

در ستایش زمان تلف شده

آلن لایتمن

ترجمه

محمدرضا فرهادی پور



کتاب آمه

فهرست نویسنده پیرن از آثار

سرشناسه: لایتمن، آلن، ۱۹۴۸ م (Lightman, Alan)

عنوان و نام پدیدآور: در تازش زمان تلف شده / آلن لایتمن؛ [مترجم] محمدرضا

فرهادی پور؛ ویراستار غزاله...

مشخصات نشر: تهران، کتاب آبه، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۳۳-۶۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 1. praise of wasting time, 2018

یادداشت: کتابنامه

موضوع: اندیشه و تفکر خلاق (Creative thinking)

موضوع: خلاقیت (Creative ability)

موضوع: زمان - ادراک (Time perception)

موضوع: مدیریت زمان - جنبه های روانشناسی

(Time management-psychological aspects)

شناسه افزوده: فرهادی پور، محمدرضا، ۱۳۵۶ - ، مترجم

رده بندی کنگره: BF۴۰۸

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۴۶۰۴۹



کتاب آمه

در سبب زمان تلف شده

نویسنده: آلم. لاسم

مترجم: محمدرضا فرهادی

ویراستار: غزاله یعقوبی

چاپ اول: ۱۳۹۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به نشر «کتاب آمه» و محفوظ است.

نشانی: تهران: بلوار کشاورز، تقاطع کارگر، پلاک ۳۰۸

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۳۹۲۴۵ فکس: ۰۲۱-۶۶۹۰۵۱۰۱

فهرست مطالب

دریازه نویسنده	نه
مقدمه مت جـم	۱
۱. روستایی در کامیج	۳
۲. شبکه	۱۱
۳. هجـمه و فرورفتن	۲۱
۴. بازی	۳۰
۵. ذهن آزاد برای گشت و گذار	۳۹
۶. زمان استراحت و راه اندازی دوباره	۵۸
۷. کروئوس و کایروس	۶۹
۸. نیمه از ذهن	۸۰

مقدمه مترجم

«اوقات خوش» آن بود که با دوست گذشت / باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود

مدتی است که بیمار شده‌ام. بهتر و درست‌تر بگویم اعتیاد پیدا کرده‌ام؛ دلهره دارم؛ آرامش ندارم؛ مدام ترس از دست دادن دارم؛ همش فکر می‌کنم اتفاقی افتاده و برخی رده رده که از آن بی‌خبرم. به گوشی تلفن همراه معتاد شده‌ام؛ به وصل بودن در دنیای مجازی اعتیاد پیدا کرده‌ام؛ مدام خیال می‌کنم پیامی آمده که اگر بخوابم چه‌ها که نمی‌شود. شب‌ها با گوشی هوشمندم به رختخواب می‌روم. صبح‌ها با دیدن گوشی‌ام روزم را آغاز می‌کنم. اوقات فراغت، آرامش، زمن تفکر، مطالعه‌ام با قدرت تحت تأثیر اختلال ناشی از وجود گوشی هوشمندم قهر گرفته و مدام از کیفیت‌شان کم می‌شود. شب‌هایی که خواب ندارم، پیش‌تپ‌ها با غریزات و بوستان و گلستان سعدی می‌گذشت، اینک فقط با اتلاف وقت و خیر شدن به گوشی می‌گذرد. مدتی است بیماری خودم را تشخیص داده‌ام و در پی درمان آن می‌گردم. راستش هنوز دنبالش می‌گردم. درمان‌هایی هم پیدا کرده‌ام: برخی با توصیه دوستان و برخی هم ابتکاری. اما اگر اعتیاد به این راحتی‌ها از بین می‌رفت که تا به حال تمام معتادان خوب شده بودند. زهی خیال باطل! یک روز با خودم فکر کردم بی‌شک هستند

کسانی که قبل از من به این مرض دچار و در پی درمانش رفته باشند. با جست و جویی در کتاب‌ها دیدم که آلن لایتن هم ظاهراً به نوعی به همین بیماری دچار شده است. البته، به شیوه‌ای بسیار جالب و خواندنی آن را تشریح و درمان‌هایی را برایش ارائه کرده است. همه آنچه که ممکن بود بتوانم با کسی درخصوص این اعتیاد در میان بگذارم در این کتاب لایتن هست.

ترجمه این کتاب را تقدیم می‌کنم به دکتر محمود حقیقت؛ پزشکی حاذق و زبردست که ز که می‌ام برایم همچون یک اسطوره بوده و هست. او مظهر موفقیت به‌سمای رنیت و موفق شدن همانند او هدفی بود برای هر فرزندی در خانواده. امید که عرجا هست سلامت باشد و راهش پر رهرو.

*

همچنین از آقای محمود آموزگار، مدیر انتشارات کتاب آمه سپاسگزارم که با راهنمایی‌های بی‌دریغشان نکات جالب و مهمی را برای تصحیح متن مطرح کرد. ایرادات برعهده من است و می‌کوشم به کمک شما رفعشان کنم.