



سرشناسه: دو باتن، آلن، Do Botton, Alain. عنوان و پدیدآور: در باب اتلاف وقت: چگونه از پس آن بریاییم / آلن دو باتن (مدرسه زندگی). ترجمه نسترن حسینی نژاد یزدی. شابک: ۹-۶۲۲-۷۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا. مشخصات ناشر: تهران، نشر لگا، ۱۴۰۲. یادداشت: عنوان اصلی: Procastinaton: How to do it well. موضوع: اهمال کاری. شناسه افزوده: حسینی نژاد یزدی، نسترن، ۱۳۶۵ - مترجم. رده بندی کنگره: BF ۶۳۷. رده بندی دیویی: ۶۴۰/۴۳. شماره کتاب شناسی ملی: ۹۴۵۷۸۶۷

درباب اتلاف وقت

چگونه از پس وقت‌کشی بر بیاییم!



آلن دو باتن

(مدرسه زندگی)

نسترن حسینی نژاد یزدی



از مجموعه «معنای زندگی»

در باب اتلاف وقت

چگونه از پس وقت‌کشی بریاییم!

آلن دو باتن (مدرسه زندگی). ترجمه نسترن حسینی نژاد یزدی

ویراستار و دبیران مجموعه: سمانه آسمانی و سامان مرادخانی

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

فهرست مطالب

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



مقدمه

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

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

در باب اتلاف وقت

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

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

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

ترس و تعلل

ما تمایل داریم تا چرایی تعلل خود را به حساب توجیهات به شدت باورپذیر یا بسیار تنبیهی بنویسیم. توجیهاتی همچون: وظایف خود را به اتمام نمی‌رسانم، چراکه تنبلی می‌کنم. کارهایی که باید را به ثمر نمی‌رسانم، چراکه ذاتاً تن‌پرور، بی‌رمق و دروناً آدم بدی هستم.

واقعیت اما پیچیده‌تر است و ضمن آن از منظر روان‌شناسی نیازمند موشکافی و نیز شایسته هم‌دردی بیشتری هست. علت اصلی سستی ما نه از سر تنبلی که از سر ترس ماست. آنچه ما سرخوشانه تنبلی می‌نامیم، در واقع نشانه و پیامد اضطراب است.

عجیب است اما، نزد ما پرداختن به اموری آسان است که از اهمیت چندانی برخوردار نیست. کم‌اهمیت بودن آن‌ها سبب

در باب اتلاف وقت

می‌شود تا آن نسخه‌آسان‌گیر، بی‌خیال و سازنده ما دست‌به‌کار شود. تا به خود بیاییم؛ آن وظایف را در کوتاه‌ترین زمان ممکن به اتمام رسانده و اصلاً انگار که نه انگار کاری کرده‌ایم، چراکه این امور نزد ما بیشتر شبیه بازی هستند.

با وجود این، آن قبیل از کارها که بسیار مهم‌اند و چه بسا زندگی ما به تکمیل کردن آن‌ها بستگی داشته باشد، چنان سبب ترس ما می‌شوند که از زیر بار مسئولیت آن‌ها شانه خالی می‌کنیم. چنان از شکست خوردن و اهمه داریم که در خود توانایی شروع آن کار را نمی‌بینیم. دست‌کم اگر دست‌نخورده کار را رها کنیم، ریسک انگ ناتوانی یا بی‌کفایتی را به جان نمی‌خریم.

این تحلیل به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم بهره‌وری خود را افزایش دهیم. به ما توصیه می‌شود که اهمیت یک کار را به خود یادآوری نکنیم (یا از دیگران نیز بخواهیم به ما یادآوری نکنند) خودمان به خوبی از اهمیت این کار اطلاع داریم و مشکل دقیقاً همین جاست.

آنچه باید انجام دهیم این است که آن را در الگویی بزرگ‌تر قرار دهیم تا بی‌اهمیتی نسبی آن را به خودمان نشان دهیم. به خود بگوییم؛ اگر به این شغل نرسیم، اگر این قرارداد را نبندیم یا مثلاً افراد مهم زندگی‌ام احمق فرض کنند، مگر در نهایت چه خواهد شد؟ رخ دادن این اتفاقات بعید نیست و ما از پس آن بر خواهیم

آلن دو باتن (مدرسه زندگی)

آمد. نباید فشار را بر روی خودمان بیشتر کنیم. باید تلاش کنیم تا کار را از مصیبتی هولناک به تنها چیزی که می‌دانیم چگونه با آرامش و پرنرژی با آن برخورد کنیم، یعنی به یک بازی تبدیل کنیم. اگر کمتر به عواقب اشتباهات احتمالی خود در کارها، بیاندیشیم، فکر خود را آزاد می‌کنیم و در نتیجه می‌توانیم با تمام انرژی و استعداد واقعی‌مان به انجام کار خود پردازیم.

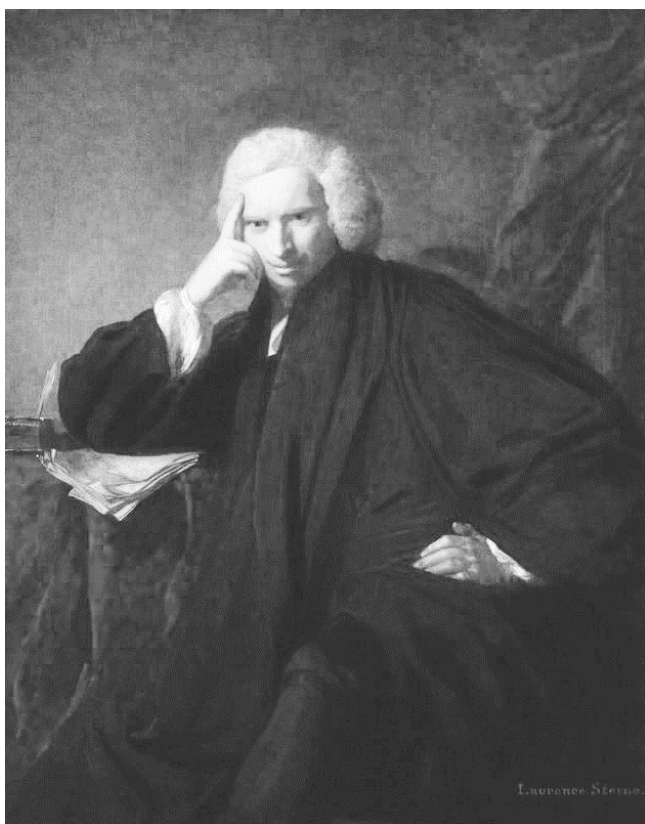


لولا‌های جیرجیرکننده

در یکی از فصل‌های رمان برجسته لارنس استرن به نام زندگی و عقاید آقای تریسترام شندی (که بخش‌های ابتدایی آن در سال ۱۷۵۹ منتشر شد)، یکی از شخصیت‌ها فاش می‌کند که در خانه‌اش، دری وجود دارد که جیرجیر می‌کند و صدای ناخوشایند آن بیش از ۱۰ سال است که او را آزار می‌دهد. با در نظر گرفتن اینکه فقط یک دقیقه و مقداری روغن برای درست کردن آن لازم بود، این زمان برای تعلل برای تعمیر دری که صدای آزاردهنده دارد زمانی طولانی به حساب می‌آید. اما همه ما چنین درهای جیرجیرکننده‌ای در زندگی مان داریم.

1. Laurence Sterne (1768-1713)
2. **The Life and Opinions of Tristram Shandy** (1759)

در باب اتلاف وقت



تابلو نقاشی لارنس استرن (۱۷۶۰). اثر جاشوا رینولدز

این مسئله باعث تأسف است: ما درگیر مسائل آزاردهنده کوچک و جزئی هستیم، مسائلی که رهایشان کرده‌ایم، برای تعویض یک لامپ دست‌دست می‌کنیم، مایع شیشه‌پاک‌کن ماشین را پُر

آلن دو باتن (مدرسه زندگی)

نمی‌کنیم، دکمه شل شده لباسمان را سفت نمی‌کنیم، یا دیواری که نیاز به رنگ‌آمیزی دارد را به امان خدا رها کرده‌ایم.

بخشی از مشکل ما معطوف به این امر است که تصور ما از شادی تصویری اغراق‌آمیز و پرزرق‌وبرق است: مسئله بسیار کوچک است، اما ما همچنان بر این باور هستیم که برای دستیابی به رضایت به ابزاری کلان و تجملاتی نیاز داریم، پول بیشتر (خانه بزرگ‌تر، کاری بزرگ و پرطمطراق). جیرجیر در یا دکمه شل را به حال خود رها می‌کنیم، چراکه اصلاً تصور نمی‌کنیم که حال روحی ما در گرو چنین نکات جزئی و پیش‌پاافتاده‌ای باشد.

اما اگر با دید بازتری موضوع را در نظر بگیریم، متوجه می‌شویم که جزئیات، به میزان قابل توجهی تعیین‌کننده حالات روحی ما هستند. ما اصرار داریم دیدی قهرمانانه به زندگی داشته باشیم که در آن تنها چیزی که اهمیت دارد، تغییرات بزرگ هستند و از اینکه تا چه حد چیزهای کوچک روی هم انباشته می‌شوند، غفلت می‌کنیم.

تعبیر ما از چیزهای کوچک و جزئی تنها شامل امور مربوط به خانه نیستند، بلکه اشتیاق و تمایلات جزئی ما در روابطمان با خودمان و دیگران را نیز در بر می‌گیرد. چه بسا سال‌ها از زندگی مشترکمان گذشته باشد اما تا به امروز به همسرمان نگفته باشیم

در باب اتلاف وقت

که طرز برخورد و نظرات او نسبت به مادرمان آزاردهنده‌ست یا اینکه از طرز بُرش نان او خوشمان نمی‌آید. احتمالاً سال‌هاست از تفکر نسبت به خود و نوعی خودشناسی طفره رفته‌ایم و جای شادی و خوشحالی در برنامه‌ریزی‌هایمان خالی‌ست. کارها و مواردی که باید رعایت کنیم تنها شامل موارد مهم و بزرگ که مربوط به موقعیت (اجتماعی) و کار هستند نیستند، باید حواسمان به درهای جیرجیرکننده هم باشد.



پُرمشغله بودن

گاهی در نگاه اول، تعلل ممکن است شکل و ساختاری از خود نشان دهد که به طرز عجیبی در تضاد با خودش باشد. مثلاً وقتی فردی (که می‌تواند حتی خود ما باشد) بسیار پُرمشغله و فعال است. در ظاهر، چنین افرادی بسیار سخت کار می‌کنند: در مدرسه تکالیف خود را زودتر از موعد انجام می‌دهند، هنگام کار وظایف کاری خود را با تلاش و کوشش بسیار انجام می‌دهند، خانه‌شان مرتب و تمیز است و یخچال همیشه پُر است، همه چیز خانه سر جای خود است، نامه‌های تشکر و قدردانی فوراً نوشته می‌شوند.

اما تعلل و تنبلی شدیداً به صورت مخفیانه در جریان است. این افراد پُرمشغله از کارهای دیگری طفره می‌روند: آن‌ها دچار

در باب اتلاف وقت

وضعیتی هستند که آن را تعلل عاطفی می‌نامیم. آن‌ها در عمل بسیار کار کرده‌اند، در عین حال نمی‌توانند با احساسی کنار بیایند که در مورد «از دست دادن» دارند. آن‌ها مدام بررسی احساسات خود در مورد توهینی که به آن‌ها شده است را به تعویق می‌اندازند. زمانی که قرار است به احساس خاص خود نسبت به شریک زندگی‌شان بیان‌دهند، تعلل می‌کنند. آن‌ها سری به نمایشگاه می‌زنند اما عمیقاً به این نمی‌اندیشند که هنر واقعاً چه معنایی برایشان دارد؛ آن‌ها مرتب با دوستان‌شان قرار می‌گذارند اما به این موضوع نمی‌پردازند که دلیل این دوستی خاص چیست.

مشغله آن‌ها در واقع به صورتی ظریف اما پر قدرت نوعی حواس‌پرتی است. آن‌ها با توجه به شیوه و روش خود، ممکن است به نوعی تنبل‌تر از کسی باشند که تمام بعدازظهر خود را پشت پنجره، صرف تماشای بیرون کرده است.

تماشای بیرون از پنجره

معمولاً به خاطر زمانی که صرف تماشای بیرون از پشت پنجره می‌کنیم، خود را سرزنش می‌کنیم. شما قرار است کار کنید یا درس بخوانید یا لیست کارهای روزانه‌تان را تیک بزنید. خیره شدن به بیرون یعنی اتلاف وقت. چنین به نظر می‌رسد که هیچ بازدهی‌ای در کار نیست و هدفی به سرانجام نمی‌رسد. ما این کار را برابر با بی‌حوصلگی، حواس‌پرتی و بیهودگی می‌دانیم. دست‌ها را زیرچانه‌زدن، ایستادن نزدیک قاب پنجره و به دوردست‌ها خیره شدن، اصولاً هیچ منزلت خاصی ندارد. معمولاً برای کسی تعریف نمی‌کنیم که «چه روز خوبی داشتم، بخش معرکه امروزم این بود که از پنجره به بیرون خیره شدم.» اما

در باب اتلاف وقت

شاید در جامعه‌ای بهتر، این گفتمان میان مردم امری معمول باشد و بتوانیم باهم حرف بزنیم.

نکته جالب این ماجرا اینجاست که قصد ما از خیره شدن به بیرون، این نیست که بفهمیم بیرون چه خبر است، این خیره شدن در اصل تمرینی است برای درک آنچه در ذهنمان می‌گذرد. به خیال خود می‌دانیم به چه فکر می‌کنیم، چه احساسی داریم و در سرمان چه می‌گذرد. اما به ندرت می‌توان گفت واقعاً به چنین شناختی رسیده‌ایم.

جنبه‌های مختلف و گسترده‌ای از آنچه شخصیت ما را شکل داده است، کشف نشده و دست نخورده مانده است. قابلیت‌ها و استعدادهای آن ناشناخته مانده است. این جنبه‌های شخصیت ما محتاط و خجالتی هستند و اگر در معرض پرسش مستقیم قرار بگیرند، خود را نشان نمی‌دهند.