودل بود: یک بار در جواب نامه‌ای به بوئر نوشت: «کار درستی است که این نامه‌نگاری‌ها تمام شود. دیروز درباره همین موضوع نامه‌ای نوشتم که فردا ارسال خواهم کرد.») دو سال بعد، دوباره نامزدی‌شان را از سر گرفتند، اما فقط برای مدتی کوتاه: در سال ۱۹۱۷، کافکا ابتلا به سل را بهانه کرد و برای دومین و آخرین بار نامزدی را به هم زد. بوئر، که احتمالاً خیالش راحت شده بود، با یک بانکدار ازدواج کرد، صاحب دو فرزند شد و به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد. در آن‌جا مغازه بافتنی‌فروشی موفق‌تری باز کرد و رابطه کابوس‌وار و پیش‌بینی‌ناپذیرش را، که می‌توان آن را کافکایی دانست، برای همیشه کنار گذاشت.



شاید آسان‌ترین کار این باشد که کافکا را جزء آن دسته از افراد «نابغه رنجور» طبقه‌بندی کنیم؛ شخصیتی دور از دنیای عادی و روزمره خودمان. اما طبق نوشته موريس ديك‌استاین منتقد، حقیقت این است که «روان‌نژندی او مثل روان‌نژندی ما است، نه عجیب و غریب‌تر: تنها با شدت بیشتر و خلوص بیشتر... (که) نبوغش آن را به سمت ناشادمانی‌ای برده که بیشتر ما هیچ وقت به آن نمی‌رسیم.» (۶۶) کافکا مثل همه ما از محدودیت‌های جهان واقعی اطرافش رنج می‌برد. او در عشق و خیلی موارد دیگر دودل بود، چون آرزوی فرصت زیستن بیش از یک بار را در دل داشت: دوست داشت شهروندی نمونه باشد. برای همین، شغل ثابتش یعنی کارگزاری بیمه را حفظ کرد؛ دوست داشت رابطه عاطفی نزدیک با کسی داشته باشد. برای همین، باید با بوئر ازدواج می‌کرد؛ و درعین حال دوست داشت خود را صد درصد وقف نویسندگی کند. چندین بار در نامه‌هایش به بوئر مشککش را این‌گونه توصیف می‌کند که «دو خود» در حال کشمکش در درون او هستند — یکی شان عاشق بوئر است، ولی دیگری آن قدر غرق در ادبیات است که «مرگ عزیزترین دوستش در برابر کارش چیزی جز یک مانع نیست.»

شدت رنج در این ماجرا ممکن است در بیشترین حد ممکن باشد، اما ذات این رنج را همه ما هنگام انتخاب بین کار و خانواده، بین شغل دائمی‌مان و کاری که علاقه‌مان است، بین شهر زادگاه و شهری بزرگ یا هر دوراهی دیگر احساس می‌کنیم. واکنش کافکا نیز مشابه واکنش بسیاری از ما بود: تلاش برای مواجه نشدن با مشکل. محدود کردن رابطه‌اش با بوئر به نامه‌نگاری به این معنا بود که می‌توانست رابطه عاشقانه‌اش با او را حفظ کند و درعین حال اجازه ندهد این رابطه رقیبی برای جنون کاری‌اش شود، چنان‌که رابطه‌ای حقیقی حتماً کارش را مختل می‌کرد. این تلاش برای دررفتن از زیر بار حقیقت کرانمندی همیشه مانند مورد کافکا خود را به شکل تعهدهراسی نشان نمی‌دهد: برخی افراد در ظاهر کاملاً به رابطه‌ای متعهد می‌شوند، ولی از درون تعهد کامل احساسی به رابطه ندارند. برخی خود را سال‌ها درگیر ازدواج بی‌نتیجه‌ای می‌بینند که واقعاً باید تمامش کنند، اما نمی‌کنند، چون می‌خواهند این امکان را که روزی رابطه‌شان عاشقانه و شکوفا شود حفظ کنند و همچنین حق رهاکردن رابطه‌شان را برای زمانی در آینده نگه دارند. اما همه این‌ها از یک جنس فرار است. بوئر، که دیگر خسته شده بود، زمانی به نامزدش گفته بود: «خواهش می‌کنم کمی در دنیای واقعی زندگی کن.» اما این دقیقاً چیزی بود که کافکا داشت از آن فرار می‌کرد.

هزار کیلومتر آن طرف‌تر در پاریس و دو دهه پیش از آشنایی کافکا با فلیس، فیلسوف فرانسوی، آنری برگسن<sup>۵۵</sup>، در کتابش با عنوان زمان و اراده آزاد<sup>۵۶</sup> به عمق مشکل کافکا پرداخت. (۶۷) او می‌نویسد که ما همیشه دودلی را بر تعهد دادن به یک مسیر مشخص ترجیح می‌دهیم، چون «آینده، که ما هر طور دلمان بخواهد با آن رفتار می‌کنیم، هم‌زمان به چندین شکل مختلف خود را به ما نشان می‌دهد که همگی به یک اندازه جذاب و به یک اندازه محتمل‌اند.» به عبارت دیگر،

برای من خیال‌بافی دربارهٔ مثلاً داشتن زندگی حرفه‌ای موفق و در کنارش پدر یا همسری بی‌نظیر بودن و در کنارش خود را وقف تمرین برای ماراتن یا مراقبه یا کارهای خیریهٔ داوطلبانه در جامعه کردن کار آسانی است، چون تا وقتی فقط دارم خیال‌بافی می‌کنم، می‌توانم تصور کنم همهٔ این رؤیاها هم‌زمان و بی‌نقص تحقق یافته است. اما به محض این که برای یکی از این اهداف زندگی کنم، مجبور می‌شوم مبادله‌هایی کنم – زمانی کمتر از آن قدر که دوست دارم به یکی از این فعالیت‌ها اختصاص دهم تا برای فعالیتی دیگر جا باز شود – و بپذیرم که هیچ‌کدام از کارهایم بی‌نقص پیش نخواهد رفت. در نتیجه، زندگی واقعی من در مقایسه با زندگی رؤیایی‌ام ناامیدکننده به نظر خواهد رسید. برگسن می‌نویسد: «پس ایدهٔ آینده همراه با بی‌نهایت فرصت و احتمالات امیدبخش‌تر از خودِ آینده است و به‌خاطر همین برای ما امید بهتر از مالکیت و رؤیا بهتر از واقعیت است.» (۶۸) دوباره تأکید می‌کنم، پیام ظاهراً ناامیدکننده در این بخش در واقع پیامی امیدبخش است. چون هر تصمیم در دنیای واقعی دربارهٔ نحوهٔ زندگی ناگزیر متضمن از دست دادن بی‌نهایت نحوهٔ زندگی متفاوت است، دلیلی برای تعلل یا مقاومت در برابر تعهد به امید یافتن راهی برای رهایی از این فقدان‌ها وجود ندارد. فقدان بخشی از زندگی است. همین است که هست؛ و چقدر آرامش‌بخش است که این را با تمام وجود بپذیریم.

## اجتناب‌ناپذیری رضایت‌دادن

حال وقتش است با اعتماد به نفس کامل پیشنهادهایی دربارهٔ قرارهای عاشقانه به شما بدهم که در واقع به تمام جنبه‌های دیگر زندگی نیز اطلاق می‌شود. این توصیه‌ها دربارهٔ «رضایت‌دادن» است؛ ترس مدرنی که همهٔ آدم‌های جهان هنگام تعهد در رابطه‌ای عاشقانه با دختر یا پسر که کمی از ایدئالشان فاصله دارد یا او را لایق شخصیت بی‌نقص خود نمی‌دانند حس می‌کنند (نسخهٔ شغلی این ترس «رضایت‌دادن» به شغلی است که فقط حقوق بخورونمیری دارد، نه رفتن سراغ شغلی که به آن علاقه دارید). توصیه‌ای که در هزاران مقالهٔ مجلات و میم‌های الهام‌بخش اینستاگرامی بیان می‌شود این است که رضایت‌دادن همیشه گناهی کبیره است. اما این توصیه اشتباه است. باید رضایت بدهید.

یا اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، چارهٔ دیگری ندارید. در نهایت، رضایت خواهید داد و این موضوع باید شما را خوشحال کند. رابرت گودین<sup>۸۷</sup>، نظریه‌پرداز سیاسی امریکایی، دربارهٔ همین موضوع رسالهٔ مفصلی به نام در باب رضایت‌دادن<sup>۸۸</sup> نوشته است که در آن برای شروع توضیح می‌دهد که ما در تعریف خود از «رضایت‌دادن» همگی ضدونقیض هستیم. (۶۹) در ظاهر همه موافقیم که اگر رابطه‌ای را شروع کنیم اما مخفیانه احساس کنیم که می‌توانیم فرد بهتری پیدا کنیم، مرتکب «رضایت‌دادن» شده‌ایم، چون داریم بخشی از زندگی خود را وقف آدمی کمتر از سطح ایدئال خود می‌کنیم. اما از آن جا که زمان محدود است، اگر در برابر رضایت‌دادن مقاومت کنید – ده سال بدون خواب و خوراک در شبکه‌های اجتماعی دوست‌یابی به دنبال نیمهٔ گمشدهٔ خود بگردید – باز هم مرتکب نوعی رضایت‌دادن شده‌اید، چون انتخاب کرده‌اید ده سال از زمان محدودتان را در شرایطی پایین‌تر از سطح ایدئال بگذرانید. گودین اشاره می‌کند که علاوه بر این، ما عادت داریم زندگی با رضایت‌دادن را در مقابل زندگی با چیزی که او «تکاپو» یا زندگی تمام‌وکمال می‌نامد قرار دهیم. اما این نیز اشتباه است، نه فقط برای این که رضایت‌دادن اجتناب‌ناپذیر است، بلکه برای این که داشتن زندگی تمام‌وکمال مستلزم رضایت‌دادن است. «باید طوری نسبتاً پایدار به چیزی که هدف تکاپویتان خواهد شد رضایت دهید تا تکاپویتان تکاپو حساب شود.» نمی‌توانید وکیل یا هنرمند یا سیاست‌مدار فوق‌موفقی شوید بی‌آن که ابتدا به حقوق یا هنر یا سیاست «رضایت دهید» و بنابراین تصمیم بگیرید قید مزایای احتمالی شغل‌های دیگر را بزنید. اگر بخواهید در همهٔ این حوزه‌ها فعال باشید، در هیچ کدام موفق نخواهید شد. به همین شکل، امکان ندارد رابطهٔ عاشقانه‌ای حقیقتاً رضایت‌بخش شود مگر این که دست‌کم برای مدتی حاضر شوید به آن رابطهٔ خاص با تمام عیب و نقص‌هایش رضایت دهید – که یعنی باید روی تمام رابطه‌های خیالی دیگر که ممکن بود داشته باشید خط بکشید. البته به ندرت با این دیدگاه رابطه را شروع می‌کنیم. در عوض، سال‌ها می‌گذرد و نمی‌توانیم به

هیچ رابطه‌ای به‌طور کامل متعهد شویم – یا به محض جدی شدن رابطه بهانه‌ای برای به هم زدن می‌تراشیم. یا در عوض، در الگویی که هر روان‌درمانگر مجربی صدها بار با آن مواجه شده تعهد می‌دهیم. اما سپس، بعد از سه یا چهار سال، مطمئن از این که مشکلات روانی شریک زندگی ما دارد تحمل اوضاع را ناممکن می‌کند یا آن قدر که باور داشتیم با هم تفاهم نداریم، به تمام کردن رابطه فکر می‌کنیم. هر دو شرایط ممکن است در برخی مواقع واقعاً حقیقت داشته باشد؛ آدم‌ها گاهی در روابط عاشقانه یا هر موقعیت دیگری مرتکب اشتباه‌های خیلی بدی می‌شوند. اما اغلب، مشکل واقعی این است که طرف مقابل ما هم انسان است. به عبارت دیگر، علت مشکلات شما ایراد و نقص شریک زندگی‌تان یا نداشتن تفاهم با او نیست، بلکه این است که بالاخره متوجه تمام چیزهایی شده‌اید که شریکتان در آن (ناگزیر) کرانمند و محدود است و بنابراین در مقایسه با دنیای خیالی‌تان، که هیچ محدودیتی در آن وجود ندارد، عمیقاً ناامیدکننده است.

نکته‌ای که برگسن درباره آینده می‌گوید – که آینده جذاب‌تر از حال است، چون می‌توانید در تمام رؤیاهایتان درباره آن زیاده‌روی کنید، حتی اگر رؤیاها همدیگر را نقض کنند – درباره شریک‌های عشقی خیالی هم درست است که می‌توانند به راحتی ویژگی‌های شخصیتی‌ای داشته باشند که در دنیای واقعی امکان ندارد در یک آدم هم‌زمان بروز کند. مثلاً، معمولاً آدم‌ها ناخودآگاه رابطه‌ای را به امید این که شریکشان هم بی‌نهایت ثبات هم بی‌نهایت هیجان داشته باشد شروع می‌کنند. و بعد وقتی این اتفاق نمی‌افتد، فرض می‌کنند مشکل از شریکشان است و این مشخصه‌ها حتماً در یک شخص دیگری هم‌زمان وجود دارد؛ شخصی که باید بروند و دنبالش بگردند. حقیقت این است که این خواسته‌ها ضدونقیض است. مشخصه‌هایی که فرد را کاملاً هیجان‌انگیز می‌کند معمولاً متضاد مشخصه‌هایی است که فرد را کاملاً باثبات می‌کند. گشتن به دنبال هر دوی ویژگی‌ها در یک آدم همان قدر مضحک است که دنبال رؤیای کسی باشیم که قدش هم ۱۸۰ باشد هم ۱۵۲.

نه تنها باید رضایت بدهید، بلکه ایدئال این است که باید طوری رضایت بدهید که عقب‌نشینی از آن دشوار باشد، مانند هم‌خانه شدن، ازدواج کردن یا بچه‌دار شدن. جالب این‌جا است که همه این تلاش‌ها را می‌کنیم تا با کرانمندی و محدودیت مواجه نشویم – تا همچنان باور کنیم مجبور نیستیم بین گزینه‌های کاملاً ضدونقیض انتخاب کنیم – ولی وقتی بالاخره به طرز نسبتاً برگشت‌ناپذیری تصمیمی می‌گیریم، در نهایت معمولاً بیشتر احساس خوشبختی می‌کنیم. تقریباً هر کاری را برای خراب کردن پل‌های پشت‌سرمان، برای زنده نگه داشتن رؤیای آینده‌ای بدون محدودیت انجام می‌دهیم. باین حال بعد از خراب کردن پل‌ها، معمولاً از این که چنین کاری کردیم خوشحال می‌شویم. یک بار در آزمایشی در دانشگاه هاروارد، روان‌شناس اجتماعی، دنیل گیلبرت<sup>۸۹</sup>، و یکی از همکارانش به صدها نفر فرصت دادند از بین چندین پوستر هنری یک پوستر

به رایگان انتخاب کنند. (۷۰) سپس شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند. به گروه اول گفته شد که یک ماه وقت دارند تا پوسترشان را با پوستر دیگری عوض کنند؛ به گروه دوم گفته شد تصمیمشان تغییرپذیر نیست. در نظرسنجی‌های بعدی، گروه دوم – آن‌هایی که نمی‌توانستند تصمیمشان را تغییر بدهند، بنابراین فکر این که هنوز ممکن بود تصمیم بهتری بگیرند اذیتشان نمی‌کرد – از پوستر انتخابی خود بسیار بیشتر رضایت داشتند.

البته، ما برای اثبات این امر به روان‌شناس نیازی نداریم. پژوهش گیلبرت بینشی را روایت می‌کند که در بسیاری از سنت‌های فرهنگی عمیقاً ریشه دارد، مخصوصاً در مقوله ازدواج. وقتی دو نفر به هم قول می‌دهند «در خوشی و غم» کنار هم باشند به جای این که به محض سخت شدن اوضاع بگذارند و بروند، دارند توافقی می‌کنند که نه‌تنها در گذران سختی‌های زندگی کمکشان می‌کند، بلکه خوشی‌های زندگی را نیز شیرین‌تر می‌سازد، چون با تعهد دادن به یک مسیر زندگی محدود، احتمالاً خیلی کمتر حسرت زندگی‌های خیالی دیگر را خواهند خورد. با تعهد دادن خودآگاه، از رؤیای فرصت‌های نامحدود به نفع آنچه من در فصل قبلی «لذتِ از دست دادن» نامیدم چشم‌پوشی می‌کنند: می‌فهمند که گذشتن از رؤیاهای دیگر تنها چیزی است که انتخابشان را بامعنا می‌کند. برای همین است که وقتی کاری را که از آن می‌ترسید یا به تأخیر انداخته‌اید انجام می‌دهید – مانند بالأخره استعفا کردن از شغل، بچه دار شدن، رسیدگی به یک مشکل خانوادگی یا خرید خانه – حس آرامشی به شما دست می‌دهد که انتظارش را نداشتید. وقتی دیگر راهی برای برگشت وجود نداشته باشد، استرس از بین می‌رود، چون حالا فقط یک جهت برای ادامه سفرتان وجود دارد: به سمت جلو و به سمت عواقب تصمیمی که گرفته‌اید.

## فصل پنجم: ماجرای هندوانه

روز جمعه‌ای در ماه آوریل ۲۰۱۶، درحالی که رقابت انتخابات ریاست‌جمهوری امریکا شدت می‌گرفت و بیش از سی درگیری مسلحانه در سراسر دنیا اتفاق افتاده بود، تقریباً سه میلیون نفر بخشی از روزشان را صرف تماشای دو گزارشگر از شبکه بازفید<sup>۷۱</sup> کردند که داشتند دور یک هندوانه کش‌های پلاستیکی می‌بستند. (۷۱) به تدریج، بعد از چهل و سه دقیقه عذاب‌آور، فشار زیاد شد – هم فشار روانی هم فشار فیزیکی روی هندوانه – تا این که در دقیقه چهل و چهارم، ششصد و هشتاد و ششمین کش هم دور هندوانه زده شد. اتفاقی که بعدش افتاد شما را متعجب نخواهد کرد: هندوانه به طرز فجیعی ترکید. گزارشگرها زدند قدش، تکه‌های هندوانه را از روی عینک‌های محافظشان پاک کردند و بعد کمی از هندوانه را خوردند. برنامه تمام شد. زمین به چرخیدن دور خورشید ادامه داد.

این موضوع را پیش نکشیدم که بگویم گذراندن چهل و چهار دقیقه از روز برای خیره‌شدن به یک هندوانه در اینترنت شرم‌آور است. برعکس، با توجه به آنچه قرار بود در سال‌های بعد از ۲۰۱۶ در اینترنت رخ دهد – با روی کارآمدن ترول‌ها و نئونازی‌ها در پاپ کوئیزها و ویدیوهای گربه‌ای و تبدیل شدن شبکه‌های اجتماعی به جایی پر از خبرهای ناراحت‌کننده – ماجراجویی هندوانه‌ای بازفید می‌تواند خاطره‌ای شیرین از دورانی خوش‌تر باشد. اما صحبت درباره‌اش ارزش دارد، چون نشان‌دهنده مشکلی درباره زمان و مدیریت زمان است که من تا این جا سعی کرده‌ام به آن بپردازم. آن مشکل حواس‌پرتی است. اگر هر روز حواستان با چیزهایی که هرگز نمی‌خواستید پرت شود، اهمیتی ندارد چقدر در انتخاب بهترین نحوه استفاده از زمان محدودتان متعهد باشید. شرط می‌بندم هیچ کدام از آن سه میلیون نفر با نیت گذراندن بخشی از عمرشان برای تماشای ترکیدن یک هندوانه از خواب بیدار نشده بودند یا وقتی زمانش رسید، هیچ کدام لزوماً احساس نمی‌کردند دارند آزادانه آن کار را انتخاب می‌کنند. در یکی از نظرها، فردی پشیمان نوشته بود: «بدجوری دلم می‌خواد نگاه نکنم، اما دیگه متعهد شده‌م.» (۷۲) یکی دیگر نوشته بود: «چهل دقیقه‌ست دارم به شما نگاه می‌کنم که دور یه هندوانه کش می‌بندید. دارم با زندگی‌م چی کار می‌کنم؟» (۷۳)

ماجرای هندوانه یادآور این است که این روزها حواس‌پرتی مترادفی شده برای حواس‌پرتی دیجیتال: اینترنت مانعی بر سر راه تلاش‌های ما برای تمرکز کردن شده است. اما این گمراه‌کننده است. فیلسوفان، دست‌کم از زمان یونان باستان، نگران حواس‌پرتی بوده‌اند. اما آن‌ها حواس‌پرتی را بیشتر نوعی مسئله شخصیتی می‌دیدند تا نوعی مانع خارجی: حواس‌پرتی نوعی شکست روشمند درونی در استفاده از زمان خود روی کاری است که ادعا می‌کنیم برایمان ارزشمندترین کار است. علت این که آن‌ها این قدر جدی با حواس‌پرتی مقابله می‌کردند واضح بود و ما هم باید به همان علت همین قدر جدی با آن برخورد کنیم: آنچه مغزتان به آن توجه

می کند واقعیت را برای شما می سازد.

حتی مفسرانی که زمان زیادی صرف تفسیر «بحران حواس پرتی» می کنند به ندرت به عمق فاجعه پی می برند. مثلاً، می شنوید که توجه «منبعی محدود است» و واقعاً که محدود است: طبق محاسبه‌ای که تیموتی ویلسن<sup>۱۱</sup> روان‌شناس انجام داده است، ما در لحظه قادریم حدود ۰.۰۰۰۴ درصد اطلاعاتی را که مثل بمباران روی سرمان می‌ریزد خودآگاهانه درک کنیم. (۷۴) اما «منبع» دانستن توجه نشانه کج‌فهمی درباره مرکزیت آن در زندگی مان است. بیشتر منابع دیگری که در مقام انسان به آن‌ها تکیه می‌کنیم – غذا، پول و برق – چیزهایی‌اند که زندگی را تسهیل می‌کنند و در برخی موارد، دست کم تا مدت محدودی، زندگی بدون آن‌ها ممکن است. اما در مقابل، توجه چیزی جز زندگی نیست: تجربه زنده‌بودن چیزی نیست جز مجموع تمام چیزهایی که به آن توجه می‌کنیم. وقتی در پایان زندگی به گذشته نگاه کنیم، هرچه توجه ما را به خود جلب کرده زندگی ما را تشکیل داده است. پس وقتی به چیزی که برایمان چندان ارزشی ندارد توجه می‌کنیم، مبالغه نیست اگر بگوییم داریم از زندگی خود مایه می‌گذاریم و بهایش را با زندگی مان می‌دهیم. با این طرزفکر، «حواس پرتی» نباید فقط به مکث‌های لحظه‌ای در تمرکز ما اطلاق شود – مثل وقتی که با شنیدن صدای پیامک یا خواندن خبری بد در تلگرام، حواسمان از کاری که می‌کنیم پرت می‌شود. خود کار ممکن است نوعی حواس پرتی باشد یا، به عبارتی، سرمایه‌گذاری بخشی از توجه شما و در نتیجه بخشی از زندگی شما روی چیزی کم‌ارزش‌تر از سایر گزینه‌هایی که ممکن بود در دسترس شما باشد.

برای همین است که سنکا در کتابش، در باب کوتاهی عمر، همشهریان رومی خود را برای دنبال کردن حرفه‌های سیاسی که واقعاً به آن علاقه نداشتند، برپا کردن ضیافت‌هایی که واقعاً از آن‌ها لذت نمی‌بردند، یا فقط برای «آفتاب گرفتن در ساحل» (۷۵) سخت سرزنش می‌کند: ظاهراً آن‌ها متوجه نبودند که با تسلیم شدن در برابر چنین تصمیماتی داشتند وجودشان را هدر می‌دادند. در این جا ممکن است سنکا کمی شبیه آدمی دگم و متنفر از لذت به نظر برسد – هرچه باشد، کمی آفتاب گرفتن مگر چه اشکالی دارد؟ و راستش را بخواهید، فکر کنم احتمالاً چنین آدمی بوده باشد. اما نکته مهم این نیست که کمی خوش‌گذرانی اشتباه است، چه در ساحل باشد چه در بازفید. نکته این است که آدم حواس پرت اصلاً انتخابی نکرده است. توجه او را نیروهایی که اصلاً خیرش را نمی‌خواهند تصاحب کرده‌اند.

امروزه، اغلب به ما گفته می‌شود که واکنش درست به این موقعیت مقاوم ساختن خود در مواجهه با حواس پرتی‌ها است: یادگرفتن راز «تمرکز مداوم» – معمولاً شامل مراقبه، اپلیکیشن‌های بلاک کردن وب‌سایت‌ها، هدفون‌های عایق صدا و باز هم مراقبه – و سرانجام یک بار برای همیشه پیروزشدن در جنگ بین تمرکز و حواس پرتی. اما این تله است. وقتی هدف شما رسیدن به این درجه از توجه باشد، دچار این اشتباه می‌شوید که با انکار یک حقیقت درباره

محدودیت انسان به یک حقیقت دیگر درباره محدودیت انسان می‌پردازد - زمان محدودتان و متعاقباً نیاز به درست مصرف کردن آن: این که تسلط کامل بر توجه تقریباً ناممکن است. در هر حال، این که واقعاً بتوانید هرآنچه می‌خواهید با تمرکزتان انجام دهید خیلی جالب نیست. اگر نیروهای خارجی نتوانند دست کم بخشی از توجه شما را تصاحب کنند، نمی‌توانید از سر راه اتوبوس‌هایی که با سرعت می‌آیند کنار بروید یا صدای گریه بچه‌تان را بشنوید. این مزایا به مواقع اورژانسی و بحرانی ختم نمی‌شود؛ همین موضوع است که به شما اجازه می‌دهد توجهتان به غروب زیبای خورشید جلب شود یا چشمتان جلب غریبه‌ای در آن طرف اتاق شود. اما همین مزایای واضح در جهت بقا است که تکامل ما به این شکل را توجیه می‌کند. شکارچی پارینه‌سنگی که توجهش با یک حرکت در شاخ و برگ در حالت آماده‌باش قرار می‌گرفت، چه خوشش می‌آمد چه خوشش نمی‌آمد، احتمال موفقیتش بیشتر از کسی بود که باید آگاهانه تصمیم می‌گرفت مراقب چنین صداهایی باشد.

عصب‌شناسان این پدیده را توجه «پایین به بالا» یا توجه غیرارادی می‌نامند. و بدون آن زنده ماندن خیلی سخت می‌شد. باین حال، ظرفیت ما در به‌کارگیری بخش دیگر توجهمان - یعنی نوع «بالا به پایین» یا ارادی‌اش - عامل تفاوت زندگی خوب و زندگی جهنمی است.

مثال کلاسیک و حاد این موضوع روان‌درمانگر اتریشی، ویکتور فرانکل<sup>۹۲</sup>، نویسنده کتاب انسان در جست‌وجوی معنا است (۷۶) که توانست با افسردگی در زندان آشویتس<sup>۹۳</sup> کنار بیاید، چون توانایی داشت که بخشی از توجهش را به تنها جایی که نگهبانان به آن دسترسی نداشتند معطوف کند: زندگی درونی‌اش. او می‌توانست با استقلال آن را مدیریت کند و در برابر فشارهای بیرونی‌ای که می‌خواستند او را به حیوان تبدیل کنند طاقت بیاورد. اما جنبه منفی این حقیقت الهام‌بخش این است که اگر نتوانید بخشی از توجه خود را صرف کارهایی که دوست دارید بکنید، زندگی در وضعیتی بسیار بهتر از اردوگاه کار اجباری همچنان می‌تواند تا حدی بی‌معنا باشد.

هرچه باشد، برای این که تجربه‌ای معنادار داشته باشید، باید بتوانید روی آن دست کم تا حدی تمرکز کنید. وگرنه، آیا واقعاً دارید آن را تجربه می‌کنید؟ آیا می‌توانید چیزی را بدون تجربه کردن تجربه کنید؟ اگر ذهن شما جای دیگری باشد، خوشمزه‌ترین غذا در بهترین رستوران هیچ فرقی با نودل فوری در بشقاب کاغذی نخواهد داشت؛ و رابطه دوستی‌ای که یک لحظه درباره‌اش فکر نکرده باشید فقط اسمش دوستی است. مری الیور<sup>۹۴</sup> شاعر می‌نویسد: «توجه آغاز سرسپردگی است.» (۷۷)

او به این نکته اشاره کرده که حواس‌پرتی و سرسپردگی با هم در تضاد کامل‌اند: شما نمی‌توانید حقیقتاً عاشق شریک یا فرزندتان باشید، خود را وقف کار یا پویشی کنید یا از قدم‌زدن در پارک لذت ببرید، اما توجه خود را به هدفی جز آن‌ها متمرکز کنید.



## دستگاهی برای هدر دادن زندگی

تمام این‌ها به شفاف‌سازی بُعدِ نگران‌کنندهٔ «اقتصاد توجه»<sup>۱۵</sup> کمک می‌کند که در سال‌های اخیر بسیار درباره‌اش شنیده‌ایم: اینترنت اساساً دستگاهی بزرگ است که با مجبور کردن شما به انجام دادن کارهایی که برایتان مهم نیست متقاعدتان می‌کند دربارهٔ تمرکزتان و بنابراین زمان محدودتان تصمیمات اشتباه بگیرید؛ و تسلط شما روی توجه خود آن قدر کم است که عملاً نمی‌توانید در برابر وسوسه‌اش مقاومت کنید.

بسیاری از ما حالا دیگر با جزئیات این موقعیت آشناییم. می‌دانیم که پلتفرم‌های «رایگان» شبکه‌های اجتماعی که استفاده می‌کنیم واقعاً رایگان نیستند، چون همان‌طور که می‌گویند، «شما مشتری نیستید، بلکه محصولی هستید که فروخته می‌شود.» به عبارت دیگر، سود شرکت‌های حوزهٔ فناوری از گرفتن توجه ما، سپس فروختن آن به شرکت‌های تبلیغاتی تأمین می‌شود. دست‌کم تا حدی هم آگاهیم که گوشی‌های هوشمند تمام حرکات ما را ثبت می‌کنند. هر فشار دادن دکمه‌ای و حرکت دست ما، صفحاتی که رویشان مکث می‌کنیم یا سریع رد می‌کنیم، و به این ترتیب داده‌ای که جمع‌آوری می‌شود دقیقاً نشان می‌دهد چه محتوایی تمرکز ما را به خود جلب و چه محتوایی ما را عصبانی یا وحشت‌زده می‌کند. بنابراین، تمام دعوایها و اخبار جعلی و آبروریزی‌ها در شبکه‌های اجتماعی از نظر صاحبان این پلتفرم‌ها ایراد محسوب نمی‌شود، بلکه بخش لاینفک مدل کسب و کارشان است.

احتمالاً از این هم آگاه باشید که تمام این‌ها از طریق «طراحی متقاعدکننده»<sup>۱۶</sup> امکان‌پذیر می‌شود – چترواژه‌ای برای اشاره به شیوه‌های روان‌شناختی‌ای که مستقیم از طراحان دستگاه‌های شرط‌بندی کازینو گرفته شده و مخصوصاً هدفشان تشویق به رفتار بی‌اختیار است. یک نمونه در بین صدها نمونه حرکت کشیدن انگشت روی صفحه به سمت پایین برای تازه کردن صفحه است که افراد را با وعدهٔ «جوایز متغیر» به اسکرول کردن وادار می‌کند؛ وقتی نمی‌توانید پیش‌بینی کنید با تازه کردن صفحه پست جدیدی ظاهر می‌شود یا نه، همین ندانستن باعث می‌شود بارها و بارها دست به این کار بزنید؛ درست مثل امتحان کردن بخت خود در دستگاه سکه‌ای کازینو. راجر مک‌نامی<sup>۱۷</sup>، یکی از سرمایه‌گذاران سابق فیس‌بوک که اکنون بدگویی فیس‌بوک را می‌کند، در جایی می‌گوید که با رسیدن کل سیستم به مرحلهٔ کارایی بی‌رحمانه، آن کلیشهٔ قدیمی دربارهٔ «فروشی بودن» کاربران دیگر خیلی درست به نظر نمی‌رسد. (۷۸) هرچه باشد، شرکت‌ها معمولاً دوست دارند با محصولاتشان حتی یک ذره هم که شده با احترام رفتار کنند – که البته این حرف را این روزها نمی‌توان راجع به بسیاری از شرکت‌ها زد. مک‌نامی قیاس بهتری ارائه می‌کند و می‌گوید ما سوخت هستیم: هیزم‌هایی که درون آتش سیلیکون‌ولی می‌اندازند، مخازنی از توجه که بی‌رحمانه مصرف می‌شوند تا چیزی از

آن‌ها باقی نماند.

اما چیزی که کمتر به آن توجه می‌شود این است که این حواس‌پرتی تا چه حد عمیق است و چقدر اساسی تلاش‌های ما را برای گذراندن زمان محدودمان آن‌طور که می‌خواهیم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. وقتی بعد از یک ساعت شناکردن بیهوده در فیس‌بوک سر از آب بیرون می‌آوریم، می‌شود درک کرد که فرض کنیم به اندازه همان یک ساعت هدررفته از وقتمان ضرر کرده‌ایم. اما اشتباه می‌کنیم، چون اقتصاد توجه جوری طراحی شده که وسوسه‌انگیزترین چیز را – به جای صحیح‌ترین یا مفیدترین چیز – اولویت قرار دهد؛ تصویری را که از جهان در ذهن داریم همواره روشمندانه خدشه‌دار می‌کند. در آنچه برایمان مهم است، تهدیداتی که با آن مواجه می‌شویم، این‌که رقبای سیاسی ما چقدر فاسدند و هزاران چیز دیگر تأثیر می‌گذارد؛ و این قضاوت‌های مخدوش طبیعتاً در دنیای آفلاین ما هم تأثیرشان را در ما حفظ می‌کنند. مثلاً اگر شبکه‌های اجتماعی شما را مجاب کند که جنایات خشن در شهر شما به مراتب بیشتر از واقع است، ممکن است هنگام قدم‌زدن در خیابان بیخودی بترسید و، در عوض بیرون رفتن و ماجراجویی، در خانه بمانید و از هم‌صحبتی با غریبه‌ها دوری کنید و به سیاست‌مداری که برنامه‌ای علیه جرم و جنایت دارد رأی بدهید. اگر تنها چیزی که از رقبای ایدئولوژیک خود در اینترنت می‌بینید بدترین رفتارهایشان باشد، احتمالاً فرض می‌کنید که حتی اعضای خانواده‌تان، که از لحاظ سیاسی با شما اختلاف‌نظر دارند، همان‌قدر بد و بی‌فرهنگ‌اند و حفظ رابطه با آن‌ها برایتان دشوار و دشوارتر می‌شود. پس قضیه فقط این نیست که دستگاه‌هایمان ما را از آنچه واقعاً مهم است باز می‌دارند، بلکه مشکل این است که دستگاه‌هایمان تعریف ما از «چیزهای مهم» را تغییر می‌دهند. به گفته هنری فرانکفورت<sup>۶۸</sup> فیلسوف، آن‌ها ظرفیت ما را برای «خواستن آنچه می‌خواهیم که بخواهیم» تغییر می‌دهند. (۷۹)

سابقه شرم‌آور ولی درعین‌حال به گمانم معمولی خود من در اعتیاد به توییت‌ر مثال خوبی برای این موضوع است. حتی در اوج وابستگی (من الآن در دوران نقاهت هستم) به‌ندرت بیش از دو ساعت در روز به صفحه گوشی زل می‌زدم. با این حال، سلطه توییت‌ر بر توجه من خیلی بیشتر از این حرف‌ها بود. مدت‌ها بعد از بستن اپلیکیشن، وقتی روی تردمیل نفس‌نفس می‌زدم یا برای شام هویج خرد می‌کردم، می‌دیدم که ذهنم هنوز درگیر دعوای فجیع با احمقی بود که نظرهای اشتباهی داشت و بدبختانه آن روز به او برخورد کرده بودم (البته واقعاً خیلی از بخت بد نبود؛ الگوریتم‌ها از عمد آن پُست‌ها را نشانم می‌دادند، چون می‌دانستند چه چیزی تحریکم می‌کند). یا پسر نوزادم کار بانمکی می‌کرد و من با خودم دنبال راهی برای توصیف آن در یک توییت می‌گشتم؛ انگار خود آن تجربه مهم نبود، بلکه نقش (بی‌مزد و موجب) من در سمت تولیدکننده محتوا برای توییت‌ر بود که اهمیت داشت. و به‌وضوح به یاد دارم که داشتم دریکی از سواحل زیبای بادخیز اسکاتلند قدم می‌زدم که خورشید شروع کرد به غروب و من با رنج فراوان

داشتم یکی از جنبه‌های بد «طراحی متقاعدکننده» را تجربه می‌کردم: اضطرابی که هنگام انجام دادن کاری احساس می‌کنید که گروهی از روان‌شناسان حرفه‌ای، که مصمم‌اند حواستان جای دیگری نرود، آن را طراحی نکرده‌اند. من سواحل اسکاتلند در غروب خورشید را بیش از هر چیز دیگری که یادم می‌آید در فضای مجازی دیده‌ام دوست دارم. اما فقط فضای مجازی طوری مهندسی شده که مدام با علایق من سازگار شود و با روان من طوری بازی کند که همواره حواسم را پرت خود کند. تعجبی ندارد که واقعیت گاهی در مقایسه با آن هیچ است.

هم‌زمان، ناامیدی جهان آنلاین در دنیای واقعی‌ام نفوذ کرد. دیگر هر وقت از شلنگ پُر از عصبانیت و رنج تویتر می‌نوشیدم – شلنگ اخبار و نظرهایی که مختص من انتخاب شده بودند چون عادی نبودند و همین موضوع آن‌ها را جذاب‌تر می‌کرد – با باقی زندگی‌ام جوری رفتار می‌کردم که انگار آن چیزها عادی بودند و برای همین مدام منتظر مشکل و بلا و دردسر بودم. جای تعجب ندارد که این موضوع به‌ندرت می‌تواند زیربنای ساخت روز کامل و پُربازدهی باشد. آنچه این اوضاع را مشکل‌سازتر می‌کند این است که حتی فهم این که چه زمانی دیدگاه شما به زندگی به این شکل افسرده‌کننده تغییر می‌کند دشوار است و این به‌خاطر مسئله خاصی است که توجه با خود به همراه دارد که همانا سختی نظارت بر خودش است. تنها قوه‌ای که می‌توانید با آن ببینید چه اتفاقی دارد برای توجهتان می‌افتد همان توجهتان است؛ یعنی همان چیزی که از قبل تصاحب شده است. این یعنی به محض این که اقتصاد توجه شما را به اندازه کافی حواس‌پرت یا اعصاب‌خُرد یا عصبی کند، آن وقت خیلی راحت فکر می‌کنید زندگی این روزها همین‌ی شده که هست. به قول تی. اس. الیوت<sup>۹۹</sup>، «حواس ما به‌خاطر حواس‌پرتی‌ها از حواس‌پرتی‌ها پرت می‌شود.» (۸۰) احتمال نگران‌کننده این است که اگر می‌توانید متقاعد شوید هیچ‌کدام از این‌ها برای شما مشکلی ندارد – که فضای مجازی شما را آدمی عصبانی‌تر، بی‌احساس‌تر، پُراسترس‌تر یا سردتر نکرده است – ممکن است برای این باشد که این واقعاً اتفاق افتاده است. بی‌این که متوجه شوید مشکلی وجود دارد، زمان محدود شما دزدیده شده است.

البته اکنون مدتی است واضح شده که همه این‌ها بحرانی سیاسی ایجاد کرده است. فضای مجازی، با ناخشنود نشان دادن رقبای ما، بیش‌ازپیش ما را به قبایل متخاصم تقسیم کرده است و بعد برای اغراق‌آمیزترین انتقادهای از قبیله رقیب با لایک و به اشتراک گذاشتن به ما پاداش می‌دهد و به این ترتیب دور باطلی را به راه می‌اندازد که هر نوع مناظره منطقی را ناممکن می‌کند. در این حین، به دشوارترین راه یاد گرفته‌ایم که سیاست‌مدارهای بی‌وجدان می‌توانند به راحتی با دعوای ساختگی پشت‌سرهم طوری ملت و رقبایشان و البته توانایی‌های حقیقت‌یابی خبرنگارها را ناتوان کنند که هر رسوایی‌ای باعث فراموشی رسوایی قبلی در اذهان عمومی شود؛ و اگر کسی حتی به هدف محکوم کردن نفرت‌پراکنی پاسخ دهد یا ری‌توییت کند، باز هم به‌نوعی با توجهش به نفرت‌پراکنی پاداش داده و در نتیجه به انتشار آن کمک کرده است.

به قول ترستان هریس<sup>۱۰۰</sup>، منتقد حوزه فناوری، هر بار اپلیکیشن یک شبکه اجتماعی را باز می‌کنید، «هزاران نفر آن طرف صفحه نشسته‌اند» که پول می‌گیرند شما را پای صفحه نمایشتان نگه دارند. برای همین، واقع‌بینانه نیست که از کاربران انتظار داشته باشیم در برابر حمله به زمان و توجهشان فقط با قدرت اراده مقاومت کنند. (۸۱) بحران‌های سیاسی نیازمند راهکارهای سیاسی است. باین حال اگر بخواهیم حواس‌پرتی را در عمیق‌ترین سطحش درک کنیم، باید به این حقیقت تلخ و شرم‌آور نیز اعتراف کنیم که «حمله» – می‌تواند معنای حمله ناخوانده داشته باشد – واژه درستی نیست. نباید بگذاریم سیلیکون‌ولی قسر دربرود. اما باید با خودمان نیز روراست باشیم: بیشتر وقت‌ها، با اراده خودمان تسلیم حواس‌پرتی‌ها می‌شویم. چیزی درون ما می‌خواهد که حواسمان پرت شود، چه با ابزارهای دیجیتال چه با هر چیز دیگر؛ نمی‌خواهیم زندگی‌مان خرج چیزی شود که فکر می‌کردیم برایمان مهم‌ترین چیز است. هرچه هست از درون خودمان نشئت می‌گیرد. این یکی از پنهانی‌ترین موانع بر سر راه ما در تلاشمان برای استفاده بهینه از زندگی محدودمان است، پس بهتر است دقیق‌تر به این ماجرا نگاه کنیم.

## فصل ششم: مزاحم صمیمی

اگر در زمستان ۱۹۶۹ گذرتان به رشته کوه‌های کی<sup>۱.۱</sup> در جنوب ژاپن می‌افتاد، ممکن بود با منظره عجیبی روبه‌رو شوید: یک مرد لاغر مردنی امریکایی، لختِ مادرزاد، مشغول ریختن آب نیمه‌منجمد روی سر خودش از یک سطل چوبی. نام او استیو یانگ<sup>۱.۲</sup> بود. او داشت خودش را برای راهب‌شدن در یکی از فرقه‌های بودایی به نام شینگون<sup>۱.۳</sup> آماده می‌کرد. اما تا این جای کار، فرایند فقط شامل کارهای تحقیرآمیز پشت‌سرهم بود. ابتدا راهب اعظم معبد کوهستان کویا<sup>۱.۴</sup> او را به داخل راه نداده بود. این دیگر نوبرش بود! دانشجوی سفیدپوست دکتری مطالعات آسیا هلک‌وهلک آمده بود ژاپن، چون تصمیم گرفته بود زندگی راهبانه ژاپنی می‌تواند گزینه خوبی برایش باشد. سرانجام، بعد از کلی چک‌وچانه، اجازه دادند بماند، اما به شرط این که فقط کارهای یدی و پیش‌پاافتاده معبد مثل جارو کشیدن و ظرف‌شستن را انجام بدهد. بالأخره به او اجازه دادند آزمون صدروزه را شروع کند که اولین مرحله از فرایند راهب‌شدن است. یانگ متوجه شد که این آزمون زندگی در کلبه‌ای سرد و انجام‌دادن سه بار در روز مناسک پاک‌سازی را شامل می‌شود. او که کنار سواحل اقیانوسی کالیفرنیا بزرگ شده بود، مجبور بود سه بار در روز با آب یخ‌زده و نیمه‌منجمد غسل کند. او سال‌ها بعد به یاد آورد: «آزمون وحشتناکی بود. آن قدر سرد بود که آب به محض لمس زمین یخ می‌بست و حوله در دست آدم منجمد می‌شد. همین‌طور روی زمین لیز سر می‌خوردم و سعی می‌کردم بدنم را با حوله یخ‌زده‌ام خشک کنم.» (۸۲)

در مواجهه با فشار جسمی – حتی فشاری بسیار خفیف‌تر از این – واکنش غریزی بیشتر افراد توجه نکردن به آن و تمرکز روی چیز دیگری است. مثلاً اگر شما هم مثل من کمی از آمپول می‌ترسید، وقتی به مطب دکتر می‌روید احتمالاً خیلی با دقت زل می‌زنید به تابلوهای نقاشی بی‌ریخت روی دیوارهای مطب تا حواستان را از سوزنی که قرار است به تنتان بخورد پرت کنید. اوایل، واکنش غریزی یانگ نیز همین بود: با فکر کردن به یک چیز دیگر سعی داشت حواسش را از آب منجمدی که داشت روی سرش می‌ریخت پرت کند یا این که تنها با اراده و قدرت ذهنی‌اش سعی کند سرما را حس نکند. البته، این واکنش چندان غیرمنطقی نیست: وقتی تجربه‌ای بسیار ناخوشایند باشد، ذهن شما این‌طور تصور می‌کند که خودتان را از نظر ذهنی در آن موقعیت نینید تا از دردتان کم شود.

باین حال بعد از سطل به سطل آب یخ، یانگ متوجه شد که اتفاقاً راهبرد غلط همین راهبرد است. درواقع، او تا جایی که توانست روی حس سرما تمرکز کرد و تا جای ممکن توجهش را به همان تجربه متمرکز کرد. بنابراین، تجربه برایش زجر کمتری به همراه آورد. برعکس، «با پرت شدن حواسش، رنج و عذاب تحمل‌ناپذیر می‌شد.» بعد از چند روز، قبل از هر غسل، تصمیم گرفت تا جای ممکن تمرکز کند تا وقتی آب یخ به تنش خورد، ناراحتی تجربه به زجر و عذاب تبدیل نشود.

کم کم به این نکته پی برد که اصلاً هدف این مناسک همین است. به قول او – گرچه راهبان سنتی هیچ وقت این جواری حرف نمی‌زنند – آن تجربه مانند «نوعی دستگاه زیست‌بازخورد»<sup>۱۰۵</sup> عمل می‌کرد که برای متمرکز ساختن او طراحی شده بود که تا آن جا که تمرکزش را حفظ می‌کرد، دستگاه به او پاداش می‌داد (با کم کردن از میزان درد و ناراحتی) و هر بار حواسش پرت می‌شد، او را مجازات می‌کرد (با افزایش میزان زجر و ناراحتی).

بعد از این آزمون، یانگ – اکنون با نام شین‌ذن یانگ آموزگار مشهور مراقبه است – دریافت که قدرت تمرکزش از این رو به آن رو شده است. درحالی که تمرکز کردن روی زمان حال عذاب مناسک غسل آب یخ را تحمل‌پذیرتر کرده بود، کارهای کمتر عذاب‌آور – مانند کارهای روزانه که قبلاً چیزی جز اعصاب‌خردی و ناراحتی نداشتند – بسیار جذاب به نظر می‌رسیدند. هرچه بیشتر می‌توانست روی کاری که در لحظه داشت انجام می‌داد تمرکز کند، برایش واضح‌تر می‌شد که مشکل واقعی خودِ فعالیت نبود، بلکه مقاومت درونی او در برابر تجربه آن فعالیت بود. به محض این که دست از برخورد با آن احساسات برداشت و در عوض به آن‌ها تن داد، ناراحتی و ناخوشی‌ها هم از بین رفت.

آزمون سخت یانگ نکته مهمی درباره اتفاق درون ما هنگام تسلیم شدن در برابر حواس‌پرتی‌ها نشان می‌دهد: این که ما همه سعی خود را می‌کنیم تا از درد تجربه‌مان از زمان حال فرار کنیم. هنگامی که درد فیزیکی است، فهم این موضوع خیلی واضح است، مانند آب یخ روی بدن یا آمپول پنی‌سیلین در مطب دکتر. یعنی مواردی که نادیده گرفتن حس درد در آن‌ها آن قدر دشوار است که حواس خود را جای دیگری متمرکز کردن واقعاً به تلاش ما نیاز دارد. اما در مورد حواس‌پرتی‌های روزمره هم این موضوع، گرچه ناملموس‌تر، صدق می‌کند. به مثال بارز این موضوع فکر کنید: یعنی پرت شدن حواسمان با فضای مجازی هنگام کار. این طور نیست که با تمرکز صد درصد نشسته‌اید و یک دفعه حواستان برخلاف اراده‌تان پرت شود. درحقیقت، شما خود به دنبال کوچک‌ترین بهانه‌اید تا از کاری که دارید انجام می‌دهید چند لحظه فارغ شوید. تویتر یا سایت شایعات زرد سلبریتی‌ها را با آرامش باز می‌کنیم، نه با اکراه. می‌گویند «جنگ بر سر توجه ما» برقرار است و سیلیکون‌ولی هم نیروی مهاجم در این جنگ است. اما اگر این موضوع حقیقت داشته باشد، نقش ما در میدان نبرد در اغلب اوقات همدستی با دشمن است.

مری الیور این اشتیاق درونی برای حواس‌پرتی را «مزاحم صمیمی»<sup>(۸۳)</sup> توصیف می‌کند. «آن خودِ درون خود که پشت درپنجه می‌کشد و زوزه می‌کشد»<sup>(۸۴)</sup> و به ما زندگی آسان‌تری وعده می‌دهد اگر که فقط بتوانیم تمرکز خود را از کارهای دشوار و معنادار به هر چیز حواس‌پرت‌کن دیگری جلب کنیم که به اندازه یک زبانه مرورگر با ما فاصله دارد. گرگ کرچ نویسنده در توصیف تجربه شخصی خود از این میل می‌نویسد: «یکی از گیج‌کننده‌ترین درس‌هایی که تا به حال گرفته‌ام این است که اغلب اوقات حوصله انجام دادن کارهایی را که باید انجام بشوند ندارم.

منظورم فقط شستن دست شویی یا پرداخت مالیات نیست. دارم به تمام کارهایی اشاره می‌کنم  
که واقعاً آرزو دارم انجامشان بدهم.» (۸۵)

نقد کتاب (nbookcity.com)

## عذاب کارهای مهم

ارزشش را دارد که مکشی کنیم و بفهمیم که چقدر این موضوع عجیب است. دقیقاً چرا با تمرکز روی کارهای مهم – کارهایی که کل عمرمان فکر می‌کردیم می‌خواهیم زندگی‌مان را صرفشان کنیم – احساس ناراحتی می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم به سمت حواس‌پرتی‌هایی فرار کنیم که در ذات دقیقاً همان چیزهایی هستند که نمی‌خواستیم عمرمان را با آنها هدر بدهیم؟ برخی کارهای خاص ممکن است آن قدر ناخوشایند یا ترسناک باشند که پشت‌گوش انداختن آنها خیلی تعجب‌آور نیست. اما موضوع رایج‌تر ملال و کسالتی است که اغلب بدون توضیح و توجیه به وجود می‌آید. ناگهان، کاری که تصمیم گرفته‌اید انجامش بدهید چون برایتان مهم است آن قدر برایتان خسته‌کننده به نظر می‌رسد که بیشتر از یک لحظه نمی‌توانید روی آن تمرکز کنید. گرچه دراماتیک به نظر می‌رسد، جواب این معما این است: هر گاه تسلیم حواس‌پرتی‌ها شویم، داریم تلاش می‌کنیم با کرانمندی‌مان مواجه نشویم، با این مصیبت انسان‌بودن که زمان محدودی داریم و، به‌خصوص موقع حواس‌پرتی، سلطه محدودی که بر آن زمان داریم و در نتیجه نمی‌توانیم درباره آینده مطمئن باشیم (البته، به‌جز این اطمینان ناخوشایند که می‌دانیم در آینده همه‌چیز با مرگ تمام می‌شود). وقتی سعی می‌کنید روی کاری که برای‌تان مهم است تمرکز کنید، مجبور می‌شوید با محدودیت‌هایتان روبه‌رو شوید: تجربه‌ای تلخ، چون کاری که دارید انجام می‌دهید برایتان خیلی باارزش است. برعکس معمار شیرازی که نپذیرفت مسجد ایدئالش را به این دنیای محدود بیاورد، شما مجبورید دست از فانتزی‌های خداگونه خود بکشید و عجز خود را در برابر چیزهایی که دوست دارید با پوست و خون احساس کنید. شاید کار خلاقانه عزیز شما فراتر از سطح استعدادتان باشد یا شاید مکالمه سخت با شریک زندگی‌تان به دعوای تلخی تبدیل شود. و حتی اگر همه‌چیز عالی پیش برود، نمی‌توانید از پیش بدانید که این‌طور خواهد شد. برای همین، باز مجبورید احساس کنید که هرگز نمی‌توانید بر زمان خود غلبه کنید. بروس تیفت روان‌درمانگر می‌نویسد که مجبورید ریسک احساس «خفقان، حبس، ناتوانی و گیرافتادن در واقعیت» را به جان بخرید. (۸۶)

برای همین است که ملال می‌تواند این قدر عجیب عذاب‌آور باشد: ما اغلب ملال را علاقه‌مند نبودن به کاری که داریم انجام می‌دهیم تعریف می‌کنیم. اما در اصل ملال واکنشی حاد به تجربه بسیار ناراحت‌کننده مواجهه با کنترل محدودمان است. ملال در شرایط و موقعیت‌های زیادی خود را نشان می‌دهد: هنگام کارکردن روی پروژه‌ای مهم؛ غروب‌های جمعه که هیچ کاری به ذهنتان نمی‌رسد؛ وقتی نوبت شماس است که پنج ساعت از بچه‌ای دوساله نگهداری کنید. همه این کارها یک ویژگی مشترک دارند: شما را وادار می‌کنند با کرانمندی خود مواجه شوید؛ وادار می‌شوید با تجربه‌ای که در لحظه اکنون در حال رخ‌دادن است مواجه شوید و خود را به واقعیت «همینی که هست» بسپارید.



تعجب ندارد که دنبال حواس‌پرتی‌های آنلاین می‌رویم، چون احساس می‌کنیم اینترنت محدودیت و پایانی ندارد. اینترنت جایی است که در آن می‌توانید از اتفاقاتی که آن سوی کرهٔ خاکی می‌افتند در لحظه باخبر شوید، خود را هر طور دوست دارید نشان دهید، در بی‌نهایت وبسایت و صفحات خبری بچرخید و، به قول جیمز دوستربرگ<sup>۱۰۶</sup> منتقد، در «سرزمینی که فضا معنایی ندارد و زمان به اکنون بی‌پایانی تبدیل می‌شود» سرگردان شوید. (۸۷) درست است که وقت‌کشی در اینترنت این روزها چندان سرگرم‌کننده نیست، اما لازم هم نیست که سرگرم‌کننده باشد. برای تسکین درد کرانمندی فقط باید به شما حس نامحدود بودن بدهد.

این موضوع این فهم را نیز آسان‌تر می‌کند که چرا بیشتر راهبردهایی که برای مقابله با حواس‌پرتی توصیه می‌شود – سم‌زدایی دیجیتال، قوانین شخصی برای زمان بررسی ایمیل و غیره – به ندرت کارساز است یا اصلاً فایده‌ای ندارد. این راهبردها دسترسی شما را محدود می‌کند تا میل شما به حواس‌پرتی را فرو نشانند. و البته دربارهٔ اعتیادآورترین شکل‌های فناوری، این ایده منطقی است. اما این راهبردها به خود آن میل نمی‌پردازد. حتی اگر حساب فیس‌بوک خود را پاک کنید یا طی روزهای کاری خودتان را از شبکه‌های اجتماعی منع کنید یا اگر خودتان را در کلبه‌ای در کوهستان حبس کنید، باز هم تمرکز کردن روی کارهای مهم برایتان دشوار خواهد بود و بنابراین دنبال راه‌هایی برای فرو نشاندن درد با حواس‌پرتی می‌گردید: یا با خیال‌بافی یا با چرت‌زدن بی‌موقع یا – انتخاب اول هر خوره بهره‌وری – بازطراحی فهرست کارها و مرتب کردن میز کارتان. مهم‌ترین نکته این است که آنچه ما «حواس‌پرتی» می‌دانیم علت اصلی حواس‌پرت بودن ما نیست. حواس‌پرتی‌ها فقط جاهایی‌اند که برای جست‌وجوی آرامش از مقابله با محدودیت‌ها به آن‌ها پناه می‌بریم. دلیل این که نمی‌توانید روی مکالمه با همسرتان تمرکز کنید این نیست که دارید یواشکی از زیر میز موبایل‌تان را چک می‌کنید. قضیه کاملاً برعکس است: «یواشکی از زیر میز موبایل چک کردن» دقیقاً کاری است که انجام می‌دهید، چون متمرکز ماندن روی مکالمه برایتان دشوار است، چون گوش کردن نیازمند توجه و صبر و تسلیم است، چون ممکن است حرفی که می‌شنوید ناراحتان کند. برای همین، طبیعتاً چک کردن موبایل خوشایندتر است. حتی اگر موبایل‌تان را دم‌دست نگذارید، باز هم می‌بینید که دنبال یک راه دیگر برای فرار کردن از تمرکز روی مکالمه می‌گردید. در مورد مکالمه، در ذهن خود تمرین می‌کنید که وقتی طرف مقابل دیگر حرفی از دهانش بیرون نیامد، شما در پاسخ چه بگویید.

ای کاش در این لحظه می‌توانستم راز ریشه‌کن کردن میل به حواس‌پرتی را فاش کنم؛ راهی برای این که متمرکز ماندن برای مدت طولانی روی کار ارزشمند یا چیزی که نمی‌توانیم از آن شانه خالی کنیم ناخوشایند نباشد. اما حقیقتش گمان می‌کنم چنین راهی اصلاً وجود ندارد. مؤثرترین راه ریشه‌کن کردن حواس‌پرتی فقط دست برداشتن از انتظارات بیجا است: بپذیریم که

این ناخوشایندی حسی است که همه انسان‌های کرانمند هنگام انجام دادن کارهای مهم و ضروری، که مجبورمان می‌کنند با محدودیت‌هایمان در زندگی روبه‌رو شویم، احساس می‌کنند. باین حال، همین پذیرفتن نبودِ راه‌حلِ خودش راه‌حل است. کشف یانگ در کوهستان این بود که رنج و عذابش تنها زمانی فروکش کرد که خودش را تسلیم حقیقتِ وضعیتش کرد: وقتی از جنگیدن با حقایق دست برداشت و به خودش اجازه داد با تمام وجود آب یخ را روی پوستش حس کند. هرچه کمتر در برابر اتفاقی که داشت برایش می‌افتاد مقاومت نشان می‌داد، می‌توانست بیشتر به اتفاقی که واقعاً داشت رخ می‌داد توجه کند. قدرت تمرکز من شاید در حد یانگ نباشد، اما فهمیدم که منطق پشت قضیه یکی است. راه پیدا کردن آرامش حین کاری دشوار یا بعد از ظهر دلگیر جمعه این نیست که به دنبال حس آرامش برویم، بلکه باید اجتناب‌ناپذیری این حس ناخوشایند را بپذیریم و بیشتر روی موقعیتی که در آن هستیم تمرکز کنیم، نه روی راهی برای دورزدن آن. برخی بودیست‌های ذن بر این باورند که مجموع رنج‌های بشر را می‌توان در تلاش او برای مقاومت در برابر توجه کردن به امور پیرامونش خلاصه کرد، زیرا دوست داشتیم اوضاع جور دیگری پیش می‌رفت («این اتفاق نباید می‌افتاد!») یا شاید چون آرزو داشتیم تسلط بیشتری بر روند امور داشتیم. (۸۸) اگر به این بینش برسیم که انسان محدودیت‌هایی دارد که هرگز تسلطی بر آنها نخواهد داشت، به حس‌رهایی و رستگاری متواضعانه‌ای می‌رسیم. نمی‌توانیم روند امور و اوضاع را تعیین کنیم؛ و پاداش متناقض‌نمای پذیرش محدودیت‌های جهان واقعی این است که دیگر آن قدرها محدودکننده به نظر نمی‌رسد.

بخش دوم: ورای کنترل

تعداد کتاب (nbookcity.com)

## فصل هفتم : واقعاً هرگز زمان نداریم

داگلاس هافستاتر<sup>۱۰۷</sup>، دانشمند علوم شناختی، به دلایل متعددی مشهور است از جمله ابداع «قانون هافستاتر»<sup>۱۰۸</sup>. (۸۹) براساس این قانون، هر کاری که تصمیم بگیرید انجامش بدهید همیشه بیشتر از آنچه انتظار دارید طول خواهد کشید، «حتی اگر قانون هافستاتر را هم در نظر بگیرید.» به عبارت دیگر، حتی اگر مطمئن باشید که کار خاصی احتمالاً به طول خواهد انجامید و بر همین اساس برنامه زمانی خود را تنظیم می کنید، باز هم بیشتر از تخمین جدیدی که در نظر گرفته اید طول خواهد کشید. برای همین است که توصیه همیشگی درباره برنامه ریزی – این که برای هر کار دوبرابر آنچه فکر می کنید طول می کشد زمان اختصاص بدهید – در واقع ممکن است اوضاع را بدتر کند. مثلاً، ممکن است همیشه غیرواقع بینانه فرض کنید که می توانید خرید یک هفته خواربار را با احتساب رفت و برگشت در یک ساعت انجام دهید. اما اگر به خودتان دو ساعت وقت بدهید، دقیقاً برای این که می دانید معمولاً زیادی خوش بین هستید، ممکن است در عوض دو ساعت و نیم طول بکشد. (این اثر در مقیاس های بزرگتر بیشتر خودش را نشان می دهد: دولت نیو ساوت ولز<sup>۱۰۹</sup>، که شدیداً از به طول انجامیدن پروژه های بزرگ فراتر از زمان برنامه ریزی شده آگاه بود، برای ساخت خانه اپرای سیدنی چهار سال زمان اختصاص داد. اما تکمیل این پروژه چهارده سال طول کشید و بیش از ۱۴۰۰ درصد بیشتر از بودجه اصلی هزینه برداشت!) البته هافستاتر داشت شوخی می کرد. اما به نظر من، این قانون چیزی نگران کننده در خود دارد، چون اگر حقیقت داشته باشد – که طبق تجربه شخصی من انگار واقعاً همین طور است – موضوع عجیبی را بازگو می کند: این که فعالیت هایی که برایشان برنامه ریزی می کنیم به نحوی در مقابل همسوس شدن با برنامه های ما مقاومت می کنند. انگار تلاش های ما برای برنامه ریزی نه تنها با شکست مواجه می شود، بلکه باعث می شود کارها بیشتر از حد طول بکشد. واقعیت انگار با ما می جنگد، مانند خدایی عصبانی که مصمم است به ما یادآوری کند که قدرت دست کیست و اصلاً مهم نیست ما چقدر با اختصاص دادن زمان اضافی در برنامه زمانی سعی کنیم پیش این خدا زاری کنیم.

راستش این نوع مشکل بیشتر از هر چیز دیگری اذیت می کند، چون من در خانواده ای بزرگ شده ام که می شود اعضای آن را «برنامه ریزهای وسواسی» نامید. ما دوست داریم آینده را تا جای ممکن برنامه ریزی کنیم و وقتی کارمان به آدم هایی می خورد که در لحظه زندگی می کنند و برنامه ریزی آینده برایشان معنایی ندارد، عصبی و مضطرب می شویم. من و همسرم بی استثنا هر سال بهار تمام نشده نامه ای از پدر و مادرم دریافت می کنیم که می پرسند برنامه مان برای کریسمس چیست. من جواری بار آمده بودم که هر کسی را که کمتر از چهار ماه قبل از سفر بلیت هواپیما یا هتلش را رزرو نمی کرد بی مسئولیت می دانستم. در مسافرت های خانوادگی، همیشه

سه ساعت قبل از پرواز در فرودگاه یا یک ساعت قبل از حرکت قطار در راه آهن بودیم. (در تیر یکی از خبرها در وبسایت آنین<sup>۱۱۰</sup>، که ظاهراً از کودکی من الهام گرفته شده بود، نوشته بود: «پدر توصیه می کند چهارده ساعت قبل از پرواز در فرودگاه باشند.» (۹۰)) این چیزها آن زمان ها آزارم می داد و حالا که می دانم همان ویژگی ها در خودم هم وجود دارد، بیشتر اذیت می شوم. دست کم گمان می کنم منصفانه است که بگویم خانواده ام حق داشتند این گونه باشند. مادربزرگ پدری ام یهودی بود. در سال ۱۹۳۳ که هیتلر به قدرت رسید، مادربزرگم نه ساله بود و در برلین زندگی می کرد. مادربزرگم پانزده ساله بود که پدر ناتنی اش با دیدن واقعه شب بلورین<sup>۱۱۱</sup> بالأخره تصمیم گرفت خانواده اش را به هامبورگ و از آن جا با کشتی اس اس منهتن به ساوثهمپتون انگلستان ببرد (بعدها برای من تعریف کردند که به محض خروج از آب های آلمان، مسافران روی عرشه شامپاین باز کردند). مادربزرگ او، یعنی مادر مادربزرگم، نتوانست فرار کند و بعدها در اردوگاه کار اجباری در گتوی ترزینشتات<sup>۱۱۲</sup> از دنیا رفت. درک این موضوع اصلاً دشوار نیست که دختر نوجوان آلمانی - یهودی که شب آغاز جنگ جهانی دوم به لندن رسیده بود به فرزندانش منتقل کند که اگر درست و دقیق برای چیزی برنامه ریزی نکنند، ممکن است سرنوشت خیلی بدی به سر خود یا عزیزانشان بیاید. گاهی وقتی سفر می روید، واقعاً مهم است که از چند ساعت قبل از موعد در ایستگاه یا فرودگاه باشید.

اما مشکل حساسیت بیش از حد به برنامه ریزی دقیق برای آینده این است که اگرچه ممکن است گه گاهی جلوی یک مصیبت را بگیرد، باقی اوقات دقیقاً به تشدید اضطرابی منجر می شود که قرار بود مانع آن شود. برنامه ریزی و سواسی اساساً انتظارات خاصی از آینده دارد، اما آینده چیزی نیست که انتظارات شخصی را برآورده کند، به این دلیل بدیهی که هنوز در آینده است. هرچه باشد، هر چقدر هم زودتر از خانه حرکت کنید، هیچ وقت نمی توانید صد درصد مطمئن باشید که مشکلی پیش نمی آید و به موقع به فرودگاه می رسید. یا این که می توانید مطمئن باشید، اما وقتی که به پایانه می رسید و می فهمید که همه چیز خوب پیش رفته و به موقع رسیده اید به استرسی که از قبل کشیدید هیچ کمکی نمی شود، چون دیگر گذشته ها گذشته و حالا باید استرس وقایع بعد را تحمل کنید (آیا هواپیما به موقع به مقصد می رسد که بتوانید به قطارتان برسید و غیره و غیره). واقعاً مهم نیست چقدر از قبل برنامه ریزی کنید، هیچ وقت خیالتان راحت نمی شود و مطمئن نخواهید بود اوضاع باب میلتان پیش خواهد رفت یا نه. فقط مرز این ندانستن ها بیشتر و بیشتر به سمت افق هل داده می شود. بعد از برنامه ریزی دقیق درباره کریسمس و عملی کردن آن ها، حالا نوبت فکر کردن به ژانویه می رسد، بعد فوریه، بعد مارس و...

من از خانواده و سواسی خودم برایتان مثال زدم، اما مهم است بدانید که این نیاز انکارنشدنی برای تبدیل کردن آینده به چیزی مطمئن فقط مختص افراد و سواسی و دقیق نیست؛ این

موضوع در هر انسان نگران و وسواسی وجود دارد، خواه آن را با برنامه‌ریزی دقیق و وسواس گونه جدول زمانی یا بسیار زود رسیدن به فرودگاه نشان دهد خواه نشان ندهد. نگرانی را می‌توان تجربه مکرر یک ذهن دانست که تلاش می‌کند درباره آینده احساس اطمینان پیدا کند، شکست می‌خورد و دوباره و دوباره و دوباره تلاش می‌کند؛ انگار خود نگرانی ممکن است به نحوی وقوع حادثه بد را به تعویق بیندازد. به عبارت دیگر، انگیزه پشت نگرانی نیاز درونی به دانستن این است که اوضاع خوب پیش خواهد رفت: این که مطمئن باشی شریک زندگی‌ات ترک نخواهد کرد، پول کافی برای بازنشسته شدن خواهی داشت، بیماری عفونی همه‌گیری جان عزیزانت را نخواهد گرفت، نامزد انتخاباتی محبوبت در انتخابات بعد پیروز خواهد شد، از پس فهرست کارهایت تا آخرین روز کاری هفته بر خواهی آمد. اما تقلا برای کنترل آینده نمونه بارز خودداری ما از پذیرش محدودیت‌های درونی‌مان درباره زمان است، چون این جنگی است که ما پیروزش نخواهیم بود. هیچ‌وقت درباره آینده مطمئن نخواهیم بود. بنابراین، هیچ‌وقت به چیزی که می‌خواهیم نمی‌رسیم.

## هر چیزی ممکن است

تا این جای کتاب، بارها بر اهمیت مواجهه با واقعیت تلخ محدودیت زمانی، به جای انکارش، تأکید کرده‌ام. اما تا این جا باید برایتان روشن شده باشد که مفهوم «داشتن» زمان از بیخ و بن اشتباه است. طبق گفته‌های دیوید کین، زمان داشتن هیچ وقت مانند پول داشتن در کیف پول یا کفش داشتن به پا نیست. وقتی ادعا می‌کنیم زمان داریم، منظورمان این است که انتظارش را داریم. «فرض می‌کنیم سه ساعت یا سه روز برای انجام دادن کاری وقت داریم، اما این وقت هیچ وقت به مالکیت ما در نمی‌آید.» (۹۱) ممکن است عوامل زیادی خلاف انتظارات شما را پیش ببرد و سه ساعتی را که فکر می‌کردید برای انجام دادن کاری مهم «دارید» از شما بگیرد: ممکن است رئیس شما با درخواستی فوری سر برسد؛ ممکن است مترو دچار مشکل شود؛ ممکن است مرگ سراغتان بیاید. و حتی اگر دقیقاً طبق انتظارتان سه ساعت وقت نصیبتان شود، تا زمانی که آن سه ساعت نگذشته و به گذشته نپیوسته است، نمی‌توانید از آن مطمئن باشید. تنها زمانی می‌توانید درباره «آینده» مطمئن باشید که به «گذشته» پیوسته باشد.

به همین شکل و با وجود همه چیزهایی که گفته‌ام، هیچ کس واقعاً چهارهزار هفته برای زندگی نخواهد داشت، نه برای این که ممکن است کمتر از این عمر کنید، چون در واقعیت از «داشتن» حتی یک هفته هم مطمئن نیستید؛ از این جهت که نمی‌دانید هفته دیگری در کار خواهد بود یا نه یا در موضعی خواهید بود که بتوانید دقیقاً همان طوری که خودتان می‌خواهید از آن استفاده کنید. در عوض، خود را در همان لحظه‌ای که درونش قرار دارید می‌بینید؛ می‌بینید که به درون این لحظه و این مکان با همه محدودیت‌هایش پرتاب شده‌اید و نمی‌توانید مطمئن باشید یک لحظه بعد چه اتفاقی ممکن است بیفتد. اگر کمی به این موضوع بیندیشید، نظریه‌های دیگر مبنی بر این که ما خود زمان هستیم – وجود انسان را نمی‌توان به طرز معناداری تصور کرد جز این که آن را تناوبی از لحظات بدانیم – بیشتر و بیشتر معنادار و ملموس می‌شود. و عواقب روانی مهمی نیز به همراه دارد، چون فرض این که زمان چیزی کنترل‌کردنی یا تملک‌پذیر است اساس و پایه ناگفته تقریباً تمام تفکرات ما درباره آینده، برنامه‌ریزی‌ها و هدف تعیین کردن‌ها و نگرانی‌های ما است. بنابراین، منبع تمام‌نشدن اضطراب و تشویش ما خواهد بود، چون انتظارات ما تا ابد در تضاد با این واقعیت است که مالکیت زمان در دستان ما نیست و نمی‌توانیم آن را مهار کنیم.

البته باید بگویم که منظور من این نیست که برنامه‌ریزی یا پول پس انداز کردن برای بازنشستگی یا رأی دادن در انتخابات برای افزایش احتمال همسو کردن آینده با خواست خودمان فکر بدی است. مشکل تلاش‌های ما برای تأثیر گذاشتن روی آینده نیست. مشکل – منشأ تمام اضطراب‌ها – نیازی است که ما از نظرگاه لحظه اکنون احساس می‌کنیم باید بدانیم این تلاش‌ها حتماً و حتماً باید در آینده موفقیت‌آمیز است. البته، ایرادی ندارد که از ته دل بخواهید همسرتان هرگز ترک‌تان نکند یا با او طوری برخورد کنید که احتمال این اتفاق به کمترین میزان برسد. اما

اصرار بر این که بتوانید مطمئن باشید صد درصد رابطه‌تان در آینده قرار است فلان‌طور پیش برود کل زندگی‌تان را پُر از استرس و اضطراب می‌کند. برای همین، پادزهر اثرگذار در استرس ممکن است درک همین امر باشد که نیاز به اطمینان از آینده هرگز در وجود شما ارضا نخواهد شد، فرقی هم نمی‌کند چقدر برنامه‌ریزی کنید یا وسواس به خرج دهید یا چقدر زمان اضافه برای رفتن به فرودگاه در نظر بگیرید. نمی‌توانید بدانید اوضاع بر وفق مراد پیش خواهد رفت یا نه. تقلاً برای اطمینان نوعی نیاز ذاتاً بیهوده است؛ یعنی اجازه دارید دست از آن بردارید. آینده چیزی نیست که بشود به آن دستور داد یا بر آن مسلط شد. همان‌طور که بلز پاسکال<sup>۱۱۳</sup>، ریاضی‌دان و فیلسوف فرانسوی، می‌نویسد: «ما آن قدر بی‌فکریم که در زمانی که مال ما نیست وقت‌گذرانی می‌کنیم... سعی می‌کنیم در زمان حال از آینده مطمئن باشیم و در فکر برنامه‌ریزی اموری هستیم که از قدرت ما خارج است و هیچ اطمینانی از آن‌ها در آینده نداریم.» (۹۲)

اضطراب ما درباره کنترل‌ناپذیر بودن آینده شاید زمانی مضحک‌تر شود و در نتیجه رهاکردنش کمی راحت‌تر باشد که در بافت گذشته به آن نگاه کنیم. طی روز مدام استرس داریم، چون نمی‌توانیم چیزی را که قرار است در آینده اتفاق بیفتد کنترل کنیم. با وجود این، بیشتر ما احتمالاً موافق باشیم که همگی بدون داشتن کوچک‌ترین کنترلی روی زندگی‌مان به جایی که الآن هستیم رسیده‌ایم.

اگر به گذشته نگاه کنید، می‌بینید هرآنچه در این زندگی برایتان ارزشمند است نتیجه چندین اتفاق شانسی بوده که امکان نداشته برایشان برنامه‌ریزی کنید و قطعاً الآن هم قادر به تغییرشان نیستید. ممکن بود هرگز به مهمانی‌ای که در آن همسر آینده‌تان را ملاقات کردید دعوت نمی‌شدید. ممکن بود پدر و مادرتان هرگز خانه‌تان را به محله نزدیک مدرسه‌ای که معلم خوبی آن‌جا کمکتان کرد استعدادهایتان شکوفا شود و بدرخشید منتقل نمی‌کردند. و نمونه‌های بسیار دیگر؛ و اگر حتی دقیق‌تر از این به گذشته و به قبل از تولد خود بنگرید، درمی‌یابید که اتفاقات بسیاری همین‌طور سرسام‌آور پشت‌سرهم رقم خورده است. سیمون دو بووار<sup>۱۱۴</sup> در سرگذشت‌نامه خود از بی‌نهایت اتفاقات تصادفی و کنترل‌ناپذیر ابراز تعجب می‌کند که همگی باعث شدند او سیمون شود: اگر در اتاقی که کار می‌کنم بعد از ناهار خوابم ببرد، گاهی با حس شگفتی کودکانه‌ای از خواب بیدار می‌شوم و می‌پرسم: «چرا من خودم هستم؟» آنچه مرا شگفت‌زده می‌کند، چنان که کودکی را که تازه به هویت خود پی برده، این حقیقت است که من، این‌جا، در این لحظه، غرق این زندگی‌ام و نه زندگی دیگری. چه اتفاق و حادثه‌ای باعث این موضوع شده است؟... نفوذ آن اسپرم در آن تخمک خاص، که معنایش ملاقات پدر و مادرم با همدیگر و قبل از آن تولد آن‌ها و تولد نیاکان من بوده، احتمال وقوعش یک در صد هابیلیون بود. و شانس بوده است؛ شانسی کاملاً پیش‌بینی‌ناپذیر با علم امروز که باعث شده من زن به دنیا



بیایم. از آن نقطه به بعد، به نظر می‌رسد هزاران آینده متفاوت از تک‌تک حرکاتم در گذشته ریشه بگیرد: ممکن بود بیمار شوم و ترک تحصیل کنم؛ ممکن بود با سارتر آشنا نشوم؛ هر اتفاقی ممکن بود بیفتد. (۹۳)

معنای ضمنی تسلی بخشی در حرف‌های دو بووار وجود دارد: این که برخلاف نداشتن ذره‌ای کنترل بر هیچ کدام از اتفاقات، یک‌یک ما به این نقطه از زندگی رسیده‌ایم. برای همین، شاید دست کم ارزشش را داشته باشد که فکر کنیم شاید وقتی آینده پیش‌بینی ناپذیری از راه برسد، عرضه‌اش را داریم که با آن هم روبه‌رو شویم. و لزوماً هم لازم نیست چنین کنترلی را بخواهید، زیرا هرآنچه در زندگی برایتان با ارزش است حاصل اتفاقات و شرایط پیش‌بینی نشده‌ای است که هیچ وقت انتخابشان نکرده بودید.

مجموعه کتاب (inbookcity.com)

### سرتان به کار خودتان باشد

این حقایق درباره کنترل ناپذیر بودن گذشته و نامعلوم بودن آینده توضیح می‌دهد چرا این همه سنت‌های روحانی و معنوی این یک نکته را گوشزد می‌کنند: باید بکوشیم توجه خود را تنها روی بخشی از زمان که الآن با آن سروکار داریم – یعنی الآن، همین لحظه – متمرکز کنیم. در یکی از متون اصلی آیین تائوئیسم به نام تائو ته چینگ، هشدار داده شده که «تلاش برای کنترل کردن آینده مانند تلاش برای گرفتن جای نجار استادکار است.» (۹۴) قرن‌ها بعد، عالم بودایی، گشه شائوپا<sup>۱۱۵</sup>، همین هشدار را با لحنی تند به مریدانش گفت: «سعی نکنید بر قلمروهای خیالی پُر از احتمالات تمام‌نشده فرمانروایی کنید.» (۹۵) مسیح نیز در موعظه سر کوه<sup>۱۱۶</sup> پیام مشابهی به پیروانش می‌دهد (گرچه بسیاری از پیروانش در آینده اعتقاد بر زندگی پس از مرگ را دلیلی برای متمرکز شدن بر آینده تفسیر کردند، نه توجه نکردن به آن). مسیح می‌گوید: «پس نگران فردا مباشید، زیرا فردا خود به امورش می‌اندیشد.» (۹۶) سپس در ادامه جمله معروف «مشکلات امروز برای امروز کافی است» را ادا می‌کند؛ جمله‌ای که به تصور من حتماً با لبخندی شوخ‌طبعانه به مریدانش بیان شده است. انگار با حالت تمسخرآمیزی به آن‌ها می‌گوید: آیا شما جلیلی‌های قشر کارگر قرن اولی واقعاً آن قدر زندگی‌های بی‌دردسری دارید که حالا بخواهید با نگرانی درباره آینده و اتفاقات نامعلومش برای خودتان دردرس بیشتر بتراشید؟

اما نسخه‌ای از این تفکر، که برای همیشه در ذهن من ثبت شده، از زبان آموزگار روحانی عصر حاضر، جیدو کریشنامورتی<sup>۱۱۷</sup>، است که خیلی رک و راست در یکی از سخنرانی‌هایش در اواخر دهه ۱۹۷۰ در کالیفرنیا بیان کرد. جیم درپور<sup>۱۱۸</sup>، که یکی از شنوندگان بود، بعدها نقل کرد: «وسط این سخنرانی به‌خصوص، کریشنامورتی ناگهان مکث کرد، به جلو خم شد و تقریباً با حالت مرموزی گفت: 'می‌خواهید بدانید راز من چیست؟' همه شنوندگان انگار که همه یک کالبد داشتیم در یک آن صاف روی صندلی‌هایمان نشستیم... دیدم که همه آدم‌های کنارم به جلو خم شدند و گوش‌هایشان را تیز کردند و دهانشان به نشانه انتظار چیزی مرموز باز شد. سپس کریشنامورتی با صدای آهسته و کمی خجالتی گفت: 'رازم این است که برایم مهم نیست چه پیش آید.'» (۹۷)

«برایم مهم نیست چه پیش آید.» شاید این حرف کمی به توضیح نیاز داشته باشد؛ من تصور نمی‌کنم منظور کریشنامورتی این باشد که ما هنگام رخ دادن اتفاقی بد برای خود یا دیگران نباید احساس غم، همدردی یا عصبانیت کنیم یا دست از تلاش برای جلوگیری از رخ دادن اتفاقات بد در آینده برداریم. دقیقاً برعکس. منظور او از زندگی بدون «اهمیت دادن به این که چه اتفاقی رخ می‌دهد» زندگی بدون نیاز درونی به دانستن و اطمینان از این است که آینده مطابق میل و سلیقه ما خواهد بود. بنابراین، هیچ نگرانی‌ای هم وجود ندارد که اتفاقات طبق انتظار ما

پیش برود یا نرود. هیچ کدام از این‌ها به این معنا نیست که نمی‌توانیم در حال حاضر برای کاستن احتمال وقوع اتفاقات بد در آینده با هوشمندی عمل کنیم؛ و همچنان می‌توانیم در صورت وقوع حوادث بد به بهترین نحو ممکن واکنش نشان دهیم؛ مجبور نیستیم رنج و بی‌عدالتی را به منزله اتفاق اجتناب‌ناپذیر قبول کنیم. اما اگر انتظار قاطعیت و اطمینان از آینده مطلوب را نداشته باشیم و بپذیریم که کنترلی روی اتفاقات نداریم، از استرس و اضطراب در تنها لحظه‌ای که می‌تواند وجود داشته باشد، یعنی همین لحظه اکنون، رهایی می‌یابیم.

در ضمن، تصور نمی‌کنم که توصیه کریشنامورتی به ما این بوده که از آن آدم‌های اعصاب‌خردکنی که خیلی به در لحظه زندگی کردن خود می‌بالند (همگی یکی دو نفر از این آدم‌ها را در زندگی می‌شناسیم) تقلید کنیم؛ کسانی که اصرار دارند در زندگی هرگز برنامه‌ریزی نکنند و کل زندگی را فی‌البداهه جلو ببرند؛ کسانی که هرگز مطمئن نخواهید بود سر قرارشان با شما برای نوشیدنی سر ساعت شش حاضر می‌شوند یا نه. این آدم‌های به ظاهر آزاد و راحت ظاهراً با ذات برنامه‌ریزی یا تلاش برای پیروی از یک برنامه خاص احساس زندانی بودن می‌کنند. اما برنامه‌ریزی ابزاری ضروری برای داشتن یک زندگی معنادار و مسئولیت‌پذیر در قبال خود و دیگر افراد است. مشکل واقعی ما برنامه‌ریزی نیست. مشکل این‌جا است که ما برنامه‌های خود را آن‌طور که واقعاً هستند نمی‌بینیم. به قول جوزف گلدستین<sup>۱۱۹</sup>، آموزگار امریکایی مراقبه، آنچه فراموش می‌کنیم یا طاقت مواجهه با آن را نداریم این است که «یک برنامه صرفاً یک فکر است.» (۹۸) ما برنامه‌هایمان را کمندی می‌بینیم که از زمان حال به سمت آینده پرت کرده‌ایم و انتظار داریم چیزی را که می‌خواهیم برایمان بیاورد. اما برنامه فقط و فقط اعلام نیت و قصدی است که در لحظه اکنون داریم. برنامه‌ریزی بیان افکار کنونی شما درباره نحوه اثرگذاری — هر چقدر هم کوچک — در آینده است. البته که آینده هیچ تعهدی ندارد که به حرف شما گوش کند و از آن اثرپذیر باشد.

## فصل هشتم: شما این جایید

دلیل دیگری نیز وجود دارد که چرا اگر زمان را چیزی تملک‌پذیر و کنترل‌کردنی ببینیم ظاهراً زندگی بدتر می‌شود. ناگزیر، درباره «بهینه مصرف کردن آن» و سواسی می‌شویم و در نتیجه به حقیقتی تلخ پی می‌بریم: هرچه بیشتر روی استفاده بهینه از زمان تمرکز کنید، هر روز بیشتر تبدیل می‌شود به زمانی که باید به سختی آن را بگذرانیم تا به آینده‌ای آرام‌تر، بهتر و امیدبخش‌تر برسیم که در واقع هرگز از راه نخواهد رسید. مشکل از نوع ابزاری‌سازی است. استفاده از زمان اساساً یعنی نگاه کردن به آن به چشم ابزار و وسیله‌ای برای رسیدن به هدف که صدا البته این کار را هر روز انجام می‌دهیم: کتری را به عشق تماشای کتری در حال جوش روی اجاق نمی‌گذارید یا جوراب‌هایتان را به عشق کار کردن با ماشین لباس‌شویی در آن نمی‌اندازید؛ این کارها را می‌کنید چون قهوه یا جوراب‌های تمیز می‌خواهید. اما سرمایه‌گذاری بیش از حد روی این نوع رابطه با زمان و تمرکز روی جایی که می‌رویم نه جایی که هستیم به نحوی خطرناک ساده است. نتیجه‌اش این است که می‌بینیم از لحاظ ذهنی در آینده زندگی می‌کنیم و ارزش «واقعی» زندگی خود را در آینده‌ای می‌بینیم که هنوز به آن نرسیده‌ایم و هرگز نخواهیم رسید.

استیو تیلر<sup>۱۲۰</sup> روان‌شناس در کتابش، بازگشت به عقلانیت<sup>۱۲۱</sup>، بازگو می‌کند که در حال تماشای گردشگرانی در موزه بریتانیا در لندن بود که به جای این که به سنگ رزتا، این دست‌سازه مصر باستان که به نمایش گذاشته شده بود، توجه کنند، مشغول فیلم‌برداری و عکس‌برداری بودند تا بعداً با دقت به آن‌ها نگاه کنند. (۹۹) آن قدر با دقت بر استفاده از زمانشان برای آینده – توانایی تماشای دوباره یا به اشتراک گذاشتن تجربه‌شان با دیگران – متمرکز بودند که اصلاً حواسشان به تجربه‌ای که الآن از خود آن دست‌سازه داشتند نبود (و به هر صورت هم چه کسی واقعاً دوباره آن فیلم‌ها و عکس‌ها را نگاه می‌کند). البته، غرزدن درباره عادت‌های جوان‌ترها در استفاده از گوشی‌های موبایلشان یکی از سرگرمی‌های محبوب پیروپاتال‌هایی مثل من و تیلر است. اما منظور او در اصل این است که همه ما به نوعی مرتکب اشتباه‌های مشابهی می‌شویم. هر کاری را که انجام می‌دهیم – یا به عبارتی، خود زندگی – تنها زمانی ارزشمند می‌دانیم که زمینه‌ساز کار دیگری باشد.

این دیدگاه آینده‌محور اغلب شکل چیزی را به خود می‌گیرد که من زمانی توصیف آن را در «ذهنیت یک روزی که بالأخره» شنیدم: یک روزی که بالأخره کارهایم را سروسامان دادم/ کاندیدای محبوبم را روی کرسی نشاندم/ شریک ایدئال زندگی‌ام مرا پیدا کردم/ مشکلات روانی‌ام را حل کردم، بعد می‌توانم بیاسایم و زندگی آرامی که همیشه انتظارش را داشتم شروع شود. (۱۰۰) آدمی که در این فضای ذهنی گیر کرده معتقد است که چون هنوز نتوانسته به برخی اهدافش برسد، احساس خوشحالی و خوشبختی نمی‌کند. او تصور می‌کند زمانی که به آن‌ها برسد، بر زندگی‌اش مسلط و حاکم زمانش می‌شود. بالاین حال، در واقع نحوه تلاش او برای

رسیدن به آن حس امنیت به این معنا است که هرگز احساس خوشبختی نخواهد کرد، چون دارد به زمان حال به چشم مسیری به آینده بهتر نگاه می‌کند. بنابراین، حال حاضر هرگز برایش رضایت‌بخش نخواهد بود. حتی اگر بتواند کارهایش را سروسامان بدهد یا نیمه‌گمشده‌اش را پیدا کند، باز هم دنبال بهانه‌هایی می‌گردد تا حس خوشبخت بودن را به زمانی بعد موکول کند. بی‌شک، زمینه را هم باید در نظر گرفت: در برخی مواقع، می‌شود درک کرد که انسان با تمام وجود بر احتمال آینده‌ای بهتر تمرکز کند. هیچ‌کس نظافتچی توالت‌های عمومی را برای امیدداشتن به آینده بهتر و داشتن شغل بهتر سرزنش نمی‌کند. او در حال حاضر طبیعتاً ساعت‌های کاری‌اش را ابزاری برای رسیدن به هدف گرفتن دستمزد می‌داند. اما عجیب‌تر این است که معماری بلندپرواز و مرفه، که کاری را که همیشه عشقش بوده انجام می‌دهد، تمام لحظات کارش را به شرطی ارزشمند می‌داند که او را به انتهای یک پروژه برساند تا بتواند پروژه بعدی را قبول کند یا ترفیع بگیرد یا یک قدم به بازنشستگی نزدیک شود. بی‌شک این گونه زندگی کردن به دور از عقلانیت است، اما این نوع زندگی از کودکی در ما نهادینه شده است. آلن واتس<sup>۱۲۲</sup>، فیلسوف و سخنران فلسفه‌های شرقی، در یکی از سخنرانی‌هایش گفت:

آموزش و پرورش را در نظر بگیرید. چه کلاهبرداری بزرگی! بچه که بودیم ما را به مهد کودک فرستادند. در مهد کودک، به ما گفتند دارید آماده می‌شوید که به پیش دبستانی بروید. و بعدش کلاس اول است و بعد دوم و سوم و غیره. در دبیرستان، به ما گفتند دارید برای دانشگاه آماده می‌شوید. در دانشگاه، به ما گفتند دارید برای ورود به دنیای کسب و کار آماده می‌شوید... آدم‌ها به الاغ‌هایی می‌مانند که دنبال هویجی می‌روند که جلوی صورتشان به چوبی بسته شده که به افسار خودشان وصل است. می‌دوند و میدوند. آن‌ها هرگز این‌جا نیستند. آن‌ها هرگز به مقصد هم نمی‌رسند. آن‌ها هیچ‌وقت زندگی نمی‌کنند. (۱۰۱)

## فاجعه علی

پدر شدن باعث شد سرانجام بفهمم چقدر تا آن زمان از زندگی‌ام درگیر دیدگاه آینده‌محور بوده‌ام. نمی‌گویم که این تغییر باور آنی بود. راستش، اولین اتفاقی که با نزدیک شدن تولد پسر رخ داد این بود که من بیش‌ازپیش درباره استفاده بهینه از زمان و سواسی شدم. احتمالاً هر مادر و پدری که از بیمارستان به خانه می‌آیند و با ناتوانی خود در بزرگ کردن بچه مواجه می‌شوند آرزو می‌کنند که تا جای ممکن از زمانشان درست استفاده کنند؛ در وهله اول آن موجود کوچولوی جیغ‌جیغو را زنده نگه دارند و بعد هر کاری از دستشان برمی‌آید برای تضمین آینده‌ای شاد برای او انجام دهند. اما در آن زمان، هنوز آن قدر خوره بهره‌وری بودم که سعی کردم مشکلم را با خریدن چندین کتاب خودآموز درباره بچه‌داری حل کنم؛ مصمم بودم از چند ماه حساس اول بیشترین بهره را ببرم و کلی چیز یاد بگیرم.

خیلی زود فهمیدم که این ژانر کتاب به دو گروه تقسیم می‌شد که هر کدام دائماً از وجود دیگری ناراحت بود. به نظر من، دسته اول آموزگارهایی بودند که من نام «مربی‌های کودک» را به آنها دادم. این افراد توصیه می‌کردند که هرچه زودتر نوزادمان را وارد برنامه زمانی دقیقی کنیم، چون نبود برنامه دقیق بعدها باعث می‌شود او با مشکلات مرتبط با ناامنی وجودی دست‌وپنجه نرم کند و همچنین پیش‌بینی‌پذیر کردن روزهای او مساوی است با هماهنگ کردن کامل او با ضرب‌آهنگ زندگی خانواده. این‌گونه همه می‌توانند خواب کافی داشته باشند و من و همسرم خیلی زود دوباره به سر کار برگردیم. گروه دیگر «والدین طبیعی» بودند. برای این افراد چنین برنامه‌های زمانی – و راستش خود این موضوع که مادر شاغل باشد و در نتیجه به سر کارش برگردد – نشان‌دهنده تأثیر مخرب و فاسد دنیای مدرن در والد بودن است و تنها راه حل مبارزه با این فساد بازگشت به آداب و سنت‌های قبایل بومی کشورهای در حال توسعه یا انسان‌های اولیه است که به نظر کارشناسان این دسته در عمل فرقی با هم ندارند.

بعدها فهمیدم که هیچ‌کدام از دو گروه عملاً پشتوانه علمی درستی ندارند (مثلاً: «اثبات» این که چرا اشتباه است اجازه دهید نوزادتان آن قدر گریه کند تا خوابش ببرد اساساً از پژوهش‌هایی درباره نوزادان بی‌سرپرست در نوان‌خانه‌های رومانی گرفته شده که هیچ سنخیت و ربطی به توصیه بیست دقیقه در روز تنها گذاشتن نوزاد خود در گهواره گرم و نرم ندارد. در عین حال، یک قبیله بومی در غرب آفریقا به نام هوسا - فولانی چشم‌درچشم شدن مادر با نوزادش را تابو می‌داند و رسماً با این کار فلسفه تربیت فرزند غربی را زیر سؤال می‌برد. ولی به نظر می‌رسد آن بچه‌ها هم بی‌دردسر بزرگ می‌شوند (۱۰۲)). اما آنچه بیشتر از همه من را متعجب کرد این بود که چقدر هر دو گروه فقط و فقط درگیر آینده نوزادها بودند. در واقع، تقریباً همه توصیه‌های تربیت کودکی که من تا به حال در کتاب‌ها یا آنلاین خوانده‌ام فقط و فقط تمرکزشان روی این است که بچه‌ها در آینده شادتر یا موفق‌تر یا از نظر اقتصادی مولدتر باشند.

این موضوع برای دسته «مربیان کودک» بیش از گروه دیگر واضح است، چرا که توصیه اصلی این دسته از کارشناسان یاددادن و تحمیل کردن عادات خوب و کارآمد به کودکان برای آینده‌ای دور است. اما نمی‌توان صدق این موضوع در مورد «والدین طبیعی» را هم انکار کرد. اگر راهکارهای «والدین طبیعی» در اصرار بر چسباندن بچه به خود یا خوابیدن کنار بچه یا شیردادن مادر به بچه تا سه‌سالگی واقعاً باعث رضایتمندی والدین و بچه در زندگی می‌شد، باز توجیه این کارها ممکن بود. اما انگیزه واقعی آن‌ها – گاهی به صراحت بیان می‌کردند – این بود که این کارها در نهایت سلامت روانی کودک را در آینده تضمین می‌کند (دوباره تأکید می‌کنم: هیچ مدرک علمی دال بر این موضوع وجود ندارد). خیلی ناراحت‌کننده‌تر دریافتم که علت رفتن دنبال این توصیه‌ها در وهله نخست این بود که دیدگاه من نیز درباره زندگی همین‌طور بود: تا جایی که به خاطر داشتم، هر روز برای رسیدن به نتیجه‌ای در آینده تلاش می‌کردم – نتیجه امتحان، شغل، عادات ورزشی بهتر و خیلی موارد دیگر – و منتظر زمانی بودم که بالأخره زندگی‌ام روی غلتک بیفتد. حالا که بچه‌داری نیز جزء وظایف روزانه‌ام شده بود، فقط رویکرد ابزاری خود را گسترش دادم تا با وظایف جدید هم‌خوانی داشته باشد: دوست داشتم مطمئن باشم که هرآنچه برای تضمین آینده‌ای ایدئال برای فرزندم لازم است از قلم نمی‌اندازم.

اما کم‌کم این رویکرد برای گذراندن زمان با یک نوزاد بسیار غیرمنطقی به نظر رسید. بماند که در دورانی که به اندازه کافی خسته‌کننده بود فقط خستگی ذهنی بیشتری برایم به همراه داشت. البته مهم بود که نیم‌نگاهی هم به آینده داشته باشیم: باید واکنش‌هایش را به موقع می‌زدیم، مهدکودک خوب پیدا و ثبت‌نامش می‌کردیم و غیره. اما الآن پسر من این‌جا کنارمان بود و فقط تا یک سال دیگر نوزاد محسوب می‌شد و من به خودم آمدم و فهمیدم که نمی‌خواهم روزهای زندگی فرزندم را با تمرکز بر استفاده بهینه از این روزها برای داشتن آینده‌ای بهتر بدر بدم. کل وجود او سراسر حضور بود و بی‌قیدوشرط با تمام وجود در لحظه زندگی می‌کرد و من می‌خواستم در لحظه به او ملحق شوم. دلم می‌خواست انگشت‌های فسقلی‌اش را دور انگشت خودم تماشا کنم و سر بانمکش را، که با هر صدا به آن سمت می‌چرخید، نگاه کنم بی‌این که فکرم درگیر این باشد که آیا «نمودار رشد مغزی‌اش» کامل شده یا نه یا این که باید چه کار کنم تا از کامل شدن آن مطمئن شوم. از این هم بدتر، برایم روشن شد که تمرکز بر استفاده بهینه از زمان مساوی بود با استفاده از پسر من – یک انسان دیگر – همچون ابزاری برای تسکین بخشیدن به اضطراب خودم و رفتار با او صرفاً همچون وسیله‌ای برای حس امنیت و آرامش ذهنی در آینده‌ای فرضی.

آدام گوپنیک<sup>۱۲۳</sup>، نویسنده، تله‌ای را که من در آن به دام افتاده بودم «فاجعه علی» می‌نامد و آن را این‌گونه تعریف می‌کند: باور بر این که «درست‌بودن یا غلط‌بودن هر نوع روش تربیتی را بزرگ‌سالانی اثبات می‌کنند که آن روش تحویل جامعه می‌دهد.» (۱۰۳) این حرف منطقی به

نظر می‌رسد. دیگر چطور می‌توان درستی یا نادرستی را سنجید؟ اما بعد پی می‌بریم تأثیر آن این است که هیچ‌گونه ارزش ذاتی برای دوران کودکی قایل نمی‌شود و آن را فقط پیش‌زمینه‌ای برای بزرگ‌سالی می‌داند. شاید، چنان‌که «مربی‌های کودک» اصرار دارند، واقعاً «عادت بد»ی باشد که بگذارید کودک یک‌ساله شما در بغلتان خوابش ببرد. اما درعین حال این تجربه‌ای فوق‌العاده در لحظه حال است و این را هم باید در حساب و کتاب در نظر گرفت؛ نباید بگذارید نگرانی‌های آینده به‌طور خودکار همیشه اولویت اولتان باشد. به همین ترتیب، مسئله درستی یا نادرستی این‌که به پسر نه‌ساله خود اجازه بدهید روزی چندین ساعت با بازی‌های ویدیویی خشونت‌آمیز بازی کند فقط به این‌که این بازی‌ها باعث خشونت او در بزرگ‌سالی می‌شود یا نه مربوط نمی‌شود، بلکه موضوع این است که آیا بازی کردن راه خوبی برای استفاده از زمانش در حال حاضر است یا نه. شاید دوران کودکی پر از خون‌ریزی دیجیتال فقط کودکی بی‌کیفیت‌تری باشد، حتی اگر هیچ تأثیری در آینده هم نداشته باشد. تام استاپارد<sup>۱۲۴</sup> در نمایشنامه‌اش، ساحل آرمان شهر<sup>۱۲۵</sup>، نسخه مبالغه‌آمیز همین حس را از زبان فیلسوف روسی قرن نوزدهم، الکساندر هرتسن<sup>۱۲۶</sup>، بیان می‌کند که در تلاش است با مرگ پسرش، که با کشتی غرق شده، کنار بیاید. هرتسن اصرار دارد زندگی پسرش، با وجود این‌که هرگز به بزرگ‌سالی نرسید، همچنان باارزش است. «چون بچه‌ها بزرگ می‌شوند، ما تصور می‌کنیم هدف بچه‌ها بزرگ شدن است. اما هدف بچه‌ها بچه‌بودن است. طبیعت موجوداتی را که عمر یک‌روزه دارند تحقیر نمی‌کند. خودش را در تک‌تک لحظات جاری می‌کند... زندگی در جریان است. بعداً خیلی دیر است.» (۱۰۴)



## آخرین بار

بار دیگر امیدوارم برای همه واضح باشد که هیچ‌کدام از این موضوع‌ها فقط در مورد پدر و مادرهایی که بچه کوچک دارند صدق نمی‌کند. صدا البته، حقیقت دارد که نوزادی که در یک چشم به هم زدن بزرگ می‌شود واقعاً بی‌توجهی به این موضوع را دشوار می‌کند که زندگی مجموعه‌ای از تجربیات زودگذر است که هر کدام به خودی خود باارزش است و اگر فقط روی مقصدی که می‌خواهید روزی در آینده به آن برسید تمرکز کنید، هرگز نمی‌توانید از آن تجربیات لذت ببرید. اما سم هریس<sup>۱۲۷</sup>، نویسنده و مجری پادکست، می‌گوید این امر درباره همه چیزهای دیگر هم صدق می‌کند: زندگی ما، به خاطر کرانمندی و محدودیت‌هایش، ناگزیر پُر از کارهایی است که داریم برای آخرین بار انجامشان می‌دهیم. (۱۰۵) همان‌طور که بالأخره آخرین باری خواهد آمد که من پسر را از مدرسه‌اش برمی‌دارم – فکری که اذیتم می‌کند، اما انکارش هم محال است، چون می‌دانم وقتی سی سالش شد دیگر نمی‌توانم بروم مدرسه دنبالش – آخرین باری وجود خواهد داشت که خانه پدری‌تان را می‌بینید یا در اقیانوس شنا می‌کنید یا عشق‌بازی می‌کنید یا در حال گفت‌وگویی صمیمی با بهترین دوستان هستید. اما باین حال در آن لحظه، هیچ‌وقت به ذهنتان خطور نمی‌کند که ممکن است آخرین بار باشد. منظور هریس این است که ما باید سعی کنیم به تک‌تک تجربه‌ها جوری بها بدهیم که انگار آخرین بار است که آن را تجربه می‌کنیم. و در واقع هم می‌توان گفت هر لحظه از زندگی ما «آخرین بار» است؛ از راه می‌رسد، دیگر تکرار نمی‌شود و بعد از تمام شدن، لحظه‌ای از لحظات باقی مانده زندگی‌تان کم شده است. برخورد با تمام این لحظات صرفاً به مثابه سکوی جهش به لحظه‌ای در آینده نشان‌دهنده میزان ناآگاهی از موقعیت واقعی‌مان است که اگر کار همیشگی همه‌مان نبود، برایمان حیرت‌انگیز می‌بود.

قبول دارم که همه‌اش تقصیر خودمان نیست که این‌طور ابزاری و آینده‌محور با زمان محدودمان رفتار می‌کنیم. فشارهای خارجی قدرتمندی نیز ما را به این سمت هل می‌دهد، چون ما در نظام اقتصادی تماماً ابزارمحوری زندگی می‌کنیم. یکی از راه‌های درک کاپیتالیسم در واقع دیدن آن همچون دستگاهی غول‌پیکر برای ابزاری‌سازی همه‌چیز – منابع زمین، زمان و استعدادها (یا همان «منابع انسانی») – به نفع سودآوری در آینده است. این نگرش به توضیح این حقیقت رازآلود کمک می‌کند که چرا در اقتصادهای کاپیتالیستی پولدارها در عین شگفتی اغلب بدبخت‌اند. آن‌ها در ابزاری‌سازی زمانشان برای کسب ثروت بیشتر عالی‌اند! موفق بودن در دنیای کاپیتالیستی یعنی همین. اما با تمرکز بسیار زیاد بر ابزاری‌سازی زمان، زندگی‌شان در زمان حال فقط وسیله‌ای برای رسیدن به آینده‌ای شاد می‌شود. برای همین، حتی با وجود افزایش موجودی حساب‌های بانکی‌شان، روزهایشان از معناتهی می‌شود.

پشت این کلیشه که مردم در کشورهای فقیرتر بیشتر از زندگی‌شان لذت می‌برند نیز کمی

حقیقت نهفته است. آن‌ها دغدغه کمتری دارند تا زمانشان برای سوددهی در آینده را ابزاری سازی کنند و بنابراین بهتر می‌توانند از لحظه لذت ببرند. مثلاً در آمار رسمی، در مکزیک همیشه خوشبختی بیشتری وجود دارد تا در امریکا. (۱۰۶) حتماً این تمایل را شنیده‌اید: روزی یک تاجر نیویورکی برای تعطیلات به مکزیک می‌رود و با ماهیگیر مکزیکی هم‌کلام می‌شود. ماهیگیر به او می‌گوید که تنها چند ساعت در روز کار می‌کند و بیشتر زمانش را زیر نور آفتاب نوشیدنی می‌نوشد و با دوستانش موسیقی می‌نوازد. تاجر، که از مدیریت زمان ماهیگیر منبج شده است، به او توصیه‌ای می‌کند: اگر ماهیگیر بیشتر کار کند، می‌تواند سودهایش را برای خریدن قایق‌های بیشتر سرمایه‌گذاری کند، کارگر برای خودش استخدام کند، میلیون‌ها دلار دربی‌آورد و بعد زودتر از موعد بازنشسته شود. ماهیگیر می‌پرسد: «بعدش چه کار کنم؟» تاجر جواب می‌دهد: «هان! خب، بعدش، می‌تونی باقی عمرت رو با دوستان زیر نور آفتاب نوشیدنی بنوشی و موسیقی بنوازی.»

نمونه بارزی از بی‌معناشدن زندگی به دلیل فشار کاپیتالیستی در ابزاری‌سازی زمان زندگی وکلای شرکتی است. کتلین کیونی<sup>۱۲۸</sup>، پژوهشگر کاتولیک حقوق، می‌گوید که دلیل خوشبخت نبودن بسیاری از این وکلا – با وجود درآمد زیاد – چیزی به نام «ساعت قابل‌پرداخت»<sup>۱۲۹</sup> است که مجبورشان می‌کند به زمانشان و در نتیجه به خودشان به چشم ابزاری نگاه کنند که هر روز به صورت قالب‌های شصت‌دقیقه‌ای به مشتریان و موکلانشان می‌فروشند. یک ساعت فروخته‌نشده مساوی است با یک ساعت هدررفته. برای همین وقتی وکیلی موفق و بلندپرواز به دورهمی خانوادگی یا مسابقه فوتبال مدرسه بچه‌اش نمی‌رود، لزوماً به خاطر «پرمشغلی» زیاد او، در معنای زیادی کار داشتن، نیست، بلکه ممکن است برای این باشد که او دیگر نمی‌تواند کاری را که نشود به چشم کالا به آن نگاه کرد ارزشمند بداند. کینوی می‌نویسد: «وکلائی که درگیر فرهنگ ساعت قابل‌پرداخت می‌شوند دیگر درک غیرکالایی از معنای زمان ندارند که با آن بتوانند از ارزش شرکت در چنان کاری لذت ببرند.» (۱۰۷) وقتی فعالیتت در چارچوب ساعات قابل‌پرداخت قرار نگیرد، کم‌کم کاری می‌شود که برای آن‌ها عملاً ارزش انجام دادن ندارد. ممکن است بیشتر از آنچه دلمان بخواهد اقرار کنیم که این باور در بیشتر ما نیز – که وکیل هم نیستیم – وجود داشته باشد.

باین حال اگر تمام تقصیرها را گردن کاپیتالیسم بیندازیم، خودمان را گول زده‌ایم. حقیقت این است که ما هم در این موضوع نقش داریم. ما انتخاب کرده‌ایم که با زمان به این شکل ابزاری رفتار کنیم و این کار را می‌کنیم، چون به ما کمک می‌کند احساس کنترل روی زندگی‌هایمان را حفظ کنیم. تا زمانی که باور داشته باشید معنای واقعی زندگی در آینده‌ای نامعلوم نهفته است – که روزی تمام تلاش‌هایتان جواب می‌دهد و به عصر طلایی زندگی‌تان خواهید رسید –

می‌توانید از مواجهه با این واقعیت تلخ دوری کنید که زندگی‌تان به سمت آینده مبهم ولی شاد و عاری از مشکل در حرکت نیست. وسواس ذهنی ما در استخراج سود بیشتر از زمان در آینده چشم ما را روی این حقیقت می‌بندد که لحظه‌حیاتی ما همیشه همین لحظه‌ای است که در آنیم، زندگی چیزی جز سلسله‌ای از اکنون‌ها نیست و مرحله آخرش مرگ است و احتمالاً هرگز به نقطه‌ای نمی‌رسید که احساس کنید همه زندگی‌تان سروسامان گرفته است. بنابراین، بهتر است دست از به تعویق انداختن «معنای واقعی» وجودتان تا آینده بردارید و خود را غرق در زندگی در حال حاضر کنید.

جان مینارد کینز به گنه این حقیقت پی برد که وسواس ما در آنچه او «هدف محوری» - استفاده از زمان برای اهداف آینده یا، اگر امروز کتاب می‌نوشت، «بهره‌وری شخصی» - نامید به خاطر آرزوی ما برای جاودانگی است. «انسان هدف‌محور همیشه در تلاش است با هل دادن منافع اقداماتش به سوی آینده جاودانگی کاذب و متوهمی برای اقداماتش حاصل کند. عاشق گربه‌اش نمی‌شود، بلکه عاشق بچه‌های گربه‌اش می‌شود و در حقیقت عاشق بچه‌های آن بچه‌گربه‌ها و همین‌طور تا ابد. برای او، مربا مربا نیست، مگر این‌که همان قضیه مربای فردا باشد<sup>۱۴</sup>. بنابراین، با همواره هل دادن مرمایش به طرف آینده تلاش می‌کند برای عمل درست کردن آن در حال حاضر جاودانگی حاصل کند.» (۱۰۸)

انسان هدف‌محور، چون هیچ‌وقت مجبور نیست معنادار بودن اقداماتش در لحظه اکنون را «وصول کند»، می‌تواند خود را به چشم خدای قدرتمندی ببیند که قدرتش تا بی‌نهایت در آینده اثرگذار خواهد بود؛ طوری احساس می‌کند که انگار واقعاً ارباب زمانش است. اما بهایی که می‌پردازد بسیار گزاف است. او هرگز نمی‌تواند در لحظه عاشق گربه‌اش باشد و هرگز نمی‌تواند از خوردن مربا لذت ببرد. هر قدر تلاش کند هر چه بیشتر از زمانش استفاده کند، بیشتر از لذت‌های زندگی جا می‌ماند.

### غایب در (حال) حاضر

اما تلاش برای «زندگی در لحظه» و یافتن معنای زندگی در اکنون مشکلات خودش را دارد. آیا تا به حال واقعاً تلاش کرده‌اید؟ با وجود اصرار آموزگارهای امروزی ذهن‌آگاهی مبنی بر این که این مسیر مسیری سریع برای رسیدن به خوشبختی است و با وجود پژوهش‌های فراوان دربارهٔ منافع «لذت‌بردن از لحظه» یا تلاش آگاهانه برای لذت‌بردن از اتفاقات کوچک و جزئی زندگی، معلوم شد که این کار به طرز گیج‌کننده‌ای دشوار و مشکل‌زاست. رابرت پیرسیگ<sup>۱۳۱</sup> در کتاب خاص و جذابش، ذن و هنر تعمیر و نگهداری موت‌ورسی‌کلت<sup>۱۳۲</sup>، تعریف می‌کند روزی با پسر کوچکش برای دیدن پهنهٔ آبی دریاچهٔ کریتر ایالت اورگان، که آتشفشان فروریختهٔ باستانی و عمیق‌ترین بستر آبی در امریکاست، رفته بود. او مصمم بود که از این تجربه بیشترین بهره را ببرد، اما با وجود این شکست خورد. «با این حس به دریاچه نگاه می‌کردیم که 'خب، این هم از دریاچه' درست مثل عکسش. بقیهٔ گردشگران را نیز دیدیم که همه مثل ما بودند. البته، از این وضع ناراحت نبودم. فقط این که همه چیز غیرواقعی بود و کیفیت دریاچه زیر اشاره‌هایی که همواره به آن شده له شده بود.» (۱۰۹) هرچه بیشتر تلاش کنید که در لحظه حاضر باشید و دقیقاً به اتفاقی که در لحظه در حال رخ‌دادن است اشاره کنید، بیشتر به نظر می‌رسد در لحظه حاضر نیستید یا این که هستید ولی آن تجربه برایتان هیچ لذتی ندارد.

من احساس پیرسیگ را درک می‌کنم. چند سال پیش به توکتویاکتوک<sup>۱۳۳</sup>، شهر کوچکی در شمال غربی‌ترین منطقهٔ کانادا، رفتم. در آن زمان، فقط می‌شد با هواپیما یا کشتی به آن جا رفت یا در زمستان‌ها، از راهی که من انتخاب کرده بودم. با ماشین مخصوص جادهٔ خاکی از روی رودخانه‌ای منجمد از کنار کشتی‌های دریخ‌نشسته گذشتم و بعد از روی خود اقیانوس قطب شمال رانندگی کردم. مأموریت من تهیهٔ خبر از جنگ کانادا و روسیه بر سر منابع نفتی قطب شمال بود. اما طبیعتاً چون چیزهای بسیاری در مورد شفق قطبی شنیده بودم، دلم می‌خواست آن را هم ببینم. چند شب پشت سرهم خودم را مجبور کردم در دمای منفی سی درجه بیرون بروم – دمای که در آن رطوبت درون بینی در دم یخ می‌بندد – ولی چیزی جز تاریکی و ابرهای بالای سرم ندیدم. آخرین شب ماندنم در آن جا بود که بالأخره بعد از ساعت دوی صبح زوجی که کلبهٔ بغلی من را کرایه کرده بودند با هیجان در اتاقم را زدند تا بگویند زمانش رسیده است: شفق قطبی در آسمان دیده می‌شود. فوری روی لباس یکسره گرمایشی‌ام کلی لباس دیگر پوشیدم و بیرون آمدم و در آن آسمان پهناور پرده‌ای از نورهای درخشان سبز دیدم که افق تا افق کشیده شده بود. مصمم بودم که از این منظره لذت ببرم؛ منظره‌ای که فردا صبحش محلی‌ها گفتند یکی از بی‌نظیرترین شفق‌های قطبی بوده که تا آن زمان به چشم دیده بودند. اما هرچه بیشتر سعی کردم، انگار کمتر می‌توانستم از آن تجربه لذت ببرم. وقتی آماده شدم به گرمای کلبه‌ام

برگردم، آن قدر از فضا و جو آن منظره دور بودم که فکری در مورد شفق قطبی به ذهنم خطور کرد که تا امروز از به یاد آوردنش مورمورم می‌شود: با خودم فکر کردم، «اوه! شبیه یکی از آن اسکرین‌سیورهای کامپیوترهاست.»

مشکل این جاست که تلاش برای بودن در لحظه نوع کمی متفاوت از همین دیدگاه است گرچه به نظر دقیقاً برعکس دیدگاه ابزارگرایی آینده‌محوری است که در این فصل از آن انتقاد کرده‌ام. آن قدر روی تلاش برای استفاده بهینه از زمان متمرکزید - در این مورد نه به خاطر نتیجه‌ای در آینده، بلکه برای تجربه‌ای معنادار در حال حاضر - که خود تجربه تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد. مثل وقتی که تمام تلاشتان را می‌کنید تا خوابتان ببرد ولی نتیجه‌اش معکوس است. تصمیم می‌گیرید مثلاً موقع شستن ظرف‌هایتان کاملاً در لحظه باشید - شاید چون آن جمله معروف از کتاب پرفروش تیک نات هان<sup>۱۳۴</sup> درباره تمرکز روی کارهای روزمره را شنیده باشید (۱۱۰) - اما متوجه می‌شوید که نمی‌توانید، چون ناخودآگاه تمام تمرکزتان روی این است که آیا به اندازه کافی در لحظه‌اید یا نه. عبارت «دم را غنیمت شمار» آدم را یاد عکس هیپی‌های ریشویی می‌اندازد که با شلواریهای پاچه‌گشاد لم داده‌اند و به اتفاق‌های اطرافشان هیچ اهمیتی نمی‌دهند. اما واقعیت این است که تلاش برای در لحظه بودن بیشتر از این که آرامش‌بخش باشد توان فرسا است و از قرار معلوم تلاش کردن برای داشتن بهترین تجربه از وقایع لحظه حاضر صد درصد به شکست منجر می‌شود. مثال محبوب من برای این تلاش پژوهشی است که در دانشگاه کارنگی ملون در پیتسبرگ در سال ۲۰۱۵ انجام شد. (۱۱۱) در این پژوهش، به زوجها گفته شد در بازه‌ای دوماهه دو برابر بیشتر از حالت معمول با هم رابطه جنسی داشته باشند. در پایان این بازه، میزان خوشحالی زوجها هیچ تفاوتی با قبل از این بازه زمانی نداشت. یافته این پژوهش به‌طور گسترده نشان داد که، برخلاف باور عموم، داشتن زندگی جنسی فعال‌تر باعث خوشحالی بیشتر نمی‌شود. اما به نظر من، آنچه واقعاً این پژوهش نشان می‌دهد این است که تلاش خیلی زیاد برای داشتن زندگی جنسی فعال‌تر اصلاً چیز جالبی نیست.

رویکرد مفیدتر در دغدغه زندگی کردن در لحظه از این جا شروع می‌شود که متوجه شوید، چه بخواهید چه نخواهید، در واقع همیشه در لحظه‌اید. به هر حال، افکار خودآگاه شما درباره این که آیا به اندازه کافی روی شستن ظرف‌ها متمرکزید یا نه - یا آیا بعد از شرکت در آن پژوهش از رابطه جنسی بیشتر با همسران لذت می‌برید یا نه - هم افکاری است که در لحظه حاضر به ذهن شما خطور می‌کند. و اگر حالا ناگزیر در لحظه‌اید، مطمئناً تلاش برای عملی کردن آن حالت می‌تواند عمیقاً سؤال‌برانگیز باشد. تلاش برای زندگی کردن در لحظه غیرمستقیم یعنی به نوعی از «لحظه» جدا هستید و بنابراین در موقعیتی هستید که ممکن است موفق به زیستن در آن بشوید یا نشوید. با وجود تمام تداعی‌های آرامش‌بخشش، تلاش برای بودن در لحظه صرفاً تلاش ابزارگرایی دیگری است برای استفاده از زمان فقط و فقط به مثابه وسیله‌ای برای رسیدن

به هدف، برای داشتن حس کنترل زمان خود. طبق معمول، این کار جواب‌گو نیست. حس ناخوشایندی که هنگام تلاش زیاد برای بودن در لحظه به آدم دست می‌دهد همان حس ناراحتی وقتی است که می‌خواهید خودتان را با کشیدن بند کفش‌هایتان بلند کنید؛ تلاش برای درست کردن رابطه‌تان با لحظه‌اکنون، درحالی‌که درواقع اصلاً چیزی نیستید جز همان لحظه در زمان.

جی جنیفر متیوز<sup>۱۳۵</sup> نویسنده در کتاب کوتاه خود، که به‌درستی دستورالعمل‌های حسابی موجز و مختصر برای خودبودن<sup>۱۳۶</sup> نام‌گذاری شده، می‌نویسد: «هیچ چیزی را نمی‌توانیم از زندگی بیرون ببریم. هیچ جای دیگری وجود ندارد که دستاوردهایمان را با خودمان به آن جا ببریم. هیچ انباری کوچکی بیرون از این زندگی قرار ندارد که بتوانیم دستاوردهای زندگی مان را ببریم و در آن انبار کنیم. زندگی در این لحظه است و بیرون از آن وجود ندارد.» (۱۱۲) داشتن زندگی پرمعنا تر در لحظه ممکن است فقط به این معنا باشد که بالأخره متوجه شویم از اول هم جز بودن در لحظه هرگز انتخاب دیگری نداشتیم.

(inbookcity.com)

## فصل نهم: بازیس‌گیری حق استراحت

آخر هفته تابستانی داغی در چند سال پیش، در یکی از گردهمایی‌های گروهی پُرشور به نام «زمان خود را پس بگیرید» در سالن دانشگاه سیاتل شرکت کردم که هدف از آن کمک به مأموریت دیرینه‌شان برای «از بین بردن همه‌گیر شدن اعتیاد به کار» بود. جلسه‌ای که من در آن شرکت کردم، کنفرانس سالانه‌شان، جلسه خیلی پُرشوری نبود. اول چون طبق گفته بر گزارکنندگان وسط تابستان بود و خیلی از اعضا به مسافرت رفته بودند و این گروه، که خودش طرف‌دار پروپاقرص استراحت و تعطیلات بود، نمی‌توانست با این موضوع مخالفت کند و دوم این‌که «زمان خود را پس بگیرید» چیزی را ترویج می‌کرد که این روزها پیامی بسیار اخلاص‌گرانه تلقی می‌شود. تقاضایشان برای روزهای مرخصی بیشتر یا ساعت کاری کمتر اصلاً نامعمول نیست. چنین پیشنهادهایی بسیار رواج پیدا کرده است. این پیشنهادها تقریباً همیشه ارائه‌دهنده این توجیه است که کارمند استراحت کرده کارمند پُربازده‌تری است، و دقیقاً همین منطق بود که موجب شد اعضای گروه دور هم جمع شوند تا آن را زیر سؤال ببرند. اعضای این گروه می‌خواستند بدانند آیا تعطیلات کنار دریا یا غذا خوردن با دوستان یا صبح‌ها دیر از خواب بیدار شدن فقط به شرط بهبود عملکرد کاری باید توجیه شود. جان دگراف<sup>۱۳۷</sup> فیلم‌ساز سرزنده هفتاد و خُرده‌ای‌ساله و حامی اصلی گروه «زمان خود را پس بگیرید» با هیجان گفت: «مدام می‌شنویم مردم می‌گویند که مرخصی بیشتر برای اقتصاد خوب است. اما چرا باید زندگی را با اقتصاد توجیه کنیم و بسنجیم؟ اصلاً منطقی نیست!» بعدها از وجود گروهی رقیب به نام «پروژه: افزایش مرخصی» باخبر شدم که برخلاف «زمان خود را پس بگیرید» حامیان بیشتر و جلسات شلوغ‌تری داشت. وقتی فهمیدم هدف و مأموریت این گروه ترویج «منافع شخصی، کاری، اجتماعی و اقتصادی» اوقات فراغت بود، تعجب نکردم. انجمن سفر و گردشگری امریکا نیز از این گروه حمایت می‌کرد، چون می‌خواست مردم بیشتر و بیشتر به سفر کردن تشویق شوند.

## افول لذت

دگراف انگشت خود را روی یکی از پنهان‌ترین مشکلات در مورد رفتارمان با زمان گذاشته بود و آن را صرفاً چیزی می‌دانست که باید به بهترین نحو از آن استفاده شود: این که ما کم کم طوری تحت فشار قرار می‌گیریم که احساس می‌کنیم باید از اوقات فراغت خود هم بهینه استفاده کنیم. لذت بردن از اوقات فراغت فقط برای لذت بردن – که آدم تصور می‌کند اصلاً هدف اوقات فراغت همین است – کم کم جوری به نظر می‌رسد که انگار کافی نیست. جوری به نظر می‌رسد که انگار اگر وقت‌های آزادتان را برای آینده سرمایه‌گذاری نکنید، در زندگی شکست خورده‌اید. ممکن است گاهی به اوقات فراغت خود به چشم فرصتی برای کارمند بهتر شدن نگاه کنید. (تیتریکی از مقاله‌های بسیار معروف نیویورک تایمز این بود: «استراحت کنید! کارمند بهتری می‌شوید.» (۱۱۳)) نوع پنهان‌تر این نگرش را می‌توانید در کسی ببینید که همیشه ظاهراً برای رسیدن به دو ده کیلومتر تمرین می‌کند، اما نمی‌تواند زمانی برای دویدن پیدا کند: او خود را قانع کرده که دویدن فقط وقتی معنادار است که به دستاوردی در آینده منجر شود. این موضوع من را هم طی سال‌هایی که در کلاس مراقبه شرکت می‌کردم تحت تأثیر قرار داده بود فقط برای این هدف نه‌چندان آگاهانه که روزی ممکن است به آرامش دائمی برسم. حتی کاری به ظاهر لذت‌طلبانه مثل یک سال گشتن دور دنیا نیز ممکن است قربانی چنین تفکری شود اگر تنها هدفتان نه دیدن دنیا، بلکه – با تفاوتی جزئی – افزودن به تجربیات ذهنی‌تان باشد به امید این که بعدها احساس کنید از زندگی خود خوب استفاده کرده‌اید.

پیامد حسرت‌آور توجیه اوقات فراغت تنها براساس فایده‌اش برای آینده این است: کم کم باعث می‌شود اوقات فراغت وظیفه شود. به عبارت دیگر، تبدیل شود به کار در بدترین معنایش. این تله‌ای است که والتر کر<sup>۱۳۸</sup> منتقد در سال ۱۹۶۲ در کتابش با عنوان افول لذت<sup>۱۳۹</sup> به آن اشاره کرد: «ما همگی ناچاریم برای سود کتاب بخوانیم، برای داشتن روابط مهمانی برویم... برای خیریه قمار کنیم، شب‌ها برای تجربه شکوه شهر بیرون برویم و آخر هفته‌ها خانه بمانیم تا خانه را مرتب کنیم.» (۱۱۴) مدافعان کاپیتالیزم مدرن اشاره می‌کنند که، برخلاف آنچه به نظر می‌رسد، ما در واقع اوقات فراغت بیشتری از دهه‌های قبل داریم – میانگین حدوداً پنج ساعت در روز برای مردان و تنها اندکی کمتر برای خانم‌ها. (۱۱۵) اما شاید دلیل این که زندگی را آن‌طور تجربه نمی‌کنیم این باشد که اوقات فراغت دیگر خیلی فراغت ندارد. در عوض، مانند فقره دیگری در فهرست بلندبالای کارهایمان می‌شود. و مانند بسیاری از مشکلات زمانی ما، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هرچه ثروتمندتر باشید، این مشکل بدتر می‌شود. (۱۱۶) پول‌دارها اغلب مشغول کارند، اما از آن طرف گزینه‌های بیشتری برای نحوه گذراندن اوقات فراغتشان دارند: مانند بقیه، می‌توانند رمان بخوانند یا به پیاده‌روی بروند، اما به همین راحتی هم می‌توانند به اپرا بروند یا به تفریحگاه اسکی در کورشول بروند. برای همین، بیشتر ممکن است به این احساس دچار شوند



که کلی کار تفریحی هست که هنوز فرصت نکرده‌اند آن‌ها را امتحان کنند. احتمالاً نمی‌توانیم درک کنیم که به نظر آدم‌های قبل از انقلاب صنعتی این دیدگاه درباره اوقات فراغت چقدر عجیب و غریب بود. برای فیلسوفان جهان کهن، اوقات فراغت وسیله‌ای برای رسیدن به هدف نبود؛ برعکس، هدفی بود که هر کاری برای رسیدن به آن وسیله محسوب می‌شد. ارسطو می‌گفت اوقات فراغت واقعی – منظورش از آن خودشناسی و تفکر فلسفی است – از والاترین فضیلت‌ها است و ذاتاً ارزش انتخاب شدن دارد؛ حال آن‌که باقی فضایل از قبیل شجاعت در جنگ یا رفتار شرافتمندانه در دولت فقط به این دلیل فضیلت محسوب می‌شود که به چیز دیگری منجر می‌شود. معادل واژه کار<sup>۱۴۰</sup> در لاتین، یعنی «نگوتیوم»<sup>۱۴۱</sup>، در ترجمه تحت‌اللفظی‌اش می‌شود «نافراغت». این نشان‌دهنده دیدگاهی است که در آن کار انحرافی از هدف والای انسانیت محسوب می‌شود. در این فهم از موقعیت، کار شاید برای برخی افراد ضرورتی اجتناب‌ناپذیر بود، مثلاً برای برده‌هایی که کارکردنشان امکان فراغت اشراف‌آتن و روم را فراهم می‌کرد، اما اساساً دور از شأن بود و یقیناً هدف وجود نبود.

اساساً همین ایده قرن‌ها در تحولات تاریخی آتی با اقتدار باقی ماند: این‌که فراغت مرکز ثقل زندگی و وضعیت پیش‌فرضی بود که کارگاهی ناگزیر وقفه‌ای در آن ایجاد می‌کرد. حتی زندگی شاق رعایای انگلیسی قرون وسطا پُر از اوقات فراغت بود: زندگی بیشتر آن‌ها شامل تعطیلی‌های مذهبی و همچنین جشنواره‌های روستایی با نام «ایل»<sup>۱۴۲</sup> بود که به مناسبت‌های بزرگی مانند ازدواج و مرگ برگزار می‌شد (یا مناسبت‌های کم‌اهمیت‌تر مانند بره‌زایی سالانه، یعنی فصلی که در آن گوسفندها بره به دنیا می‌آوردند؛ هر بهانه‌ای برای نوشیدن). برخی تاریخ‌دان‌ها ادعا می‌کنند که روستاییان در قرن شانزدهم به‌طور متوسط در سال فقط حدوداً ۱۵۰ روز کار می‌کردند. گرچه در مورد این رقم توافق نیست، هیچ‌کس شک ندارد که اوقات فراغت بخش اساسی زندگی همه مردم بود. (۱۱۷)

جدا از همه چیز، آن‌همه استراحت و تفریح سرگرم‌کننده بود، اما واقعاً اختیاری نبود. افراد با فشار اجتماعی زیادی روبه‌رو بودند که همیشه کار نکنند: باید در تعطیلات مذهبی شرکت می‌کردند، چون کلیسا الزامی کرده بود؛ و در روستایی کوچک، آدم‌ها نمی‌توانستند به این راحتی‌ها از زیر شرکت در بقیه جشن‌ها هم دربروند. نتیجه دیگر این بود که در روزهای کاری هم نوعی حس تفریح و فراغت در بین مردم احساس می‌شد. جیمز پیلکینگتون، کشیش اهل درهام، حوالی سال ۱۵۷۰ با گله و شکایت گفت: «کارگر صبح استراحتش را می‌کند؛ مدت زیادی از صبح می‌گذرد تا او سر کارش بیاید. سپس صبحانه‌اش را سر ساعتی که عادت دارد می‌خورد، گرچه هنوز استحقاقش را کسب نکرده... سرظهر باید چرتش را بزند، سپس نوشیدنی‌اش را بنوشد که همین کارها بخش زیادی از روزش را می‌گیرد.» (۱۱۸)

اما صنعتی سازی، که با ذهنیت ساعت محور تسریع شده بود، تمام این اوقات فراغت‌ها را با خود بُرد. کارخانه‌ها نیازمند کار منظم صدها نفر کارگر روزمزد بودند و نتیجه‌اش این شد که اوقات فراغت شدیداً از کار مجزا شد. طوری نامحسوس با کارگرها معامله‌ای کردند: می‌توانید هر کاری دوست دارید با وقت آزاد خودتان انجام دهید، به شرط این که به بازدهی‌تان سر کار آسیب نزنند و ترجیحاً باعث بهبودش شود. (بنابراین وقتی طبقه اشراف ترس خود را از اشتیاق طبقه کارگر برای جین نوشیدن ابراز می‌کرد، به فکر سود خودش بود: اگر کارگرها در اوقات فراغتشان نوشیدنی می‌خوردند، خمار سر کار می‌آمدند، و این نقض معامله‌ای بود که با کارگران کرده بودند). از یک نظر، این موقعیت جدید کارگران را آزادتر از قبل می‌گذاشت، چون به جای این که اوقات فراغتشان متعلق به کلیسا یا جامعه باشد، بیشتر مال خودشان بود. اما هم‌زمان، سلسله‌مراتب جدیدی روی کار آمده بود. حالا دیگر کار هدف واقعی زندگی بشر شده بود؛ فراغت صرفاً فرصتی برای نقاهت و بازپروری با هدف کار بیشتر بود. مشکل این بود که برای کارگر عادی کارخانه کار صنعتی آن قدر پرمعنا نبود که بتواند هدف اصلی وجود بشر باشد: کار می‌کردید تا پول در بیاورید، نه این که از کار لذت ذاتی ببرید. بنابراین، حالا کل زندگی – هم کار و هم اوقات فراغت – برای هدف دیگری در آینده باارزش بود، نه به خاطر خودش. جالب این جا است که رهبران صنوف و اصلاح‌طلبان کارگری، که برای مرخصی بیشتر پویش برپا می‌کردند و در نهایت هشت ساعت کاری و دو روز تعطیلی را تضمین کردند، به تثبیت این دیدگاه ابزارگرایانه درباره اوقات فراغت کمک کردند. براساس این دیدگاه، اوقات فراغت را تنها با توجه به چیزی به جز لذت محض می‌شد توجیه کرد.

آن‌ها می‌گفتند که کارگرها باید از هر زمان آزادی که گیرشان می‌آمد برای بهبود خودشان – از ادامه تحصیل گرفته تا اهداف فرهنگی دیگر – یا به عبارت دیگر برای چیزی فراتر از استراحت کردن و لذت بردن استفاده کنند. اما نکته غمگینی در گفته‌های کارگران نساجی ماساچوستی در قرن نوزدهم وجود دارد؛ در پاسخ به نظرسنجی‌ای که از آن‌ها پرسیده بود دوست دارند با اوقات فراغت بیشتر و اضافی خود چه کنند، آن‌ها گفته بودند: «می‌خواهیم فرصت کنیم نگاهی به دوروبرمان بیندازیم و ببینیم چه اتفاقاتی دارد می‌افتد.» (۱۱۹) آن‌ها آرزوی اوقات فراغت واقعی داشتند، نه راه دیگری برای پربازدهی بیشتر. چیزی که آن‌ها می‌خواستند دقیقاً چیزی بود که پُل لافارگ<sup>۱۴۳</sup>، مارکسیست مستقل، بعدها یکی از مشهورترین مقالاتش را نام نهاد: حق تنبلی. (۱۲۰) از این‌ها ایده بسیار عجیب و غریبی یاد گرفتیم که «بهینه» استفاده کردن از زمان و به همین ترتیب هدر دادن آن چه معنایی دارد. در این دیدگاه به زمان، هر چیزی که ارزشی برای آینده نداشته باشد اساساً بطلالت است. استراحت کردن مجاز است، اما تنها به هدف بازپروری برای کار یا شاید اشکال دیگری از بهبود خود. لذت بردن از یک لحظه استراحت فقط برای استراحت، بی‌توجه به داشتن مزایای بالقوه در آینده، دشوار است، چون

استراحتی که ارزش ابزاری نداشته باشد هدر دادن محسوب می‌شود. پس، حقیقت این است که «هدردادن» دست کم بخشی از اوقات فراغت و فقط تمرکز بر لذت آن تنها راه «هدر ندادن» آن است – این که حقیقتاً در فراغت باشیم به جای این که در نهمان مشغول بهبود خود برای آینده باشیم. برای نهایت لذت بردن از تنها فرصت زندگی که نصیبمان شده، نباید از تک‌تک ساعات آزاد خود برای رشد شخصی استفاده کنیم. طبق این دیدگاه، تنبلی نه تنها بخشودنی است، بلکه عملاً نوعی الزام است. سیمون دو بووار می‌نویسد: «اگر رضایت پیرمردی در حال نوشیدن شراب هیچ ارزشی نداشته باشد، تولید و ثروت افسانه‌ای پوشالی بیش نیست. تولید و ثروت زمانی معنا دارد که باعث لذت و خوشی در زندگی فرد شود.» (۱۲۱)

سفر کتاب (inbookcity.com)

## بهره‌وری بیمارگونه

باین حال، در این جا باید با حقیقت به‌ندرت شناخته‌شده‌ای دربارهٔ استراحت مواجه شویم: ما صرفاً قربانی‌های نظام اقتصادی نیستیم که ما را از استراحت محروم کرده است. بیش‌ازپیش، کسانی هستیم که اصلاً نمی‌خواهند استراحت کنند؛ کسانی که توقف در کارشان را جداً ناخوشایند می‌دانند و وقتی احساس می‌کنند به اندازهٔ کافی پُربازده نیستند، عصبی می‌شوند. نمونهٔ بارز این موضوع دنیل استیل<sup>۱۴۴</sup> رمان‌نویس است که در مصاحبه‌ای با مجلهٔ گلمور<sup>۱۴۵</sup> در سال ۲۰۱۹ بر ملا کرد که چگونه توانسته ۱۷۹ کتاب تا هفتاد و دو سالگی بنویسد و هر ساله تقریباً هفت کتاب چاپ کند: با تقریباً تمام وقت روزی بیست ساعت کار کردن، ماهانه چند مرتبه نوشتن در بازه‌های بیست و چهار ساعته، داشتن تنها یک هفته تعطیلات در سال و عملاً نخوابیدن. (۱۲۲) «به تخت خواب نمی‌روم مگر این که آن قدر خسته شوم که بتوانم همان جا روی زمین بخوابم. اگر چهار ساعت بتوانم بخوابم، کلاهم را می‌اندازم هوا!» خیلی‌ها استیل را برای عادات کاری «خفن» ش تحسین کردند. اما مطمئناً درک وجود یک مشکل جدی در این نوع نظم روزانه دور از ذهن نیست: مشکل ناتوانی ذاتی در خودداری از استفادهٔ بهینه از زمان. در واقع، استیل خودش ظاهراً اقرار کرده که از بهره‌وری به‌منزلهٔ روشی برای اجتناب از مواجهه با احساسات دشوار استفاده می‌کند. مصیبت‌های شخصی او شامل ازدست‌دادن پسر بزرگ‌سالش به‌خاطر مصرف بیش‌ازحد مواد مخدر و پنج بار طلاق است؛ و استیل در یکی از مصاحبه‌هایش گفته کار «جایی است که من به آن پناه می‌برم. حتی وقتی اتفاقات تلخی در زندگی شخصی من رخ داده باشد، کار همیشه کنارم بوده است. چیز محکمی است که من همیشه می‌توانم به آن پناه ببرم.»

اگر متهم کردن استیل به ناتوانی بیمارگونه در استراحت کردن بدجنسی به نظر برسد، باید این موضوع را روشن کنم که این بیماری همه‌گیر است. من هم مثل همه از آن رنج کشیده‌ام. اما برخلاف استیل، نمی‌توانم ادعا کنم که یکی از عوارض جانبی بیماری‌ام کتاب‌های عاشقانهٔ جذاب برای میلیون‌ها مخاطب بوده است. روان‌شناسان اجتماعی به این ناتوانی در استراحت کردن «نفرت از بطالت» می‌گویند که نامش تداعی‌کنندهٔ هر ضعف رفتاری جزئی دیگری است (۱۲۳). اما ماکس وبر<sup>۱۴۶</sup>، جامعه‌شناس آلمانی، در نظریهٔ معروفش، «اخلاق کاری پروتستانی»، می‌گوید که این مفهوم یکی از عناصر اصلی روح انسان مدرن است. (۱۲۴) به گفتهٔ وبر، این مفهوم ابتدا میان مسیحیان کالوینی شمال اروپا ظهور کرد که به فلسفهٔ جبری معتقد بودند. یعنی معتقد بودند سرنوشت هر انسان قبل از تولد مشخص شده است. اگر برگزیدهٔ خداوند باشد، پس از مرگ ابدیت را در بهشت نزد خدا می‌گذرانند، وگرنه از نفرین شدگان و یقیناً جایگاهش جهنم است. وبر معتقد بود کاپیتالیسم اولیه بسیاری از انرژی خود را از تاجرها و

بازاری‌های کالوینی گرفته که احساس می‌کردند تلاش و کار مداوم یکی از بهترین روش‌های اثبات – به دیگران و به خودشان – بود که آن‌ها جزء بهشتیان هستند نه جهنمیان. تعهد آن‌ها به زندگی قناعت‌محور نیمه‌دیگر نظریهٔ وبر دربارهٔ کاپیتالیسم را فراهم می‌کند: وقتی مردم روزهایشان را صرف ثروت‌اندوزی با کار و تلاش سخت می‌کردند اما از آن طرف هیچ علاقه و اشتیاقی به خرج کردن آن برای تفریح و عیش و نوش نداشتند، نتیجهٔ اجتناب‌ناپذیرش جمع‌آوری بیشتر و بیشتر ثروت و سرمایه بود.

این روش زندگی قطعاً به شدت دردناک بود. امکان نداشت که آن‌همه سخت‌کوشی بتواند نجات و رستگاری یک نفر را تضمین کند: هرچه باشد، کل حرف نظریهٔ فلسفهٔ جبری این بود که هیچ چیزی نمی‌تواند سرنوشت و تقدیر را عوض کند. از طرف دیگر، آیا کسی که رستگار بود نباید طبیعتاً به سمت زندگی پرهیزگارانه و قناعت‌محور تمایل نشان می‌داد؟ با این طرزفکر نگران‌کننده، بطالت تجربه‌ای به شدت استرس‌زا است که باید به هر قیمتی از آن دوری کرد – نه فقط ضعفی اخلاقی که، طبق اعتقادات مسیحیان، ممکن است با تن‌دادن به آن تا ابد جهنمی شد، بلکه گواهی بر این حقیقت ترسناک که هر کس تنبل است از اول جهنمی بوده. امروزه، به خودمان می‌بالیم که دیگر به این باورهای خرافی اعتقادی نداریم. ولی باز با این حال، هنگام ناراحتی از هرآنچه شبیه هدر دادن وقت است، حسی نه‌چندان متفاوت از اشتیاق به رستگاری جاودان در وجودمان احساس می‌کنیم. تا وقتی هر ساعت روز را با نوعی کوشش و تقلای می‌کنیم، همچنان این باور را در خودمان می‌پرورانیم که این‌همه کوشش ما را به جایی می‌رساند، به آیندهٔ خیالی‌ای پُر از کمال، به بهشتی که در آن همه چیز به روال است، زمان محدود دیگر مشکل نیست و دیگر به خاطر انجام‌دادن کارهای بیشتر برای توجیه وجودمان عذاب‌وجدان نداریم. شاید نباید خیلی شگفت‌زده شویم وقتی فعالیت‌هایی که برای پُر کردن اوقات فراغت انجام می‌دهیم کم‌کم نه‌تنها مشابه کار می‌شود، بلکه گاهی مانند کلاس‌های سول‌سایکل<sup>۱۴۷</sup> یا ورزش کراس فیت<sup>۱۴۸</sup>، عملاً به تنبیه بدنی تبدیل می‌شود: مانند گناهکارانی که می‌خواهند قبل از خیلی دیر شدن از گناه کبیرهٔ تنبلی توبه کنند. (۱۲۵)

استراحت کردن صرفاً برای استراحت کردن – لذت‌بردن از اوقات فراغت فقط برای لذت – مستلزم این است که ابتدا بپذیریم زندگی همین‌ی است که هست: این که روزهای شما به سمت آینده‌ای ایدئال و خوش پیش نمی‌رود و نگاه کردن به آن‌ها با چنین گمانی عملاً به معنای بی‌ارزش کردن همان چهارهزار هفته است. توماس ولف<sup>۱۴۹</sup> می‌نویسد: «ما جمع تمام لحظات زندگی مان هستیم. هرچه هستیم در این لحظات است: نه می‌توانیم از آن فرار کنیم نه کتمان‌ش کنیم.» (۱۲۶) اگر می‌خواهیم از این زمان کم خود در این کرهٔ خاکی لذت ببریم، باید همین الآن کاری کنیم.

## قوانین استراحت

با توجه به این که من همه تقصیرها را به خاطر ناتوانی غربی‌ها در استراحت کردن به گردن مذهب می‌اندازم، شاید منطقی نباشد که بگویم پادزهرش را هم باید در دین جست. اما این درست نیست. این اعضای گروه‌های مذهبی بودند که اول از همه به حقیقتی حیاتی درباره استراحت پی بردند: استراحت چیزی نیست که هر بار از کار فارغ می‌شویم به‌طور پیش‌فرض رخ دهد. باید دنبال روش‌هایی باشیم که فرصت استراحت را برای خود مهیا کنیم.

بعضی از دوستان من در آپارتمانی در محله لوئر ایست ساید نیویورک، که بیشتر یهودی‌نشین است، زندگی می‌کنند. این آپارتمان به «آسانسور شبات»<sup>۱۵۰</sup> مجهز است: از جمعه‌شب تا شنبه‌شب، این آسانسور بی‌این که کسی دکمه‌ای زده باشد در همه طبقات می‌ایستد، چون طوری طراحی شده که یهودی‌ها مجبور نباشند، برخلاف قانون مذهبشان، از کلیدهای برق در روز شنبه استفاده کنند (در واقع، قانون واقعی که در دین کهن یهودی بنا شده شامل منع استفاده از آتش است، اما تفسیر روحانیان امروزی از این قانون استفاده از کلید برق را نیز شامل می‌شود. سی‌وهشت فعالیت ممنوع دیگر ممکن است شامل کارهایی مانند باد کردن جلیقه‌های نجات در استخر شنا گرفته تا کندن یک تکه دستمال از رول در دست‌شویی باشد). چنین قوانینی ممکن است برای ماها که یهودی نیستیم مضحک به نظر برسد. اما مضحک‌بودنشان به اندازه حقیقت انسان‌بودن مضحک است: این حقیقت که ما به این نوع فشار نیاز داریم تا مجبور باشیم به خودمان استراحت بدهیم. جودیث شولویتز<sup>۱۵۱</sup> نویسنده این‌گونه این موضوع را شرح می‌دهد:

بیشتر مردم به اشتباه باور دارند تنها کاری که لازم است برای دست‌کشیدن از کار انجام دهند کار نکردن است. مخترع شبات پی برده بود که دست‌کشیدن از کار خیلی پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. نمی‌توان خیلی راحت و مثل آب‌خوردن دنده عوض کنید. همان‌طور که گربه کلاه‌پوش<sup>۱۵۲</sup> می‌گوید: «حال کردن خیلی حال می‌دهد، اما باید راهش را هم بلد باشی!» برای همین، شبات‌های پیوریتن‌ها و یهودی‌ها این قدر دقیق عمدی بود و نیاز به آماده‌سازی پیشرفته و گسترده‌ای داشت که دست‌کم شامل تمیزبودن خانه، پُربودن گنجی و یک استحمام می‌شد. قوانین برای شکنجه‌کردن مؤمنان نبود. هدف از قوانین شبات انتقال این بینش بود که قطع چرخه کار و تلاش مداوم نیازمند اراده بسیار قوی است؛ اراده‌ای که نه تنها عادت فردی شود، بلکه تحریم اجتماعی نیز پشوانه آن باشد. (۱۲۷)

ایده یک روز تعطیل همگانی در هفته امروزه خیلی قدیمی و از مدافتاده به نظر می‌رسد و تنها در خاطر افراد چهل سال به بالا باقی مانده که زمانی مغازه‌ها فقط شش روز در هفته باز بودند و برخی شهرها، مانند شهر من، قوانین عجیب و غریبی داشت که خریدن نوشیدنی قبل از ظهر

یکشنبه ممنوع بود. در نتیجه، امروزه ممکن است فراموش کنیم که شب‌ها همیشه چه مفهوم بدیعی بوده است. بدیع دست‌کم از این جهت که – چنان‌که بردگان سابقی که آن را آغاز کردند اشاره می‌کردند – شب‌ها بلا استثنا شامل حال همه می‌شده است (شولویتز اشاره می‌کند که در تورات، آیاتی که قوانین شب‌ها را اعلام کرده دو بار ذکر کرده که حتی بردگان هم باید اجازه استراحت داشته باشند؛ انگار این ایده برای مردم غریب بوده و نویسندگان متن می‌دانسته باید با تکرار این موضوع را بین مردم جا بیندازد). و از زمان ظهور کاپیتالیسم، شب‌ها به طریق دیگری بدیع بوده است: گرچه کاپیتالیسم انرژی خود را از اضطراب دائمی برای تلاش برای به دست آوردن پول بیشتر کسب می‌کند، شب‌ها این تفکر را رواج می‌دهد که هر کاری که تا جمعه (یا شنبه) شب تمام کردید و انجام دادید کافی است و دیگر حالا معنی ندارد برای کار بیشتر تلاش کنید. والتر بروگمان<sup>۱۵۳</sup>، عالم مسیحی، در کتاب خود با عنوان شب‌ها به مثابه مقاومت<sup>۱۵۴</sup> شب‌ها را دعوتی می‌داند به گذراندن یک روز در هفته «با آگاهی و عمل به این ادعا که ما همگی دریافت‌کننده موهبت‌های خداوند هستیم.» (۱۲۸) آدم نباید حتماً مؤمن و مذهبی باشد تا این احساس آرامش عمیق را در ایده «دریافت‌کننده موهبت» بودن درک کند – به این احتمال که امروزه دست‌کم شاید لازم نباشد هیچ کاری برای توجیه وجود خود انجام دهیم.

با این همه، انجام دادن این تغییر روان‌شناسانه ضروری مطمئناً در هیچ زمانی در حد امروز دشوار نبوده است؛ این‌که بتوانید آن قدر از کار دست بکشید که وارد تجربه منسجم، موزون و خارق‌العاده‌ای از زمان شوید که «دریافت‌کننده موهبت» های زندگی تجربه می‌کند، حس رها شدن از ساعت و ورود به «زمان ژرف» به جای تقلای بی‌پایان برای تسلط بر زمان. فشارهای اجتماعی در گذشته مرخصی گرفتن و استراحت کردن را نسبتاً آسان کرده بود: وقتی مغازه‌ها بسته بود، نمی‌توانستید به خرید بروید حتی اگر دوست داشتید، یا وقتی در شرکت قفل بود، نمی‌توانستید کار کنید. به علاوه اگر می‌دانستید ممکن است غیبت شما موجب کلی حرف و حدیث پشت‌سرتان شود، امکان نداشت کلیسا رفتن یا ناهار خانوادگی را بیچنانید. اما امروزه فشارهای اجتماعی دارد ما را به سمت مخالف هل می‌دهد: مغازه‌ها هر روز تمام ساعت شبانه‌روز (آنلاین و شبانه) باز است و به لطف فناوری دیجیتال کار کردن در خانه هم امکان‌پذیر شده است.

قوانین شخصی یا خانوادگی مانند ایده خودخواسته «شب‌ها دیجیتال»، که روزبه‌روز محبوب‌تر می‌شود، تا حدی این خلأ را پر می‌کند. اما این قوانین فاقد حمایت اجتماعی است، چون حمایت اجتماعی زمانی ایجاد می‌شود که دیگران هم این قانون را رعایت کنند. برای همین، پیروی کردن از این قوانین دشوارتر است و بیشتر به اراده افراد بستگی دارد. در نتیجه، این قوانین خودخواسته در معرض همان خطرات تلاش برای اجبار خود به بیشتر «در لحظه بودن» قرار می‌گیرد که در فصل پیش صحبت کردیم. کار مهم دیگری که می‌توانیم شخصاً برای تجربه کردن استراحت

واقعی انجام دهیم همین است که، دست کم در مثال اول، دست از انتظار این که تجربه خوبی خواهد بود برداریم. جان گری<sup>۱۵۵</sup> فیلسوف می نویسد: «در عصر حاضر، هیچ چیز عجیب و غریب تر از بطالت نیست.» (۱۲۹) و اضافه می کند: «وقتی که هیچ چیز معنی ندارد، بازی کردن چگونه می تواند معنا داشته باشد. مگر این که به چیز دیگری منجر شود؟» (۱۳۰) در چنین عصری، صد درصد تضمین شده است که اگر بخواهید حقیقتاً استراحت کنید - به جای این که بخواهید برای دو ده کیلومتر تمرین کنید یا با هدف رسیدن به روشن بینی معنوی به کلاس مراقبه بروید - ابتدا به شدت احساس ناراحتی و ناخوشایندی خواهید داشت. اما این ناراحتی نشان از این ندارد که «نباید» این کار را بکنید، بلکه نشانه این است که بی شک «باید» این کار را بکنید.



## پیاده‌روی به هدف پیاده‌روی

ساعت هفت‌ونیم صبح یک روز بارانی اواسط تابستان بود که ماشینم را کنار جاده پارک کردم، زیپ کاپشن ضدآبم را بالا کشیدم و پیاده در دشتهای یورکشایر دیلز شمالی راه افتادم. این مسیر جادویی دارد که فقط وقتی آن را احساس می‌کنید که تنها باشید و حواستان با مکالمه با کسی پرت نشود. برای همین، خوشحال بودم که داشتم تنهایی از تپه بالا می‌رفتم. از کنار آبشاری به نام هل گیل فورس<sup>۱۵۶</sup> گذشتم و به دشت وسیعی رسیدم. برخورد کف کفشم به سنگ‌ها سیاه‌خروس‌های ترسو را از پناهگاهشان بیرون آورد. دو سه کیلومتر دیگر به دور از جاده به کلیسای سنگی کوچک و رهاشده‌ای برخوردم که درش قفل نبود. سکوت درون آن خیلی آرامش‌بخش بود؛ انگار سال‌ها بود پای کسی به آن جا باز نشده بود، گرچه درواقع افرادی مثل من ممکن بود همین دیروز بعدازظهر از همین جا گذشته باشند. بیست دقیقه بعد، به بالای تپه رسیدم و رو به باد ایستادم و از غمی که در فضا بود و من عاشقش بودم لذت بردم. می‌دانم افرادی هستند که ترجیح می‌دهند به جای خیس شدن زیر آسمان بارانی هنگام گشت‌وگذار در بته‌های سرو کوهی از سواحل آرام و شاد کارائیب لذت ببرند. اما من به هیچ وجه نمی‌توانم آن‌ها را درک کنم.

البته این فقط یک پیاده‌روی روستایی بود، شاید یکی از معمولی‌ترین تفریحات اوقات فراغت. ولی باین حال، راهی برای گذراندن زمان است و یکی دو مشخصه و ویژگی بارزش دارد. یکی این که، برعکس تقریباً تمام کارهای دیگری که در زندگی می‌کنم، مسخره است که از خودم بپرسم آیا در این کار استعداد دارم یا نه: تنها کاری که باید بکنم راه رفتن است، مهارتی که از چهارسالگی به این طرف خوب تمرینش کرده‌ام. به علاوه، هدف از پیاده‌روی روستایی این نیست که به نتیجه‌ای که می‌خواهید یا جای خاصی برسید (حتی پیاده‌روی به سمت سوپرمارکت هم هدفی دارد: رسیدن به سوپرمارکت. اما در پیاده‌روی روستایی یا یک مسیر را دایره‌ای وار طی می‌کنید یا این که به نقطه خاصی می‌رسید و برمی‌گردید. برای همین، کارآمدترین راه رسیدن به نقطه پایانی این است که اصلاً از اول راه نیفتید). آثار جانبی مثبتی مانند خوش اندام شدن و سلامت جسم وجود دارد، اما معمولاً دلیل افراد برای رفتن به پیاده‌روی روستایی نیست. پیاده‌روی در روستا مانند گوش کردن به موسیقی محبوب یا شبی جمع شدن با دوستان برای گفت‌وگو نمونه خوبی از چیزی است که کیرن ستیای<sup>۱۵۷</sup> فیلسوف آن را «فعالیت ناهدفمند»<sup>۱۵۸</sup> می‌نامد؛ یعنی فعالیتی که ارزشش از نتیجه یا هدف غایی آن گرفته نشده است. نباید هدف شما «انجام دادن و تمام کردن» پیاده‌روی باشد. بعد از اتمام همه پیاده‌روی‌های زندگی، به نقطه‌ای خاص در زندگی‌تان نخواهید رسید. ستیا توضیح می‌دهد: «این فعالیت‌ها را می‌توانید متوقف کنید، اما نمی‌توانید تمامش کنید. هیچ نتیجه‌ای در اتمام این کارها نیست و به پایان رساندنشان

باعث نمی‌شود این فعالیت‌ها تمام شود.» (۱۳۱) برای همین، تنها دلیل انجام‌دادنشان فقط صرف انجام‌دادنشان است. «دلیل پیاده‌روی کردن همان خود پیاده‌روی است که دارید انجامش می‌دهید.»

ستیا در کتابش، راهنمایی فلسفی برای میان‌سالی <sup>۱۵۶</sup>، نقل می‌کند که داشت به چهل‌سالگی نزدیک می‌شد که اولین بار حس مورمورکننده تهی‌بودن را تجربه کرد. بعدها متوجه شد این حس نتیجه زندگی کارمحور بود که به جای فعالیت‌های ناهدفمند، فعالیت‌های هدفمند زیادی در خود داشت که هدف اولشان تکمیل و اتمام کارها و دستیابی به نتایج خاصی بود. او مقالات فلسفی بسیاری در مجلات منتشر کرد تا عضو هیئت‌علمی شود. عضو هیئت‌علمی شد تا به اعتبار حرفه‌ای و امنیت مالی و شغلی برسد. برای رسیدن به این اهداف به دانشجویان تدریس کرد تا مدرک بگیرند و مسیر حرفه‌ای خودشان را پیدا کنند. به عبارت دیگر، او از همین مشکلی که این‌جا از آن بحث کردیم رنج می‌برد: وقتی رابطه آدم با زمان تقریباً صد درصد ابزاری است، لحظه اکنون کم‌کم معنایش را از دست می‌دهد و منطقی است که این حس به شکل بحران میان‌سالی خود را بروز دهد، چون میان‌سالی زمانی است که بسیاری از ما خودآگاه از نزدیک شدن مرگ آگاه می‌شویم. منطقی است که مدام زندگی را به بعد موکول کنیم تا این‌که آن قدر دیر شود که دیگر «بعد» ی برایمان باقی نمانده باشد کجاست؟

آرتور شوپنهاور <sup>۱۶۰</sup>، بدبین‌ترین فیلسوف، ظاهراً حس تهی‌بودن چنین نوع زندگی را نتیجه اجتناب‌ناپذیر نحوه عملکرد میل انسانی می‌داند. ما روزهایمان را صرف رفتن پی دستاوردهای مختلفی می‌کنیم که میل به رسیدنشان داریم و باین حال همیشه طوری است که انگار به هیچ دستاوردی - مثلاً عضویت در هیئت‌علمی دانشگاهی - نرسیده‌ایم (برای همین ناراضی هستیم، چون هنوز چیزی که میل رسیدن به آن را داریم کسب نکرده‌ایم) یا این‌که به دستش آورده‌ایم (برای همین ناراضی هستیم، چون دیگر آن چیز هدف تلاش ما نیست). طبق گفته شوپنهاور در شاهکارش، جهان همچون اراده و تصور <sup>۱۶۱</sup>، ذاتاً برای انسان‌ها دردناک است که در زندگی «هدف» - چیزهایی که دوست دارید در زندگی انجام دهید یا داشته باشید - داشته باشند، چون هنوز به دست نیاوردنش بد است، اما به دست‌آوردنش حتی بدتر است. «اگر، از طرفی، (حیوان ناطق) هدفی در زندگی نداشته باشد، به خاطر این‌که دوباره سریعاً با ارضای راحت از آن‌ها محروم شود، حس تهی‌بودن ترسناک و حس ملال بر او فایق می‌آید. به عبارت دیگر، هستی و وجودش برایش باری تحمل‌ناپذیر می‌شود. برای همین، همچون آونگ بین رنج و ملال به این طرف و آن طرف می‌رود.» (۱۳۲) اما مفهوم فعالیت ناهدفمند نشان‌دهنده این است که راه دیگری وجود دارد که شوپنهاور ممکن است نادیده گرفته باشد؛ راهی که ممکن است راه‌حلی جزئی برای مشکل ابزاری شدن زندگی باشد. مثلاً، می‌توانیم فعالیت‌هایی را برای نفس

خود این فعالیت‌ها وارد زندگی روزمره‌مان کنیم؛ یعنی بخشی از زمان خود را صرف انجام دادن فعالیت‌هایی کنیم که تنها هدف از انجام‌دادنشان همان انجام‌دادنشان باشد.

نشر کتاب (nbookcity.com)

## راد استوارت<sup>۱۶۲</sup>، یک افراطی

واژه عامیانه‌تر دیگری نیز وجود دارد که به بسیاری از فعالیت‌های ناهدفمند ستیا اطلاق می‌شود و آن واژه «سرگرمی» است. بی‌میلی او در استفاده از این واژه را می‌شود درک کرد، چون سرگرمی حالا کمی دلالت بر رقت‌انگیزبودن دارد. خیلی از ما فکر می‌کنیم آدمی که زیادی درگیر سرگرمی خود شده، مثلاً رنگ‌آمیزی مجسمه‌های مینیاتوری فانتزی یا مراقبت از مجموعه کاکتوس‌های نادر، عملاً خود را با انرژی و شوقی که باید در زندگی واقعی درگیر نمی‌کند و از خیلی چیزها عقب است. ولی تصادفی نیست که سرگرمی‌ها این بی‌آبرویی را در عصری کسب کرده‌اند که استفاده از زمان بی‌نهایت ابزاری است. در عصر ابزاری‌سازی، فرد علاقه‌مند به داشتن سرگرمی خرابکار و اخلاک‌محسوب می‌شود: او اصرار دارد برخی کارها را فقط برای لذت و عشقش باید انجام داد با این که هیچ دستمزد، سوددهی یا بازدهی ندارد. تمسخرکردن کلکسیون‌دار تمبر یا خوره قطارها ممکن است نوعی سازوکار دفاعی باشد که ما را از مواجهه با این احتمال که این افراد ممکن است واقعاً خوشحال‌تر و خوشبخت‌تر از باقی ما، که زندگی‌های هدفمند داریم، باشند دور نگه می‌دارد. همچنین توضیح می‌دهد چرا داشتن «فعالیت جانبی»، یعنی فعالیت سرگرمی‌مانندی که صراحتاً با هدف سوددهی و درآمد انجام می‌شود، خیلی کمتر شرم‌آور (و در واقع عملاً با کلاس و موجه) است.

بنابراین برای آن که یک سرگرمی خوب منبع رضایت حقیقی باشد، احتمالاً باید تا حدی خجالت‌آور باشد. این امر نشان‌دهنده این است که شما دارید آن کار را فقط و فقط به عشق خودش انجام می‌دهید، نه برای نتیجه مالی یا اجتماعی. وقتی چند سال پیش باخبر شدم راد استوارت ستاره موسیقی راک – از گزارش خبری مصاحبه‌ای با مجله ریل‌رود مدر – دو دهه آخر عمرش را روی مدل مینیاتوری بزرگ و پیچیده‌ای از راه‌آهن یک شهر امریکایی دهه ۱۹۴۰ کار کرده است، احترام من به او بیشتر شد. تلفیق خیالی نیویورک و شیکاگو با آسمان‌خراش‌ها، اتومبیل‌های کلاسیک و پیاده‌روهای زیبا و... که سر راد خودش با دست رنگ‌آمیزی کرده بود (۱۳۳) (او این مدل را با خود به تورها می‌برد و یک اتاق هتل اضافی برای آن می‌گرفت).

سرگرمی استوارت را با مثلاً جمع‌آوری تخته‌موج‌های آنتیک، سرگرمی ریچارد برانسن<sup>۱۶۳</sup>، مقایسه کنید. بی‌شک، برانسن از صمیم قلب از موج‌سواری لذت می‌برد. اما به نظر می‌رسد این انتخاب او از بین فعالیت‌های تفریحی نوعی تلاش آگاهانه برای بالابردن و سرزبان‌انداختن نام خودش در جایگاه فردی جسور است؛ برعکس مدل قطار استوارت که کاملاً در تضاد با وجهه‌اش در جایگاه ستاره راک شلوارچرمی و صدادورگه آهنگ‌های هوی راک است و نشان می‌دهد استوارت عمیقاً عاشق این سرگرمی است و دلی آن را دنبال می‌کند.

دومین دلیل این که چرا سرگرمی‌ها مشکلی بر سر راه فرهنگ بهره‌وری و عملکرد محسوب

می‌شوند این است که استعداد نداشتن و معمولی بودن در انجام دادن آن‌ها هیچ ایرادی ندارد و بلکه بهتر نیز هست. استوارت در مصاحبه با ریل‌وی مدلر اعتراف کرد که او خیلی هم در ساخت مدل‌های مینیاتوری قطار تبحر ندارد (او شخص دیگری را استخدام کرده بود که سیم‌کشی‌های برق و... را انجام دهد). اما همین موضوع ممکن است دلیل لذت‌بخش بودن این فعالیت برای او باشد: دنبال فعالیتی رفتن بدون امید به تبحر در آن به معنای کنار گذاشتن نیاز استرس‌زا به «استفاده بهینه از زمان» است که در مورد استوارت شامل نیاز به جذب مخاطب، فروش بلیت کنسرت و نشان دادن استعدادش به جهان بود. سرگرمی محبوب دیگر من به جز پیاده‌گردی – نواختن آهنگ‌های التون جان با پیانوی الکتریکی – خیلی برایم روح‌بخش و خوشحال‌کننده است دقیقاً برای این که سطح توانایی موسیقایی من، که در حد یک شامپانزه است، به هیچ وجه زیر سؤال برده نمی‌شود و از کسی هم انتظار جایزه یا نقد سازنده ندارم. برعکس، نوشتن عملی بسیار استرس‌زاتر و دشوارتر است و لذت‌بردن از آن نیز سخت‌تر است، چون نمی‌توانم این امید را از خود دور کنم که ممکن است عالی بنویسم، با نقد مثبت و موفقیت تجاری روبه‌رو شوم یا دست‌کم آن قدر خوب عمل کنم که به خودم افتخار کنم و برای خودم ارزش قایل شوم.

کارن رینالدی<sup>۱۶۴</sup>، ناشر و سردبیر، احساسی را که من به پیانوزدن مزخرف خودم دارم به موج‌سواری دارد، چه بسا بیشتر از من: او تک‌تک لحظات آزادش را به موج‌سواری اختصاص می‌دهد و حتی با تمام پس‌اندازش قطعه زمینی در کاستاریکا خرید تا بهتر به اقیانوس دسترسی داشته باشد. (۱۳۴) باین حال، به راحتی اعتراف می‌کند که تا به امروز موج‌سوار افتضاحی است (پنج سال طول کشید تا بالأخره بتواند روی موجی بایستد). رینالدی می‌گوید: «اما در فرایند تلاش برای دستیابی به چند لحظه شادی، چیز دیگری را تجربه می‌کنم: صدا البته صبر و تواضع را، اما همچنین آزادی را. آزادی برای رفتن دنبال کاری بیهوده. آزادی برای بی‌عرضه بودن در کاری و اهمیت ندادن به آن الهام‌بخش است.» نتیجه گرفتن و بازدهی همه ماجرا نیست و نباید هم باشد، چون بازدهی همیشه بعداً مشخص می‌شود؛ و بعداً همیشه خیلی دیر است.

## فصل دهم: ماریچ بی صبری

اگر زمان زیادی را در شهری پر از صدای بوق اتومبیل – مثل نیویورک یا بمبئی – گذرانده باشید، با ناراحتی خاص آن صدا آشنا باشید. این پدیده ناشی از این است که نه تنها مغل آرامش و آسایش است، بلکه بیش از حد هم بیهوده است: این عمل بدون بهبودبخشیدن به زندگی فرد بوق‌زننده کیفیت زندگی بقیه را نیز پایین می‌آورد. در محله من در بروکلین، بوق ترافیک ساعت شلوغی از حدوداً ساعت چهار بعد از ظهر شروع می‌شود و تا ساعت هشت شب ادامه دارد. در این بازه زمانی، ممکن است کم‌وبیش هفت هشت تا بوق زده شود که هدف معناداری داشته باشد؛ مثل هشدار دادن به کسی یا جلب کردن حواس راننده‌ای به عوض شدن چراغ. پیام سایر بوق‌ها فقط یک چیز است: «عجله کن!» اما باین حال، همه راننده‌ها در یک ترافیک گیر کرده‌اند و همه یک هدف دارند و آن هم جلورفتن است و همه در همین امر ناتوان‌اند؛ امکان ندارد راننده عاقلی جداً باور داشته باشد که بوقش تفاوتی حیاتی ایجاد می‌کند و باعث تغییر اوضاع می‌شود. بنابراین، بوق بی جهت راه دیگری است که نشان می‌دهد ما نمی‌خواهیم محدودیت‌هایمان در زمان را بپذیریم: بوق زدن مانند فریادی از روی خشم بر سر این است که راننده نمی‌تواند به آن سرعتی که می‌خواهد باعث حرکت و جنبش جهان پیرامونش شود.

این که ما با اتخاذ چنین دیدگاه دیکتاتوری‌ای از بقیه واقعیت رنج می‌کشیم یکی از بینش‌های اصلی مذهب باستانی چینی تائوئیسم است. تائو ته چینگ پر از تصاویر نرمی و انعطاف است: (به خواننده بارها و بارها گفته می‌شود) انسان عاقل مانند درختی است که، به جای شکستن در برابر باد، خم می‌شود یا مانند آب موانع را دور می‌زند و از دورشان جاری می‌شود. این استعاره‌ها نشان‌دهنده این است که همه چیز همان‌گونه است که هست، مهم نیست چقدر دوست داشتید جور دیگری بودند. تنها امید شما برای داشتن کوچک‌ترین تأثیری در دنیای پیرامونتان این است که با این حقیقت کنار بیایید، نه این که در برابرش بایستید. با وجود این، پدیده بوق زدن بیخود و بی جهت و به‌طور کلی بی‌صبری و کم‌صبری نشان‌دهنده این است که بیشتر ما تائوئیست‌های نسبتاً بدی هستیم. همه تصور می‌کنیم انگار این حق ماست که بخواهیم جهان با سرعتی که ما دوست داریم پیش برود. در نتیجه، باعث غمگین شدن خودمان می‌شویم، آن هم نه فقط چون بیشتر وقتمان را به دل‌سوزی و ترحم برای خود می‌گذرانیم، بلکه چون اجبار دنیا به سریع‌تر چرخیدن فقط نتیجه عکس دارد. مثلاً پژوهش‌ها درباره ترافیک سال‌ها پیش اثبات کرده است که رفتار بی‌صبرانه راننده‌ها معمولاً باعث کندی راننده‌ها می‌شود (ذره ذره نزدیک شدن به ماشین جلویی پشت چراغ قرمز، که یکی از عادات راننده‌های بی‌قرار است، کاملاً نتیجه معکوس دارد، چون به محض به حرکت درآمدن ماشین‌ها، باید آهسته‌تر از حالت عادی گاز بدهید تا به ماشین جلویی نزنید (۱۳۵)).

این موضوع درباره بسیاری دیگر از تلاش‌های ما برای تغییر سرعت واقعیت نیز صدق می‌کند.

خیلی عجولانه کارکردن مساوی است با مرتکب شدن اشتباهات ریز و درشت بسیاری که بعد مجبور خواهید شد برگردید و دوباره اصلاحشان کنید. اگر عجولانه به بچه لباس بپوشانید تا از خانه خارج شوید، مطمئن باشید خیلی بیشتر از آنچه فکرش را می کنید از شما زمان خواهد برد.

نشر کتاب (nbookcity.com)

## از شتاب بگریزید

گرچه اثباتش از لحاظ علمی دشوار است، تقریباً قاطعانه می‌شود گفت که ما بی‌صبرتر از قبل شده‌ایم. بازتاب تحمل روبه‌نزول ما برای تأخیر در زمان در آمارهایی نظیر خشونت جاده‌ای گرفته تا تکیه کلام‌های سیاست‌مداران تا تعداد ثانیه‌هایی که کاربر اینترنت حاضر است برای بارگذاری یک صفحه صبر کند نمایان است. (محاسبه شده که اگر صفحه اصلی آمازون یک ثانیه کندتر بارگذاری شود، شرکت سالانه ۱ میلیارد و ۶۰۰ میلیون دلار ضرر خواهد کرد. (۱۳۶)). با وجود این، همان‌طور که در مقدمه ذکر کردم، در نگاه اول این موضوع به شدت عجیب است. عملاً هر فناوری جدیدی، از موتور بخار گرفته تا پهنای باند موبایل، به ما این امکان را داده تا سریع‌تر از قبل کارها را انجام دهیم. پس نباید این موضوع با ممکن ساختن زندگی در سرعتی که به ترجیح ما نزدیک‌تر است بی‌صبری ما را کم می‌کرد؟ اما از آغاز عصر نوین شتاب، مردم نه‌تنها از زمان صرفه‌جویی شده‌شان رضایت ندارند، بلکه اضطراب و تشویششان بیشتر هم شده که چرا چیزها سریع‌تر نمی‌شود.

معمای دیگری هم هست که تنها زمانی درکش می‌کنیم که آن را مقاومت در برابر محدودیت‌های ذاتی انسانی مان ببینیم. دلیل این که پیشرفت فناوری بی‌صبری ما را بیشتر کرده این است که هر پیشرفت جدید ظاهراً ما را به نقطه‌ای نزدیک‌تر کرده که در آن فراتر از محدودیت‌هایمان خواهیم بود. به نظر می‌رسد به ما نوید می‌دهد که بالأخره این بار ممکن است بتوانیم آن قدر سریع کاری را پیش ببریم که حس کنترل کامل زمان را به ما بدهد و در نتیجه هر کاری که به‌نوعی یادآور این موضوع باشد که نمی‌توانیم به چنین سطحی از کنترل برسیم، کم‌کم برایمان آزاردهنده شود. وقتی می‌توانید در شصت ثانیه شامتان را در مایکروویو گرم کنید، کاملاً منطقی به نظر می‌رسد که روزی بتوانید در آنی (صفر ثانیه) این کار را انجام دهید. برای همین، همین یک دقیقه صبر کردن هم برایتان به‌نحوی جنون‌آمیز اعصاب‌خردکن می‌شود (حتماً برایتان پیش آمده که سر کار ببینید مایکروویو آشپزخانه هنوز هفت یا هشت ثانیه از وقت تعیین‌شده‌اش از نفر قبلی مانده که به‌نوعی زمان تمام‌شدن صبر و تحمل آن فرد را ثبت می‌کند). متأسفانه اگر شخصاً بتوانید به این آرامش درونی برسید که چنین واکنش‌هایی نداشته باشید، خیلی هم تفاوتی نخواهد داشت، چون درنهایت از بی‌صبری اجتماعی رنج خواهید برد؛ یعنی از انتظارات روبه‌رشد فرهنگی وسیع‌تر درباره سرعت رخ دادن امور. وقتی بیشتر مردم به این باور برسند که آدم می‌تواند چهل ایمیل را یک‌ساعته پاسخ دهد، ممکن است شغل‌تان در گرو توانایی شما در انجام دادن این کار قرار گیرد.<sup>۱۶۵</sup>

بهترین نمونه در مورد حس ناخوشایند نیاز به تسریع واقعیت پیرامون ما اتفاقی است که برای مطالعه کردن رخ داده است. طی یکی دو دهه اخیر، افراد بیشتر و بیشتری این حس را تجربه کرده‌اند که هر وقت کتابی دست گرفتند، احساس «بی‌قراری» یا «حواس‌پرتی» به آن‌ها دست



داد که به نوعی همان حالتی از بی صبری است. بی صبری ناشی از این که می دانند عمل خواندن بیشتر از آنچه دوست دارند طول خواهد کشید. هیو مک گوایر<sup>۱۶۶</sup>، مؤسس وبسایت کتاب صوتی لیبری واکس و (دست کم تا این اواخر) خواننده همیشگی آثار ادبی داستانی، می گوید: «تمرکز کردن روی واژه‌ها، جملات و پاراگراف‌ها برایم سخت‌تر و سخت‌تر شده، چه برسد به فصل‌ها. فصل‌های کتاب معمولاً چندین صفحه پاراگراف دارد.» (۱۳۷) او توصیف می کند که چطور تجربه شیرین رفتن به تخت خواب با یک کتاب تغییر کرده است: «یک جمله. دو جمله. شاید سه جمله و بعدش... فقط دلم یک چیز کوچک دیگر می خواست. چیزی که جذبم کند. چیزی که خارش آزاردهنده پس مغزم را آرام کند؛ مثل بررسی سریع ایمیل‌هایم روی گوشی‌ام یا نوشتن و پاک کردن یک توییت خنده‌دار در جواب به ویلیام گیبنسن<sup>۱۶۷</sup> یا پیدا کردن و دنبال کردن لینک مقاله‌ای خیلی خیلی خوب در نیویورکر و...»

مردم گله می کنند که دیگر «وقت کتاب خواندن» ندارند. اما طبق گفته تیم پارکس<sup>۱۶۸</sup> رمان نویس، واقعیت این نیست که مردم عملاً نیم ساعت هم وقت خالی ندارند. (۱۳۸) منظورشان این است که وقتی کمی زمان خالی پیدا می کنند و سعی می کنند در آن کتاب بخوانند، می بینند چقدر در انجام دادن این کاری صبرند. پارکس می نویسد: «مشکل پرت شدن حواس نیست. مشکل این است که می خواهیم حواسمان پرت شود.» داستان این نیست که ما خیلی سرمان شلوغ است یا خیلی زود حواسمان پرت می شود، بلکه مشکل این است که نمی خواهیم بپذیریم مطالعه فعالیتی است که برنامه زمانی خاص خودش را دارد. نمی توانید سرعت خواندنتان را بیشتر کنید و همچنان تجربه خواندن معناداری داشته باشید. می شود گفت این فعالیت به میل ما به کنترل زمان رضایت نمی دهد. به عبارت دیگر و مشترک با بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی که مایل نیستیم اعتراف کنیم، مطالعه درست و درمان همان قدر که وقت می گیرد وقت می گیرد.

### باید متوقف شویم، نمی‌توانیم متوقف شویم

در اواخر دهه ۱۹۹۰، روان‌درمانگری کالیفرنیایی به نام استفانی براون<sup>۱۶۶</sup> متوجه الگوهای جدید و جالبی میان بیماران خود شد. (۱۳۹) مطب براون در منلو پارک در قلب سیلیکون‌ولی است و با راه‌افتادن جریان عظیم دات‌کام و شکوفایی سیلیکون‌ولی اولین قربانیان این پدیده بیماران وی شدند: آدم‌های با استعداد، با شغل‌های باکلاس و درآمد بالا که آن‌قدر به زندگی دائم در حرکت و جنب‌وجوش عادت کرده بودند که پنجاه دقیقه نشستن در مطب روان‌شناسی برایشان دردناک بود. خیلی طول نکشید که براون دریافت حس اضطرار آن‌ها نوعی خوددرمانی بود؛ کاری که برای حس نکردن چیز دیگری انجام می‌دادند. یکی از بیماران در پاسخ به این توصیه که بهتر است کمی روند زندگی‌اش را آرام کند به او گفت: «به محض این که سرعتم را کند می‌کنم، استرس وجودم را فرامی‌گیرد و دنبال چیزی می‌گردم که این حس را از من دور کند.» رفتن سراغ گوشی هوشمند، نوشتن و انجام دادن فهرست کار، کارکردن با دستگاه‌ها در باشگاه بدنسازی، همه و همه روش‌هایی در سبک زندگی سریع است که همچون راه‌هایی برای اجتناب عاطفی عمل می‌کنند. با گذر ماه‌ها، براون متوجه شد که خود نیز از این نوع اجتناب‌های عاطفی مصون نیست. تجربه شخصی او به دوره‌ای از زندگی‌اش تعلق داشت که سال‌ها پیش آن را پشت‌سر گذاشته بود. اما با وجود این، ارتباطش واضح بود. او، که هیجان همان زمان کشف این موضوع هنوز در صدایش بود، به من گفت: «این افراد داشتند دقیقاً راجع به همان چیز حرف می‌زدند!» افراد با استعداد سیلیکون‌ولی او را یاد روزهای اعتیادش به الکل می‌انداختند.

برای فهم اهمیت این موضوع خوب است بدانید که براون، مانند بسیاری از افرادی که قبلاً اعتیاد به الکل داشته‌اند، احترام زیادی برای فلسفه دوازده گام گروه الکی‌های گمنام قایل است. این فلسفه می‌گوید که اعتیاد به الکل اساساً نتیجه تلاش برای رسیدن به سطح کنترلی بر احساسات است که فرد هرگز توانایی رسیدن به آن را ندارد. الکی آینده ابتدا برای فرار از نوعی تجربه دردناک سراغ الکل می‌رود: براون در شانزده‌سالگی نوشیدن شدید الکل را شروع کرد، چون به نظرش تنها راه پرکردن فاصله احساسی بین خودش و پدر و مادرش بود که هر دو اعتیاد به الکل داشتند. او به یاد می‌آورد: «از اوایل بچگی می‌دانستم خانواده ما مشکلی دارد. وقتی پدرم اولین بار در یک مراسم عروسی به من جام شامپاین تعارف کرد، یادم است که از خوشحالی بال درآوردم. اصلاً تردیدی نداشتم. انگار بالأخره توانسته بودم عضوی از خانواده شوم.»

در وهله نخست، این راهبرد انگار کارساز است، چون نوشیدنی‌های الکی موقتاً احساسات ناخوشایند را از بین می‌برد. اما در طولانی‌مدت، به نحوی فاجعه‌آمیز برعکس عمل می‌کند. با وجود تمام تلاش‌هایتان برای فرار، حقیقت این است که هنوز همان جایی هستید که بودید؛ هنوز در خانواده‌ای از هم گسیخته یا رابطه‌ای بد هستید، افسرده‌اید یا با عواقب اتفاقی بد در کودکی

دست‌وپنجه نرم نکرده‌اید؛ برای همین، این احساسات خیلی زود برمی‌گردد و برای از بین بردن آن‌ها به نوشیدنی‌های قوی‌تری نیاز خواهید داشت. با این تفاوت که حالا فرد الکلی مشکلات دیگری هم دارد: علاوه بر تقلا برای کنترل احساساتش با نوشیدن، باید تلاش کند نوشیدن خود را نیز کنترل کند تا مبادا به قیمت رابطه‌اش، کارش یا حتی زندگی‌اش تمام شود. او احتمالاً با مشکلات بیشتری سر کار و در خانه روبه‌رو خواهد شد و احساس شرم بیشتری خواهد کرد. همه این‌ها باعث احساسات ناخوشایندتری می‌شود که فرد را به نوشیدن بیشتر و بیشتر مجبور می‌کند. این ماریجی بی‌انتهاست که اساس روان‌شناختی هر نوع اعتیادی است. می‌دانید که «باید» دست بردارید، اما «نمی‌توانید» دست بردارید، چون دقیقاً همان چیزی که دارد به شما آسیب می‌زند – الکل – تنها ابزار برای کنترل احساسات منفی شده که در واقع الکل باعث وابستگی‌اش بوده است.

شاید خیلی اغراق‌آمیز و دراماتیک باشد که «اعتیاد به سرعت» را، نامی که براون روی بیماری مدرن ما گذاشته است، با بیماری جدی‌ای همچون اعتیاد به الکل مقایسه کنیم. و واقعاً هم با این مقایسه خیلی‌ها از او ناراحت و آزرده‌خاطر می‌شوند. اما منظور براون از این مقایسه این نیست که بگویید عجول بودن به اندازه الکلی بودن از لحاظ جسمی تخریب‌گر است. منظور او این است که سازوکار هر دو یک چیز است.

با سریع‌تر و سریع‌تر شدن جهان به این باور رسیده‌ایم که خوشبختی ما یا امنیت مالی ما از توانایی ما در کار کردن یا انجام دادن کاری با سرعت فرابشری تبعیت می‌کند. بابت عقب‌افتادن از بقیه دچار استرس می‌شویم. به همین ترتیب، برای فرونشاندن و تسکین این استرس و داشتن حس کنترل بر زندگی‌هایمان سریع‌تر حرکت می‌کنیم. اما این کار ماریجی اعتیادآور ایجاد می‌کند. بیشتر به خودمان فشار می‌آوریم تا از دست استرس خلاص شویم، اما نتیجه‌اش در اصل استرس بیشتر است، چون هرچه سریع‌تر حرکت کنیم، واضح‌تر می‌شود که ما هرگز نخواهیم توانست خود یا دنیای اطرافمان را به سرعت دلخواه خود به حرکت درآوریم (در همین حین، از آثار دیگر حرکت بسیار سریع رنج می‌بریم: بازده ضعیف کاری، رژیم غذایی بدتر، روابط آسیب‌دیده). اما به نظر می‌رسد تنها راه ممکن برای مدیریت تمام این استرس‌ها و اضطراب‌ها باز هم سریع‌تر حرکت کردن است. می‌دانید که باید دست از شتاب بردارید، اما باین حال احساس می‌کنید که نمی‌توانید.

این سبک زندگی خیلی هم ناخوشایند نیست: همان‌طور که الکل به فرد الکلی لذت می‌بخشد، زندگی با سرعت بالا هم هیجان خاص خود را دارد (همان‌طور که جیمز گلیک، نویسنده علمی، اشاره می‌کند، اتفاقی نیست که معنای دیگر واژه «راش»<sup>۱۷۰</sup> (به معنای عجله) «حس شعف» است). (۱۳۹) اما به منزله روشی برای رسیدن به آرامش ذهنی، محکوم به شکست است. اگر دچار اعتیاد به الکل شده باشید، دوستان دلسوز ممکن است سعی کنند مداخله کنند و شما را

به مسیر سالم‌تر زندگی هدایت کنند، اما اعتیاد به سرعت معمولاً در جامعه تشویق می‌شود. دوستان شما احتمالاً به خاطر «بانگیزه‌بودن» شما را تشویق خواهند کرد. بیهودگی این وضعیت – یعنی این که تلاش فرد معتاد برای بازیابی کنترل فقط او را بیشتر و بیشتر از کنترل خارج می‌کند – اساس و بنای بینش متناقض‌نمایی است که انجمن الکلی‌های گمنام بابت آن مشهور است:

شما تا زمانی که تمام امید خود را بر چیرگی بر الکل از دست ندهید، نمی‌توانید واقعاً امید داشته باشید که بر الکل چیره می‌شوید. این تغییر ضروری در دیدگاه معمولاً در نتیجه «به ته خط رسیدن» است که برای اعضای این گروه به این معنا است که اوضاع آن قدر بد شده که دیگر نمی‌توانید خود را فریب دهید. در این زمان، دیگر محال است که فرد الکلی برای تسلیم شدن در برابر حقیقت انکارنشده محدودیت‌هایش مقاومت نشان دهد و می‌بیند که، همچون ابزاری راهبردی برای سرکوب کردن بیشتر احساسات تلخش، واقعاً توانایی استفاده از الکل را ندارد (اولین مرحله از دوازده مرحله انجمن الکلی‌های گمنام این است: «ما اعتراف می‌کنیم که در برابر الکل بی‌قدرت بودیم و زندگی‌هایمان از مدیریت خارج شده بود.» (۱۴۱)) تنها در آن زمان و بعد از ترک تلاش بیهوده برای دستیابی به امر ناممکن، فرد می‌تواند برای رسیدن به چیزی ممکن تلاشش را آغاز کند: مواجهه با واقعیت – از همه مهم‌تر، این واقعیت که در مورد فرد الکلی هیچ سطحی از نوشیدن نمی‌تواند با داشتن زندگی کارآمد هم‌خوانی داشته باشد – و بعد کار کردن آهسته و با هوشیاری برای ساختن زندگی و وجودی بهره‌ورتر و رضایت‌بخش‌تر برای خود.

به همین ترتیب، براون می‌گوید که ما معتادان سرعت هم باید سرمان به سنگ بخورد. باید تسلیم شویم. باید تسلیم این حقیقت شویم که امور بی‌چون و چرا مدت‌زمان خاصی به خود اختصاص می‌دهند و ما نمی‌توانیم با سریع‌تر کار کردن استرس و اضطراب خود را فروبشانیم، چون دست ما نیست که سرعت جهان را طبق نیازمان کم و زیاد کنیم و هرچه سریع‌تر حرکت کنیم، بیشتر احساس خواهیم کرد که باید در حرکت باشیم. بیماران براون متوجه شدند که اگر بتوانند این خیالات را از ذهن خود بیرون کنند، اتفاقی غیرمنتظره رخ می‌دهد که مشابه دست‌شستن از نیاز به کنترل الکلی‌ها به جای مواجهه با واقعیت تلخ و حقیقی بازپروری است. روان‌درمانگرها به این تغییر «تغییر درجه‌دو»<sup>۱۷۱</sup> می‌گویند؛ یعنی بهبودی فزاینده و پی‌درپی نیست، بلکه تغییری در دیدگاه است که همه‌چیز را در چارچوب جدیدی قرار می‌دهد. وقتی بالآخره با این حقیقت مواجه شوید که نمی‌توانید سرعت خاصی بر امور تحمیل کنید، از تلاش برای فرار از استرس خود دست می‌کشید و استرستان دگرگون می‌شود. غرق شدن در کاری مشکل، که نمی‌توان آن را عجولانه جلو برد، محرکی برای احساسات استرس‌زا نمی‌شود، بلکه انتخابی نشاط‌آور می‌شود. اختصاص دادن وقت به رمانی سخت و سنگین لذتی دل‌انگیز

می شود. براون توضیح می دهد: «قدردان صبر و تحمل و پیش رفتن قدم به قدم خواهید شد.» دیگر «انتظار نتیجه و آرامش آنی و رهایی از ناراحتی و درد و راهکارهای جادویی» نخواهید داشت. آهی از سر راحتی می کشید و با غوطه ور شدن در زندگی همان گونه که هست، با چشمانی باز و آگاه از محدودیت ها، کم کم مهارتی مهجور اما شاید به غایت مهم کسب می کنید: صبر.

نشر کتاب (nbookcity.com)

## فصل یازدهم: ماندن در اتوبوس

منصفانه است که قبول کنیم صبر اعتبار و آوازه خوبی ندارد. یکی برای این که هر کاری که به شما بگویند نیازمند صبر و تحمل است به نظرتان آینده چندان خوشایندی ندارد. اما از آن بدتر این است که صبر به شدت انفعالی است. صبر فضیلتی بوده که از قدیم به خانم‌های خانه‌دار توصیه می‌کرده‌اند تا بتوانند زندگی‌های هیجان‌انگیز شوهرانشان بیرون از منزل را تحمل کنند یا به اقلیت‌های نژادی توصیه می‌شد که فقط چند دهه دیگر صبر کنند تا حقوق مدنی‌شان کامل به آن‌ها داده شود. معمولاً احساس ما این است که کارمند با استعداد ولی خودکم‌بینی که «صبورانه» منتظر ترفیع می‌ماند احتمالاً مدت خیلی طولانی منتظر خواهد ماند: به نظر ما، او باید به جای انتظار دستاوردهایش را جار بزند و خودش را ثابت کند. در تمام این موارد، صبر روشی روان‌شناختی برای سازگار کردن خود با نداشتن قدرت است؛ نگرشی با این هدف که به شما کمک می‌کند تا موقعیت حقیری را که در آن هستید بپذیرید و در تئوری به شما امید آینده‌ای بهتر بدهد. اما با شتاب گرفتن جامعه، چیزی این وسط تغییر کرد. در موقعیت‌های بیشتر و بیشتری، صبر تبدیل شد به نوعی قدرت. در دنیایی که عجله و سرعت حرف آخر را می‌زند، داشتن توان مقاومت در برابر عجله – اجازه و فرصت و زمان به اتفاقات پیرامون خود دادن – راهی است برای سوار شدن بر دنیا، انجام دادن کارهایی که ارزشش را دارد و لذت‌بردن از خود انجام دادن کارها به جای تعویق رضایتان به آینده.

من اولین بار این درس را از جنیفر رابرتس<sup>۱۷۲</sup> گرفتم که در دانشگاه هاروارد تاریخ هنر درس می‌دهد. (۱۴۲) وقتی با رابرتس کلاس برمی‌دارید، اولین تکلیف همیشه یک چیز است که همواره توانسته داد و حشت از دانشجویانش برآورد: یک نقاشی یا مجسمه در موزه محلی خود انتخاب کنید، سپس بروید و سه ساعت تمام به آن خیره شوید. نه ایمیل چک کنید نه شبکه‌های مجازی را ببینید نه یک سر به کافی‌شاپ بزنید (او به زور قبول کرده که دست‌شویی رفتن ایرادی ندارد). وقتی به یکی از دوستانم گفتم که قصد دارم برای دیدن رابرتس به هاروارد بروم و خودم تمرین خیره‌شدن به نقاشی را انجام دهم، نگاهی به من انداخت که ترکیبی از تحسین توأم با نگرانی برای سلامت عقلم بود. انگار اعلام کرده بودم قصد دارم تنهایی در رود آمازون کایاک‌سواری کنم. البته کمی حق داشت که نگران سلامت عقل من باشد. لحظات طولانی‌ای بود که حین انجام دادن تکلیف روی صندلی‌ام در موزه هنر هاروارد وول می‌خوردم و حاضر بودم کارهایی کنم که در حالت معمولی تحملشان را ندارم: لباس خریدن، خرید اسباب‌وآلاتیه سرهم‌کنی و سرهم‌کردنشان، فروکردن پونز به ران پایم؛ فقط چون می‌توانستم به جای منتظر بودن و صبر کردن، آن کارها را با عجله انجام دهم.

چنین واکنش‌هایی اصلاً برای رابرتس عجیب نیست. او دقیقاً اصرار دارد تمرین سه ساعت طول بکشد، چون می‌داند مدت‌زمان بسیار طولانی‌ای است، مخصوصاً برای هر آدمی که به زندگی

عجولانه عادت کرده است. او می‌خواهد مردم خودشان بشخصه تجربه کنند چقدر عجیب عذاب‌آور است که در یک موقعیت گیر بیفتی و نتوانی سرعت امور را تغییر دهی و چقدر ارزشش را دارد که بتوانی این احساسات را کنار بگذاری و به حس خوب بعدش برسی. رابرتس به من گفت که جرعه اولیه این تکلیف زمانی به ذهنش رسید که دید دانشجویانش با فشارهای بیرونی بسیاری مواجه‌اند - از فناوری دیجیتال گرفته تا جو فوق‌رقابتی هاروارد - برای همین، احساس کرد وظیفه معلم فقط نباید درس دادن و مقاله خواستن باشد. او احساس کرد که اگر نتواند در ضرب‌آهنگ زندگی و کار دانشجویانش اثر بگذارد و نتواند کمکشان کند سرعتشان را با سرعتی که مورد نیاز هنر است یکی کنند، در شغلش شکست خواهد خورد. او گفت: «آن‌ها به کسی نیاز داشتند که بهشان اجازه بدهد برای یک چیزی این قدر زمان صرف کنند. یک نفر باید قوانین و مقرراتی جدید و متفاوت از قوانینی که کل زندگی‌شان شنیده بودند به آن‌ها می‌داد.»

برخی ژانرهای هنر به صراحت محدودیت‌های زمانی به مخاطبان خود تحمیل می‌کنند: مثلاً وقتی به تماشای اجرای اپرای ازدواج فیگارو<sup>۱۷۳</sup> یا تماشای فیلم لارنس عربستان می‌روید، چاره‌ای ندارید جز این که بنشینید و بگذارید تئاتر یا فیلم تمام شود. اما برخی ژانرها، از قبیل نقاشی، نیازمند محدودیت‌های بیرونی‌اند، چون خیلی راحت است که به خودتان بقبولانید بعد از چند ثانیه «نگاه کردن» به نقاشی، واقعاً آن را «دیدهاید». برای همین، رابرتس به منظور منع دانشجویانش از عجولانه انجام دادن تکلیف باید خود «عجولانه انجام ندادن» را یکی از تکالیف دانشجویان قرار می‌داد.

او خود نیز این تمرین را با یک نقاشی به نام پسری با سنجاب<sup>۱۷۴</sup>، اثر هنرمند امریکایی جان سینگلتون کاپلی<sup>۱۷۵</sup>، انجام داد (در این نقاشی پسر بچه‌ای با یک سنجاب نشان داده می‌شود). رابرتس بعدها نوشت: «نه دقیقه طول کشید تا بینم حالت گوش پسر دقیقاً شکل طوق شکم سنجاب است و کاپلی سعی داشته نوعی ارتباط بین بدن انسان و حیوان نشان بدهد... قشنگ ۴۵ دقیقه طول کشید تا فهمیدم چین و چروک‌های به‌ظاهر تصادفی پرده پس‌زمینه در واقع بازتاب گوش و چشم پسر بچه است.»

درباره این نوع صبر ناشی از تلاش برای مقاومت در برابر میل به عجله کردن هیچ چیز انفعالی یا حاکی از تسلیم وجود ندارد. برعکس، این نوع صبر فعال و تا حدی نیازمند آگاهی و حضور جسمی و فیزیکی نیز هست و مزایایش، همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، فراتر از اکتساب درک هنری است. اما فقط محض اطلاع، وقتی موبایل و لپ‌تاپ و سایر حواس‌پرتی‌ها دور از دسترس شما و در بخش حراست موزه است و سه ساعت روی صندلی تاشو کوچکی در موزه هنر هاروارد می‌نشینید و تابلوی تاجران پنبه در نیواورلئان<sup>۱۷۶</sup> ادگار دگا<sup>۱۷۷</sup> را تماشا می‌کنید، می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد: چهل دقیقه اول با خودتان فکر می‌کنید این چه غلطی بود که کردید. یادتان

می‌آید - اصلاً چطور ممکن بود فراموش کنید - که چقدر از گالری‌های هنری متنفرید، مخصوصاً جماعتی که به گالری‌ها می‌آیند و باعث جو کسل‌کننده و بی‌روح گالری‌های نقاشی می‌شوند. به عوض کردن نقاشی‌ای که انتخاب کردید و اکنون به نظرتان به شدت حوصله‌سرب‌است (تصویر سه مرد را نشان می‌دهد که در اتاقی نشسته‌اند و توپ‌های پنبه را بررسی می‌کنند) فکر می‌کنید و به نقاشی دیگری همان نزدیکی نگاه می‌کنید که ظاهراً تصویر چندین روح کوچک است که در حال شکنجه شدن در جهنم‌اند. اما بعد به اجبار با خود اعتراف می‌کنید که از اول شروع کردن و نقاشی جدیدی انتخاب کردن دقیقاً به معنای تسلیم شدن در برابر همان بی‌صبری‌ای است که این‌جا آمده‌اید تا مقاومت در برابر آن را یاد بگیرید؛ تلاشی برای به دست گرفتن کنترل تجربه‌تان دقیقاً از راهی که از آن اجتناب می‌کنید. بنابراین، صبر می‌کنید. کج خلقی جایش را به خستگی و بعد به اعصاب‌خردی و بی‌قراری می‌دهد. زمان آهسته می‌شود و نمی‌گذرد. از خودتان می‌پرسید که یک ساعت گذشته یا نه، اما وقتی ساعتان را نگاه می‌کنید، می‌بینید فقط هفده دقیقه گذشته است.

حول و حوش دقیقه هشتاد، بی‌این که متوجه شوید کی یا چطور، تغییری رخ می‌دهد. سرانجام دست از تلاش برای فرار از گذر بسیار کند و آزاردهنده زمان برمی‌دارید و آزار و اعصاب‌خردکنی از بین می‌رود و دگا شروع می‌کند به فاش کردن رازهایش برای شما: حالات ظریف نگاه دقیق و غمگین چهره‌های سه مرد که یکی‌شان - برای اولین بار به درستی متوجه می‌شوید - تاجری سیاه‌پوست در محیطی است که بقیه سفیدپوست‌اند. همچنین سایه‌ای مرموز می‌بینید که تابه‌حال متوجهش نشده بودید؛ انگار شخص چهارمی بیرون از منظره دارد تماشا می‌کند. و یک خطای دید جالب می‌بینید که، بسته به این که چشم‌هایتان دیگر خطوط نقاشی را چطور تفسیر کند، یکی از مردها می‌تواند کاملاً جامد به نظر برسد یا شفاف مانند یک شیخ. طولی نمی‌کشد که تمام صحنه را با تمام جزئیاتش جلوی چشمتان می‌بینید: رطوبت و حس هراس از فضای بسته آن اتاق در نیواورلئان، صدای ترق و توروق تخته‌های کف اتاق، طعم گرد و خاک موجود در هوا.

تغییر درجه دو رخ داده است: اکنون که از تلاش‌های بیهوده برای تحمیل سرعت تجربه‌تان دست برداشته‌اید، تجربه واقعی آغاز می‌شود. و کم‌کم منظور رابرت گروودین<sup>۱۷۸</sup> فیلسوف را در توصیف صبر همچون تجربه‌ای «محسوس و تقریباً خوردنی» درک می‌کنید. (۱۴۳) صبر تجربه‌ای محسوس و خوردنی است. انگار به اوضاع و شرایط نوعی حالت جویدن می‌بخشد (واژه‌ها گویای آن نیست، ولی واژه بهتری برای توصیف آن وجود ندارد) که می‌توانید دندان‌تان را درونش فرو کنید. پاداش شما برای دست‌کشیدن از توهم کنترل سرعت جهان دستیابی به حس واقعی سواربودن بر جهان پیرامون است یا به قول بریتانیایی‌ها حسابی چسبیدن به زندگی.



### به تماشا و انتظار نشستن

روان‌درمانگری به نام ام. اسکات پک<sup>۱۷۶</sup> در کتابش، جاده کم‌گذر<sup>۱۸۰</sup>، تجربه‌ای دگرگون‌کننده از تسلیم‌شدن در برابر سرعت جهان پیرامون را بازگو می‌کند؛ تجربه‌ای که تأکید می‌کند صبر فقط روشی آرامش‌بخش‌تر و اکنون محورتر برای زندگی نیست، بلکه مهارتی مفید و اکتسابی است. پک توضیح می‌دهد که تا سی‌وهفت‌سالگی خود را «احمق مکانیکی» می‌نامید: فردی که در تعمیر لوازم خانه، ماشین، دوچرخه و مانند این‌ها کاملاً بی‌دست‌وپا بود. بعد یک روز به یکی از همسایه‌هایش برخورد که مشغول تعمیرکردن ماشین چمن‌زنی خود بود. ایستاد تا او را تحسین کند. «واقعاً تحسینت می‌کنم! من که هیچ‌وقت نتونستم این چیزها رو تعمیر کنم!» (۱۴۴)

همسایه پاسخ داد: «واسه اینه که روش وقت نمی‌ذاری.» این جمله در ذهن پک ماند و رفت روی اعصاب و روانش. چند هفته بعد، وقتی ترمزدستی ماشین یکی از بیمارانش خراب شد، این جمله دوباره در ذهنش زنده شد. او می‌نویسد که معمولاً «در گذشته با وقوع چنین اتفاقی بلافاصله، بی‌این که هیچ ایده‌ای داشته باشم، الکی با سیم‌ها ور می‌رفتم و بعد بدون هیچ نتیجه سازنده‌ای دست‌هایم را به نشانه تسلیم بالا می‌آوردم و می‌گفتم "کار من نیست!" اما این بار حرف همسایه را به یاد آورد:

روی زمین زیر صندلی جلوی ماشین دراز کشیدم. بعد بدون عجله جایم را راحت کردم. بعد از این که جایم درست شد، وقت گذاشتم تا نگاهی به وضعیت بیندازم... ابتدا تمام چیزی که می‌دیدم پیچاپیچ گیج‌کننده‌ای از سیم‌ها و لوله‌ها و میله‌ها بود که کارشان را نمی‌دانستم. اما به تدریج، بدون عجله، توانستم تمرکز را روی سازه ترمز متمرکز کنم و مسیرش را پیدا کنم. و بعد برایم آشکار شد که یک چفت مانع آزادشدن ترمز شده بود. به آهستگی این چفت را بررسی کردم تا فهمیدم که اگر با نوک انگشتم فشارش دهم، راحت حرکت می‌کند و ترمز آزاد می‌شود. و همین کار را کردم. با یک حرکت ساده و یک ذره فشار نوک انگشت مشکل حل شد. من مکانیک استادکار شده بودم!

نتیجه‌گیری پک در این جا – اگر حاضر باشید حس ناخوشایند ندانستن را تحمل کنید، معمولاً یک راه حل خود را به شما نشان خواهد داد – اگر فقط توصیه‌ای برای تعمیرکردن ماشین چمن‌زنی و اتومبیل بود هم خیلی مفید می‌بود. اما نتیجه‌گیری بزرگ‌ترش این است که این موضوع بر تقریباً همه چیز در زندگی اطلاق می‌شود: از کارهای خلاقانه و مشکلات روابط عاشقانه گرفته تا سیاست و بچه‌داری. آن قدر از سرعت حرکت جهان پیرامون احساس ناراحتی می‌کنیم که وقتی به مشکلی برمی‌خوریم، دوست داریم با سرعت هرچه بیشتر به سمت راه حل بدویم – هر راه‌حلی، فرقی ندارد، تا وقتی بتوانیم به خودمان بگوییم داریم «با مشکل مواجه می‌شویم و حلش می‌کنیم» و احساس کنیم کنترل اوضاع را در دست داریم. به همین ترتیب، به جای این که بنشینیم و به حرف‌های همسرمان گوش دهیم، قاتی می‌کنیم، چون صبرکردن و

گوش دادن به حرف او باعث می‌شود (بحق) فکر کنیم که کنترل موقعیت در دست ما نیست. یا بی‌خیال کارهای خلاقانه یا روابط عاشقانه نوپا می‌شویم، چون بی‌خیال کردن راحت‌تر از صبرکردن و دیدن چگونگی پیش‌رفتن اوضاع در آینده است. پک از یکی از بیمارانش، که تحلیلگر مالی موفق بود، یاد می‌کند که همین رویکرد عجولانه را در تربیت فرزندانش پیش گرفت. «یا اولین راهکاری را که ظرف چند ثانیه به ذهنش می‌رسید انجام می‌داد – مجبورشان می‌کرد صبحانه بیشتر بخورند یا زودتر می‌فرستادشان که بخوابند – بدون توجه به این که اصلاً چنین راهکاری ربطی به مشکل دارد یا نه یا این که دست از پا درازتر می‌آمد به مطب من و می‌گفت 'کار من نیست. چه کار باید بکنم؟'»

سهر کتاب (nbookcity.com)

## سه اصل صبر

اگر کاربردی به موضوع نگاه کنیم، سه قانون سرانگشتی بسیار مفید برای کنترل قدرت صبوری، که نیرویی خلاق در زندگی روزانه است، وجود دارد. قانون اول نترسیدن از بروز مشکلات است. پشت میل ما به عجولانه دویدن به سمت مشکلات و چالش‌ها و تلاش برای «رسیدگی به آن‌ها» معمولاً توهمی ناگفته وجود دارد که یک روز بالأخره ممکن است به آینده‌ای بدون مشکلات برسیم. در نتیجه، بیشتر ما مشکلاتی را که با آن برخورد می‌کنیم دوباره مشکل‌ساز می‌بینیم: مسئله اول خود مشکلی است که با آن مواجه‌ایم و مسئله دوم برای این است که همه ما ناخودآگاه باور داریم اصلاً نباید مشکلی داشته باشیم. با وجود این، شرایط عاری از مشکل هرگز از راه نخواهد رسید. و اصلاً آدم نباید بخواهد چنین شرایطی از راه برسد، چون هیچ کار معنادار و باارزشی در زندگی عاری از مشکل وجود ندارد و بنابراین این زندگی بی‌معناست. اصلاً «مشکل» چیست؟ طبق رایج‌ترین تعریف، مشکل چیزی است که نیازمند توجه شما است و اگر زندگی خالی از چنین ضروریاتی باشد، هیچ چیزی معنادار نخواهد بود. به محض رهاکردن هدف دست‌نیافتنی حذف تمام مشکلات، تازه می‌توانید درک کنید که زندگی فرایندی از سروکله‌زدن با مشکلات پی‌درپی است که هر کدام نیازمند زمان است. به عبارت دیگر، حضور مشکلات در زندگی تان مانعی سرراه داشتن زندگی‌ای معنادار نیست، بلکه جوهره آن است.

قانون دوم پذیرش تدریجی‌گرایی<sup>۱۸۱</sup> افراطی است. استاد روان‌شناسی، رابرت بویس<sup>۱۸۲</sup>، عمرش را وقف پژوهش درباره عادت‌های نگارشی همکارانش کرد و به این نتیجه رسید که پربازده‌ترین و موفق‌ترین آن‌ها معمولاً نگارش را جزء کوچک‌تری از نظم روزمره خود قرار می‌دادند. برای همین، هر روز ادامه‌دادن و به سراغ آن رفتن ممکن‌تر بود. (۱۴۵) آن‌ها در خود صبر ایجاد کردند تا این حقیقت را تحمل کنند که احتمالاً هر روز نمی‌توانند کار زیادی از پیش ببرند و نتیجه این صبر پیش‌بردن کار بیشتر در طولانی‌مدت بود. آن‌ها در بازه‌های زمانی روزانه بسیار کوتاهی می‌نوشتند – گاهی در حد ده دقیقه و حداکثر حول و حوش چهار ساعت – و همیشه با تعصب خاصی به تعطیلی آخر هفته‌ها اصرار داشتند. دانشجویان وحشت‌زده دکتری، که بویس سعی داشت این قانون را به آن‌ها القا کند، اصلاً تحمل شنیدن این حرف را نداشتند. می‌گفتند که برنامه‌هایشان پر از ضرب‌الاجل است و امکان انجام‌دادن چنین عادت‌های لذت‌طلبانه‌ای را ندارند. باید پایان‌نامه دکتری‌شان را تمام می‌کردند، آن هم به سرعت!

اما برای بویس، آن واکنش فقط نظریه‌اش را بیشتر اثبات کرد. دقیقاً همین میل عجولانه دانشجویان به پیش‌بردن کارهایشان سریع‌تر از سرعت طبیعی و رسیدن به نقطه پایان بود که مانع از پیشرفت آن‌ها می‌شد. آن‌ها نمی‌توانستند ناراحتی ناشی از اجبار در پذیرش کنترل محدودشان روی سرعت تکمیل امور و کارهایشان را تحمل کنند. برای همین، می‌خواستند یا اصلاً سراغ کاری نروند یا عجولانه و هول‌هولگی و یک‌شبه نوشتن پایان‌نامه را جمع کنند که به

تعلل بیشتر منجر می‌شد، چون باعث می‌شد از کل فرایند متنفر شوند. یکی از جنبه‌های مهم رویکرد تدریجی‌گرایی افراطی، که خلاف جهت توصیه‌های رایج بهره‌وری است، این است که حاضر باشید هر گاه زمان کار روزانه‌تان تمام شد، دست از کار بکشید، حتی اگر همچنان پُر از انرژی باشید و احساس کنید هنوز می‌توانید کلی کار انجام دهید. اگر تصمیم گرفته‌اید برای کاری پنجاه دقیقه وقت صرف کنید، بعد از اتمام پنجاه دقیقه بلند شوید و دست از کار بکشید. چرا؟ چون همان‌طور که بویس توضیح می‌دهد، میل به ادامه‌دادن کار «شامل عنصر بزرگی از بی‌صبری ناشی از تمام‌نکردن کار و به اندازه کافی پُربازده نبودن و هرگز زمان بهتری برای کار پیدانکردن است.» دست از کار کشیدن به تقویت صبر کمک می‌کند و به شما اجازه می‌دهد دوباره و دوباره با انرژی به سراغ کار برگردید و در کل دوره کاری‌تان بازدهی و کارآمدی خود را حفظ کنید.

قانون آخر این است که بیشتر وقت‌ها ابتکار در سوی دوردست بی‌ابتکاری است. آرنو مینکینن<sup>۱۸۲</sup>، عکاس امریکایی فنلاندی‌تبار، حقیقت عمیق درباره قدرت صبر را با حکایتی درباره ایستگاه اصلی اتوبوس هلسینکی نشان می‌دهد. (۱۴۶) در پایانه اصلی اتوبوس‌های شهر هلسینکی، چند ده سکو وجود دارد که از هر کدام چندین اتوبوس مختلف راه می‌افتد. تمام اتوبوس‌های هر سکو تا یک جایی از مسیرشان با بقیه اتوبوس‌ها هم‌مسیرند و ایستگاه‌های اولشان یکی است. مینکینن به دانشجویان عکاسی خود می‌گوید فرض کنید هر ایستگاه نماد یک سال از مسیر شغلی شما است. فرض کنید یک مسیر هنری را انتخاب می‌کنید – مثلاً کار روی آثار برهنه – و جمع‌آوری مجموعه آثارتان را شروع می‌کنید. سه سال (یا سه ایستگاه اتوبوس) بعد، با افتخار مجموعه خود را به صاحب یک گالری نشان می‌دهید. اما وقتی می‌شنوید که عکس‌های شما آن قدر که فکر می‌کردید ابتکار ندارد، ناامید می‌شوید، چون مشابه کارهای عکاسی به نام ایروینگ پن<sup>۱۸۴</sup> است. از قرار معلوم، اتوبوس پن با شما هم‌مسیر بوده است. شما ناراحت از این که چرا سه سال را هدر دادید و از مسیر شخص دیگری پیروی کردید، از اتوبوس می‌پرید پایین، تاکسی می‌گیرید و به نقطه شروع، یعنی پایانه اتوبوس‌رانی، برمی‌گردید. این بار سوار اتوبوس دیگری می‌شوید و ژانر دیگری از عکاسی را برای تخصص خود انتخاب می‌کنید. اما بعد از چند ایستگاه، دوباره همان اتفاق می‌افتد: مطلع می‌شوید که مجموعه جدیدتان نیز ظاهراً تکراری است. دوباره به پایانه اتوبوس برمی‌گردید. اما این اتفاق همین‌طور تکرار می‌شود: هیچ کدام از آثار شما هرگز آثار اصیل و مبتکرانه خود شما شناخته نمی‌شود.

راه حل چیست؟ مینکینن می‌گوید: «راه حل آسان است. در اتوبوس بمانید. در همان اتوبوس لعنتی بمانید.» کمی بعد از آغاز سفر، اتوبوس‌های شهر هلسینکی مسیرهایشان جدا می‌شود و هر کدام به سمت مقصد خاصی حرکت می‌کند. از این جا است که مسیر هر کس مشخص و

متفاوت می‌شود. اما تنها برای کسانی شروع می‌شود که بتوانند مراحل اولیه را تحمل کنند و صبوری نشان دهند و مرحلهٔ آزمون و خطای تقلید از دیگران، یادگیری مهارت‌های جدید و کسب تجربه را پشت سر بگذارند.

درسی که از این داستان می‌گیریم محدود به کارهای خلاقانه نیست. در بسیاری از جوانب زندگی، فشار فرهنگی شدیدی برای شروع مسیر منحصر به فرد و جدید وجود دارد – برای پشت‌پازدن به روش‌های مرسوم ازدواج کردن یا بچه‌دار شدن یا در زادگاه خود ماندن یا کار دفتری گرفتن در عوض مسیری ظاهراً جذاب‌تر و متفاوت‌تر. باین حال اگر همیشه به دنبال روش‌های نامرسوم بروید، خود را از تجربه‌های خاص آن‌هایی که مسیرهای عادی و پررفت و آمد ابتدای راه را متحمل می‌شوند و صبوری پیشه می‌کنند محروم می‌کنید. مانند تمرین سه‌ساعتهٔ تماشای نقاشی جنیفر رابرتس، این موضوع زمانی شروع می‌شود که حاضر باشید توقف کنید و در جایی که هستید بمانید و به جای این که همیشه دنبال جلوتر بودن و جلوزدن از واقعیت دنیای خود باشید، با این بخش از سفرتان هم ارتباط برقرار کنید. برای تجربه کردن درک دوطرفه و عمیقی که یک زوج بعد از سال‌ها زندگی زناشویی دارند، باید مدت طولانی با یک نفر در زندگی زناشویی بمانید. برای این که بدانید ماندن و ریشه‌داشتن در جامعه و شهر چه حسی دارد، باید دست از کوچ کردن بردارید و در یک نقطه سکنی گزینید. این‌ها نمونه‌هایی از دستاوردهای معنادار و خاصی است که زمان مخصوص به خود را می‌طلبد.

## فصل دوازدهم: تنهایی خانه به دوش دیجیتال

صبر تنها راهی نیست که از طریق آن می‌توان نوعی حس آزادی عمیق‌تر در تسلیم شدن در برابر محدودیت‌های زمانی پیدا کرد، به جای این که مدام تلاش کنیم نحوه وقوع اتفاقات را تحمیل کنیم. راه دیگر مربوط به پدیده همواره آزاردهنده دیگر انسان‌هاست که حدس می‌زنم شما هم متوجه شده‌اید همیشه در حال دست‌درازی به زمانتان به طرق مختلف هستند. اصلی رایج در تمام توصیه‌های بهره‌وری این است که در جهان ایدئال، تنها شخص تصمیم‌گیرنده درباره زمانتان خود شما باشید: خودتان زمان خود را تنظیم می‌کنید، هر کجا دوست داشته باشید کار می‌کنید، هر زمان دلتان خواست به سفر می‌روید و کلاً به هیچ کس پاسخگو نیستید. اما این جا مسئله‌ای پیش می‌آید: این درجه کنترل روی اوضاع هزینه‌ای دارد که در نهایت ارزش پرداختن ندارد.

هر بار کاسه صبرم از موعد معین کارها یا الگوی نامنظم خواب پسر بچه‌ام یا سایر موانع بر سر راه حکمرانی‌ام بر زمان لبریز می‌شود، سعی می‌کنم داستان پندآموز ماریو سالسدو<sup>۱۸۵</sup>، مشاور مالی امریکایی کوبایی تبار را، که تقریباً مطمئنم رکورد تعداد شب‌های سپری شده در کشتی‌های تفریحی را دارد، به خاطر بیاورم. بی‌شک سوپر ماریو - نامی که خدمه کشتی‌های تفریحی رویال کارائیب روی او گذاشته‌اند؛ خدمه‌ای که او بیش از دو دهه از عمرش را کنارشان همچون شهروند اقیانوس سپری کرده و تنها اخیراً به خاطر همه‌گیر شدن کووید - ۱۹ در سال ۲۰۲۰ وقفه‌ای در این ماجرا ایجاد شده است - صد درصد کنترل وقتش را به دست دارد. او به لانس اوپنهایم<sup>۱۸۶</sup> فیلم‌ساز، یکی از همسفرانش در کشتی تفریحی عروس دریا، گفت: «مجبور نیستم اشغال‌ها را بیرون ببرم، مجبور نیستم تمیزکاری کنم، مجبور نیستم لباس بشویم. تمام آن کارهای بی‌ارزش و بیهوده را حذف کرده‌ام و الآن هر چقدر بخواهم وقت دارم که فقط خوش بگذرانم.» (۱۴۷) اما احتمالاً تعجب نمی‌کنید اگر به شما بگویم که سوپر ماریو اصلاً احساس خوشبختی نمی‌کند. در فیلم کوتاه اوپنهایم، خوشحال‌ترین مرد دنیا<sup>۱۸۷</sup>، سالسدو نوشیدنی به دست روی عرشه می‌خرامد و به دریا چشم می‌دوزد و از کسانی که «دوست» می‌خواند - کارکنان و خدمه کشتی‌های تفریحی کارائیب - لبخندهای زورکی و روی گونه‌اش بوسه‌های از روی اکراه می‌گیرد و گله می‌کند که چرا نمی‌تواند در تلویزیون کابینش شبکه فاکس نیوز را تماشا کند. او با اغراق زیاد به گروهی از مسافران کشتی می‌گوید: «من احتمالاً خوشبخت‌ترین مرد کره زمین باشم!» آن‌ها هم سر تکان می‌دهند و لبخند می‌زنند و مؤدبانه وانمود می‌کنند که به او حسودی‌شان می‌شود.

البته، من در جایگاهی نیستم که قضاوت کنم سالسدو همان قدر که ادعا می‌کند خوشحال است یا نه. شاید باشد. اما این را می‌دانم که اگر من جای او بودم، احساس خوشبختی نمی‌کردم. فکر

می‌کنم مشکل این است که سبک زندگی او مبنی بر یک سوء تفاهم درباره ارزش زمان است. اگر از زبان اقتصاد استفاده کنیم، سالدو زمان را نوعی «کالا» می‌بیند؛ منبعی که هرچه بیشتر در اختیار داشته باشید ارزشش برایتان بیشتر می‌شود (پول نمونه بارزی است: بهتر است آدم پول بیشتری داشته باشد تا پول کمتر). اما حقیقت این است که زمان «کالای شبکه‌ای» نیز هست؛ کالایی که ارزشش به تعداد افراد دیگری وابسته است که به آن دسترسی دارند و همین‌طور نحوه استفاده و هماهنگ بودن آن‌ها با شما. مثال بارزی که این‌جا می‌توانم بیاورم شبکه‌های خطوط تلفنی است: تلفن‌ها تا جایی ارزش دارند که دیگران هم تلفن داشته باشند (هر چه آدم‌های بیشتری تلفن داشته باشند، بیشتر به سود شما است که شما هم تلفن داشته باشید؛ و برخلاف پول، جمع کردن و پس‌انداز کردن تلفن برای استفاده شخصی فایده چندانی ندارد). پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی از همین منطق پیروی می‌کنند. آنچه اهمیت دارد تعداد پروفایل‌های فیس‌بوک شما نیست، بلکه تعداد کاربران فیس‌بوک و همچنین اتصال پروفایلشان به پروفایل شما است.

زمان هم مانند پول است که هرچه بیشتر داشته باشید بهتر است. اما اگر مجبور باشید همه چیز را تنهایی تجربه کنید، بی‌نهایت وقت داشتن هم هیچ فایده‌ای ندارد. بی‌نهایت کار مهم در طول عمرتان وجود دارد: روابط اجتماعی داشتن، قرار عاشقانه گذاشتن، بچه تربیت کردن، کسب و کار راه‌انداختن، جنبش سیاسی راه‌انداختن، پیشرفت فناوری داشتن که همه و همه نیازمند همگام شدن با دیگران است. در واقع، داشتن زمان زیادی بدون فرصت استفاده از آن همراه با دیگران نه تنها بی‌فایده است، بلکه عملاً ناخوشایند است. برای همین، بدترین مجازات برای افراد پیش‌مدرن تبعید فیزیکی و طرد شدن از جامعه و خارج شدن از نظم همگانی قبیله بود. و باین حال انگار سوپرماریو هم، با به دست آوردن کنترل و تسلط خیلی زیاد بر زمان، تقدیری مشابه ولی اندکی خفیف‌تر برای خود رقم زده است.

## هماهنگ و ناهماهنگ

فکر واقعاً آزاردهنده این است که حتی ماهایی که هرگز رؤیای انتخاب سبک زندگی سالسدو را نداشته‌ایم ممکن است اساساً دچار همین اشتباه شده باشیم: با زمان خود مثل چیزی رفتار کنیم که باید روی هم انباشت، به جای این که آن را چیزی بدانیم که باید با دیگران سهیم شد، حتی اگر به قیمت تسلیم کردن بخشی از قدرت خود در تصمیم‌گیری درباره چگونگی و زمان استفاده از آن تمام شود. باید اعتراف کنم که مأموریت من برای یافتن کنترل فردی بیشتر روی زمانم انگیزه اصلی پشت تصمیم‌گیری ام مبنی بر استعفا کردن از کارم در روزنامه و نویسندگی در خانه بود؛ و همین منطق تلویحی پشت بسیاری از سیاست‌های کاری است که ما فکر می‌کنیم بی‌چون و چرا خوب‌اند، مانند ساعت کاری منعطف برای پدر و مادرها و برنامه‌هایی که به کارمندا حق انتخاب دورکاری می‌دهد، که این روزها به خاطر قرنطینه از همیشه رایج‌تر شده است. اسکات آدامز، کارتون‌نویس سابق و آموزگار خودیاری، توصیه می‌کند: «شخصی با برنامه زمانی منعطف و منابع متوسط خوشبخت‌تر از شخص ثروتمندی است که همه چیز دارد به جز برنامه زمانی منعطف.» (۱۴۸)

این چکیده فرهنگ تسلط بر برنامه زمانی خود است. و در ادامه می‌گوید: «بنابراین، قدم اول در جست‌وجوی تان برای خوشبختی این است که همواره سعی کنید کنترل زمانتان را به دست بگیرید.» حادثه‌ترین حالت این دیدگاه در زندگی انتخاب سبک زندگی مدرن «خانه‌به‌دوش دیجیتال» است؛ کسی که خود را از رقابت دنیای مدرن رها کرده تا با لپ‌تاپش دور دنیا را بگردد و کسب و کار اینترنتی خود را از سواحل گواتمالا یا رشته‌کوه‌های تایلند بگرداند و هر طور عشقش می‌کشد وقتش را بگذراند.

اما «خانه‌به‌دوش دیجیتال» نام بی‌مسما ولی آموزنده‌ای است. خانه‌به‌دوش‌های سنتی بیابان‌گردهای تک‌و تنهایی نیستند که از قضا لپ‌تاپ ندارند؛ آن‌ها مردم به شدت گروه‌محوری‌اند که حتی از اعضای قبیله‌های یک‌جانشین هم آزادی فردی کمتری دارند، چون بقای آن‌ها به همکاری با هم‌گروهی‌هایشان وابسته است. خانه‌به‌دوش‌های دیجیتال در لحظاتی که رک‌وراست‌اند اعتراف خواهند کرد که مشکل اصلی سبک زندگی‌شان تنهایی شدیدش است. مارک منسن<sup>۱۸۸</sup> نویسنده زمانی که خود نیز هنوز خانه‌به‌دوش بود نوشت: «پارسال، به هفده کشور سفر کردم. امسال به ده کشور سفر خواهم کرد. پارسال، در بازه سه‌ماهه از تاج‌محل، دیوار چین و ماچوپیچو دیدن کردم... اما همه را تنهایی رفتم.» (۱۴۹) منسن تعریف می‌کند که خانه‌به‌دوش دیگری در حومه شهر کوچکی در ژاپن با دیدن خانواده‌هایی که برای دوچرخه‌سواری با هم به پارک آمده بودند زیر گریه زد، چون به یادش آورد که همین به اصطلاح آزادی‌اش – توانایی نظری‌اش برای انجام دادن هر کاری در هر زمانی که دلش خواست – او را از چنین لذت‌های پیش‌پاافتاده‌ای محروم کرده بود.



بگذارید تأکید کنم که شغل آزاد یا مسافرت بلندمدت – چه رسد به سیاست‌های خانواده‌پسند در محل کار – ذاتاً چیزهای بدی نیستند. مسئله این است که این وضعیت نقطه منفی اجتناب‌ناپذیری دارد: هرچه در نحوه استفاده از زمان خود بیشتر آزاد باشید، از آن طرف مشارکت و هماهنگی زمانی‌تان با دیگران را از دست می‌دهید. سبک زندگی خانه‌به‌دوش دیجیتال ضرب‌آهنگ مشترک لازم برای روابط ریشه‌دار و عمیق را ندارد. به همین شکل، برای باقی ما، آزادی بیشتر برای انتخاب زمان و محل کار امکان برقراری ارتباط با دیگران از طریق کار و هم‌زمانی فراغت ما و دوستان و آشنایانمان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

در سال ۲۰۱۳، پژوهشگری به نام تری هارتیگ<sup>۱۸۹</sup> از شهر اوپسالا در سوئد همراه با چند نفر از همکارانش، با مقایسه الگوهای مسافرتی مردم سوئد با آمارهای فروش داروهای ضدافسردگی، به خوبی ارتباط بین هماهنگی و رضایت از زندگی را اثبات کرد. (۱۵۰) یکی از دو یافته اصلی آن‌ها مثل روز روشن بود: وقتی سوئدی‌ها مرخصی می‌گیرند، خوشحال‌ترند (داده‌ها نشان داد به‌طور میانگین احتمال خرید داروهای ضدافسردگی کمتر است). اما یافته دوم شگفت‌انگیز بود: هارتیگ ثابت کرد که به نسبت جمعیتی از مردم سوئد که در هر فصل از سال در مرخصی باشند مصرف داروهای ضدافسردگی تا حد چشم‌گیری کاهش می‌یابد. یا به بیان دیگر، هرچه تعداد بیشتری از مردم سوئد هم‌زمان در مرخصی بودند، مردم شادتر بودند. نه تنها از زمان مرخصی، بلکه از هماهنگی مرخصی‌شان با مرخصی دیگران لذت می‌بردند. وقتی جمعیت زیادی هم‌زمان در مرخصی و سفر بودند، انگار ابر ملموس و ماوراءالطبیعه آرامش و خوشی بر کل کشور سایه می‌انداخت.

اما اگر خوب به موضوع فکر کنید، متوجه خواهید شد که هیچ چیز ماوراءالطبیعه‌ای در این باره وجود ندارد. وقتی که خانواده و دوستان هم در مرخصی باشند، برقراری روابط با آن‌ها راحت‌تر است. به علاوه اگر مطمئن باشید در زمانی که شما در مرخصی هستید کل شرکت هم خالی است و همه به مرخصی رفته‌اند، نگران کارهای تلنبارشده یا ایمیل‌های پاسخ داده‌نشده نیستید یا نمی‌ترسید همکارانتان شغل شما را بقاپند. باین حال اگر از حق نگذریم، میزان گستردگی حس شادی در کل کشور به خاطر مرخصی هم‌زمان و هماهنگ با سایر آدم‌ها اندکی عجیب است. هارتیگ نشان داد وقتی که سوئدی‌های بیشتری در مرخصی بودند، حتی افراد بازنشسته که بیکارند و مجبور نیستند مرخصی بگیرند، حس خوشحالی بیشتری داشتند. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیگری بود. مثلاً پژوهشی که نشان داد افراد بیکار با فرارسیدن آخر هفته درست مانند کارمندا بعد از یک هفته پُرمشغله حس آسوده‌خاطری و خوشحالی دارند، گرچه آن‌ها اصلاً هفته کاری شلوغی نداشته‌اند. (۱۵۱) دلیلش این است که کل تفریح و جذاب‌بودن آخر هفته به این است که آن را با دیگرانی که آن‌ها هم در مرخصی‌اند بگذرانیم. تازه، آخر هفته برای بیکارها از این نظر هم خوب است که می‌توانند در آن دو روز عذاب وجدان

بیکار بودن نداشته باشند.

هارتینگ از یافته‌های بحث‌برانگیز پژوهش خود اجتناب نکرد. او گفت که این یافته‌ها نشان‌دهنده این است که آنچه مردم می‌خواهند کنترل فردی بیشتر روی برنامه زمانی‌شان نیست، بلکه خواسته‌شان «تنظیم اجتماعی زمان» است: فشار بیرونی بیشتر برای استفاده از زمان به روشی خاص؛ یعنی درخواست بیشتر برای هم‌آهنگ شدن با جامعه. درست مانند سنت دیرینه شبات یهودیان یا رسم فرانسوی‌ها برای تعطیلات همگانی چند هفته‌ای تابستان. شاید حتی در آینده به قوانین بیشتری برای تنظیم زمان‌های مجاز و غیرمجاز اشتغال به کار نیاز باشد، مانند بسته‌بودن مغازه‌ها در یکشنبه یا قانون جدید اروپایی مبنی بر ممنوعیت ارسال ایمیل در خارج از ساعات اداری.

چند سال پیش در سفری کاری به سوئد، در پدیده‌ای به نام فیکا<sup>۱۶۰</sup>، چنین چیزی را در مقیاس کمتر تجربه کردم؛ لحظه‌ای که همه کارمندا از سر میزشان بلند می‌شوند و دور هم قهوه و کیک می‌خورند. شاید بگویید این پدیده همان وقت استراحت است که همه شرکت‌ها دارند، اما اگر این را بگویید، حتماً کمی به سوئدی‌ها برمی‌خورد. البته به بیان غیرسوئدی‌ها یعنی شدیداً بهشان برمی‌خورد — چون اتفاقی نامحسوس اما مهم در فیکا روی می‌دهد. گروه‌بندی‌های اجتماعی از بین می‌رود و کارمندان بدون توجه به سن، موقعیت اجتماعی یا رتبه شغلی با هم درباره مسائل کاری و غیرکاری معاشرت می‌کنند: برای نیم‌ساعت، معاشرت و دوستی جای سلسله‌مراتب و دیوان‌سالاری را می‌گیرد. یکی از مدیران ارشد به من گفت که این یکی از مؤثرترین روش‌هایی بود که می‌شد واقعاً پی برد زیر پوست شرکتش چه می‌گذرد. اما این موضوع زمانی امکان‌پذیر است که افراد حاضر باشند قید بخشی از کنترل فردی‌شان بر زمان را بزنند. اگر اصرار کنید، می‌توانید در زمان دیگری قهوه بخورید. اما ممکن است به بقیه بر بخورد.

یکی دیگر از راه‌های درک مزیت بزرگ تسلیم در برابر زمان اجتماعی، چه متوجه شویم چه نشویم، این است که واکنش مردم را هنگامی که به‌اجبار از این کار منع می‌شوند مشاهده کنیم. کلايو فاس<sup>۱۶۱</sup> تاریخ‌دان کابوس وقتی را توصیف می‌کند که رهبر اتحاد جماهیر شوروی می‌خواست، برای تبدیل کشور به دستگاهی فوق‌العاده کارآمد، خود زمان را دوباره مهندسی کند. (۱۵۲) مسئولان مدت‌ها شیفته کار کارشناس حوزه بهره‌وری به نام فردریک وینسلو تیلر<sup>۱۶۲</sup> بودند که هدف فلسفه «مدیریت علمی» اش بیشترین بهره‌وری از کارکنان کارخانه‌های امریکا بود. برای همین، اقتصاددان ارشد جوزف استالین به نام یوری لارین<sup>۱۶۳</sup> تصمیم گرفت برنامه جاه‌طلبانه‌ای اجرا کند که در آن کارخانه‌های کشور همه‌روزه بدون تعطیلی باز باشد. به همین ترتیب، در آگوست ۱۹۲۹، استالین اعلام کرد که هفته هفت روز ندارد، بلکه پنج‌روز دارد: چهارروز کار و یک روز استراحت. البته توجه داشته باشید که قرار نبود کارگرها همه یک تقویم کاری واحد

داشته باشند. بلکه به پنج گروه تقسیم می‌شدند که هر گروه به یک رنگ منتسب می‌شد: زرد، سبز، نارنجی، بنفش، قرمز. به هر کدام از رنگ‌ها یک هفته کاری چهارروزه و یک روز استراحت متفاوت داده می‌شد تا کار هرگز حتی یک روز هم نخواستند. مسئولان می‌گفتند این کار مزایای متعددی هم برای طبقه کارگر دارد: روزهای تعطیلی بیشتر می‌بود و نهادهای فرهنگی و فروشگاه‌ها نیز به خاطر جریان پایدار مشتری‌ها خلوت‌تر می‌شد.

اما به نقل از جودیت شولویتز نویسنده، تأثیر اصلی این موضوع در شهروندان عادی اتحاد جماهیر شوروی نابودی امکان زندگی اجتماعی بود. مسئله همان مسئله برنامه‌ریزی زمانی بود. دو دوست که در گروه‌های کاری متفاوت بودند هرگز نمی‌توانستند در یک روز همدیگر را ببینند. زن و شوهرها قرار بود در یک گروه باشند، اما اغلب این‌طور نبود و استرس زیادی به خانواده‌ها وارد می‌شد و برای دلایل روشن‌تر از روز، تجمعات مذهبی یکشنبه‌ها نیز روی هوا بود که البته هیچ‌کدام این‌ها برای شوروی کمونیستی اهمیتی نداشت، زیرا آن‌ها تمام تلاششان از بین بردن مراکز قدرت خانواده و مسیحیت بود که رقیب آن‌ها بودند. (ای. جی. ریچاردز، مورخی که این برنامه را ثبت کرده، نقل می‌کند: «بیوه لنین، که مارکسیستی دوآتشه بود، دوره‌می‌های خانوادگی یکشنبه‌ها را دلیل کافی برای منسوخ کردن روزیکشنبه می‌دانست.» (۱۵۳))

یکی از کارگران به نسبت باجرئت‌نامه‌ای گلایه‌آمیز برای روزنامه رسمی پراودا فرستاد و نوشت: «در خانه چه کار کنیم وقتی همسر سر کار است و بچه‌ها مدرسه‌اند و هیچ‌کس نمی‌تواند به دیدن ما بیاید؟ چه کار دیگری می‌شود کرد به جز رفتن به قهوه‌خانه محل؟ این چه زندگی‌ای است که تعطیلاتش نوبتی است و همه کارگرها با هم یک روز تعطیل ندارند؟ اگر مجبور باشی تنهایی تعطیلات را بگذرانی که دیگر اسمش تعطیلات نیست.» (۱۵۴) این برنامه هفته کاری بازمهندسی شده حدوداً تا سال ۱۹۴۰ ادامه داشت و بعد به علت مشکلاتی که برای تعمیر و نگهداری دستگاه‌ها ایجاد شد منحل شد. اما به هر حال دولت شوروی اتفاقی به ما نشان داد که ارزش زمان نه فقط به مقدار و کمیت آن، بلکه به هماهنگی آن با افرادی است که دوستشان داریم.

## باهم بودن در زمان

حسی به مراتب درونی‌تر و ذاتی نیز وجود دارد مبنی بر این که زمان اگر هماهنگ با بقیه باشد، واقعی‌تر احساس می‌شود؛ پُرانرژی‌تر، پویاتر و پرمعناتر. در سال ۱۹۴۱، جوانی امریکایی به نام ویلیام مک نیل<sup>۱۶۴</sup> به سربازی فراخوانده شد و برای دوره آموزشی به اردوگاهی در بوته‌زارهای پهناور تگزاس اعزام شد. اسماً وظیفه او یادگیری نحوه کار با سلاح ضد هوایی بود، اما چون آن اردوگاه برای هزاران سرباز فقط یک اسلحه آموزشی داشت و همان اسلحه هم خوب کار نمی‌کرد، مسئولان در عوض برای پُرکردن وقت سربازها مدت‌زمان طولانی به آن‌ها تمرین مارش نظامی می‌دادند. در ظاهر، حتی به نظر سرباز صفری مثل مک‌نیل نیز، چنین تمرین‌هایی بیهوده بود: از جنگ جهانی دوم به بعد، سربازها دیگر با کامیون و قطار منتقل می‌شدند، نه با پای پیاده. تازه در عصر مسلسل‌ها، مشغول شدن به مارش رسمی در گیرودار و بحبوحه جنگ عملاً خودکشی و تسلیم کردن خود به دشمن بود. برای همین، مک نیل از تأثیر مارش نظامی در خود و هم‌دوره‌ای‌هایش شگفت‌زده شد:

بی‌هدف مارش رفتن در زمین تمرین، متحد و یکسان حرکت دادن بدن‌هایمان و تمرکز کردن تنها روی حرکت بعدی و هماهنگ بودن با بقیه به طرز عجیبی حس خوبی داشت. کلمات نمی‌توانند حس هماهنگ بودن و یکسان حرکت کردن به مدت طولانی را توصیف کنند. برای من حسی شبیه آرامشی فراگیر بود. اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، حس عجیب بزرگ شدن؛ نوعی ورم کردن و بزرگ‌تر از زندگی شدن به خاطر شرکت در آن مراسم جمعی... هماهنگ و هم‌زمان حرکت کردن باعث می‌شد حس خوبی به خودمان داشته باشیم، از با هم حرکت کردن راضی باشیم و در مقیاس بزرگ‌تر از دنیای پیرامونمان راضی باشیم. (۱۵۵)

این تجربه تا بعد از جنگ با مک نیل ماند، وقتی تاریخ‌دانی حرفه‌ای شد و این مفهوم را در کتاب خود به نام هماهنگ بودن در زمان<sup>۱۶۵</sup> نوشت. در این کتاب، او شرح می‌دهد که به قدرت جنبش هماهنگ همراه با سرود یک صدا در تاریخ جهان هنوز آن‌طور که باید و شاید توجه نشده، قدرتی که در گروه‌های بسیار متنوعی باعث ایجاد یکپارچگی شده است: سازندگان اهرام، ارتش‌های امپراتوری عثمانی و کارمندان ژاپنی که هر روز صبح در یک زمان از پشت میزشان بلند می‌شوند و ورزش‌های سبک انجام می‌دهند. فرماندهان رومی جزو اولین نفراتی بودند که فهمیدند سربازان هنگام مارش نظامی می‌توانند مسافت بیشتری را قبل از خستگی و استراحت طی کنند. برخی زیست‌شناسان تکاملی نیز این فرضیه را دارند که موسیقی به خودی خود – پدیده‌ای که در نظریه انتخاب طبیعی داروین هنوز به خوبی تعریف نشده و فعلاً آن را محصول جانبی سرگرم‌کننده سازوکارهای مهم‌تری محسوب می‌کنند – احتمالاً نوعی روش هماهنگی جنگجویان در قبایل بزرگ بوده که می‌توانستند با دنبال کردن ضرب‌آهنگ و ملودی هماهنگ با

هم حرکت کنند، چون سایر ابزارهای ارتباطی به این اندازه نمی‌توانسته اثرگذار باشد. (۱۵۶)

در زندگی روزمره نیز ما، معمولاً بی‌این‌که متوجه شویم، همیشه وارد هماهنگی و هم‌زمانی می‌شویم: در سالن تئاتر، صدای تشویق‌ها رفته‌رفته ضرب‌آهنگ خاصی می‌گیرد. اگر در خیابان کنار دوستان یا حتی یک غریبه راه بروید، بعد از مدتی می‌بینید که گام‌هایتان با او هماهنگ شده است. این میل ناخودآگاه به عمل هماهنگ آن‌قدر قدرتمند است که حتی دشمنان دیرینه هم در برابرش مقاومت نمی‌کنند. دو نفر که به‌راحتی می‌توان گفت بیشترین انگیزه برای شکست‌دادن همدیگر را داشته‌اند دو دوندۀ سرعت‌اند به نام‌های یوسین بولت<sup>۱۹۶</sup> و تیسون گی<sup>۱۹۷</sup> که در دو صدمتر مردان قهرمانی جهان در سال ۲۰۰۹ شرکت کردند. اما در پژوهشی که فریم‌به‌فریم مسابقه آن‌ها را بررسی کرد، دیده شد که با وجود میل باطنی هر دو به برنده‌شدن، ناخودآگاه گام‌های بولت با گی هماهنگ شد و بولت از این هماهنگی سود برد. در پژوهشی دیگر نشان داده شد که هماهنگی با ضرب‌آهنگ خارجی موجب کارآمدی بیشتر می‌شود. برای همین، احتمال دارد گی، برخلاف میل باطنی خود، به رقیبش کمک کرده باشد تا رکورد دنیا را بزند. (۱۵۷)

و رقصنده‌ها نیز خوب می‌دانند که وقتی خودشان را غرق در رقصیدن می‌کنند، هماهنگی باعث بازشدن دروازه‌ای به یک بُعد دیگر می‌شود؛ به آن مکان مقدسی که مرزهای خود کم‌رنگ می‌شود و زمان دیگر وجود ندارد. من این حس را در جایگاه یکی از اعضای گروه کر کلیسای محل درک کردم؛ زمانی می‌رسد که نت‌های تیز و زیر صداهای مبتدی هماهنگ با هم به صدایی گوش‌نواز تبدیل می‌شود که خواننده‌های معدودی از گروه می‌توانند به‌تنهایی آن را تولید کنند (در پژوهشی در سال ۲۰۰۵ این نتیجه حاصل شد که مزایای خارق‌العاده روان‌شناختی آواز کر «با متوسط‌بودن کیفیت ابزارهای صوتی» کم نمی‌شود (۱۵۸)). همین موضوع را در موقعیتی بسیار دم‌دستی‌تر نیز احساس کرده‌ام: مثلاً، وقتی هنگام کارکردن در شیفت ماهانه‌ام در شرکت تعاونی توزیع مواد غذایی همراه با سایر کارگرهایی که اصلاً نمی‌شناسمشان مشغول گذاشتن جعبه‌های هویج و بروکلی روی تسمه‌نقاله‌ام، صمیمیتی با آن‌ها احساس می‌کنم که عمیق‌تر از رابطه‌ام با بعضی از دوستان واقعی‌ام است. انگار تا مدتی در ضرب‌آهنگ‌های مشترک صومعه‌ای شرکت می‌کنیم که در آن ساعت‌های هماهنگ کار و دعا انسجام و احساس هدفی مشترک به روز می‌بخشد.

در چنین لحظاتی چیزی مرموز برقرار است و بهترین گواه برای قدرتش هم این است که می‌توان آن را برای اهداف خطرناک و حتی مرگ‌بار تحت اختیار گرفت. هرچه باشد، از دیدگاه فرماندهان نظامی، مزیت اصلی هماهنگی بین سربازان توانایی راهپیمایی در مسافت‌های طولانی نیست. وقتی سربازان احساس کنند عضوی از چیزی بزرگ‌تر از خودشان هستند، بیشتر حاضرند

جانشان را برای گروهشان به خطر بیندازند. وسط تمرین آواز آیینی مسیح نوشته هاندل در کلیسایی با سقف بلند، برای خواننده‌های مبتدی این امکان به وجود می‌آید که چنین احساسی را تصور کند. استیسی هورن<sup>۱۹۸</sup>، نویسنده و عضو گروه گر، می‌نویسد: «وقتی من تنها می‌خوانم، جهان به میلیون‌ها بُعد درخشان و نورانی از امید و آرزو تبدیل نمی‌شود. این اتفاق فقط زمانی رخ می‌دهد که من در کنار هم‌گروهی‌هایم هستم و هر کدام با صدای خود هارمونی‌ای تولید می‌کنیم که مانند کرم‌های شبتاب، که همدیگر را پیدا می‌کنند، کنار هم قرار می‌گیرند و شاهکاری می‌سازند که ملودی‌اش را در پوست و گوشت و استخوان خود احساس می‌کنیم.» (۱۵۹)

## آزادی هرگز ندیدن دوستان

پرسش این است که در مورد زمان واقعاً چه نوع آزادی ای می خواهیم. از یک سو، هدف تسلط فردی بر زمان است که جامعه آن را می پسندد - آزادی برای تعیین برنامه زمانی خودمان، داشتن حق انتخاب، آزادبودن از تجاوز سایر آدم ها به چهارهزار هفته باارزشمان. از دیگر سو، حس عمیق معناداری است که ناشی از راضی بودن به هماهنگی با بقیه دنیا است: آزادبودن برای مشارکت در تمام کارهای گروهی که دست کم نیازمند کمی فداکردن و قربانی کردن کنترل شخصی مان در ماهیت و زمان کارهایی است که می کنیم. راهبردهای دستیابی به نوع اول آزادی در کتاب های بهره‌وری و کارآمدی بسیار نوشته شده است: کارهای منظم صبحگاهی بی‌عیب و نقص، برنامه‌ریزی‌های سخت‌گیرانه شخصی، ترفندهایی برای محدودسازی مدت زمان پاسخ‌گویی روزانه به ایمیل، به علاوه موعظه‌هایی درباره اهمیت «نه گفتن». همه این‌ها نوعی سنگر است در برابر خطر تأثیرپذیری بیش از حد از دیگران در نحوه استفاده شما از زمانتان. و بی شک همه این‌ها وظیفه‌ای دارند: ما باید حدود مرز قایل شویم تا رئیس‌های زورگو، مقررات کارمندی استثمارگرانه، همسران خودشیفته یا گرایش ما به راضی کردن مردم از خودمان نتوانند روند روزمره ما را تحمیل کنند.

اما باین حال، همان‌طور که جو دیث شولویتر اشاره می کند، مشکل این نوع آزادی شخصی این است که جامعه‌ای که برده آزادی شخصی شده دارد خودش را ناهماهنگ می کند و، در نتیجه، چیزی مشابه تجربه فجیع هفته پنج‌روزه شوروی را به خود تحمیل می کند. بخش‌های کمتر و کمتری از زندگی‌هایمان را در ضرب‌آهنگ زمانی هماهنگ با هم می‌گذرانیم. سلطه افسارگسیخته این منش فردگرایانه، که به خاطر اقتصاد بازار دارد افزایش می‌یابد، روش‌های سنتی ما در برنامه‌ریزی زمان را تحت الشعاع قرار داده است؛ یعنی ساعات استراحت، کار و معاشرت ما دارد بیش از پیش ناهماهنگ می‌شود. یافتن زمان برای شام خوردن در کنار خانواده، دیدارهای سرزده با دوستان یا پروژه‌های گروهی - مانند ایجاد و نگهداری از باغ‌های مشارکتی، عضویت در یک گروه موسیقی راک غیرحرفه‌ای - که در جایی به جز محل کار رخ می‌دهند از همیشه دشوارتر شده است.

برای کسانی که کمترین امکانات را دارند، سلطه این نوع آزادی معادل می‌شود با نبود هرگونه آزادی: یعنی مشاغل پیش‌بینی‌ناپذیر اقتصاد گیگ و «برنامه‌ریزی مبنی بر تقاضا». و مثلاً فروشگاه‌هایی که برایش کار می‌کنید ممکن است هر لحظه شما را به کار فراخواند، چون نیازش به نیروی کار با الگوریتمی ساعتی و براساس میزان فروش محاسبه می‌شود. حالا دیگر برنامه‌ریزی برای مراقبت از کودک یا مراجعه اورژانسی به دکتر هم ناممکن می‌شود، چه برسد به دورهمی شبانه با رفقا. اما برای ماهایی که در مقایسه با نسل‌های قبل از خودمان حقیقتاً کنترل شخصی بیشتری بر زمان کار خود داریم نتیجه‌اش این است که کار مثل آب به زندگی مان نفوذ می‌کند و

تمام منافذ را با کارهای بیشتر پر می‌کند؛ پدیده‌ای که در زمان قرنطینه برای کووید-۱۹ حادث شده است. کم‌کم احساس می‌کنید که انگار خودتان، همسران و نزدیک‌ترین دوستانان به گروه‌های کاری رنگ‌بندی شده شوروی تقسیم شده‌اید. معمولاً «نداشتن وقت» دلیل این نیست که من و همسرم بسیار سخت می‌توانیم یک ساعت در هفته را برای گفت‌وگوی جدی با هم اختصاص دهیم یا من و سه دوست صمیمی‌ام نمی‌توانیم برای خوردن یک نوشیدنی کنار هم جمع شویم. نداشتن وقت چیزی است که ما به خودمان می‌گوییم. موضوع این است که ما وقت داریم، اما تقریباً امکان ندارد آن بخش از زمان ما با سایر افراد هماهنگ باشد. آزادیم که برنامه‌های شخصی‌مان را دنبال کنیم، اما چون گرفتار شغل‌مان هستیم، زندگی‌هایی ساخته‌ایم که هیچ‌جوره با زندگی دیگران جفت‌وجور نمی‌شود.

این قضایا در سیاست نیز تأثیر گذاشته است، زیرا دنیای مردمی سیاست – دنیای جلسه‌ها، مناظره‌ها، اعتراض‌ها و رأی‌گیری‌ها – پر از فعالیت‌های دسته‌جمعی است که جماعت ناهماهنگ شده روزبه‌روز توان کمتری برای مشارکت در آن دارد. نتیجه‌اش خلأ فعالیت جمعی است که با رهبران خودکامه پر می‌شود و این رهبران از حمایت عامه مردم سوءاستفاده می‌کنند؛ مردمی که عملاً با هم رابطه‌ای ندارند – با همدیگر غریبه‌اند، در خانه‌هایشان روی مبل لمیده‌اند و مثل یک مخاطب اسیر و زندانی مجبور به تماشای وعده و وعیدهای پوچ تلویزیون هستند. هانا آرنت<sup>۱۹۹</sup> در ریشه‌های توتالیتاریسم<sup>۲۰۰</sup> می‌نویسد: «جنبش‌های تمامیت‌خواه سازمان‌هایی متشکل از افراد ایزوله و متفرق است.» (۱۶۰) به نفع حاکم تمامیت‌خواه است که تنها ارتباط واقعی بین حامیانش حمایت از او باشد. در وضعیتی که فعالیت هماهنگ به درون انزوا نفوذ می‌کند، مانند راهپیمایی‌های جهانی به دنبال قتل جرج فلویید به دست پلیس مینیاپولیس در سال ۲۰۲۰، تعجبی ندارد که توصیف معترضان از تجربه‌شان ما را به یاد حرف ویلیام مک نیل درباره «حس عجیب بزرگ شدن» بیندازد: حس ضخیم‌شدن و غلیان زمان به همراه نوعی وجد و شعف ملموس.

مانند سایر مشکلات ما با زمان، بدیهی است که فقدان هماهنگی را نمی‌توان منحصراً در سطح فردی یا خانوادگی حل کرد (عمرأ بتوانید همه اهل محله را راضی کنید تا هر هفته یک روز مشخص را تعطیل کنند). اما تک‌تک ما می‌توانیم تصمیم بگیریم آیا با منش سلطه شخصی بر زمان راحت‌تریم یا می‌خواهیم در برابر آن مقاومت نشان دهیم. می‌توانید زندگی‌تان را اندکی بیشتر در مسیر آزادی نوع دوم بیندازید: آزادی از نوع جمعی. مثلاً، می‌توانید تعهداتی بدهید که انعطاف‌پذیری در برنامه زمانی‌تان را از دست بدهید، ولی در عوض در فعالیت‌های اجتماعی مانند گروه کر مبتدی، تیم ورزشی، پویش‌های گروهی یا مذهبی شرکت کنید. می‌توانید فعالیت‌هایتان در جهان فیزیکی را در درجه اول و فعالیت‌هایتان در جهان دیجیتال را در درجه دوم قرار دهید، چون در دنیای دیجیتال حتی فعالیت‌های گروهی نیز به طرز عجیبی ایزوله‌کننده



است. و اگر مثل من گرایش خوره‌های بهره‌وری را دارید و مدام دنبال کنترل و وسواس زمانی هستید، می‌توانید نداشتن حس سلطه صددرصدی روی برنامه زمانی خود را امتحان کنید: گاهی اجازه دهید ضرب‌آهنگ‌های زندگی خانوادگی و دوستان و کارهای گروهی بر کارهای منظم صبحگاهی بی‌عیب و نقص یا روش برنامه‌ریزی هفتگی شما اولویت داشته باشد. می‌توانید به این حقیقت برسید که سلطه بر زمان نباید فقط و فقط از آن خودتان باشد: زمان شما باید با بقیه هماهنگ باشد.

نشر کتاب (nbookcity.com)

## فصل سیزدهم: روش درمانی بی‌اهمیتی کیهانی

جیمز هالیس<sup>۲۰۱</sup>، روان‌درمانگر یونگی، از تجربه‌ی یکی از بیمارانش، که در شرکت ابزارهای پزشکی معاون موفق بود، صحبت می‌کند که داشت با پرواز از غرب میانه آمریکا عبور می‌کرد و کتابی می‌خواند که ناگهان فکری به ذهنش خطور کرد: «من از زندگی ام متنفرم.» (۱۶۱) بیماری‌ای که سال‌ها در وجودش بود حالا با این تفکر بروز کرده بود که روزهایش دیگر معنادار نبود. عشقی که به کارش داشت دیگر در وجودش احساس نمی‌شد. اهدافی که به دنبالشان بود دیگر برایش بی‌ارزش بود. و حالا زندگی فقط یک نظم روزانه بود با این امید که شاید تمام این‌ها در آینده‌ای دور خوشبختی فراهم آورد.

شاید شما هم احساس او را درک کرده باشید. همه این قدر ناگهانی به این نتیجه نمی‌رسند، اما خیلی از ما می‌دانیم چه حسی دارد وقتی فکر می‌کنیم شاید کارهای غنی‌تر، شادتر و لذت‌بخش‌تری وجود داشته باشد که چهارهزار هفته‌مان را صرفشان کنیم، حتی وقتی در حال حاضر زندگی‌هایمان در ظاهر و از بیرون موفق به نظر می‌رسد. یا شاید با این تجربه‌ی آشنایی که بعد از گذراندن یک آخر هفته بی‌نهایت شاد، وقتی به نظم روزانه خود برمی‌گردید، ناگهان احساس می‌کنید که ای کاش بخش بیشتری از زندگی آن‌طور بود و به نظرتان برسد غیرمنطقی نیست که آدم بخواهد تکه‌های عمیقاً لذت‌بخش زندگی به همان استثناهای نادر محدود نباشد. مخصوصاً در دنیای مدرن ما واکنش‌های خوب به این احساسات کم است: مذهب دیگر آن حس هدفمندی سریع و متمایز سابق را به آدم نمی‌بخشد و مصرف‌گرایی هم ما را برای جست‌وجوی معنا به جایی هدایت می‌کند که معنایی در آن یافت نخواهد شد. اما این احساس اصلاً جدید نیست و ریشه کهن دارد. در کتاب جامعه<sup>۲۰۲</sup>، احساسی مشابه احساس بیمار هالیس شرح داده شده است: «سپس به کارهایی که با دست‌هایم کرده بودم و زحمتی که در آن کشیده بودم نگرستم و فهمیدم همه‌اش دویدن به دنبال باد بود و هیچ منفعتی نداشت.» (۱۶۲)

حس تردید و شک درباره هدف وجودتان عمیقاً آزاردهنده است. اما در واقع چیز بدی نیست، چون نشان‌دهنده تغییر درونی است که از قبل رخ داده است. اگر اصلاً دیدگاه جدیدی به زندگی پیدا نکرده بودید، ممکن نبود چنین شک و تردیدی در وجودتان احساس کنید؛ دیدگاهی که در آن کم‌کم با این واقعیت مواجه شده‌اید که نمی‌شود منتظر ماند در آینده‌ای دور و بعد از سروسامان گرفتن زندگی یا موفق شدن در زندگی احساس رضایت کنید، بلکه باید همین الآن به این موضوع رسیدگی کرد. وسط سفر کاری متوجه نفرت از زندگی شدن گام اول برای داشتن زندگی‌ای است که از آن متنفر نیستید، زیرا این حقیقت را درک کرده‌اید که این‌ها هفته‌هایی هستند که باید برای داشتن زندگی معنادار و باارزش صرف انجام دادن کارهای

معنادار شوند. با این دیدگاه است که سرانجام می‌توانید اساسی‌ترین پرسش مدیریت زمان را مطرح کنید: چگونه از تنها عمری که داریم استفاده کنیم تا احساس کنیم حقیقتاً زندگی معنادار و باارزشی داریم؟

نشر کتاب (nbookcity.com)

## مکتب عظیم

گاهی این شوک احساسی کل جامعه را با هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. پیش‌نویس اول این فصل را حین دوران قرنطینه در نیویورک نوشتم. هنگامی که در گیرودار غم و استرس، دیگر عادی شده بود که بشنویم این تجربه برای مردم با نوعی قدردانی تلخ و شیرین همراه است: یعنی گرچه به اجبار در مرخصی بودند و از استرس اجاره‌خانه خوابشان نمی‌برد، از این که می‌توانستند بیشتر بچه‌هایشان را ببینند یا دوباره لذت گل‌کاری یا پختن نان را تجربه کنند خوشحال بودند. توقف اجباری در کار، مدرسه و روابط اجتماعی تصورات بسیاری را درباره نحوه گذراندن وقت معلق کرد. مثلاً معلوم شد که بسیاری از افراد بی‌این که لازم باشد روزی یک ساعت در حال آمدورفت به محل کارشان باشند یا تا ساعت شش و نیم غروب پشت میزشان بنشینند تا شبیه کارمندی سخت‌کوش به نظر برسند، توانستند کارهایشان را به نحو احسن انجام دهند. همچنین توانستم بیشتر غذاهای رستورانی و قهوه‌های بیرون‌بری را، که به مصرفشان عادت کرده بودم چون فکر می‌کردم باعث بهبود زندگی‌ام می‌شود، خیلی راحت و بدون احساس کمبودشان کنار بگذارم (البته این سکه روی دیگری نیز دارد و آن این که شغل‌های بسیاری وابسته به فراهم کردن همین‌ها بود). و واضح شد – از تشویق همگانی کادر درمان، گروه‌های امدادی برای کمک به مایحتاج همسایه‌های نیازمند و سایر گروه‌های امدادی دیگر – که مردم بسیار بیشتر از آنچه فکرش را می‌کردیم به فکر همدیگرند. فقط ظاهراً قبل از ویروس، وقت نداشتیم این محبت را نشان دهیم.

گفتن ندارد که اوضاع بهتر از قبل نشده بود. اما ویروس در کنار مصیبتی که همراه آورده بود، توانسته بود ما را دست‌کم موقتاً و در برخی جوانب انسان‌های بهتری کند: به ما کمک کرد بهتر درک کنیم روزهای قبل از قرنطینه چه چیزی کم داشت و کمک کرد درباره داشته‌ها و نداشته‌هایمان، چه با رضایت خاطر چه بدون آن، فکر کنیم. مثلاً فهمیدیم کار و شغل آن قدر زندگی ما را اشغال کرده بود که وقتی برای گفت‌وگو با همسایه نداشتیم. نویسنده و کارگردان نیویورکی به نام جولین وینسنت گامبوتو<sup>۲۰۳</sup> این حس را که من کم‌کم با عنوان «شوک امکان» می‌شناختم به خوبی به تصویر کشید: این درک شوکه‌کننده که اوضاع ممکن بود در مقیاس عظیم متفاوت باشد فقط اگر همگی با تمام وجودمان این را می‌خواستیم. گامبوتو می‌نویسد: «این بلا چیزهایی به ما نشان داد که فراموش‌نشده است. آسمان لس‌آنجلس بدون ماشین‌آبی و صاف است، چون آلودگی دیگر وجود ندارد. در شهر ساکت نیویورک، می‌توان صدای جیک‌جیک پرندگان را در خیابان مدیسون شنید. کایوت‌ها روی پل گلدن گیت دیده شدند. این‌ها تصاویری است کارت‌پستالی از چیزی که دنیا می‌توانست باشد، اگر فقط می‌توانستیم راهی پیدا کنیم که روی سیاره‌مان آثار مرگ‌بار کمتری بگذاریم.» (۱۶۳) البته، این بحران بودجه کم‌نظام درمان، سیاست‌مداران فاسد، بی‌عدالتی‌های عمیق نژادی و ناامنی شدید اقتصادی را

نیز به ما نشان داد. اما همه این‌ها باعث شد ما بیشتر احساس کنیم چه چیزهایی مهم‌اند و چه چیزهایی نیازمند توجه ما هستند و جالب این‌که به طریقی همیشه این‌ها جلوی چشمانمان بودند.

گامبوتو هشدار داد که بعد از تمام شدن قرنطینه، سازمان‌ها و دولت‌ها دست‌به‌یک‌ی خواهند کرد تا با محصولات پرزرق‌وبرق جدید و جنگ‌های فرهنگی حواسمان را پرت کنند تا همه آن چیزهای ممکن را که دیده بودیم فراموش کنیم و برای بازگشتن به حالت عادی آن‌قدر مستأصل می‌شویم که به همه این‌ها تن می‌دهیم. ولی به‌جای این کار می‌توانیم همین حس عجیب را در خود حفظ کنیم و درباره نحوه استفاده از ساعات عمرمان دست به انتخاب‌های جدید بزنیم:

آنچه رخ داد چنان باورنکردنی است که نمی‌شود آن را شرح داد. بزرگ‌ترین هدیه‌ای بود که تا به حال گرفتیم. نه مرگ‌ها و نه ویروس، بلکه مکث عظیم... لطفاً از نور درخشانی که از پنجره به درون می‌تابد اذیت نشوید. می‌دانم چشمتان را اذیت می‌کند. چشم من را هم اذیت می‌کند. اما پرده‌ها کنار رفته است... بازگشت بزرگ امریکایی‌ها به حالت عادی در راه است... (اما) التماس‌تان می‌کنم: نفس عمیق بکشید، صدای گرکننده را نشنیده بگیرید و عمیقاً فکر کنید که چه چیزی را می‌خواهید به زندگی خود برگردانید. این شانس ما است که نسخه جدیدی از عادی را برای خود تعریف کنیم، فرصتی حقیقتاً نادر و مقدس (بله، مقدس) برای خلاص شدن از چیزهای بی‌ارزش و برگرداندن فقط چیزهایی که برایمان ارزشمند است؛ چیزهایی که زندگی ما را غنی‌تر می‌کند، فرزندانمان را شادتر می‌کند و حقیقتاً باعث افتخار ما می‌شود.

اما خطر چنین بحث‌هایی درباره «مهم‌ترین چیزها در زندگی» این است که به نوعی بزرگ‌نمایی فلج‌کننده منجر می‌شود. کم‌کم احساس می‌کنیم انگار وظیفه‌مان است که چیزی حقیقتاً مهم در زندگی خود پیدا کنیم – از کار شرکتی خود استعفا کنیم تا مددکار شویم یا شرکت پرواز فضایی تأسیس کنیم – وگرنه اگر در موقعیتی نباشیم که بتوانیم چنین حرکات بزرگی در زندگی‌مان انجام دهیم، احساس می‌کنیم زندگی معنادار و باارزش برای ما ممکن نیست.

در سطح تغییر سیاسی و اجتماعی، وسوسه‌کننده است که نتیجه بگیریم که فقط انقلابی‌ترین و دگرگون‌سازترین جنبش‌ها ارزش مبارزه دارد و وقت گذاشتن برای مثلاً مراقبت از یکی از خویشاوندان مسن‌الزایم‌ری یا داوطلب شدن برای مراقبت از گل‌های باغ مشارکتی‌تان بی‌ارزش است، چون مشکلات گرم‌شدن کره زمین و بی‌عدالتی‌های درآمدی همچنان حل نشده باقی مانده است. در بین نسل‌های جدید، این بزرگ‌نمایی حالت باوری به خود می‌گیرد: هر کدام از ما نوعی هدف مهم کیهانی داریم که کهکشان منتظر است تا ما آن را کشف کنیم و بعد به آن برسیم.

برای همین، بهتر است مرحله آخر سفر خود را با حقیقتی رک‌وراست اما بی‌نهایت رهایی‌ساز

شروع کنیم: آنچه زندگی مان را وقفش می‌کنیم چندان چیز مهمی نیست و برای گیتی هم کوچک‌ترین اهمیتی ندارد زمان محدودمان را چطور مصرف می‌کنیم.

نشر کتاب (nbookcity.com)

## زندگی معنادار فروتنانه

برایان مگی<sup>۲۰۴</sup>، فیلسوف فقید بریتانیایی، این نکته جالب را گوشزد می کرد. تمدن بشری حدوداً شش هزار سال قدمت دارد و ما اغلب این مدت را مدتی بسیار طولانی می دانیم: بازه‌ای وسیع که در آن امپراتوری‌ها ظهور و سقوط کردند و عصرهای تاریخی مانند «اروپای دوران کلاسیک» یا «قرون وسطا» پشت سرهم آمدند و رفتند. «زمانی بس کندرونده که مانند یخچال‌های طبیعی در حرکت است.» (۱۶۴) اما اکنون بیایید کمی متفاوت به این موضوع نگاه کنیم. در هر نسل، حتی آن زمان‌هایی که امید به زندگی بسیار کمتر از امروز بود، همیشه دست کم چند نفر تا صدسالگی (یا ۵۲۰۰ هفتگی) عمر کرده‌اند. و وقتی هر کدام از این افراد به دنیا آمده است، حتماً دست کم چند نفری بوده‌اند که تا آن زمان صد سال عمر کرده‌اند. بنابراین، زنجیره‌ای از عمرهای صدساله بدون هیچ فاصله‌ای بین حلقه‌هایش را در طول تاریخ می‌توان تصور کرد: افراد واقعی مشخصی که اگر تاریخ به خوبی ثبت شده بود اکنون نام تک‌تکشان را داشتیم.

حالا نکته جالب کجا است: با این مقیاس، عصر طلایی فراعنه مصر – عصری که بیشتر ما آن را بسیار بسیار دور از عصر خودمان می‌دانیم – تنها به اندازه سی و پنج طول عمر از ما فاصله دارد. مسیح حدوداً بیست طول عمر پیش به دنیا آمد و رنسانس هفت طول عمر پیش اتفاق افتاد. حدود فقط پنج طول عمر صدساله پیش، هنری هشتم بر تخت پادشاهی انگلستان نشست. پنج! مگی می‌گوید تعداد عمرهای لازم برای پوشش دادن کل تمدن بشر، یعنی شصت، «معادل تعداد رفقای است که برای مهمانی شبانه در اتاق نشیمن خودم جا می‌کنم.» (۱۶۵) از این دیدگاه، تاریخ بشر نه به سرعت یخچال‌های طبیعی، بلکه در چشم‌به‌هم‌زدنی گذشته است. و البته بر همین اساس، زندگی شما هم چیزی جز نقطه‌ای ریز و بی‌ارزش در این جهان بی‌انتهای نخواهد بود: نقطه‌ای ناچیز که دو پهنه بی‌انتهای گذشته و آینده در دو طرف آن تا بی‌نهایت کشیده شده است.

طبیعی است که چنین تفکرانی ترسناک باشد. ریچارد هالووی<sup>۲۰۵</sup>، کشیش اعظم سابق ادینبرا، می‌نویسد: «تأمل درباره بی‌اعتنایی عظیم جهان چنان سرگردان‌کننده است که گویی در جنگل گم شده‌اید یا از کشتی به دریا افتاده‌اید و هیچ کس از شما خبر ندارد.» (۱۶۶) اما این موضوع جنبه دیگری هم دارد که بسیار تسلی بخش است. به آن به چشم «روش درمانی بی‌اهمیتی کیهانی» نگاه کنید: وقتی اوضاع زیادی پیچیده و دشوار به نظر می‌رسد، چه چیزی از یادآوری این که همه این چیزها در مقایسه با جهان و کهکشان پیرامون ما عملاً هیچ است تسلی بخش‌تر است؟ اضطراب و تنش‌هایی که در زندگی عادی داریم – مشکلات روابط فردی، رقابت‌هایی بر سر جایگاه اجتماعی، نگرانی‌های مالی – بلافاصله بی‌اهمیت می‌شود. بیماری‌های همه‌گیری و رأی‌گیری‌های ریاست‌جمهوری نیز به همین شکل است: جهان بی‌توجه به همه این چیزها آرام و

بی توجه ادامه دارد. یا به قول عنوان یکی از کتاب‌هایی که به تازگی نقد کردم: جهان کوچک‌ترین اهمیتی به شما نمی‌دهد<sup>۲۰۶</sup>. (۱۶۷) یادآوری بی‌اهمیت بودن ما در مقیاس زمانی کیهانی مانند زمین گذاشتن بار سنگینی است که بیشتر ما اصلاً نمی‌دانستیم روی دوشمان بوده.

باین حال این احساس آرامش ارزش بررسی کمی دقیق‌تری دارد، چون توجهات را به سمت این حقیقت جلب می‌کند که باقی اوقات بیشتر ما فکر می‌کنیم مرکز جهان هستیم و در امور جهان نقش کلیدی داریم؛ اگر نداشتیم، با یادآوری نقض این موضوع هیچ احساس آرامش و تسلائی‌خاطری به ما دست نمی‌داد. این پدیده به خودبزرگ‌بین‌ها و خودشیفته‌ها محدود نمی‌شود، بلکه مربوط به فطرت انسان است: درک کردنی است که همه چیز را از نظرگاهی که در آن هستیم قضاوت کنیم؛ انگار چند هزار هفته‌ای که عمر می‌کنیم و در تاریخ هستیم ناگزیر بخش بسیار مهمی در تاریخ محسوب شود که دنیا منتظرش بوده است. این قضاوت‌های خودمحورانه بخشی از چیزی است که روان‌شناسان «سوگیری خودمداری»<sup>۲۰۷</sup> می‌نامند و از دیدگاه تکاملی خیلی منطقی به نظر می‌رسد. اگر منطق واقع‌بینانه‌تری درباره بی‌اهمیتی محض خود با توجه به مقیاس زمان کیهانی می‌داشتید، احتمالاً انگیزه کمتری برای تلاش و تقلا برای زنده ماندن و در نتیجه انتشار ژن‌هایتان داشتید.

علاوه بر این، می‌شود تصور کرد که زندگی با چنین منطق غیرواقع‌بینانه‌ای از اهمیت تاریخی خود باعث می‌شود احساس کنیم زندگی‌مان پرمعناتر است، چون تک‌تک کارهایمان را با حس اهمیت کیهانی انجام می‌دهیم، هر چقدر هم که حس ناموجهی باشد. اما آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد این است که این ارزش‌گذاری بیش‌ازحد بر وجود خود به تعریف غیرواقع‌بینانه از معنای استفاده بهینه از زمان محدودتان منجر می‌شود، انتظارات را خیلی زیاد بیشتر می‌کند، این احساس را القا می‌کند که برای «بهینه مصرف‌شدن» زندگی خود باید دستاوردهای چشم‌گیری داشته باشید یا باید تأثیر پایداری در نسل‌های آینده داشته باشد یا دست کم، به قول ایدو لاندو<sup>۲۰۸</sup> فیلسوف، دستاوردهایتان «فراتر از امور عامی و پیش‌پاافتاده باشد.» (۱۶۸) بی‌شک، نمی‌تواند زندگی عادی باشد: ناسلامتی اگر باور دارید زندگی‌تان در جهان مؤثر است، چطور ممکن است خود را به انجام دادن کاری حقیقتاً چشم‌گیر و اثرگذار مجبور نیابید؟

این طرز فکر کله‌گنده‌های سیلیکون‌ولی است که مصمم‌اند «قرشدگی‌ای در دنیا ایجاد کنند» یا سیاست‌مدارانی که مصمم‌اند از خود میراثی به یادگار بگذارند یا رمان‌نویس‌هایی که مخفیانه فکر می‌کنند اثرشان باید در حد آثار تولستوی باشد و گرنه هیچ ارزشی ندارد. اما آنچه کمتر بدیهی است این است که این دیدگاه همان دیدگاه ضمنی آن‌هایی است که افسرده‌وار نتیجه می‌گیرند زندگی‌شان در نهایت بی‌معنی است و بهتر است انتظاری غیر از این نداشته باشند. درواقع، منظور واقعی‌شان این است که آن‌ها معیار معنادار بودن را قبول کرده‌اند که عملاً



هیچ کس یارای رسیدن به آن را ندارد. لاندو خاطرنشان می‌کند: «ما از صندلی‌ای که نمی‌توان از آن برای جوش آوردن آب و دم کردن چای استفاده کرد ناراضی نیستیم.» (۱۶۹) چون صندلی اصلاً وسیله‌ای برای جوشاندن آب نیست، ناتوانی‌اش در جوش آوردن آب به هیچ وجه مشکل محسوب نمی‌شود. به همین ترتیب، «برای تقریباً بیشتر آدم‌ها محال است که از خود انتظار داشته باشند مانند میکل‌آنژ، موتزارت یا اینشتین باشند... در کل تاریخ بشر تنها تعداد انگشت‌شماری از این افراد نابغه وجود داشته است.» (۱۷۰) به عبارت دیگر، تقریباً شکی نیست که شما هیچ قرشدگی‌ای در جهان ایجاد نخواهید کرد. در واقع بسته به سخت‌گیری شما، حتی استیو جابز، که این اصطلاح را اولین بار به کار برد، هم نتوانست چنین قری‌ای در جهان ایجاد کند. شاید آیفون تا نسل‌ها بعد از هر دستاوردی که من و شما بتوانیم داشته باشیم در یادها بماند. اما از دیدگاه کیهانی، آیفون هم مانند تمام چیزهای دیگر به زودی فراموش خواهد شد.

تعجبی ندارد که یادآوری بی‌اهمیت بودن ما تسلی‌بخش باشد: حس فهم این که این همه مدت شما برای خود استانداردهایی را ملاک قرار داده بودید که منطقی نمی‌توانستید انتظار رسیدن به آن‌ها را داشته باشید. و این فهم تنها آرامش‌بخش نیست، بلکه رهایی‌بخش است، چون به محض این که دیگر چنین تعریف‌غیرواقع‌بینانه‌ای از «زندگی بهینه» نداشته باشید، آزادید که این احتمال را در نظر بگیرید که بسیاری چیزهای دیگر ممکن است روش‌هایی معنادار برای استفاده بهینه از زمان محدودتان باشد. همچنین آزادید به این احتمال فکر کنید که بسیاری از کارهایی که همین حالا هم مشغول انجام‌دانشان هستید پرمعناتر از چیزی است که تصور می‌کردید و این که تا الان ناخودآگاه برای آن‌ها ارزشی قایل نبودید، چون به نظرتان به اندازه کافی «مهم» نبودند.

از این دیدگاه، آماده‌سازی وعده‌های غذایی مقوی برای بچه‌هایتان احتمالاً مهم‌ترین کار جهان باشد، حتی اگر در هیچ مسابقه آشپزی برنده نشوید؛ یا رمانتان ارزش نوشتن دارد، حتی اگر فقط چند تن از هم‌عصرانتان را تحت‌تأثیر قرار دهید، حتی وقتی می‌دانید در حدواندازه‌های تولستوی نیستید؛ یا این که عملاً هر شغلی می‌تواند مسیر شغلی ارزشمندی باشد، اگر زندگی را برای افرادی که با شغلشان مرتبط‌اند کمی بهتر کند. علاوه‌براین، معنایش این است که اگر آنچه از تجربه قرنطینه و ویروس کرونا یاد گرفتیم فقط این باشد که کمی بیشتر به همسایه خود توجه کنیم، درس بسیار بزرگ و باارزشی از این «مکتب عظیم» گرفته‌ایم.

روش درمانی بی‌اهمیتی کیهانی دعوتنامه‌ای برای مواجهه با حقیقت درباره بی‌اهمیتی‌مان در برنامه عظیم جهان است. این که تا آن جا که می‌توانیم، این حقیقت را بپذیریم. (وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، آیا خنده‌دار نیست که تصور می‌کردید اوضاع ممکن است خلاف این موضوع باشد؟) حقیقتاً بهادادن به هدیه شگفت‌انگیز چندهزار هفته به معنای «انجام‌دادن کاری چشم‌گیر و خارق‌العاده» با آن هفته‌ها نیست. در واقع، دقیقاً برعکس: نباید زندگی خود را با

معیارهای انتزاعی و دور از انتظار بسنجیم، بلکه باید آنها را منطقی و همان‌طور که هستند ببینیم و توهمات و خیالات خداگونه درباره اهمیت کیهانی زندگی‌مان را دور بریزیم و زندگی را تجربه‌ای معجزه‌آسا و واقعی و محدود – همان‌طور که هست – ببینیم.

نشر کتاب (nbookcity.com)

## فصل چهاردهم: بیماری انسانی

خیال‌پردازی پشت بسیاری از مشکلات ما با زمان در عنوان کتابی خلاصه شده است که در فصل اول درباره آن صحبت کردم: سلطه بر زمان سلطه بر زندگی است، نوشته آموزگار مدیریت زمان برایان تریسی. دلیل این که این همه با زمان در کشمکش هستیم تلاش مداوم ما برای سلطه بر آن است: تا خود را به سطحی از سلطه و کنترل بر زندگی‌هایمان برسانیم که در نهایت بتوانیم احساس امنیت کنیم و دیگر این قدر در برابر وقایع زندگی آسیب‌پذیر نباشیم.

برای برخی از ما، این دغدغه خود را به صورت تلاشی برای پربازده‌تر و کارآمدتر شدن نشان می‌دهد، به حدی که دیگر هرگز عذاب وجدان ناامید کردن دیگران را حس نکنیم یا نگران اخراج شدن به خاطر کم کاری نشویم؛ یا این که بتوانیم از مواجهه با آینده مردن بدون رسیدن به آرزوها و بلندپروازی‌ها دوری کنیم. برخی دیگر کلاً کار مهمی را شروع نمی‌کنند یا وارد رابطه‌ای صمیمی نمی‌شوند، چون نمی‌توانند استرس متعهد شدن به چیزی را که ممکن است در عمل نتیجه نداشته باشد تحمل کنند. زندگی‌هایمان را پشت ترافیک می‌گذرانیم و صرف بزرگ کردن بچه‌های کوچک می‌کنیم، چون آن‌ها این جسارت را دارند که راحت و بدون عذاب وجدان وقت ما را بگیرند و به ما یادآوری کنند چقدر کنترل کمی بر برنامه زمانی خود داریم. و همچنان به دنبال رؤیای بلندپروازانه سلطه بر زمان هستیم: این رؤیا که تا رسیدن زمان مرگمان توانسته باشیم در برنامه وسیع کهکشان نقشی داشته باشیم و زیر پای هزاره‌های پیش رو بلافاصله له نشویم.

این رؤیا که به طریقی روزی بتوانیم در رابطه‌مان با زمان سلطه داشته باشیم بخشودنی‌ترین توهم بشر است، زیرا گزینه جایگزینش خیلی ناراحت‌کننده است. اما متأسفانه، جایگزینش است که حقیقت دارد: این تلاش محکوم به شکست است، زیرا مقدار زمان آن قدر محدود است که هرگز به تسلط کامل و توانایی سروکله‌زدن با هر نوع مشکل احتمالی یا دنبال کردن هر آرزوی مهم نخواهیم رسید. در عوض، مجبوریم انتخاب‌های سخت بکنیم. و چون نمی‌توانیم اتفاقاتی را که در آینده برایمان رخ می‌دهد تعیین یا حتی به درستی پیش‌بینی کنیم، هرگز احساس نخواهیم کرد که به طور کامل بر وقایع زندگی تسلط داریم، از رنج در امانیم و برای هر چیزی که بر سر راهمان قرار می‌گیرد حاضر و آماده‌ایم.

## زندگی موقتی

اما حقیقت عمیق‌تر پشت تمام این چیزها را می‌توان در حرف مرموز هایدگر پیدا کرد که ما اصلاً نمی‌توانیم زمان را به دست بیاوریم یا داشته باشیم؛ ما خودمان زمان هستیم. هرگز نخواهیم توانست در رابطه‌مان با لحظات زندگی پیروز میدان باشیم، چون ما چیزی جز همان لحظات نیستیم. برای «تسلط» بر آن‌ها ابتدا باید از آن‌ها خارج شویم و خود را از آن‌ها جدا کنیم. اما جدا شویم و کجا برویم؟ خورخه لوئیس بورخس<sup>۲۰۹</sup> می‌نویسد: «زمان عنصری است که از آن ساخته شده‌ام. زمان رودخانه‌ای است که من را با خود می‌برد، اما من خودِ رودخانه‌ام؛ زمان ببری است که مرا می‌درد، اما من خودِ ببرم؛ زمان آتشی است که مرا در بر می‌گیرد، اما من خودِ آتشم.» (۱۷۱) وقتی شما خود رودخانه باشید، هیچ امکان ندارد که بتوانید به کناره رودخانه پناه بگیرید. بنابراین، ناامنی و آسیب‌پذیری حالت پیش‌فرض ما خواهد بود، زیرا در تمام لحظاتی که ناگزیر در آن‌ها هستید، هر اتفاقی ممکن است رخ دهد: از ایمیلی فوری که برنامه‌های صبحتان را به هم می‌ریزد تا مصیبتی که بنیان‌های دنیایتان را فرومی‌پاشد.

وقتی زمان به ما احساس امنیت نمی‌دهد، گذراندن زندگی با تمرکز بر دستیابی به این حس از زمان در واقع فقط می‌تواند به ما حس موقتی بودن بدهد – انگار هدف از متولدشدنمان هنوز در آینده‌ای دور است و زندگی پُر معنا و کامل ما می‌تواند به محض رسیدن ما به آن هدف یا، به قول آرنولد بنت، «به محض سروسامان دادن به زندگی» آغاز شود. به خود می‌گویید بعد از سروسامان دادن به اوضاع یا بعد از ایجاد روش بهتری برای مدیریت شخصی یا بعد از گرفتن مدرک یا سرمایه‌گذاری سال‌های زیادی از عمرتان برای یادگرفتن یک مهارت یا بعد از پیدا کردن نیمه گمشده یا بچه‌دار شدن یا بعد از سروسامان دادن به بچه‌ها یا بعد از انقلاب و برقراری عدالت اجتماعی است که می‌توانید احساس کنید بالآخره صاحب کنترل هستید و می‌توانید اندکی بیاسایید و زندگی پُر معنا و بارزش را بیابید. تا آن موقع، زندگی لزوماً تقلا و کشمکش به نظر می‌رسد: گاهی تقلایی هیجان‌انگیز، گاهی تقلایی خسته‌کننده، اما همواره در خدمت لحظه‌ای بارزش که هنوز در آینده‌ای دور است. ماری لوئیز فون فرانکس<sup>۲۱۰</sup>، روان‌شناس و پژوهشگر افسانه‌ای، در سال ۱۹۷۰ حس اثیری چنین تجربه‌ای را توصیف می‌کند:

در این که آدم فکر می‌کند هنوز در زندگی واقعی نیست نگرش و احساس عجیبی وجود دارد. فعلاً دارد این کار و آن کار را انجام می‌دهد. اما چه رابطه عاشقانه‌ای با یک خانم باشد چه شغل، هنوز آنچه واقعاً می‌خواهد نیست و همیشه این خیال وجود دارد که زمانی در آینده بالآخره آن چیز واقعی از راه خواهد رسید... آنچه برای چنین انسانی بیش از همه چیز ترسناک است مقید و پایبند بودن به چیزی (هر چیزی) است. در دست‌وپا بسته بودن، کامل وارد فضا و زمان شدن، انسان منحصر به فردی که هستیم بودن، وحشتی عظیم وجود دارد. (۱۷۲)

«کامل وارد فضا و زمان شدن» – یا حتی به طور ناقص که بسیاری از ما در همین حد تجربه‌اش می‌کنیم – به معنای اعتراف به شکست است. یعنی بگذارید توهماتتان از بین برود و بمیرد. باید بپذیرید: همیشه کارهای زیادی برای انجام دادن هست؛ نمی‌توانید از انتخاب‌های سخت دربروید یا جهان را به سرعت دلخواه خود به حرکت درآورید؛ هیچ تجربه‌ای، چه برسد به روابط صمیمی با سایر افراد، آینده روشن و بدون درد و رنج را تضمین نخواهد کرد؛ از دیدگاه کیهانی، وقتی همه چیز تمام شود، هیچ کدام اصلاً آن چنان ارزش و معنایی نداشته‌اند.

با پذیرش تمام این‌ها، چه چیزی نصیبتان می‌شود؟ می‌توانید واقعاً «وجود» داشته باشید. می‌توانید واقعاً زندگی را با پوست و استخوان احساس کنید. می‌توانید زمان محدود خود را با کارهایی که به ذات مهم‌اند همین الان در همین لحظه بگذرانید. شاید ارزشش را داشته باشد که بگوییم هیچ کدام از این‌ها استدلالی در رد کارهای طولانی مدت مانند ازدواج یا بچه‌دار شدن، تأسیس شرکت یا اصلاح نظام‌های سیاسی و صدماتی حل کردن بحران اقلیم و آب‌وهوا نیست؛ این‌ها همگی اموری‌اند که بیشترین اهمیت را دارند. اما موضوع این است که حتی این امور هم فقط در لحظه و هنگام انجام دادن کارشان حایز اهمیت‌اند، حال می‌خواهد به تعریف عامه به باروری رسیده باشند یا نرسیده باشند. چون «الآن» تنها چیزی است که داریم.

وسوسه‌انگیز است که تصور کنیم پایان یا دست کم تسهیل این مبارزه با زمان ممکن است بیشتر اوقات یا همیشه باعث خوشحالی ما نیز شود. اما من دلیلی برای باور این موضوع ندارم. زندگی‌های کرانمند ما پُر از همه‌نوع مشکل دردآور مرتبط با کرانمندی است، از صندوق نامه‌های پُر شده گرفته تا مرگ، و مواجهه با آن‌ها باعث نمی‌شود دیگر برایمان مشکل محسوب نشوند. آرامش ذهنی‌ای که در این جان‌نوید داده شده است سطح بالاتری دارد: این آرامش ذهنی در این شناخت وجود دارد که ناتوانی در فرار از مشکلات کرانمندی به خودی خود مشکل نیست. بیماری انسانی اغلب دردناک است. اما طبق گفته آموزگار ذن شارلوت جوکو پک، این بیماری تا زمانی که باور به وجود نوعی درمان و راهکار داشته باشید، تحمل‌پذیر نخواهد بود. (۱۷۳)

پذیرش اجتناب‌ناپذیری این بیماری آزادی با خود به همراه دارد: بالأخره می‌توانید واقعاً زندگی را تجربه کنید. همان بینشی را که آن روز روی نیمکت پارک در بروکلین به ذهنم خطور کرد شاعر فرانسوی، کریستیان بوبن<sup>۲۱۱</sup>، مثل من در لحظه‌ای معمولی و پیش‌پافتاده تجربه کرد. «داشتم در باغ سیب قرمزی را پوست می‌کندم که ناگهان پی بردم زندگی فقط و فقط مجموعه‌ای از مشکلات حل‌نشده فوق‌العاده و شیرین است. با این بینش، اقیانوسی از آرامش عمیق به قلبم وارد شد.» (۱۷۴)

### پنج پرسش

برای ملموس کردن تمام این مسائل، شاید خوب باشد که پرسش‌های زیر را درباره زندگی خود پاسخ دهید. به این توجه نکنید که همین الآن و درجا باید به سؤالات پاسخ دهید؛ مهم این است که به قول راینر ماریا ریلکه<sup>۲۱۲</sup> «پرسش‌ها را زندگی کنید.» (۱۷۵)

حتی پرسیدنشان با صداقت از خودتان یعنی حاضر و آماده‌اید تا واقعیت زندگی را بپذیرید و از زمان محدودتان نهایت استفاده را ببرید.

#### ۱. در حال حاضر، در زمان‌هایی که چیزهای ضروری کمی باعث ناراحتی‌تان می‌شود، در کجای زندگی یا کارتان به دنبال آرامش می‌گردید؟

دنبال کردن کارهایی که برایتان بسیار باارزش است تقریباً همیشه احساس نداشتن تسلط کامل بر زمان، ایمنی در مقابل حملات دردناک واقعیت یا اعتماد به آینده به همراه خواهد داشت. به معنای شروع ماجراجویی‌هایی است که ممکن است با شکست مواجه شوند، مثلاً برای این که به اندازه کافی استعداد ندارید؛ به معنای خطر قرارگرفتن در موقعیت‌های شرم‌آور، مکالمات دشوار و معذب‌کننده، ناامید کردن دیگران و آن قدر عمیق رابطه‌ای را شروع کردن که درد و رنج مضاعف قطعی باشد – وقتی اتفاقات بدی برای افرادی که دوستشان دارید رخ می‌دهد. برای همین، ما طبیعتاً تمایل داریم برای استفاده از زمان در زندگی روزمره مان تصمیماتی بگیریم که اولویتشان دوری از استرس و اضطراب باشد. تعلل، حواس‌پرتی، تعهدهراسی، آماده‌شدن‌های پیشاپیش، هم‌زمان کارهای بسیار زیادی را دست‌گرفتن همگی روش‌هایی برای حفظ توهم در کنترل بودن زمان است. کمی ناملموس‌تر، نگرانی مزمن این است که این حس غمگین ولی آرامش‌بخش را به شما می‌دهد که دارید کاری سازنده برای حفظ کنترل انجام می‌دهید.

جیمز هالیس توصیه می‌کند برای تمام تصمیم‌گیری‌های مهم در زندگی این سؤال را از خود بپرسید: «آیا این تصمیمی که می‌خواهم بگیرم چیزی به من می‌افزاید یا می‌کاهد؟» (۱۷۶)

این پرسش کمک می‌کند به هدف فرونشاندن استرس تصمیم‌نگیرید و در عوض کمکتان می‌کند با اهداف درونی‌تر زندگی خود ارتباط برقرار کنید. اگر می‌خواهید تصمیم بگیرید از شغل یا رابطه‌ای بیرون بیایید یا مثلاً تعهدتان به آن را محکم‌تر کنید، پرسیدن این که کدام یک خوشحال‌ترتان می‌کند احتمالاً شما را به سمت آسان‌ترین گزینه سوق می‌دهد یا شما را در حالت بی‌تصمیمی باقی می‌گذارد. اما معمولاً، به‌طور غریزی، می‌دانید که ادامه یک رابطه یا شغل دغدغه‌هایی به همراه خواهد داشت که باعث می‌شود در مقام انسان رشد کنید (افزایش) یا باعث می‌شود روحتان هر هفته از قبل ضعیف‌تر شود (کاهش). همیشه ترجیح دهید چیزی به شما افزوده شود، هر چند با ناراحتی، تا این که چیزی از شما کاسته شود، هر چند با خوشحالی.

#### ۲. آیا برای بهره‌وری یا عملکرد ملاک‌های ناممکن دارید و خود را با توجه به آن‌ها قضاوت می‌کنید؟

یکی از علایم رایج توهم کنترل صد درصد روی زمان این است که ما ذاتاً برای خود اهدافی ناممکن تعیین می‌کنیم؛ اهدافی که همیشه باید به آینده موکول شوند، چون هرگز در زمان حال به آن‌ها نخواهیم رسید. حقیقت این است که امکان ندارد چنان کارآمد و منظم شویم که بتوانیم بی‌نهایت کار را هم‌زمان قبول کنیم. معمولاً به همان اندازه ناممکن است که «زمان کافی» برای کار یا فرزند، معاشرت یا سفر، فعالیت سیاسی صرف کنیم. اما باور به این که در فرایند ساختن چنین زندگی‌ای هستیم، که قرار است یکی از همین روزها به نتیجه برسد، احساس آرامش فریبنده‌ای دارد. اگر همین امروز در عمق وجودتان بدانید که رستگاری هرگز از راه نخواهد رسید و معیارهایتان همیشه دست‌یافتنی نیست و بنابراین هرگز نخواهید توانست برای تمام کارهایی که دوست دارید زمان بگذارید، چه کاری را جور دیگری انجام خواهید داد؟ شاید بخواهید ادعا کنید که شما با همه فرق دارید و مورد شما یک مورد خاص است و در این موقعیت خاص، مجبورید از لحاظ زمانی ناممکن را ممکن سازید تا از دردسر و مصیبت دور بمانید. مثلاً شاید نگران باشید که اگر نتوانید بیش از حد توان کار کنید، کارتتان و درآمادتان را از دست بدهید. اما این باور غلط است. اگر سطح عملکردی که از خود انتظار دارید اساساً ناممکن است، پس حتی در صورت وقوع مصیبت نیز ناممکن خواهد بود و مواجهه با این واقعیت فقط و فقط به شما کمک می‌کند. ایدو لاندو اشاره می‌کند که تعیین کردن معیارهای دست‌نیافتنی برای خود (معیارهایی که بسیاری از ما هرگز تصور نمی‌کنیم آن‌ها را از دیگران مطالبه می‌کنیم) نوعی عمل ظالمانه است. (۱۷۷) رویکرد انسانی‌تر این است که تا جای ممکن دست از چنین تلاش‌هایی برداریم. بگذارید معیارهای ناممکن شما با سر به زمین بخورد. آن وقت چند کار معنادار از بین آن‌ها انتخاب کنید و از همین امروز شروعشان کنید.

### **۳. کجای زندگی هنوز احساس می‌کنید آدمی را که هستید قبول ندارید و در عوض آدمی هستید که فکر می‌کنید باید باشید؟**

روشی نسبتاً مشابه برای به تعویق انداختن مواجهه با کرانمندی – با این حقیقت استرس‌زا که زندگی همین است – این است که زندگی روزمره خود را بخشی از سفری بدانید که هدفش رساندن شما به جایگاه آدمی است که فکر می‌کنید جامعه، مذهب و خانواده او را تأیید می‌کند، چه در قید حیات باشد چه نباشد. به خودتان می‌گویید بعد از آن که لیاقت وجود داشتن را پیدا کردید، آن وقت زندگی دیگر این قدر بی‌ثبات و کنترل‌نشده‌ای به نظر نخواهد رسید. در بحبوحه‌های سیاسی و زیست‌محیطی، این طرز فکر اغلب به صورت این باور شکل می‌گیرد که هیچ چیزی ارزش انجام دادن ندارد جز رسیدگی به چنین بحران‌های ضروری و اگر زمانتان را برای هر چیزی جز این‌ها صرف کنید، کاملاً حق دارید احساس خودخواه بودن و عذاب وجدان داشته باشید.

جست‌وجو برای توجیه وجود خود در چشم برخی از مقامات مسئول ممکن است تا بزرگ‌سالی

نیز به طول انجامد. استیون کوپ<sup>۲۱۳</sup> روان‌درمانگر می‌نویسد: «اما در یک سن خاص، بالأخره ناگهان بر ما آشکار می‌شود که هیچ‌کس واقعاً اهمیتی نمی‌دهد که ما با زندگی خود چه می‌کنیم. این برای آن دسته از آدم‌هایی که طور دیگر زندگی کرده‌اند و از زندگی خود دوری کرده‌اند از همه بیشتر شوکه‌کننده و آزاردهنده است: هیچ‌کس برایش مهم نیست به جز خودمان.» (۱۷۸) معلوم شد که تلاش برای حفظ احساس امنیت با توجیه وجود خودمان از همان اول هم بیهوده و هم غیرضروری بوده است. بیهوده چون زندگی همیشه بی‌ثبات و کنترل‌نکردنی و غیرضروری خواهد بود، چون متعاقباً انتظار برای به دست‌آوردن تأیید دیگران هیچ اهمیتی ندارد. آرامش ذهنی و احساس نشاط‌آور آزادی نه از حس تأیید دیگران، بلکه از تسلیم‌شدن به این واقعیت می‌آید که حتی به دست‌آوردن تأیید دیگران هم هیچ احساس امنیتی به همراه نخواهد داشت.

در هر حال، من متقاعد شده‌ام با باور این که مجبور نیستید لیاقت داشتن هفته‌هایتان در این سیاره خاکی را به دست بیاورید، می‌توانید بهترین کارها را با زمان محدودتان انجام دهید. وقتی دیگر این حس فشار خفقان‌آور را که می‌خواهید آدم خاصی شوید کنار بگذارید، می‌توانید با شخصیت، توانایی‌ها و ضعف‌ها، استعدادها و علایق خود همین جا و در همین لحظه مواجه شوید و دنبالشان کنید. شاید نقش شما در جهانی که با بحران‌های متعدد مواجه است اصولاً صرف وقت در فعالیت‌های اجتماعی یا کاندیدا شدن نباشد، بلکه نقش شما مراقبت از یکی از خویشتان‌ندان مسن یا آهنگ‌ساختن یا کارکردن در کسوت یک قناد است؛ مثل برادرزمنم، مردی درشت‌هیکل اهل افریقای جنوبی که در نگاه اول فکر می‌کنید بازیکن راگی است، اما کارش درست کردن شیرینی‌های ظریف و زیبا با شکر و کره و تزئین آن‌ها با عشق و علاقه است. سوزان پایور<sup>۲۱۴</sup>، آموزگار بودایی، خاطرنشان می‌کند که برای بسیاری از ما پرسش درباره نحوه لذت‌بردن ما از زمان بسیار آزاردهنده و معذب‌کننده است. (۱۷۹) اما دست‌کم، نباید این احتمال را نفی کنید که پاسخ به این پرسش نشان می‌دهد چطور می‌توانید از زمان خود به بهترین نحو استفاده کنید.

**۴. در کدام جنبه‌های زندگی، که احساس می‌کنید هنوز آمادگی‌اش را ندارید، هنوز ورود نکرده‌اید؟**

خیلی آسان است که فرض کنید زندگی‌تان در حال حاضر به تمرین تئاتر می‌ماند و فعلاً دارید مهارت‌ها و تجربه‌های لازم برای زندگی باثبات‌تر و کنترل‌پذیرتر را کسب می‌کنید. اما من در سفرم طی بزرگ‌سالی رفته‌رفته این حقیقت را کشف کرده‌ام که در همه شغل‌ها و سنت‌های زندگی همه دارند فی‌البداهه عمل می‌کنند. بچه که بودم، فکر می‌کردم روزنامه سر میز صبحانه را افراد همه چیزدان و دانایی می‌نویسند؛ تا این که خودم در روزنامه شاغل شدم. ناخودآگاه، این



فرضیه را به سمت افرادی که در کابینه دولت بودند منتقل کردم. اما بعد با چند تن از این افراد آشنا شدم، افرادی که بعد از چند تا نوشیدنی اذعان می کردند که کارشان فقط از این بحران به آن بحران رفتن و به هم بافتن سیاست‌های به ظاهر منطقی روی صندلی عقب ماشین در راه کنفرانس‌های خبری‌ای است که آن سیاست‌ها باید اعلام شود. حتی آن موقع، با خودم فکر کردم شاید این همان نمود غرور بی جایی است که بریتانیایی‌ها برای متوسط بودن در بوداگان خود دارند. اما بعد به امریکا مهاجرت کردم و دیدم بقیه هم فی‌البداهه کار می کنند. وقایع سیاسی سال‌های اخیر بیش از هر زمان دیگری به ما نشان داده است که «مقامات» درست به اندازه ما بر وقایع دنیا تسلط دارند.

نگران کننده است که با این حقیقت مواجه شویم که ممکن است هرگز بر زندگی، کار، زندگی زناشویی، بچه داری یا هر چیز دیگر تسلط نداشته باشیم. اما رهایی بخش نیز هست، زیرا علت اصلی حس شرم یا نداشتن اعتماد به نفس برای عملکرد حال حاضرمان در آن زمینه‌ها را از بین می برد: اگر احساس کنترل کامل هرگز از راه نخواهد رسید، پس چه بهتر که همین الآن با تمام وجود به این فعالیت‌ها پردازید: برنامه‌های بلندپروازانه‌ای اجرا کنید و دیگر محتاطانه و بزدلانه رفتار نکنید. حتی رهایی بخش تر است که فکر کنید همه همین وضعیت شما را دارند، چه از آن آگاه باشند چه نباشند.

**۵. اگر نگران این نبودید که چقدر از کارهایتان ثمربخش خواهد بود، زندگی‌تان را چطور می گذرانید؟**

آخرین نمونه بارز تمایل به سلطه بر زمان از فرضیه ناگفته‌ای نشئت می گیرد که در فصل هشتم با نام فاجعه علی توصیف کردیم: این ایده که ارزش حقیقی نحوه گذراندن زمانمان همیشه و باید با نتیجه‌ای که به دست می آید قضاوت شود. از این دیدگاه طبیعتاً نتیجه می گیریم که باید زمان خود را روی فعالیت‌هایی متمرکز کنیم که انتظار داریم نتیجه‌ای داشته باشد. اما دیوید لیکاتا<sup>۲۱۵</sup>، کارگردان مستند ثمره یک زندگی<sup>۲۱۶</sup>، در فیلم خود افرادی را نشان می دهد که راه دیگری را پیش گرفتند و پروژه‌هایی را در زندگی دنبال کردند که ممکن نبود در طول عمرشان ثمره آن را ببینند: مانند پدر و پسری که سعی داشتند تمام درختان جنگل‌های کهن را طبقه بندی کنند و فضانوردی که تمام عمرش را پشت میزش در مؤسسه ستی<sup>۲۱۷</sup> به دنبال یافتن حیات خارج از جو زمین به ارسال امواج رادیویی گذراند. (۱۸۰) تمام این افراد برقی در چشمانشان بود که نشان می داد می دانند کارشان اهمیت دارد و دقیقاً برای همین عاشق کارشان هستند، چون مجبور نیستند خود را قانع کنند که کارشان طی عمرشان نتیجه بخش یا مؤثر خواهد بود.

باین حال، از جهاتی می توان گفت که تمام کارها – از قبیل بچه داری، فعالیت اجتماعی و هر کار دیگری – این ویژگی را دارند که طی عمر ما به نتیجه نرسند یا کامل نشوند. تمام این کارها

همیشه به بافت زمانی بسیار بزرگ‌تری تعلق دارند، با ارزشی نهایی که تنها مدت‌ها بعد از مرگ ما (یا شاید هرگز، چون زمان بی‌نهایت است) ارزیابی خواهد شد. برای همین، ارزش دارد که بپرسیم: چه کارهایی است – چه کار خیر یا پسندیده‌ای چه برنامه بلندپروازانه یا سرمایه‌گذاری‌هایی در آینده دور – که همین امروز مشغول شدن به آن معنا دار است اگر بتوانیم بپذیریم که شاید هرگز نتیجه آن را در عمر خود نبینیم؟ همه ما در موقعیت بناهای قرون وسطایی هستیم که تمام عمر آجر به آجر کلیسای جامعی را می‌سازیم و درعین حال می‌دانیم هرگز تکمیل آن را به عمر خود نخواهیم دید. اما این به این معنی نیست که کلیسای جامع ارزش ساختن نداشت.

سفر کتاب (inbookcity.com)

### دومین چیز ضروری

در پانزدهم دسامبر ۱۹۳۳، کارل یونگ در پاسخ به پرسش‌هایی دربارهٔ روش صحیح زندگی به شخصی به نام خانم وی<sup>۲۱۸</sup> نامه‌ای نوشت و پاسخش بهترین پایان‌بندی برای این کتاب است. یونگ این گونه آغاز کرد: «خانم وی عزیز، پرسش‌هایتان را نمی‌توان پاسخ داد، چون می‌خواهید بدانید روش درست زندگی چیست. انسان‌ها هر طور که بتوانند زندگی می‌کنند. هیچ راه ثابت و یکسانی وجود ندارد... اگر این چیزی است که می‌خواهید، بهتر است عضو کلیسای کاتولیک شوید. آن جا می‌گویند که دقیقاً باید چه کار کنید.» (۱۸۱)

برعکس، مسیر فردی «مسیری است که برای خودمان معین می‌کنیم، روشی که هرگز تجویز شده نیست، روشی که در آن از آینده خبر نداریم، روشی که فقط با گام‌نهادن و قدم‌به‌قدم پا گذاشتن در آن مسیر می‌توانیم تجربه‌اش کنیم.» تنها توصیه‌ او برای قدم‌نهادن در چنین مسیری این است که «به تدریج ضروری‌ترین کار بعدی را انجام دهید. تا وقتی فکر کنید هنوز نمی‌دانید آن چیز مهم چیست، کلی از وقت ارزشمند خود را صرف انجام دادن کارهای بیهوده خواهید کرد. اما اگر با اطمینان کار مهم و ضروری بعدی را انجام دهید، احساس می‌کنید که همیشه دارید کار پرمعنا و باارزشی در زندگی‌تان انجام می‌دهید.» نسخه دیگری از بینش «کار درست بعدی را انجام دادن» شعاری شده که بین اعضای گروه الکلی‌های گمنام محبوبیت زیادی یافته تا به کمک آن بحران‌های حاد و خطرناک پیش‌رویشان را پشت سر بگذارند. اما واقعاً، «کار ضروری بعدی» تنها چیزی است که می‌توانیم در لحظه آرزوی انجام‌دادنش را داشته باشیم. و با وجود این که می‌دانیم هیچ راه مطمئنی وجود ندارد که بدانیم راه درستی را انتخاب کرده‌ایم یا نه، باید این کار را بکنیم.

خوشبختانه، دقیقاً چون این تنها کاری است که می‌توانیم انجام دهیم، تنها کاری است که باید انجام دهیم. اگر بتوانید با حقیقت زمان به این طریق مواجه شوید – اگر بتوانید با تمام وجود زندگی محدود و کرانمند بشر را درک کنید – به بالاترین درجات بهره‌وری، موفقیت، خدمات‌رسانی و دستاوردی می‌رسید که هیچ‌وقت تصورش را هم نمی‌کردید. و زندگی‌ای که به تدریج شکل می‌گیرد زندگی‌ای خواهد بود که یقیناً به نحو احسن استفاده شده است: مهم نیست به چند نفر کمک کرده‌اید یا چقدر کار انجام داده‌اید، مهم این است که در محدوده لحظات خود در تاریخ بشر با زمان و استعدادهای محدودتان توانسته‌اید هر آن کار شکوهمند یا عجیب و کوچکی را انجام دهید که به خاطرش به دنیا آمده‌اید و با انجام‌دادنش زندگی را برای باقی ما روشن‌تر و شادتر ساخته‌اید.

## سخن پایانی: ورای امید

فقط یک مشکل باقی می ماند: همه چیز به هم ریخته است. حتماً شما هم متوجه شده‌اید. مسافر زمانی از تمدن کهن هندو مطمئناً با دیدن عصر ما آن را بخشی از دوره کالی یوگا<sup>۲۱۹</sup> می داند؛ بازه‌ای در چرخه تاریخ که، طبق اسطوره‌شناسی هندی، همه چیز شروع می کند به فروپاشی: دولت‌ها سرنگون می شود، بلایای طبیعی فراوان می شود و الگوهای آب و هوایی عجیب و غریب در سراسر جهان دیده می شود، پناهنده‌ها به مرزها هجوم می برند و بیماری‌ها و ایدئولوژی‌های تردیدآمیز و مشکوک سراسر جهان را در بر می گیرد (بسیاری از این وقایع تقریباً موبه‌مو در کتاب دوهزارساله افسانه مه‌بهاراتا<sup>۲۲۰</sup> آمده است. برای همین، تشابه آن با خط زمانی توپیت‌های من یا کاملاً تصادفی یا به شدت مرموز و ناگوار است). همان طور که بیشتر مفسران خوش بین تر دوست دارند به ما یادآوری کنند، مردم همیشه معتقدند که در آخرالزمان زندگی می کنند و اخباری که این روزها می خوانیم آن قدرها هم بد نیست: مرگ و میر نوزادان، فقر محض و بی عدالتی جهانی همگی به سرعت در حال کم شدن است و از آن طرف باسوادی در حال افزایش است و احتمال کشته شدن آدم‌ها در جنگ از هر زمانی در تاریخ کمتر است. با این حال، روزهای نود و چهار درجه‌ای در قطب شمال هم واقعی است، همین طور شیوع ویروس کرونا، آتش سوزی‌های مهیب، قایق‌های پلاستیکی پر از پناهنده‌های ناامید. ملایم‌ترین بیان ممکن این است که به سختی می توان اطمینان داشت که همه چیز درست خواهد شد.

چرا در عصری مانند عصر ما روی مدیریت زمان تمرکز کنیم؟ ممکن است بی ربطترین چیز ممکن باشد. اما همان طور که سعی کردم توضیح دهم، فکر می کنم این اساساً پیامد تمرکز کوتاه بینانه بیشتر توصیه‌های مربوط به مدیریت زمان است. اگر کمی فکرتان را باز کنید، واضح می شود که، در بازه‌های اضطراب و تشویش و تاریکی، زمان اهمیت جدیدی به خود می گیرد: موفقیت یا شکست ما در واکنش به مشکلات پیش رو مستقیماً به نحوه استفاده ما از ساعات هر روزمان بستگی دارد. عبارت «مدیریت زمان» شاید باعث شود این موضوع به کلی کمی دم دستی و عادی به نظر برسد. اما همین زندگی عادی – زندگی‌ای که همین لحظه همین جا در حال وقوع است – تنها چیزی است که داریم.

مردم گاهی از دریک جنسن<sup>۲۲۱</sup>، فعال محیط زیست و مؤسس گروه مقاومت سبز، می پرسند که وقتی همه چیز این قدر ناامیدکننده است، چگونه توانسته امیدوار بماند. (۱۸۲) اما او پاسخ می دهد که نمی تواند، و این، به نظر او، چیز خوبی است. امید باید «مانند فانوسی در تاریکی» باشد. اما در واقعیت، امید یک نفرین است. امید بستن به نتیجه یعنی اعتماد کردن به چیزی فرای خود و فرای لحظه حاضر – مثلاً به دولت یا به خدا یا به نسل بعدی فعالان اجتماعی یا اصلاً به «آینده» – تا همه چیز را بالأخره سروسامان ببخشد. پما چودرون<sup>۲۲۲</sup>، راهب بودایی

امریکایی، می گوید یعنی این که جوری باید با زندگی در ارتباط بود که «همیشه در وقت نیاز یک پرستار بچه در دسترس باشد.» (۱۸۳) و گاهی این دیدگاه توجیه پذیر است: مثلاً اگر برای عمل جراحی به بیمارستان بروم، فقط باید امیدوار باشم که جراح کارش را بلد باشد، چون کار دیگری از دست من بر نمی آید که بتوانم در اوضاع متفاوتی ایجاد کنم. اما باقی اوقات، به معنای انکار توانمان در تغییر اوضاع است که در حوزه کاری جنسن به معنای تسلیم کردن قدرت خود به همان نیروهایی است که قرار بود با آن ها مبارزه کنیم.

به قول جنسن، «خیلی ها می گویند امیدوارند فرهنگ غالب دست از نابود کردن جهان بردارد.» اما با گفتن این جمله «آن ها فرض را بر این گذاشته اند که نابودی، دست کم در کوتاه مدت، ادامه دار خواهد بود و خودشان هم از توانایی مشارکت در توقف نابودی جهان دوری گزیده اند.» برعکس، دست برداشتن از امید مساوی است با به دست گرفتن قدرتی که داریم. جنسن ادامه می دهد: «در این لحظه، ما دیگر به امید نیاز نداریم. فقط کافی است دست به کار شویم. کاری کنیم که ماهی سالمون منقرض نشود. کاری کنیم که سنجاب های مرغزار منقرض نشوند. کاری کنیم که خرس های گریزلی منقرض نشوند... وقتی از امید به این که موقعیت افتضاحی که در آنیم خودش خودبه خود درست می شود و شرایط به نحوی دیگر از این بدتر نمی شود دست برداریم، آن وقت است که بالأخره کاملاً آزاد – حقیقتاً آزاد – خواهیم شد و واقعاً می توانیم برای بهتر شدن اوضاع قدم برداریم.»

اصلاً این کتاب را بحثی طولانی و طویل درباره فواید مؤثر کنار گذاشتن امید ندانید. پذیرش محدودیت ها به معنای کنار گذاشتن این امید است که با شیوه های درست و کمی تلاش و کوشش می توانید از پس تمام توقعات تمام نشدنی افراد بر بیایید، به آرزوهای خود برسید، در نقش های اجتماعی به بهترین نحو عمل کنید و در پویش های بشردوستانه و خوب به اندازه ارزششان شرکت کنید. پذیرش محدودیت ها به معنای کنار گذاشتن این امید است که روزی کنترل کامل اوضاع را به دست خواهید داشت یا مطمئن خواهید بود که هیچ تجربه دردناکی سر راه زندگی تان قرار نخواهد گرفت و همچنین به معنای این است که تا جای ممکن اصلی ترین امیدی را که در عمق وجود همه مان است کنار بگذاریم؛ امید به این که این زندگی «زندگی واقعی» نیست، بلکه فقط مثل تمرین تئاتر است برای روزی که بالأخره زندگی واقعی از راه می رسد و می توانیم زندگی پرمعنایمان را شروع کنیم.

نکته اصلی در آنچه چودرون «پیدا کردن قلق ناامیدی» می نامد در این نکته نهفته است: درک کنیم شرایط قرار نیست درست شود. در واقع، همین الانش هم درست نیست، چه در سطح جهانی چه فردی. یخ های قطب شمال همین الان در حال آب شدن است. ویروس کرونا همین الان میلیون ها نفر را کشته و اقتصاد را نابود کرده است. همه دیدیم که هر چقدر هم برای ریاست جمهوری ایالات متحده آمریکا فاقد صلاحیت باشی مهم نیست، باز هم ممکن است سر

از کاخ سفید در بیاوری. هزاران گونه جانوری و گیاهی همین الان از بین رفته‌اند. خانم گزارشگری در مقاله‌ای در نیویورک تایمز درباره زنده ماندن شهرنشین‌ها در جنگل با شکار گوزن و خوردن میوه‌های وحشی می‌گوید: «مردم می‌گویند 'وقتی آخرالزمان شود...' چه می‌گویید؟ آخرالزمان شده است.» (۱۸۴) دنیا همین الان هم نابود شده است و حقیقت شرایط تمدن بشری به همان اندازه در زندگی شخصی ما نیز صدق می‌کند: هیچ وقت قرار نبود زندگی بی‌عیب و نقص و پُر از دستاورد و حس امنیت و شادی را تجربه کنیم. و چهارهزار هفته‌مان هم همیشه در حال تمام شدن بوده است.

اما به هر حال این نوعی کشف و شهود است: وقتی کم‌کم حتی ذره‌ای از این حقیقت را درک می‌کنید، نتیجه‌اش استیصال نیست، بلکه موجی از انرژی و انگیزه است. به تدریج می‌بینید که رخداد وحشتناکی که تمام عمر ناخودآگاه استرس آمدنش را داشتید و به شدت از تجربه کردنش می‌ترسیدید از قبل اتفاق افتاده است. باین حال، شما این جایید و فعلاً هنوز زنده‌اید. چودرون می‌نویسد: «کنار گذاشتن امید نوعی تصدیق است، سرآغاز آغاز.» (۱۸۵) سرانجام درک می‌کنید که هرگز واقعاً به احساس امنیت صددرصدی که تمام عمر برای به دست آوردنش به آب و آتش می‌زدید نیاز نداشتید. این رهایی است. وقتی دیگر نیازی نباشد خودتان را متقاعد کنید که جهان پُر از بی‌ثباتی و تراژدی نیست، آزادید روی انجام دادن کاری مفید و مؤثر تمرکز کنید. و وقتی دیگر نیازی نباشد خودتان را قانع کنید که باید هر کاری را که لازم است انجام دهید، آزادید که روی انجام دادن چند کار انگشت‌شمار ولی مهم و مؤثر تمرکز کنید.

اما همان‌طور که جنسن خاطر نشان می‌کند، راه دیگری برای بیان این نکته که از دست دادن امید شما را نمی‌کشد این است: از دست دادن امید از جنبه دیگری واقعاً شما را می‌کشد. خود ترسویتان در پی کنترل و غرور را می‌کشد، خودی که به شدت به نظر و قضاوت مردم درباره‌اش اهمیت می‌دهد، هرگز نمی‌خواهد کسی را ناامید کند یا قدم فراتر از حد و حدودش بگذارد تا مبادا افراد بالادستی راهی برای تنبیه و مجازاتش پیدا کنند.

جنسن می‌نویسد: «می‌بینید خود متمدنتان مرده است. خود کارخانه‌ای، مصنوعی، مهرخورده و قالب‌گیری شده‌تان مرده است. خودی که خود را قربانی می‌دید مرده است.» و آن «خود»ی که باقی مانده زنده‌تر از قبل است. آماده‌تر از همیشه برای اقدام کردن، اما هم‌زمان شادتر و خوشحال‌تر، چون معلوم شد که وقتی ذهنتان به اندازه کافی باز شود تا با واقعیت شرایط مواجه شوید، ذهنتان به اندازه‌ای کافی باز می‌شود تا بتوانید تمام چیزهای خوب را با شرایط خودشان جذب کنید به جای این که تلاش کنید از آن‌ها برای ارضای نیازتان به دانستن این که همه چیز قرار است درست شود استفاده کنید. به این ترتیب، می‌توانید روحیه جُرج اورول را داشته باشید وقتی در خیابان‌های جنگ‌زده لندن اوایل ۱۹۴۶ پیاده‌روی می‌کرد و از تماشای پرواز پرنده‌گان بر فراز آسمان تیره و سیاه و آلوده و از رقص بچه‌قورباغه‌ها در جوی‌های کنار خیابان لذت می‌برد و

بعدها درباره این تجربه بنویسید: «بهار آمده، حتی در محله جنگ زده لندن، و هیچ چیز نمی تواند جلوی لذت بردن آدم از آن را بگیرد.» (۱۸۶)

میانگین عمر انسان به طرز مضحک، ترسناک و توهین آمیزی کوتاه است. اما این دلیل نمی شود که مدام ناامید و مستأصل باشیم یا همیشه اضطراب داشته باشیم که چطور از عمر محدودمان بیشترین استفاده را ببریم. این موضوع باید آرامش روحی ما را موجب شود. می توانید بالأخره از امیدداشتن به چیزی که همیشه ناممکن بوده دست بردارید: امید به این که آدمی بهینه، بی نهایت توانا، از لحاظ عاطفی شکست ناپذیر و کاملاً مستقل شوید. آدمی که عرفاً قرار بوده باشید. آن وقت است که می توانید آستین ها را بالا بزنید و در عوض کاری را شروع کنید که شکوه مندانه امکان پذیر است.

مدرسه کتاب (inbookcity.com)

## پیوست: ده ابزار برای پذیرش کرانمندی

در این کتاب، راجع به پذیرفتن حقیقت دربارهٔ زمان محدود و کنترل محدود روی زمان صحبت کردیم؛ نه تنها چون حقیقت است و همه باید بالأخره با آن مواجه شوند، بلکه چون انجام دادن این کار بی نهایت قدرت بخش است. با دیدن واقعیت همان طوری که هست، می توانید کارهای مهم بیشتری انجام دهید و دستاوردهای بیشتری کسب کنید و زندگی معنادار را احساس کنید. در این بخش، علاوه بر پیشنهادهایی که در کل کتاب شد، ده روش دیگر برای تقویت فلسفه محدودیت پذیر در زندگی روزمره آمده است.

### ۱. در بهره‌وری رویکرد «حجم ثابت» اتخاذ کنید.

توصیه‌های فراوانی دربارهٔ انجام دادن کارها، به صورت ضمنی، قول می دهند که به شما کمک می کنند همه کارهای مهم را انجام دهید. اما این ممکن نیست و تلاش برای رسیدن به آن فقط و فقط شما را پرمشغله تر می کند (فصل دوم را مطالعه کنید). بهتر است از این فرض شروع کنید که انتخاب های دشوار اجتناب ناپذیر است و باید آگاهانه و هوشمندانه این تصمیم ها را بگیرید. هر راهبردی که بتواند کارهای در دست اجرایتان را محدود کند مفید است، اما شاید آسان ترین راهبرد داشتن دو فهرست کار باشد: یکی «باز» و یکی «بسته». فهرست باز همه کارهایی است که می خواهید انجام دهید که بی شک کابوسی طولانی خواهد بود. خوشبختانه، وظیفه شما انجام دادن این فهرست نیست. در عوض، وظیفه شما این است که کارهایی از فهرست باز را انتخاب و به فهرست بسته اضافه کنید. فهرست بسته فهرستی از تعداد محدودی کار (نهایت ده مورد) است. قانون این است که تا زمان کامل شدن یک کار، نباید کار جدیدی به فهرست اضافه کنید (ممکن است برای کارهایی که در موردشان باید منتظر کس دیگری باشید به فهرست سومی نیاز داشته باشید). هیچ وقت نمی توانید تمام کارهای فهرست باز را انجام دهید، اما به هر حال هیچ وقت قرار هم نبود این کار را بکنید و دست کم به این طریق می توانید بسیاری از کارهایی را که واقعاً برایتان مهم بود انجام دهید.

راهبردی مکمل این است که محدودیت زمانی ارزش تعیین شده برای کارهای روزانه مشخص کنید. تا هر جایی که موقعیت شغلی تان اجازه می دهد، از قبل تصمیم بگیرید چقدر از وقت خود را صرف کار کنید؛ مثلاً می توانید از ۸:۳۰ صبح تا فقط ۵:۳۰ کار کنید، سپس در تمام موارد مربوط به زمان با توجه به این دو محدوده معین شده تصمیم بگیرید. کال نیوپورت<sup>۲۲۳</sup>، که این رویکرد را در کتاب خود کار عمیق بررسی می کند، می نویسد: «هر چند ساعت را که می خواهید می توانید با آنچه به نظرتان بهره‌ور و پربازده است پُر کنید.» (۱۸۷) اما اگر هدف اصلی تان انجام دادن ضروریات برای تمام شدن کار تا ساعت ۵:۳۰ باشد، از محدودیت های زمانی خود آگاه خواهید بود و برای استفاده بهینه از آن انگیزه بیشتری می گیرید.

### ۲. سریالی سازی کنید، سریالی سازی کنید، سریالی سازی کنید.



طبق همین منطق، هر بار فقط روی کاری بزرگ تمرکز کنید (یا نهایت، کاری که به شغلستان مربوط باشد و کاری که به شغلستان مربوط نباشد) و قبل از رفتن سراغ کار بعدی، ابتدا آن را تا آخر انجام دهید. هم‌زمان شروع کردن چند کار با همدیگر ممکن است استرس تعدد مسئولیت‌ها و آرزوها را تسکین بخشد. اما این‌گونه کار چندانی از پیش نخواهید برد. در عوض، با آگاهانه به تعویق انداختن همه کارها به‌جز یک کار، به خود یاد بدهید که بهتر و بهتر این استرس را تحمل کنید. خیلی زود، بعد از حس رضایت ناشی از تکمیل و انجام دادن کارهای مهم، به این نتیجه می‌رسید که تحمل استرس ارزشش را داشت. چون کارهای مهم بیشتر و بیشتری را تمام می‌کنید، خودبه‌خود از استرستان نیز کم می‌شود. طبیعتاً به تعویق انداختن همه چیز ممکن نیست – نمی‌توانید پرداخت قبوض یا پاسخ دادن به ایمیل‌ها یا بردن بچه‌ها به مدرسه را متوقف کنید – اما این رویکرد تضمین می‌کند فقط کارهایی ضروری است که حین سروکله‌زدن با چند کار بزرگ که در دست دارید آن‌ها را به تعویق نمی‌اندازید، نه آن کارهایی که فقط به خاطر تسکین استرس به سراغشان می‌رفتید.

### ۳. از قبل تصمیم بگیرید در چه کاری شکست خواهید خورد.

به علت محدود بودن زمان و انرژی، حتماً در رسیدن به برخی اهدافتان شکست خواهید خورد. اما مزیت این شکست راهبردی – یعنی این که از قبل برای خود حوزه‌هایی از زندگی را مشخص کنید که در آن‌ها انتظار عملکرد عالی از خودتان ندارید – این است که می‌توانید آن زمان و انرژی را صرف کاری کنید که در آن عالی هستید. این‌گونه، شکست خوردن در کاری که می‌دانستید قرار است در آن شکست بخورید شما را ناامید نمی‌کند. جان ایکاف<sup>۲۲۴</sup> نویسنده می‌نویسد: «وقتی نمی‌توانید همه کار را انجام دهید، شرمنده شده و تسلیم می‌شوید. اما وقتی از قبل تصمیم می‌گیرید در کدام کارها گند بزنید... دیگر هیچ وقت شرمنده نخواهید شد.» (۱۸۸) اگر از قبل مشخص کرده باشید که برای «نگهداری از چمن» یا «تمیز کردن آشپزخانه» نمی‌خواهید زمان و انرژی صرف کنید، آن وقت چمن یا آشپزخانه نامرتب برایتان زیاد رنج‌آور نیست.

در مورد سریالی سازی کارهایتان چیزهای زیادی هست که نمی‌توانید در آن‌ها گند بزنید اگر می‌خواهید خرجتان را در بیاورید، سالم بمانید، پدر و مادر یا همسر ایدئالی باشید و مانند این‌ها. اما حتی در این حوزه‌های اساسی امکان شکست به صورت چرخه‌ای وجود دارد. مثلاً ممکن است هدف شما این باشد که تا دو ماه آینده تا آن‌جا که امکان دارد وظایف شغلی‌تان را کم کنید تا بتوانید روی فرزندانتان تمرکز کنید یا اهداف ورزشی و بدن‌سازی‌تان را موقتاً کنار بگذارید تا بتوانید برای نامزدی در انتخابات آماده شوید. بعد می‌توانید انرژی خود را صرف کارهایی که پشت‌گوش انداخته بودید کنید. این‌گونه زندگی کردن مساوی است با جایگزین کردن استرس زیاد «داشتن تعادل کار - زندگی» با حالتی آگاهانه از عدم تعادل با این اطمینان که کاری را که اکنون موقتاً کنار گذاشته‌اید به‌زودی ادامه خواهید داد.

#### ۴. روی کاری که تمام کرده‌اید تمرکز کنید، نه روی کاری که هنوز تمام نشده است.

از آن جا که انجام دادن همه چیز اساساً نشدنی است، خیلی راحت آدم دلسرد و دل مرده می‌شود: تا وقتی همه کارها انجام نشود، نمی‌توانید حس خوبی به خود داشته باشید؛ اما این هرگز شدنی نیست. برای همین، هرگز نمی‌توانید حس خوبی به خودتان داشته باشید. بخشی از مشکل این فرض است که هر روز صبح با نوعی «بدهی بازده» بیدار می‌شوید و باید سخت تلاش کنید تا این بدهی را صاف کنید به امید این که تا شب همه بدهی‌هایتان را تسویه کرده باشید. برای راهبرد معکوس، «فهرست کارهای انجام‌شده» داشته باشید: اول صبح خالی باشد و بعد به تدریج با کارهایی که آن روز انجام دادید پر شود. هر مورد فهرست یادآور نشاط‌آوری است که می‌توانستید تمام روز را بدون انجام دادن کاری سازنده بگذرانید. ولی در عوض، ببینید چه کارها که نکردید (اگر واقعاً در یکنواختی روانی افتاده‌اید، سطح توقع خود را درباره این که چه چیزی دستاورد محسوب می‌شود پایین بیاورید: هیچ کس لازم نیست خبردار شود که «مسواک زدم» یا «قهوه درست کردم» در فهرست شما نوشته شده است). اما این کار تمرین تسلی نیست: ثابت شده که همین «پیروزی‌های کوچک» قدرت انگیزه‌بخشی فراوانی دارند. (۱۸۹) برای همین، پیامد احتمالی یادآوری این دستاوردهای جزئی به این طریق باعث می‌شود کارهای بیشتری از این دست انجام دهید.

#### ۵. روشن کنید به چه چیزهایی اهمیت می‌دهید.

شبکه‌های اجتماعی مانند دستگامی عظیم‌الجثه است که باعث می‌شود زمان خود را صرف اهمیت دادن به چیزهای اشتباهی کنید. اما برای همین، دستگامی است که باعث می‌شود به چیزهای خیلی زیادی اهمیت بدهید، حتی اگر برخی از آن‌ها بدون شک ارزشش را داشته باشند. این روزها، با جریان بی‌انتهای ظلم‌ها و بی‌عدالتی‌هایی احاطه شده‌ایم که هر کدام ممکن است ارزش زمان و کمک‌های مالی و غیرمالی ما را داشته باشد، اما در مجموع همه با هم از توان هر آدمی خارج است (از این بدتر، اقتصاد توجه پوششگران را وادار می‌کند تک‌تک این بحران‌ها را همانند موقعیتی منحصر به فرد و فوری ارائه کند. هیچ مؤسسه خیریه مدرنی هدف خود را چهارمین یا پنجمین هدف مهم دنیا معرفی نمی‌کند).

وقتی سازوکارهای فعال در وضعیت را درک کردید، راحت‌تر می‌توانید آگاهانه مؤسسه خیریه، فعالیت اجتماعی و سیاسی خود را انتخاب کنید: مثلاً تصمیم بگیرید دو سه سال آینده وقت آزاد خودتان را صرف تلاش برای اصلاح وضعیت زندان‌ها یا کمک به پرکردن انبار آذوقه محله بکنید؛ نه برای این که آتش‌سوزی‌های آمازون یا سرنوشت پناهندگان مهم نیست، بلکه چون شما متوجه شده‌اید که برای ایجاد تغییر باید روی یک چیز مهم و باارزش تمرکز و به آن توجه کنید.

## ۶. فناوری‌های ملال‌آور و تک‌هدفی را بپذیرید.

حواس‌پرتی‌های دیجیتال بسیار فریبنده است، چون در ظاهر فرصت فرار به جایی را فراهم می‌کند که محدودیت‌های دردناک انسان در آن معنایی ندارد: در آزادی عمل‌تان هیچ‌وقت ملال و محدودیت ندارید، امری که درباره کارهای باارزش درست نیست. این مشکل را می‌توانید با ساده‌کردن و ملال‌آورکردن دستگاه‌هایتان حل کنید. ابتدا نرم‌افزار شبکه‌های اجتماعی را حذف کنید و حتی اگر جرئتش را دارید، نرم‌افزار ایمیل را هم حذف کنید. سپس **تنظیمات صفحه را از رنگی به خاکستری تبدیل کنید** (در زمان نوشتن این کتاب، در آیفون، این تنظیمات را این‌گونه پیدا کنید: تنظیمات ← دسترسی ← میان‌بر دسترسی ← فیلتررنگ). نلی باولز<sup>۲۲۵</sup>، خبرنگار حوزه فناوری، در نیویورک تایمز می‌نویسد: «بعد از انتخاب تنظیمات خاکستری، ناگهان احساس نکردم که آدم متفاوتی شدم، بلکه احساس کردم کنترل بیشتری روی موبایلم دارم، چون الآن بیشتر شبیه یک ابزار است تا یک اسباب‌بازی.» (۱۹۰) در همین حین، **تا جای ممکن دستگاه‌هایی تک‌کاره انتخاب کنید؛** مثل کتاب‌خوان‌های الکترونیکی که انجام‌دادن هر کار دیگری جز خواندن در آن خسته‌کننده و نشدنی است. اگر تنها یک لمس انگشت با شبکه‌های اجتماعی یا گوش کردن به موسیقی فاصله داشته باشید، خیلی راحت ممکن است وسوسه شوید و با کوچک‌ترین حس ملال یا عصبی شدن کاری را که دارید رها کنید و به سراغ آن‌ها بروید.

## ۷. در چیزهای عادی و پیش‌پاافتاده، دنبال چیزهای تازه بگردید.

معلوم شد که ممکن است برای فرونشاندن یا حتی معکوس کردن این حس مایوس‌کننده راهی باشد؛ حسی که به نظر می‌رسد هرچه سن ما بیشتر می‌شود، زمان سریع‌تر می‌گذرد و بنابراین هرچه هفته‌های کمتری برایمان باقی مانده باشد، انگار سریع‌تر هم از دستشان می‌دهیم. محتمل‌ترین توجیه برای این پدیده این است که ذهن ما گذر زمان را براساس مقدار اطلاعات پردازش شده در بازه‌های زمانی اندازه‌گیری می‌کند. دوران کودکی پُر از تجربیات جدید است. برای همین، در ذهنمان احساس می‌کنیم دوران کودکی خیلی طولانی بوده است. اما هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، زندگی روزمره‌تر و تکراری‌تر می‌شود: محدود می‌شویم به یک سری مکان‌های همیشگی، یک سری روابط و شغل‌های ثابت و تجربیات جدید کمتر و کمتر می‌شوند. ویلیام جیمز<sup>۲۲۶</sup> می‌نویسد: «با گذر زمان، سال به سال تجربه‌ها به کارهای تکراری خودکار تبدیل می‌شود.» و چیزی نمی‌گذرد که «روزها و هفته‌ها در نگاه به گذشته بی‌محتواتر و بی‌معناتر می‌شود و سال‌ها خالی و تهی می‌شود و فرومی‌ریزد.» (۱۹۱)

توصیه معمول برای خنثی کردن این موضوع این است که زندگی خود را پُر از تجربیات خاص و جدید کنید، و البته این کار نتیجه می‌دهد. اما ممکن است باعث بدتر شدن مشکل دیگری شود:

«استیصال وجودی». علاوه بر این، این توصیه نامعقول است: اگر شغل یا بچه داشته باشید، بیشتر زندگی‌تان لزوماً تکراری است و برای سفر و گردشگری فرصت کمتری دارید. شین‌ذن یانگ توضیح می‌دهد که راهکار دیگر **توجه بیشتر به تک‌تک لحظات است، هر چقدر هم که عادی و پیش‌پاافتاده باشند**: پیدا کردن چیزهای جدید و خاص نه با انجام دادن کارهای خیلی متفاوت و عجیب و غریب، بلکه با غرق کردن خود در همین زندگی‌ای که الان دارید. اگر زندگی‌تان را دوباره حالت عادی از ته دل تجربه کنید، «تجربه‌تان از زندگی دوباره بیشتر از الان معنادارتر خواهد شد.» (۱۹۲) و هر کدام از بازه‌های زندگی‌تان را دوباره طولانی‌تر در ذهن خود به یاد خواهید آورد. مراقبه در این مورد مفید است. اما رفتن به پیاده‌روی‌های برنامه‌ریزی نشده در مسیرهایی که نمی‌دانید به کجا ختم می‌شود، از مسیر دیگری به سر کار رفتن، کلاس عکاسی یا تماشای پرندگان یا نقاشی از طبیعت یا نوشتن یادداشت‌های روزانه، گرم‌به‌هوا بازی کردن با یک کودک نیز کمک بزرگی است: هر چیزی که توجه شما را بیشتر و بیشتر به همین لحظه در زمان حال جلب کند.

#### ۸. در روابط اجتماعی «پژوهشگر» باشید.

اشتیاق به داشتن این احساس که مطمئناً بر گذر زمان تسلط دارید باعث مشکلات متعددی در روابط می‌شود که خود را نه فقط به شکل رفتار «کنترل‌مآبانه»، بلکه به شکل تعهدهراسی، ناتوانی در گوش کردن، ملال و میل به داشتن سلطه شخصی بر زمان خود بروز می‌دهد و باعث می‌شود از تجربیات غنی و پرمعنای همبستگی و پیوندجویی محروم بمانید (فصل دوازدهم). یکی از رویکردهای مفید برای تقلیل این حس را تام هابسن<sup>۲۲۷</sup>، آموزگار دوره پیش‌دبستانی، بیان کرده و اشاره می‌کند که ارزش آن اصلاً محدود به برقراری ارتباط با بچه‌های کوچک نمی‌شود (۱۹۳): هنگام مواجهه با لحظه‌ای چالش‌انگیز یا ملال‌آور، سعی کنید **به عمد و آگاهانه با دید کنجکاوانه به موضوع نگاه کنید** و هدف‌تان به دست آوردن نتیجه خاص یا توجیه موضعتان نباشد، بلکه به قول هابسن «هدف‌تان شناختن آدمی باشد که الان در ارتباط با او هستید.» کنجکاوی حالتی است که به خوبی برای زندگی پیش‌بینی‌ناپذیر با دیگران مناسب است، زیرا رفتار طرف مقابل، چه آن را بپسندید و چه نپسندید، کنجکاوی‌تان را ارضا می‌کند. اما در مقابل، هر بار که کارها مطابق میل شما پیش نمی‌رود، احساس ناامیدی و یأس خواهید کرد.

این رویکرد را واقعاً می‌توانید در قبال همه چیز داشته باشید، همان‌طور که سوزان جفرز<sup>۲۲۸</sup>، نویسنده خودیاری، در کتابش ابهام را در آغوش بگیر<sup>۲۲۹</sup> خاطرنشان کرد. (۱۹۴) بی‌خبری از اتفاقات آینده – موقعیتی که همیشه در آن هستیم – فرصتی مناسب است برای این که هر وقت می‌توانید، به جای انتخاب نگرانی (امید به این که رویداد معینی اتفاق بیفتد و ترس از این که اتفاق نیفتد) کنجکاوی را انتخاب کنید (فکرکردن به این که چه اتفاقی خواهد افتاد).

## ۹. بخشندگی آنی را در خود پرورش دهید.

من قطعاً همچنان در حال کارکردن روی این عادت‌م که جوزف گلدستین، آموزگار مراقبه، آن را توصیه و به آن عمل می‌کند: هر بار حس بخشندگی در ذهنتان جرقه زد - پول اهدا کنید، سراغ دوستی را بگیرید، برای کسی ایمیل بفرستید و از کارش تقدیر کنید - بلافاصله به آن میل ناگهانی عمل کنید و آن کار را به بعد موکول نکنید. وقتی به این انگیزه‌ها عمل نمی‌کنیم، معمولاً به خاطر بدجنسی یا عدم اطمینان از لیاقت داشتن یا نداشتن طرف مقابل نیست. بیشتر اوقات، به خاطر افکاری است که ریشه در تلاش‌های ما برای حس کنترل بر زمان دارد. به خودمان می‌گوییم بعد از این که کار ضروری کنونی را تمام کردیم یا وقتی وقت آزاد داشته باشیم، به سراغش می‌رویم تا بتوانیم سرحاصله این کار را انجام دهیم؛ یا قبل از این که بخواهیم پولی اهدا کنیم یا کار خیر دیگری انجام دهیم، باید اول کمی بیشتر درباره بهترین مؤسسه خیریه تحقیق کنیم. اما فقط کارهای خیری با ارزش‌اند که انجام می‌شوند؛ و با وجود این که شاید همکاران از پیام پر از تعریف و تمجید و سرفرصت نوشته‌شده بیشتر از پیامی که هول‌هولکی و در لحظه نوشته شده خوشحال شود، دومی از هیچی بهتر باشد، چون خودمان می‌دانیم که اگر فرستادن پیام را به بعد موکول کنیم، ممکن است هیچ پیامی نفرستیم. همه این‌ها به کمی تلاش و زحمت نیاز دارد. اما همان‌طور که گلدستین اشاره می‌کند، ارزشش را دارد، چون کار خیر همیشه آدم را خوشحال‌تر می‌کند.

## ۱۰. هیچ کاری نکردن را تمرین کنید.

بلز پاسکال می‌نویسد: «متوجه شده‌ام که تمام غم انسان از یک چیز نشئت می‌گیرد: این که نمی‌تواند بی‌سروصدا در اتاق خودش تنها بماند.» (۱۹۵) وقتی به چالش استفاده بهینه از چهارهزار هفته می‌رسیم، توان هیچ کاری انجام ندادن به شدت حایز اهمیت می‌شود، چون اگر نتوانید حس ناخوشایند هیچ کاری نکردن را تحمل کنید، احتمال دارد فقط برای این که احساس کنید فعال هستید برای نحوه استفاده از زمان انتخاب‌های ضعیف‌تری بکنید: مثلاً با استرس تلاش کنید کارهایی را که به زمان نیاز دارد تندتند انجام دهید (فصل دهم) یا احساس کنید باید تک‌تک لحظات را برای رسیدن به اهداف آینده صرف کنید و، در نتیجه، احساس رضایت را به زمانی در آینده موکول کنید که هرگز از راه نخواهد رسید (فصل هشتم).

البته اساساً هیچ کاری نکردن ممکن نیست: تا وقتی زنده‌اید، همیشه در حال نفس کشیدن، داشتن حالت خاص بدنی و غیره‌اید. برای همین، یادگیری «هیچ کاری نکردن» به این معناست که به خود یاد بدهید در برابر میل به دست‌کاری تجربه‌تان یا مداخله در زندگی آدم‌ها و موجودات دنیای اطرافتان مقاومت کنید. اجازه دهید همه چیز همان‌طور که هست بماند. یانگ روش مراقبه «هیچ کاری نکردن» را آموزش می‌دهد. در این روش، فقط کافی است یک زمان سنج بردارید، اول روی پنج یا ده دقیقه تنظیمش کنید، روی یک صندلی بنشینید و بعد

سعی کنید هیچ کاری انجام ندهید. هر بار که احساس کردید دارید کاری انجام می‌دهید که فکر کردن یا تمرکز کردن روی تنفس یا هر چیز دیگر شاملش می‌شود، سریع جلو خود را بگیرید (اگر احساس کردید دارید از درون خود را برای انجام دادن کاری سرزنش می‌کنید – خب، این هم یک فکر است – سریع جلوی آن را بگیرید). به این کار ادامه دهید تا زمان سنج زنگ بزند. جنی اودل<sup>۲۳۰</sup>، نویسنده و هنرمند، می‌نویسد: «هیچ کاری سخت‌تر از هیچ کاری نکردن نیست.» (۱۹۶) اما وقتی در این کار بهتر شوید، به تدریج آزادی‌تان را پس می‌گیرید، دیگر تلاش نمی‌کنید از واقعیت همین لحظه و همین مکانی که هستید فرار کنید، آرامش خود را حفظ می‌کنید و برای استفاده از زمان محدودتان بهترین تصمیمات را می‌گیرید.

## پی نوشت‌ها

پیش‌گفتار: در نهایت، همه می‌میریم

۱. Two decades after Jeanne Calment died, a pair of Russian researchers made the startling claim that “Jeanne” was actually Yvonne, Jeanne’s daughter, who had assumed her mother’s identity upon her death years before. For the definitive account of the controversy—now largely settled in favor of the original version of events—see Lauren Collins, “Living Proof,” *New Yorker*, February ۱۷ and ۲۴, ۲۰۲۰.
۲. For example, Bryan Hughes and Siegfried Hekimi, “Many Possible Maximum Lifestyle Trajectories,” *Nature* ۵۴۶ (۲۰۱۷): E۸–E۹.
۳. Seneca, “De Brevitate Vitae,” in *Moral Essays*, vol. ۲, trans. John W. Basore (Cambridge, MA: Loeb Classical Library, ۱۹۳۲), ۲۸۷.
۴. Thomas Nagel, “The Absurd,” *Journal of Philosophy* ۶۸ (۱۹۷۱): ۷۱۶–۲۷.
۵. See Jonathan Gershuny, “Busyness as the Badge of Honor for the New Superordinate Working Class,” *Social Research* ۷۲ (۲۰۰۵): ۲۸۷–۳۱۵.
۶. Anina Vercruyssen et al., “The Effect of Busyness on Survey Participation: Being Too Busy or Feeling Too Busy to Cooperate?,” *International Journal of Social Research Methodology* ۱۷ (۲۰۱۴): ۳۵۷–۷۱.
۷. See James Williams, *Stand Out of Our Light: Freedom and Resistance in the Attention Economy* (Cambridge: Cambridge University Press, ۲۰۱۸).
۸. Fredrick Matzner, quoted in Matt Simon, “Why Life During a Pandemic Feels So Surreal,” *Wired*, March ۳۱, ۲۰۲۰, available at [www.wired.com/story/why-life-during-a-pandemic-feels-so-surreal/](http://www.wired.com/story/why-life-during-a-pandemic-feels-so-surreal/).
۹. Edward T. Hall, *The Dance of Life: The Other Dimension of Time* (New York: Anchor, ۱۹۸۳), ۸۴.
۱۰. Malcolm Harris, *Kids These Days: The Making of Millennials* (New York: Back Bay Books, ۲۰۱۸), ۷۶.
۱۱. David Allen, *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity* (New York: Penguin, ۲۰۱۵), ۳.
۱۲. Allen, *Getting Things Done*, ۱۱.

۱۳. John Maynard Keynes, "Economic Possibilities for Our Grandchildren" (۱۹۳۰), downloaded from [www.econ.yale.edu/smith/econ\۱۶a/keynes\pdf](http://www.econ.yale.edu/smith/econ\۱۶a/keynes\pdf).
۱۴. Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, ۲۰۱۳), ۲.
۱۵. Marilynne Robinson, *The Givenness of Things: Essays* (New York: Farrar, Straus and Giroux, ۲۰۱۵), ۴.

شهر کتاب (nbookcity.com)



## فصل اول: زندگی محدودیت پذیر

۱۶. See Ángel Sánchez-Crespo, "Killer in the Rye: St. Anthony's Fire," National Geographic, November ۲۷, ۲۰۱۸, available at [www.nationalgeographic.com/history/magazine/۲۰۱۸/۱۱-۱۲/ergotism-infections-medieval-europe/](http://www.nationalgeographic.com/history/magazine/۲۰۱۸/۱۱-۱۲/ergotism-infections-medieval-europe/) (inactive).
۱۷. Lewis Mumford, *Technics and Civilization* (Chicago: University of Chicago Press, ۲۰۱۰), ۱۵.
۱۸. E. P. Thompson, "Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism," *Past and Present* ۳۸ (۱۹۶۷): ۸۱.
۱۹. Richard Rohr, "Living in Deep Time," On Being podcast, available at <https://www.wnyc.org/story/richard-rohr-living-in-deep-time/> (inactive).
۲۰. Gary Eberle, *Sacred Time and the Search for Meaning* (Boston: Shambhala, ۲۰۰۲), ۷.
۲۱. Eberle, *Sacred Time and the Search for Meaning*, ۸.
۲۲. Carl Jung, *Memories, Dreams, Reflections* (New York: Vintage, ۱۹۸۹), ۲۵۵.
۲۳. Thompson, "Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism," ۸۱. I have modernized the spelling here.
۲۴. Friedrich Nietzsche, *The Gay Science* (New York: Vintage, ۱۹۷۴), ۲۵۹.
۲۵. This is Brian Tracy, *Master Your Time, Master Your Life: The Breakthrough System to Get More Results, Faster, in Every Area of Your Life* (New York: TarcherPerigee, ۲۰۱۶).
۲۶. Mumford, *Technics and Civilization*, ۱۴.
۲۷. Bruce Tift, *Already Free: Buddhism Meets Psychotherapy on the Path of Liberation* (Boulder: Sounds True, ۲۰۱۵), ۱۵۲.
۲۸. Friedrich Nietzsche, *Untimely Meditations* (Cambridge: Cambridge University Press, ۱۹۹۷), ۱۵۸.
۲۹. Richard Bach, *Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah* (New York: Delta, ۱۹۹۸), ۴۸.
۳۰. Morten Svenstrup, *Towards a New Time Culture*, trans. Peter Holm-

Jensen (Copenhagen: Author, ٢٠١٣), ٨.

٣١. Anne Helen Petersen, "How Millennials Became the Burnout Generation," BuzzFeed, January ٥, ٢٠١٩, available at [www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnoutgeneration-debt-work](http://www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnoutgeneration-debt-work).
٣٢. Charles Garfield Lott Du Cann, Teach Yourself to Live (London: Teach Yourself, ٢٠١٧), loc. ١٠٧ of ٢١٠١, Kindle.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## فصل دوم: تله کارایی

۳۳. On the ways “time poverty” and economic poverty interact, see for example Andrew S. Harvey and Arun K. Mukhopadhyay, “When Twenty-Four Hours Is Not Enough: Time Poverty of Working Parents,” *Social Indicators Research* ۸۲ (۲۰۰۷): ۵۷–۷۷. But feelings of (and complaints about) busyness are actually worse among those earning more: See Daniel Hammermesh, *Spending Time: The Most Valuable Resource* (New York: Oxford University Press, ۲۰۱۸).
۳۴. Daniel Markovits, “How Life Became an Endless, Terrible Competition,” *The Atlantic*, September ۲۰۱۹, available at [www.theatlantic.com/magazine/archive/۲۰۱۹/۰۹/meritocracysm-serable-winners/۵۹۴۷۶۰/](http://www.theatlantic.com/magazine/archive/۲۰۱۹/۰۹/meritocracysm-serable-winners/۵۹۴۷۶۰/).
۳۵. All quotations from *How to Live on ۲۴ Hours a Day* are from the unpaginated Project Gutenberg transcription, available at [www.gutenberg.org/files/۲۲۷۴/۲۲۷۴-h/۲۲۷۴-h.htm](http://www.gutenberg.org/files/۲۲۷۴/۲۲۷۴-h/۲۲۷۴-h.htm).
۳۶. Ruth Schwartz Cowan, “The Invention of Housework: The Early Stages of Industrialization,” in *More Work for Mother: The Ironies of Household Technology from the Open Hearth to the Microwave* (London: Free Association, ۱۹۸۹), ۴۰–۶۸.
۳۷. C. Northcote Parkinson, “Parkinson’s Law,” *The Economist*, November ۱۹, ۱۹۵۵, available at [www.economist.com/news/۱۹۵۵/۱۱/۱۹/parkinsons-law](http://www.economist.com/news/۱۹۵۵/۱۱/۱۹/parkinsons-law).
۳۸. Hartmut Rosa, *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, trans. Jonathan TrejoMathys (New York: Columbia University Press, ۲۰۱۵).
۳۹. Jonathan Trejo-Mathys, “Translator’s Introduction,” in Rosa, *Social Acceleration*, xxi.
۴۰. Jim Benson, personal communication.
۴۱. Alexis Ohanian, *Without Their Permission: How the ۲۱st Century Will Be Made, Not Managed* (New York: Business Plus, ۲۰۱۳), ۱۵۹.
۴۲. Tim Wu, “The Tyranny of Convenience,” *New York Times*, February

۱۸, ۲۰۱۸.

۴۳. Sylvia Keesmaat, "Musings on an Inefficient Life," *Topology*, March ۱۶, ۲۰۱۷, available at [www.topologymagazine.org/essay/throwback/musings-onan-inefficient-life/](http://www.topologymagazine.org/essay/throwback/musings-onan-inefficient-life/).

۴۴. Keesmaat, "Musings on an Inefficient Life."

نشر کتاب (nbookcity.com)

## فصل سوم: مواجهه با کرانمندی

۴۵. Martin Heidegger, *Being and Time*, trans. John Macquarrie and Edward Robinson (Oxford: Blackwell, ۱۹۶۲), ۲۷۷ and passim.
۴۶. Heidegger, *Being and Time*, ۱۳۹.
۴۷. Heidegger, *Being and Time*, ۲۹۵.
۴۸. Martin Heidegger, quoted in Richard Polt, *Heidegger: An Introduction* (Ithaca, NY: Cornell University Press, ۱۹۹۱), ۱.
۴۹. Sarah Bakewell, *At the Existentialist Café: Freedom, Being, and Apricot Cocktails* (New York: Other Press, ۲۰۱۶), ۵۱.
۵۰. Martin Hägglund, *This Life: Why Mortality Makes Us Free* (London: Profile, ۲۰۱۹), ۵.
۵۱. Quoted in Hägglund, *This Life*, ۴.
۵۲. Marion Coutts, *The Iceberg: A Memoir* (New York: Black Cat, ۲۰۱۴), loc. ۲۳ of ۳۷۹۶, Kindle.
۵۳. Richard Rohr, *Falling Upward: A Spirituality for the Two Halves of Life* (San Francisco: Jossey-Bass, ۲۰۱۱), ۱۱۷.
۵۴. A paraphrasing of Jack Gilbert's poem "A Brief for the Defense," published in *Collected Poems* (New York: Knopf, ۲۰۱۴), ۲۱۳.
۵۵. "sober joy": Bruce Ballard, review of "Heidegger's Moral Ontology by James Reid," *Review of Metaphysics* ۷۳ (۲۰۲۰): ۶۲۵-۲۶.
۵۶. Paul Sagar, "On Going On and On and On," *Aeon*, September ۳, ۲۰۱۸, available at [aeon.co/essays/theres-a-bigproblem-with-immortality-it-goes-on-and-on](http://aeon.co/essays/theres-a-bigproblem-with-immortality-it-goes-on-and-on).
۵۷. All quotations from David Cain in this chapter come from "Your Whole Life Is Borrowed Time," *Raptitude*, August ۱۳, ۲۰۱۸, available at [www.raptitude.com/۲۰۱۸/۰۸/your-whole-life-is-borrowed-time](http://www.raptitude.com/۲۰۱۸/۰۸/your-whole-life-is-borrowed-time).

## فصل چهارم: تعلل گر بهتری شدن

۵۸. Gregg Krech, *The Art of Taking Action: Lessons from Japanese Psychology* (Monkton, VT: ToDo Institute, ۲۰۱۴), ۱۹.
۵۹. Stephen R. Covey, *First Things First* (New York: Free Press, ۱۹۹۶), ۸۸.
۶۰. Quotations from Jessica Abel come from "How to Escape Panic Mode and Embrace Your Life-Expanding Projects," available at [jessicaabel.com/payyourself-first-life-expanding-projects/](http://jessicaabel.com/payyourself-first-life-expanding-projects/).
۶۱. Jim Benson and Tonianne DeMaria Barry, *Personal Kanban: Mapping Work, Navigating Life* (Scotts Valley, CA: CreateSpace, ۲۰۱۱), ۳۹.
۶۲. The tale of the purported origins of this story, and of Buffett's comment that he can't recall anything of the sort, is related in Ruth Umoh, "The Surprising Lesson This ۲۵-Year-Old Learned from Asking Warren Buffett an Embarrassing Question," CNBC Make It, June ۵, ۲۰۱۸, available at [www.cnbc.com/۲۰۱۸/۰۶/۰۵/warren-buffetts-answer-to-this-questiontaught-alex-banayan-a-lesson.html](http://www.cnbc.com/۲۰۱۸/۰۶/۰۵/warren-buffetts-answer-to-this-questiontaught-alex-banayan-a-lesson.html).
۶۳. Elizabeth Gilbert attributes this line to "a wise older woman" in a Facebook post dated November ۴, ۲۰۱۵, available at [www.facebook.com/GilbertLiz/posts/how-many-times-in-your-life-have-you-needed-to-say-this-and-do-you-need-to-say-it/۹۱۵۷۰۴۸۳۵۱۷۸۲۹۹/](http://www.facebook.com/GilbertLiz/posts/how-many-times-in-your-life-have-you-needed-to-say-this-and-do-you-need-to-say-it/۹۱۵۷۰۴۸۳۵۱۷۸۲۹۹/).
۶۴. Costica Bradatan, "Why Do Anything? A Meditation on Procrastination," *New York Times*, September ۱۸, ۲۰۱۶.
۶۵. In addition to the original letters, reproduced in *Letters to Felice*, ed. Erich Heller and Jürgen Born (New York: Schocken, ۱۹۷۳), my account of Kafka's relationship with Felice Bauer draws on Eleanor Bass, "Kafka Was a Terrible Boyfriend," *LitHub*, February ۱۴, ۲۰۱۸, available at [lithub.com/kafka-was-a-terrible-boyfriend](http://lithub.com/kafka-was-a-terrible-boyfriend); and Rafia Zakaria, "Franz Kafka's Virtual Romance: A Love Affair by Letters as Unreal as Online Dating," *The Guardian books blog*, August ۱۲, ۲۰۱۶, available at [www.theguardian.com/books/booksblog/۲۰۱۶/aug/۱۲/franz-kafkas-virtual-world-romance-felice-bauer](http://www.theguardian.com/books/booksblog/۲۰۱۶/aug/۱۲/franz-kafkas-virtual-world-romance-felice-bauer).

۶۶. Morris Dickstein, "A Record of Kafka's Love for a Girl and Hate for Himself," *New York Times*, September ۳۰, ۱۹۷۳.
۶۷. Henri Bergson, *Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of Consciousness*, trans. F. L. Pogson (Mineola, NY: Dover, ۲۰۰۱), ۹.
۶۸. Bergson, *Time and Free Will*, ۱۰.
۶۹. Robert E. Goodin, *On Settling* (Princeton, NJ: Princeton University Press, ۲۰۱۲), ۶۵.
۷۰. Daniel Gilbert and Jane Ebert, "Decisions and Revisions: The Affective Forecasting of Changeable Outcomes," *Journal of Personality and Social Psychology* ۸۲ (۲۰۰۲): ۵۰۳-۱۴.

## فصل پنجم: مسئله هندوانه

۷۱. Chelsea Marshall, James Harness, and Edd Souaid, "This Is What Happens When Two BuzzFeed Employees Explode a Watermelon," BuzzFeed, April ۸, ۲۰۱۶, available at [www.buzzfeed.com/chelseamarshall/watermelon-explosion](http://www.buzzfeed.com/chelseamarshall/watermelon-explosion).
۷۲. "In Online First, 'Exploding Watermelon' Takes the Cake," Phys.org, April ۸, ۲۰۱۶, available at [phys.org/news/۲۰۱۶-۰۴-online-watermelon-cake.html](http://phys.org/news/۲۰۱۶-۰۴-online-watermelon-cake.html) (inactive).
۷۳. Tasneem Nashrulla, "We Blew Up a Watermelon and Everyone Lost Their Freaking Minds," BuzzFeed, April ۸, ۲۰۱۶, available at [www.buzzfeednews.com/article/tasneemnashrulla/we-blew-up-a-watermelon-and-everyone-lost-their-freaking-min](http://www.buzzfeednews.com/article/tasneemnashrulla/we-blew-up-a-watermelon-and-everyone-lost-their-freaking-min).
۷۴. Quoted in Jane Porter, "You're More Biased Than You Think," Fast Company, October ۶, ۲۰۱۴, available at [www.fastcompany.com/۳۰۳۶۶۲۷/youremore-biased-than-you-think](http://www.fastcompany.com/۳۰۳۶۶۲۷/youremore-biased-than-you-think).
۷۵. Seneca, "De Brevitate Vitae," in *Moral Essays*, vol. ۲, trans. John W. Basore (Cambridge, MA: Loeb Classical Library, ۱۹۳۲), ۳۲۷.
۷۶. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon, ۲۰۰۶).
۷۷. Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays* (New York: Penguin, ۲۰۱۶), loc. ۱۶۶ of ۱۶۶۹, Kindle.
۷۸. Quoted in "Full Q&A: Zucked Author Roger McNamee on Recode Decode," Vox, February ۱۱, ۲۰۱۹, available at [www.vox.com/podcasts/۲۰۱۹/۲/۱۱/۱۸۲۲۰۷۷۹/zucked-book-rogermcnamee-decode-kara-swisher-podcast-mark-zuckerberg-facebook-fbsheryl-sandberg](http://www.vox.com/podcasts/۲۰۱۹/۲/۱۱/۱۸۲۲۰۷۷۹/zucked-book-rogermcnamee-decode-kara-swisher-podcast-mark-zuckerberg-facebook-fbsheryl-sandberg).
۷۹. Quoted in James Williams, *Stand Out of Our Light* (Cambridge: Cambridge University Press, ۲۰۱۸), xii.
۸۰. T. S. Eliot, "Burnt Norton," in *Four Quartets* (Boston: Mariner, ۱۹۶۸), ۵.
۸۱. For example, in Bianca Bosker, "The Binge Breaker," *The Atlantic*, November ۲۰۱۶, available at [www.theatlantic.com/magazine/archive/۲۰۱۶/۱۱/the-bingebreaker/۵۰۱۱۲۲/](http://www.theatlantic.com/magazine/archive/۲۰۱۶/۱۱/the-bingebreaker/۵۰۱۱۲۲/).



فصل ششم: مزاحم صمیمی

۸۲. My account of Steve/Shinzen Young's story, and all quotations from Young, come from my interview with him and from Shinzen Young, *The Science of Enlightenment: How Meditation Works* (Boulder: Sounds True, ۲۰۱۶).

۸۳. Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays*, loc. ۳۰۵ of ۱۶۶۹, Kindle.

۸۴. Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays*, loc. ۳۰۲ of ۱۶۶۹, Kindle.

۸۵. Krech, *The Art of Taking Action*, ۷۱.

۸۶. Tift, *Already Free*, ۱۵۲.

۸۷. "a realm in which space doesn't matter and time spreads out": James Duesterberg, "Killing Time," *The Point Magazine*, March ۲۹, ۲۰۲۰, available at [thepointmag.com/politics/killing-time/](http://thepointmag.com/politics/killing-time/) (inactive).

۸۸. See, for example, John Tarrant, "You Don't Have to Know," *Lion's Roar*, March ۷, ۲۰۱۳, available at [www.lionsroar.com/you-dont-have-to-know-ales-of-trauma-andtransformation-march-۲۰۱۳/](http://www.lionsroar.com/you-dont-have-to-know-ales-of-trauma-andtransformation-march-۲۰۱۳/).

## فصل هفتم: واقعاً هرگز زمان نداریم

۸۹. Douglas Hofstadter, *Gödel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid* (New York: Basic Books, ۱۹۹۹), ۱۵۲.
۹۰. The Onion, September ۲۲, ۲۰۱۲, available at [www.theonion.com/dad-suggests-arriving-at-airport-۱۴-hours-early-۱۸۱۹۵۷۳۹۳۳](http://www.theonion.com/dad-suggests-arriving-at-airport-۱۴-hours-early-۱۸۱۹۵۷۳۹۳۳).
۹۱. David Cain, "You Never Have Time, Only Intentions," *Raptitude*, May ۲۳, ۲۰۱۷, available at [www.raptitude.com/۲۰۱۷/۰۵/you-never-have-time-only-intentions](http://www.raptitude.com/۲۰۱۷/۰۵/you-never-have-time-only-intentions).
۹۲. Blaise Pascal, *Pensées*, trans. W. F. Trotter (Mineola, NY: Dover, ۲۰۱۸), ۴۹.
۹۳. Simone de Beauvoir, *All Said and Done*, trans. Patrick O'Brian (New York: Putnam, ۱۹۷۴), ۱.
۹۴. Stephen Mitchell, *Tao Te Ching: A New English Version* (New York: Harper Perennial Modern Classics, ۲۰۰۶), ۹۲.
۹۵. Quoted in Shaila Catherine, "Planning and the Busy Mind," talk transcript available at [www.imsb.org/teachings/writtenteachings-articles-and-interviews/planning-and-the-busy-mind-۲](http://www.imsb.org/teachings/writtenteachings-articles-and-interviews/planning-and-the-busy-mind-۲).
۹۶. Matthew ۶:۳۴, *The Bible: King James Version* (London: Penguin Classics, ۲۰۰۶), ۱۵۵۵.
۹۷. Quoted in Bhava Ram, *Deep Yoga: Ancient Wisdom for Modern Times* (Coronado, CA: Deep Yoga, ۲۰۱۳), ۷۶.
۹۸. Quoted in Catherine, "Planning and the Busy Mind."

## فصل هشتم: شما این جاییید

۹۹. Steve Taylor, *Back to Sanity* (London: Hay House, ۲۰۱۲), ۶۱.
۱۰۰. Tara Brach, personal communication.
۱۰۱. Alan Watts, "From Time to Eternity," in *Eastern Wisdom, Modern Life: Collected Talks ۱۹۶۰-۱۹۶۹* (Novato, CA: New World Library, ۲۰۰۶), ۱۰۹-۱۰.
۱۰۲. Robert A. LeVine and Sarah LeVine, *Do Parents Matter? Why Japanese Babies Sleep Soundly, Mexican Siblings Don't Fight, and American Families Should Just Relax* (New York: PublicAffairs, ۲۰۱۶), x.
۱۰۳. Adam Gopnik, "The Parenting Paradox," *New Yorker*, January ۲۹, ۲۰۱۸.
۱۰۴. Tom Stoppard, *The Coast of Utopia* (New York: Grove Press, ۲۰۰۷), ۲۲۳.
۱۰۵. Sam Harris, "The Last Time," a talk in the Waking Up app, available at [www.wakingup.com](http://www.wakingup.com).
۱۰۶. See, for example, the Happy Planet Index, at [happyplanetindex.org](http://happyplanetindex.org); and John Helliwell, Richard Layard, and Jeffrey Sachs, eds., *World Happiness Report ۲۰۱۳* (New York: UN Sustainable Development Solutions Network, ۲۰۱۳).
۱۰۷. M. Cathleen Kaveny, "Billable Hours and Ordinary Time: A Theological Critique of the Instrumentalization of Time in Professional Life," *Loyola University of Chicago Law Journal* ۳۳ (۲۰۰۱): ۱۷۳-۲۲۰.
۱۰۸. John Maynard Keynes, "Economic Possibilities for Our Grandchildren" (۱۹۳۰), downloaded from [www.econ.yale.edu/smith/econ116a/keynes1.pdf](http://www.econ.yale.edu/smith/econ116a/keynes1.pdf).
۱۰۹. Robert M. Pirsig, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (New York: William Morrow, ۱۹۷۴), ۳۴۱.
۱۱۰. that quotation from the bestselling Buddhist teacher Thich Nhat Hanh: Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, trans. Mobi Ho (Boston: Beacon, ۱۹۹۹), ۳.

١١. the ٢٠١٥ study by researchers at Carnegie Mellon University in Pittsburgh: George Loewenstein et al, "Does Increased Sexual Frequency Enhance Happiness?," Journal of Economic Behavior and Organization (٢٠١٥): ٢٠٦-١٨.
١٢. "We cannot get anything out of life": Jay Jennifer Matthews, Radically Condensed Instructions for Being Just as You Are (Scotts Valley, CA: CreateSpace, ٢٠١١), ٢٧, emphasis added.

شهر کتاب (nbookcity.com)

## فصل نهم: بازیس گیری حق استراحت

۱۱۳. Tony Schwartz, "Relax! You'll Be More Productive," *New York Times*, February ۱۰, ۲۰۱۳.
۱۱۴. Walter Kerr, quoted in Staffan Linder, *The Harried Leisure Class* (New York: Columbia University Press, ۱۹۷۰), ۴.
۱۱۵. See, for example, J. H. Ausuble and A. Gruebler, "Working Less and Living Longer: Long-Term Trends in Working Time and Time Budgets," *Technological Forecasting and Social Change* ۵۰ (۱۹۹۵): ۱۱۳-۳۱.
۱۱۶. Daniel Hamermesh's research is discussed in Allana Akhtar, "Wealthy Americans Don't Have Enough Time in the Day to Spend Their Money, and It's Stressing Them Out," *Business Insider*, June ۲۶, ۲۰۱۹, available at [markets.businessinsider.com/news/stocks/how-the-desire-for-statussymbols-leads-to-stress-۲۰۱۹-۶-۱۰۲۸۳۰۹۷۸۳](https://markets.businessinsider.com/news/stocks/how-the-desire-for-statussymbols-leads-to-stress-۲۰۱۹-۶-۱۰۲۸۳۰۹۷۸۳).
۱۱۷. Juliet Shor, *The Overworked American* (New York: Basic Books, ۱۹۹۲), ۴۷.
۱۱۸. Quoted in Shor, *The Overworked American*, ۴۳.
۱۱۹. Livia Gershon, "Clocking Out," *Longreads*, July ۲۰۱۸, available at [longreads.com/۲۰۱۸/۰۷/۱۱/clockingout/](https://longreads.com/۲۰۱۸/۰۷/۱۱/clockingout/).
۱۲۰. Paul Lafargue, *The Right To Be Lazy* (۱۸۸۳), available at [www.marxists.org/archive/lafargue/۱۸۸۳/lazy/](http://www.marxists.org/archive/lafargue/۱۸۸۳/lazy/).
۱۲۱. Simone de Beauvoir, *The Ethics of Ambiguity* (New York: Open Road, ۲۰۱۵), ۱۴۶.
۱۲۲. All quotes from Danielle Steel come from Samantha Leach, "How the Hell Has Danielle Steel Managed to Write ۱۷۹ Books?," *Glamour*, May ۹, ۲۰۱۹, available at [www.glamour.com/story/danielle-steel-books-interview](http://www.glamour.com/story/danielle-steel-books-interview).
۱۲۳. C. K. Hsee et al., "Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness," *Psychological Science* ۲۱ (۲۰۱۰): ۹۲۶-۳۰.
۱۲۴. Max Weber, *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism and Other Writings* (London: Penguin Classics, ۲۰۰۲).
۱۲۵. I owe this thought to David Zahl, *Seculosity: How Career, Parenting,*

- Technology, Food, Politics, and Romance Became Our New Religion and  
What to Do About It (Minneapolis: Fortress Press, 2019), 106–107.
126. Thomas Wolfe, *Look Homeward, Angel* (New York: Simon &  
Schuster, 1995), xv.
127. Judith Shulevitz, “Bring Back the Sabbath,” *New York Times*, March  
2, 2003.
128. Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance: Saying No to the  
Culture of Now* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2014), xiv.
129. John Gray, *Straw Dogs: Thoughts on Humans and Other Animals*  
(New York: Farrar, Straus and Giroux, 2002), 195.  
130. Gray, *Straw Dogs*, 196.
131. Kieran Setiya, *Midlife: A Philosophical Guide* (Princeton, NJ:  
Princeton University Press, 2017), 134.  
132. Quoted in Setiya, *Midlife*, 131.
- Steve Flint and Craig Tiley, “In My Heart, and in My Soul: Sir Rod Stewart  
on His 133. Lifelong Love of Model Railways,” *Railway Modeler*,  
December 2019.
134. Karen Rinaldi, “(It’s Great to) Suck at Something,” *New York Times*,  
April 28, 2017.

فصل دهم: ماریج بی صبر

۱۳۵. S. Farzad Ahmadi et al., “Latent Heat of Traffic Moving from Rest,” *New Journal of Physics* ۱۹ (۲۰۱۷), available at [iopscience.iop.org/article/10.1088/1367-2630/aa95f0](http://iopscience.iop.org/article/10.1088/1367-2630/aa95f0). (inactive).
۱۳۶. See Kit Eaton, “How One Second Could Cost Amazon \$۱.۶ Billion in Sales,” *Fast Company*, March ۱۵, ۲۰۱۲, available at [www.fastcompany.com/1825005/how-one-second-could-cost-amazon16-billion-sales](http://www.fastcompany.com/1825005/how-one-second-could-cost-amazon16-billion-sales).
۱۳۷. Hugh McGuire, “Why Can’t We Read Anymore?,” *Medium*, April ۲۲, ۲۰۱۵, available at [medium.com/@hughmcguire/why-can-t-we-read-anymore5c38c131fe](http://medium.com/@hughmcguire/why-can-t-we-read-anymore5c38c131fe).
۱۳۸. Tim Parks, “Reading: The Struggle,” *New York Review of Books*, NYR Daily blog, June ۱۰, ۲۰۱۴, available at [www.nybooks.com/daily/2014/06/10/reading-struggle/](http://www.nybooks.com/daily/2014/06/10/reading-struggle/).
۱۳۹. All quotations from Stephanie Brown come from my interview with Brown and from Stephanie Brown, *Speed: Facing Our Addiction to Fast and Faster— and Overcoming Our Fear of Slowing Down* (New York: Berkley, ۲۰۱۴).
۱۴۰. James Gleick, *Faster: The Acceleration of Just About Everything* (New York: Pantheon, ۱۹۹۹), ۱۲.
۱۴۱. The twelve steps of Alcoholics Anonymous are available at [www.alcohol.org/alcoholicsanonymous](http://www.alcohol.org/alcoholicsanonymous).

## فصل یازدهم: ماندن در اتوبوس

۱۴۲. All quotations from Jennifer Roberts come from my interview with Roberts and from Jennifer Roberts, "The Power of Patience," Harvard Magazine, November–December ۲۰۱۳, available at <https://harvardmagazine.com/۲۰۱۳/۱۱/the-power-of-patience>.
۱۴۳. Robert Grudin, *Time and the Art of Living* (Cambridge: Harper and Row, ۱۹۸۲), ۱۲۵.
۱۴۴. All quotations from M. Scott Peck come from "Problem-Solving and Time," in *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth* (London: Arrow Books, ۲۰۰۶), ۱۵–۲۰.
۱۴۵. Robert Boice, *How Writers Journey to Comfort and Fluency: A Psychological Adventure* (Westport, CT: Praeger, ۱۹۹۴), ۳۳.
۱۴۶. The Finnish American photographer Arno Minkkinen dramatizes this deep truth: A transcript of Minkkinen's ۲۰۰۴ commencement address, "Finding Your Own Vision," at the New England School of Photography, where he outlines this theory, is available at [jamesclear.com/great-speeches/finding-your-own-vision-by-arno-rafaelminkkinen](http://jamesclear.com/great-speeches/finding-your-own-vision-by-arno-rafaelminkkinen).



## فصل دوازدهم: تنهایی خانه به دوش دیجیتال

۱۴۷. All quotations from Mario Salcedo come from Lance Oppenheim, "The Happiest Guy in the World," *New York Times*, May ۱, ۲۰۱۸, available at [www.nytimes.com/2018/05/01/opinion/cruise-caribbeanretirement.html](http://www.nytimes.com/2018/05/01/opinion/cruise-caribbeanretirement.html).
۱۴۸. Scott Adams, *How to Fail at Almost Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life* (New York: Portfolio, ۲۰۱۳), ۱۷۳.
۱۴۹. Mark Manson, "The Dark Side of the Digital Nomad," available at [markmanson.net/digital-nomad](http://markmanson.net/digital-nomad).
۱۵۰. Terry Hartig et al., "Vacation, Collective Restoration, and Mental Health in a Population," *Society and Mental Health* ۳ (۲۰۱۳): ۲۲۱–۳۶.
۱۵۱. Cristobal Young and Chaeyoon Lim, "Time as a Network Good: Evidence from Unemployment and the Standard Workweek," *Sociological Science* ۱ (۲۰۱۴): ۱۰–۲۷.
۱۵۲. Clive Foss, "Stalin's Topsy-Turvy Work Week," *History Today*, September ۲۰۰۴. I have also drawn here on Judith Shulevitz, "Why You Never See Your Friends Anymore," *The Atlantic*, November ۲۰۱۹.
۱۵۳. E. G. Richards, *Mapping Time: The Calendar and Its History* (Oxford: Oxford University Press, ۲۰۰۰), ۲۷۸.
۱۵۴. Quoted in Shulevitz, "Why You Never See Your Friends Anymore."
۱۵۵. William H. McNeill, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History* (Cambridge, MA: Harvard University Press, ۱۹۹۵), ۲.
۱۵۶. See Jay Schulkin and Greta Raglan, "The Evolution of Music and Human Social Capability," *Frontiers in Neuroscience* ۸ (۲۰۱۴): ۲۹۲.
۱۵۷. Manuel Varlet and Michael J. Richardson, "What Would Be Usain Bolt's ۱۰۰-Meter Sprint World Record Without Tyson Gay? Unintentional Interpersonal Synchronization Between the Two Sprinters," *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* ۴۱ (۲۰۱۵): ۳۶–۴۱.
۱۵۸. Betty Bailey and Jane Davidson, "Effects of Group Singing and Performance for Marginalized and Middle-Class Singers," *Psychology of*

Music 33 (2005): 269–303.

159. Stacy Horn, “Ode to Joy,” Slate, July 25, 2013, available at [slate.com/humaninterest/2013/07/singing-in-a-choir-research-shows-it-increaseshappiness.html](http://slate.com/humaninterest/2013/07/singing-in-a-choir-research-shows-it-increaseshappiness.html).

160. Hannah Arendt, *The Origins of Totalitarianism* (New York: Harvest, 1973), 323.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل سیزدهم: روش درمانی بی‌اهمیتی کیهانی

۱۶۱. In James Hollis, *Finding Meaning in the Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up* (New York: Gotham, ۲۰۰۵), ۲.
۱۶۲. Ecclesiastes ۲:۱۱, *The Bible: English Standard Version* (Wheaton, IL: Crossway, ۲۰۰۵), ۴۷۱.
۱۶۳. All quotations from Julio Vincent Gambuto are from "Prepare for the Ultimate Gaslighting," *Medium*, April ۱۰, ۲۰۲۰, available at [forge.medium.com/prepare-for-theultimate-gaslighting-۶a۸ce۳f۰a۰e۰](https://forge.medium.com/prepare-for-theultimate-gaslighting-۶a۸ce۳f۰a۰e۰).
۱۶۴. Bryan Magee, *Ultimate Questions* (Princeton, NJ: Princeton University Press, ۲۰۱۶), ۱-۲.
۱۶۵. Magee, *Ultimate Questions*, ۲.
۱۶۶. Richard Holloway, *Looking in the Distance* (Edinburgh: Canongate, ۲۰۰۵), ۱۳.
۱۶۷. Johnny Truant, *The Universe Doesn't Give a Flying Fuck About You*. Self-published, Amazon Digital Services, ۲۰۱۴. Kindle.
۱۶۸. Iddo Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World* (New York: Oxford University Press, ۲۰۱۷), ۳۱.
۱۶۹. Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, ۳۹.
۱۷۰. Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, ۳۹.

## فصل چهاردهم: بیماری انسانی

۱۷۱. Jorge Luis Borges, "A New Refutation of Time," in *Labyrinths* (New York: New Directions, ۲۰۰۷), ۲۳۴.
۱۷۲. Marie-Louise von Franz, *The Problem of the Puer Aeternus* (Toronto: Inner City), ۸.
۱۷۳. as the Zen teacher Charlotte Joko Beck puts it: Quoted in Joan Tollifson, *Death: The End of Self-Improvement* (Salisbury, UK: New Sarum Press, ۲۰۱۹), ۶۰.
۱۷۴. Christian Bobin quoted in Christophe André, *Looking at Mindfulness: Twenty-Five Paintings to Change the Way You Live* (New York: Blue Rider, ۲۰۱۱), ۲۵۶.
۱۷۵. Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet* (New York: W. W. Norton, ۲۰۰۴), ۲۷.
۱۷۶. James Hollis, *What Matters Most: Living a More Considered Life* (New York: Gotham, ۲۰۰۹), ۱۳.
۱۷۷. Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, ۴۰-۴۱.
۱۷۸. Stephen Cope, *The Great Work of Your Life: A Guide for the Journey to Your True Calling* (New York: Bantam, ۲۰۱۵), ۳۷.
۱۷۹. Susan Piver, "Getting Stuff Done by Not Being Mean to Yourself," August ۲۰, ۲۰۱۰, available at [openheartproject.com/getting-stuff-done-by-not-being-mean-toyourself\(inactive\)](http://openheartproject.com/getting-stuff-done-by-not-being-mean-toyourself(inactive)).
۱۸۰. David Licata, *A Life's Work* (۲۰۱۹), at [alifesworkmovie.com](http://alifesworkmovie.com).
۱۸۱. "Dear Frau V.... Your questions are unanswerable": Carl Jung, *Letters*, vol. ۱, ۱۹۰۶-۱۹۵۰ (Oxford: Routledge, ۲۰۱۵), ۱۳۲.

سخن پایانی: ورای امید

۱۸۲. All quotations from Derrick Jensen come from “Beyond Hope,” Orion, <https://orionmagazine.org/article/beyond-hope/>.
۱۸۳. Pema Chödrön, *When Things Fall Apart* (Boulder: Shambhala, ۲۰۱۶), ۳۸.
۱۸۴. Nellie Bowles, “Fleeing Babylon for a Wild Life,” *New York Times*, March ۵, ۲۰۲۰.
۱۸۵. Chödrön, *When Things Fall Apart*, ۴۰.
۱۸۶. George Orwell, “Some Thoughts on the Common Toad,” first published in *Tribune*, April ۱۲, ۱۹۴۶, available at [www.orwellfoundation.com/the-orwell-foundation/orwell/essaysand-other-works/some-thoughts-on-the-common-toad/](http://www.orwellfoundation.com/the-orwell-foundation/orwell/essaysand-other-works/some-thoughts-on-the-common-toad/).

ضمیمه: ده ابزار برای پذیرش کرانمندی

۱۸۷. Cal Newport, "Fixed-Schedule Productivity: How I Accomplish a Large Amount of Work in a Small Number of Work Hours," available at [www.calnewport.com/blog/2008/02/15/fixedschedule-productivity-how-i-accomplish-a-large-amount-of-work-in-a-small-number-of-work-hours/](http://www.calnewport.com/blog/2008/02/15/fixedschedule-productivity-how-i-accomplish-a-large-amount-of-work-in-a-small-number-of-work-hours/), with further discussion in Cal Newport, *Deep Work* (New York: Grand Central, 2016).
۱۸۸. Jon Acuff, *Finish: Give Yourself the Gift of Done* (New York: Portfolio, 2017), ۳۶.
۱۸۹. See Teresa Amabile and Steven Kramer, *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work* (Brighton, MA: Harvard Business Review Press, 2011).
۱۹۰. Nellie Bowles, "Is the Answer to Phone Addiction a Worse Phone?," *New York Times*, January ۱۲, 2018.
۱۹۱. William James, *The Principles of Psychology*, vol. ۱ (New York: Dover, ۱۹۵۰), ۶۲۵.
۱۹۲. Young, *The Science of Enlightenment*, ۳۱.
۱۹۳. Tom Hobson in conversation with Janet Lansbury, "Stop Worrying About Your Preschooler's Education," available at [www.janetlansbury.com/2020/05/stop-worrying-about-yourpreschoolers-education](http://www.janetlansbury.com/2020/05/stop-worrying-about-yourpreschoolers-education).
۱۹۴. Susan Jeffers, *Embracing Uncertainty: Breakthrough Methods for Achieving Peace of Mind When Facing the Unknown* (New York: St. Martin's Press, 2003).
۱۹۵. Pascal, *Pensées*, ۴۹.
۱۹۶. Jenny Odell, *How to Do Nothing* (New York: Melville House, 2019), ix.

## سپاسگزاری

نوشتن این کتاب زمان زیادی برد. از تمام کسانی که در نوشتن این کتاب کمک کردند و در شکل‌گیری این کتاب نقش داشتند بی‌نهایت سپاسگزارم. و همین‌جا تمام دوستانم را که فکر کردند خیلی بامزه است اشاره کنند کتابی دربارهٔ محدودیت زمان این قدر زمان ببرد می‌بخشم (راستش، این شوخی یک جوهرهایی خنده‌دار بود، اما فقط همان یکی دو بار اول).

انجام این پروژه بدون مدیر برنامه‌هایم، تینا بنت، ممکن نبود. همین‌جا از او بابت راهنمای‌هایی کارشناسانه و حمایت همیشگی‌اش و بسیاری از نظرهای باارزشش، که در کتاب نیز ذکر شده، تشکر می‌کنم. بسیار خوش‌شانس بودم که با تریسی فیشر در دابلیوام‌ای<sup>۲۳۱</sup> و همکاری در لندن، ماتیلدا فوربس واتسن، همکاری کردم. از بسیاری از افراد در افاس‌جی<sup>۲۳۲</sup> که بسیار قدردانشانم، به‌خصوص از ویراستارم اریک چینسکی، تشکر می‌کنم که (علاوه‌بر صبوری بسیار) متن را بسیار بهبود بخشید و کمک کرد واضح‌تر ایده‌هایم را به نوشتار درآورم. همچنین از جولیا رینگو، که با مهارت فوق‌العاده ویراست نهایی را انجام داد، تشکر می‌کنم. از لاتچن شیورز و همکاری در بخش بازاریابی و همچنین از جودی کیویات، مورین کلیر، کریستین پایک و کریس پیترسن بسیار سپاسگزارم. استوارت ویلیامز در دفتر انتشارات بادل‌ی هد نظرهای ارزشمندی در ویراست کتاب ارائه کرد. از همهٔ افرادی که در دوران قرنطینه به‌خاطر وپروس کرونا، با وجود بسته‌بودن مدارس و ادارات، این همه زمان و انرژی گذاشتند سپاسگزارم.

بسیاری از موضوعات مطرح‌شده در این کتاب ابتدا با افرادی با استعداد و حرفه‌ای به بحث و بررسی گذاشته شد: ملیسا دنیس، پل لایتی، روث لیوی، جاناتان شاینین و دیوید ولف در مجلهٔ گاردین؛ دن بوگ در مجلهٔ نیو فیلاسافر؛ پیت مک‌مانوس در بی‌بی‌سی<sup>۲۳۳</sup>. گفت‌وگوهایم با لایلا سیسل، جان کراپ، رابین پارمیتز و ریچل شرممان در شکل‌گیری ایده‌های این کتاب نقش بسیاری داشت. سایر افرادی که سخاوتمندانه در روند پژوهش و نگارش کتاب کمک کردند عبارت‌اند از جسیکا ایبل، جیم بنسن، استفانی براون، کارل کدراستروم، جیمز هالیس، دریک جنسن، مرحوم رابرت لوین، جف لای، آنتینا وان اشنیتسز، ماریا مارتینون توریس، جنیفر رابرتز، مایکل تفت، ربکا رگ سایکس و شینزن یانگ. اشلی تاتل در این موقعیت سخت فضایی مناسب کارکردن فراهم کرد تا بخش بیشتر این کتاب را در ساختمان بروکلین کریتیو لیگ بنویسم، که نیل کارلسن و ارین کارنی فضایی گرم و دوستانه را فراهم کرده بودند. بابت دوستی و گفت‌وگوهای صمیمی با کنث فولک و مکسن مک‌دوول نیز بسیار قدردانم.

یکی از اتفاقات مهمی که حین نوشتن این کتاب رخ داد آشنایی من با اما براکس بود. خیلی خوشحالم که دوستان خوبی هستیم و بچه‌هایمان نیز با هم دوست‌اند. بسیاری از گفت‌وگوهای ما با هم در این کتاب نوشته شده است. بسیار متشکرم از پدر و مادرم، استیون برکمن و جین

گیبینز؛ دوستانم در نیویورک؛ خواهرم، هانا؛ آلتون، لایلا و اتان؛ جرمی، جولیا، ماری و مروپ میلز؛ جون چاپلین؛ خانواده کرافورد - مونتاندون.

هیچ جمله‌ای نمی‌تواند قدردانی من را به نقش هدر چاپلین در زندگی‌ام بیان کند، اما اجازه دهید در حد و توان خودم به او بگویم که چقدر قدردان عشق، محبت، شوخ‌طبعی، مهربانی و فداکاری‌های بسیارش هستم که طی نگارش این کتاب از خود نشان داد. پسرمان، روان، مدت کوتاهی بعد از آغاز این کار به دنیا آمد. باید بگویم که این اتفاق اصلاً به سرعت تکمیل نگارش این کتاب کمکی نکرد، اما شناختن پسرم تجربه‌ای ارزشمند بود که در روند این کتاب و در جای جای صفحات آن به چشم می‌آید. عاشق هر دوی شما هستم.

مادربزرگ عزیزم، اریکا برکمن که مهاجرتش از آلمان نازی در کودکی‌اش را در فصل هفتم تعریف کردم، در سال ۲۰۱۹ در نودوشش سالگی از دنیا رفت. نمی‌دانم اگر زنده بود، این کتاب را می‌خواند یا نه. اما مطمئنم به هر کسی که می‌دید می‌گفت که نوه‌اش این کتاب را نوشته است.

(inbookcity.com)



### درباره نویسنده

الیور برکمن نویسنده کتاب پادزهر: خوشبختی برای کسانی که تحمل مثبت‌اندیشی را ندارند است. او برای ستون هفتگی‌اش در بخش روان‌شناسی مجله گاردین به نام «این ستون زندگی شما را از این رو به آن رو خواهد کرد» برنده جایزه شده و آثارش در نیویورک تایمز، مجله وال استریت، سایکولوژیست و نیوفیل‌سافر نیز منتشر شده است. او متولد بریتانیاست، ولی در حال حاضر در نیویورک زندگی می‌کند.

نشر کتاب (nbookcity.com)

## یادداشت‌ها

[←۱]

Douglas Harding

[←۲]

Charlotte Joko Beck

[←۳]

Jeanne Calment

[←۴]

Seneca

[←۵]

On the Shortness of Life

[←۶]

Thomas Nagel

[←۷]

اقتصاد گیگ (gig economy): پیشبرد کارها براساس شغل‌های کوتاه‌مدت و پیمانی.

[←۸]

Extreme Productivity

[←۹]

The ۴-Hour Workweek

[←۱۰]

Smarter Faster Better

[←۱۱]

Soylent

[←۱۲]

Edward T. Hall

[←۱۳]

Malcolm Harris

[←۱۴]

اینباکس زیرو (Inbox Zero): هدف این روش این است که هیچ نامه خوانده‌نشده‌ای در صندوق نامه‌ها نداشته باشید، اما مدام آگاه باشید که هنوز کارهای بیشتری برای انجام دادن دارید.

[←۱۵]

Getting Things Done

[←۱۶]

David Allen

[←۱۷]

Economic Possibilities for Our Grandchildren

[←۱۸]

Maynard Keynes

[←۱۹]

Charles Eisenstein

[←۲۰]

Marilynne Robinson

[←۲۱]

Lewis Mumford

[←۲۲]

Richard Rohr

[←۲۳]

فرانسیسکن (Franciscan)؛ یکی از مهم‌ترین فرقه‌های مسیحیت.

[←۲۴]

Gary Eberle

[←۲۵]

Carl Jung

[←۲۶]

Technics and Civilization

[←۲۷]

Ambrose Crowley

[←۲۸]

Master Your Time, Master Your Life

[←۲۹]

The Pomodoro Technique

[←۳۰]

Bruce Tift

[←۳۱]

Richard Bach

[←۳۲]

آیگنتسایت (Eigenzeit)؛ به این معنا که هر چیزی اندازه خاصی زمان می‌طلبد.

[←۳۳]

Anne Helen Petersen

[←۳۴]

Charles Garfield Lott Du Cann

[←۳۵]

Teach Yourself to Live

[←۳۶]

شلوغ‌شهر (Busytown)؛ شهری داستانی که ریچارد اسکاری برای داستان‌هایش ابداع کرد.

[←۳۷]

Richard Scarry

[←۳۸]

Daniel Markovits

[←۳۹]

Sisyphus

[←۴۰]

Arnold Bennett

[←۴۱]

دنیای ادواردی (Edwardian world)؛ عنوان دوره‌ای است در تاریخ انگلستان که دوران سلطنت کوتاه ادوارد هفتم، از ۱۹۰۱ تا ۱۹۱۰، را شامل می‌شود.

[←۴۲]

How to Live on ۲۴ Hours a Day

[←۴۳]

Ruth Schwartz Cowan

[←۴۴]

More Work for Mother

[←۴۵]

C. Northcote Parkinson

[←۴۶]

Hartmut Rosa

[←۴۷]

Social Acceleration

[←۴۸]

Jonathan Trejo-Mathys

[←۴۹]

اوکی کیوپید (OkCupid)؛ یکی از اپلیکیشن‌های دوست‌یابی امریکایی.

[←۵۰]

Jim Benson

[←۵۱]

Uber

[←۵۲]

Apple Pay

[←۵۳]

Seamless

[←۵۴]

Alexis Ohanian

[←۵۵]

Tim Wu

[←۵۶]

Sylvia Keesmaat

[←۵۷]

Sarah Bakewell

[←۵۸]

decidere

[←۵۹]

decide

[←۶۰]

homicide

[←٦١]

suicide

[←٦٢]

Martin Hägglund

[←٦٣]

This Life

[←٦٤]

U.S. Catholic

[←٦٥]

Marion Coutts

[←٦٦]

The Iceberg

[←٦٧]

Tom Lubbock

[←٦٨]

Richard Rohr

[←٦٩]

Jack Gilbert

[←٧٠]

Bruce Ballard

[←٧١]

David Cain

[←٧٢]

Geoff Lye

[←٧٣]

David Watson

[←٧٤]

Gregg Krech

[←٧٥]

Stephen Covey

[←٧٦]

First Things First

[←۷۷]

Jessica Abel

[←۷۸]

منظور نویسنده این است که اول وقت کارهای ضروری‌تان را انجام دهید و در ادامه روز به خودتان (کارهای شخصی و تفریح) برسید.

[←۷۹]

Tonianne DeMaria Barry

[←۸۰]

Personal Kanban

[←۸۱]

Elizabeth Gilbert

[←۸۲]

Costica Bradatan

[←۸۳]

Max Brod

[←۸۴]

Felice Bauer

[←۸۵]

Henri Bergson

[←۸۶]

Time and Free Will

[←۸۷]

Robert Goodin

[←۸۸]

On Settling

[←۸۹]

Daniel Gilbert

[←۹۰]

BuzzFeed

[←۹۱]

Timothy Wilson

[←۹۲]

Victor Frankl

[←۹۳]

Auschwitz concentration camp

[←۹۴]

Mary Oliver

[←۹۵]

اقتصاد توجه (attention economy)؛ از آن جا که محدودیتی برای تولید اطلاعات وجود ندارد و اطلاعات توجه انسان را مصرف می کند و میزان توجه انسان ها محدود است، افزونی اطلاعات موجب می شود که افراد با کمبود توجه مواجه شوند و به دنبال تخصیص بهینه توجه خود باشند.

[←۹۶]

persuasive design

[←۹۷]

Roger McNamee

[←۹۸]

Henry Frankfurt

[←۹۹]

T. S. Elliot

[←۱۰۰]

Tristan Harris

[←۱۰۱]

Kii Mountains

[←۱۰۲]

Steve Young

[←۱۰۳]

Shingon

[←۱۰۴]

Mount Koya

[←۱۰۵]



biofeedback device

[←۱۰۶]

James Duesterberg

[←۱۰۷]

Douglas Hofstadter

[←۱۰۸]

Hofstadter's law

[←۱۰۹]

New South Wales

[←۱۱۰]

آنین (The Onion)؛ هفته‌نامه فکاهی و طنز آمریکایی.

[←۱۱۱]

شب بلورین (Kristallnacht)؛ شب نهم و دهم نوامبر ۱۹۳۸ که در آن به سرکردگی حزب نازی در آلمان به خانه‌ها، مغازه‌ها و کنیسه‌های یهودیان در لایپزیگ و دیگر شهرهای آلمان و اتریش حمله شد.

[←۱۱۲]

Theresienstadt Ghetto

[←۱۱۳]

Blaise Pascal

[←۱۱۴]

Simone de Beauvoir

[←۱۱۵]

Geshe Shawopa

[←۱۱۶]

موعظه سر کوه (Sermon on the Mount)؛ یکی از معروف‌ترین بخش‌های انجیل و آموزه‌ها و سخنانی است که عیسی مسیح بر فرازیکی از کوه‌های اطراف شهر جلیل، معروف به کوه زیتون، خطاب به شاگردان خود بیان فرمود.

[←۱۱۷]

Jiddu Krishnamurti	[←۱۱۸]
Jim Dreaver	[←۱۱۹]
Joseph Goldstein	[←۱۲۰]
Steve Taylor	[←۱۲۱]
Back to Sanity	[←۱۲۲]
Alan Watts	[←۱۲۳]
Adam Gopnik	[←۱۲۴]
Tom Stoppard	[←۱۲۵]
The Coast of Utopia	[←۱۲۶]
Alexander Herzen	[←۱۲۷]
Sam Harris	[←۱۲۸]
Cathleen Kaveny	[←۱۲۹]
billable hour	[←۱۳۰]
از داستان‌های شخصیت کتاب آلیس در سرزمین عجایب نوشته لوئیس کارول. در این داستات مربایی هست که هر روز می‌توان خورد به جز امروز؛ پس در واقع هرگز نمی‌شود خورد.	[←۱۳۱]
Robert Pirsig	[←۱۳۲]

Zen and the Art of Motorcycle Maintenance	[←۱۳۳]
Tuktoyaktuk	[←۱۳۴]
Thich Nhat Hanh	[←۱۳۵]
Jay Jennifer Matthews	[←۱۳۶]
Radically Condensed Instructions for Being Just as You Are	[←۱۳۷]
John de Graaf	[←۱۳۸]
Walter Kerr	[←۱۳۹]
The Decline of Pleasure	[←۱۴۰]
business	[←۱۴۱]
negotium	[←۱۴۲]
ایل (ale): نوعی آبجو است که نوشیدنی اصلی این جشن‌ها بود و علت این نام‌گذاری هم همین است.	[←۱۴۳]
Paul Lafargue	[←۱۴۴]
Danielle Steel	[←۱۴۵]
Glamour	[←۱۴۶]
Max Weber	[←۱۴۷]

سولسایکل (SoulCycle)؛ شرکت بدن‌سازی که کلاس‌های آنلاین بدن‌سازی برگزار می‌کند.

[←۱۴۸]

کراس‌فیت (CrossFit)؛ رژیم و برنامه‌ای برای تناسب اندام.

[←۱۴۹]

Thomas Wolfe

[←۱۵۰]

شبات (Sabbath): در دین یهود به روز تعطیل هفتگی (شنبه) می‌گویند.

[←۱۵۱]

Judith Shulevitz

[←۱۵۲]

از شخصیت‌های معروف داستان‌های کودکانه دکتر سوس.

[←۱۵۳]

Walter Brueggemann

[←۱۵۴]

Sabbath as Resistance

[←۱۵۵]

John Gray

[←۱۵۶]

Hell Gill Force

[←۱۵۷]

Kieran Setiya

[←۱۵۸]

atelic activity

[←۱۵۹]

Midlife

[←۱۶۰]

Arthur Schopenhauer

[←۱۶۱]

The World as Will and Idea

[←۱۶۲]

راد استوارت (Rod Stewart) (۱۹۴۵-): خواننده و ترانه‌سرای راک اسکاتلندی - انگلیسی.  
[←۱۶۳]

ریچارد برانسن (Richard Branson): کارآفرین و سرمایه‌گذار بریتانیایی.  
[←۱۶۴]

Karen Rinaldi

[←۱۶۵]

منظور نویسنده این است که هرچه توانایی شما در انجام دادن کاری بیشتر شود، انتظار مردم از شما بیشتر می‌شود تا جایی که شاید شغل‌تان هم به خطر بیفتد.

[←۱۶۶]

Hugh McGuire

[←۱۶۷]

William Gibson

[←۱۶۸]

Tim Parks

[←۱۶۹]

Stephanie Brown

[←۱۷۰]

rush

[←۱۷۱]

second-order change

[←۱۷۲]

Jennifer Roberts

[←۱۷۳]

The Marriage of Figaro

[←۱۷۴]

Boy with a Squirrel

[←۱۷۵]

John Singleton Copley

[←۱۷۶]

Cotton Merchants in New Orleans

[←۱۷۷]

Edgar Degas	[←١٧٨]
Robert Grudin	[←١٧٩]
M. Scott Peck	[←١٨٠]
The Road Less Traveled	[←١٨١]
incrementalism	[←١٨٢]
Robert Boice	[←١٨٣]
Arno Minkkinen	[←١٨٤]
Irving Penn	[←١٨٥]
Mario Salcedo	[←١٨٦]
Lance Oppenheim	[←١٨٧]
The Happiest Guy in the World	[←١٨٨]
Mark Manson	[←١٨٩]
Terry Hartig	[←١٩٠]
fika	[←١٩١]
Clive Foss	[←١٩٢]
Frederick Winslow Taylor	

[←١٩٣]

Yuri Larin

[←١٩٤]

William McNeill

[←١٩٥]

Keeping Together in Time

[←١٩٦]

Usain Bolt

[←١٩٧]

Tyson Gay

[←١٩٨]

Stacy Horn

[←١٩٩]

Hannah Arendt

[←٢٠٠]

The Origins of Totalitarianism

[←٢٠١]

James Hollis

[←٢٠٢]

Ecclesiastes

[←٢٠٣]

Julio Vincent Gambuto

[←٢٠٤]

Bryan Magee

[←٢٠٥]

Richard Holloway

[←٢٠٦]

The Universe Doesn't Give a Flying Fuck About You

[←٢٠٧]

egocentricity bias

[←٢٠٨]

Iddo Landau	[←۲۰۹]
Jorge Luis Borges	[←۲۱۰]
Marie-Louise von Franz	[←۲۱۱]
Christian Bobin	[←۲۱۲]
Rainer Maria Rilke	[←۲۱۳]
Stephen Cope	[←۲۱۴]
Susan Piver	[←۲۱۵]
David Licata	[←۲۱۶]
A Life's Work	[←۲۱۷]
SETI Institute	[←۲۱۸]
Frau V	[←۲۱۹]
Kali Yuga	[←۲۲۰]
Mahabharata	[←۲۲۱]
Derrick Jensen	[←۲۲۲]
Pema Chödrön	[←۲۲۳]
Cal Newport	



[←۲۲۴]

Jon Acuff

[←۲۲۵]

Nellie Bowles

[←۲۲۶]

William James

[←۲۲۷]

Tom Hobson

[←۲۲۸]

Susan Jeffers

[←۲۲۹]

Embracing Uncertainty

[←۲۳۰]

Jenny Odell

[←۲۳۱]

WME

[←۲۳۲]

FSG

[←۲۳۳]

BBC

لازم نیست کسی به شما بگوید که زمان کافی ندارید. همه‌ی ما دغدغه‌ی اضافه کردن کارهای بیشتر به لیست کارهایمان، صندوق نامه‌های سرریز شده‌مان، تعادل کار - زندگی و متمرکز بودن با وجود این همه حواس پرتی را داریم. همه مدام به ما می‌گویند که باید پربازده‌تر و کارآمدتر باشیم. اما تمام ترفندهای کتاب‌های مدیریت زمان فقط اوضاع را برای ما بدتر می‌کند. حس اضطراب و تنش بیشتر می‌شود و همچنان فکر می‌کنیم زندگی واقعی و بامعنی برای ما هنوز شروع نشده و روزی در آینده بالاخره از راه خواهد رسید. کتاب پیش رو احتمالاً کتابی نیست که فکر می‌کنید و این چیز خوبی است. برخلاف سایر کتاب‌های مدیریت زمان، هدف چهار هزار هفته ارانه‌ی مثنی ترفند و شیوه برای مدیریت زمان نیست، بلکه این کتاب بیشتر فلسفه‌ای است درباره‌ی دو حقیقت مهم ولی در عین حال تلخ: ۱. در زمان کم و چهار هزار هفته‌ای خود، هرگز نمی‌توانید به تمام چیزهایی برسید که آرزوی‌شان را داشتید؛ ۲. حتی اگر چنین چیزی ممکن بود، در نهایت هیچ اهمیتی نداشت، زیرا در آخر همه میرا هستیم و مرگ در انتظارمان است. دانستن این موضوع و پذیرش آن، گرچه ممکن است در وهله‌ی اول ناامیدکننده باشد، در نهایت رهایی‌بخش است و می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

اگر مدام در حال برنامه‌ریزی برای استفاده‌ی بهینه از زمان هستید، اگر مدام دارید نرم افزارها و جدول‌ها و نمودارهای متفاوتی را برای مدیریت زمان امتحان می‌کنید ولی به نتیجه‌ی دلخواه نمی‌رسید، این کتاب چیزی است که به آن نیاز دارید.

الیور برکمن با تفسیر پیش‌های فلاسفه، روان‌شناسان و آموزگاران معنوی کهن و مدرن تلاش کرده به شیوه‌ای جالب، سرگرم‌کننده، کاربردی و جذاب به ما در شناخت زمان و مدیریت آن کمک کند. این کتاب، با تأکید بر کنار گذاشتن باور غلط «انجام دادن هر کاری»، به خواننده‌ها ابزارهایی ارائه می‌دهد تا زندگی معنادارتری را تجربه کنند و با میرایی و محدودیت‌هایش کنار بیایند.

«کتابی بی‌نهایت آگاه‌کننده که بیش از هر چیز دیگری در این دنیای دیوانه‌وار کار و بهره‌وری و شبکه‌های اجتماعی به آن نیاز داشتیم.»

- مارک منسن، نویسنده‌ی هنر ظریف‌هایی از دغدغه‌ها و اوضاع خیلی خراب است!

«مهم‌ترین کتاب درباره‌ی مدیریت زمان.»

- آدام گرت، نویسنده‌ی دوباره فکر کن!

کتاب‌هایی برای احتمالاً تغییر | ۲۵

