

فاطمه زهرا توکل زمن

پدرام شجاعی
ترجمه: فاطمه نیک سخن



شناسه:	Pedram, Shojai, شجاعی، پدram
عنوان و پدیدآور:	هنر توقف زمان، پدram شجاعی / مترجم فاطمه نیک‌سخن.
مشخصات نشر:	یویان ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۳۱۴ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۵۲-۶
وضعیت فهرست‌نویسی:	ف
یادداشت:	عنوان اصلی: The art of stopping time, 2017
موضوع:	سبک- جنبه‌های روانشناسی
موضوع:	Time -- Psychological aspects
موضوع:	مدیریت زمان -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع:	Time management -- Psychological aspects
موضوع:	ذهن آگاهی (روانشناسی)
شناسه افزوده:	نیک‌سخن، فاطمه، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۷۴۶۵۲۶

هنر توفیق رحمان

برگردان: فاطمه نیک سخن

پدرام شجاعی

چاپ: دانا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۸

ISBN:978-600-8349-52-5

شابک: ۵-۵۲-۸۳۴۹-۶۰۰-۸

انتشارات یوبان

مشهد، صندوق پستی ۹۱۷۵۵-۳۳۳

تلفن: ۰۹۱۵۵۷۱۸۲۷۷

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

مقدمه

این کتاب درباره‌ی زندگی‌های دیوانه‌واری است که در آن همیشه با ضیق وقت مواجهیم. همه‌ی ما در تلاش و تقلا برای یافتن زمان در زندگی هستیم. ولی هر سال دریغ از پارسال. ما این قدر خسته‌ایم که حتی قدرت فکر کردن هم نداریم، این قدر درمانده‌ایم که نمی‌توانیم تمرکز کنیم، و همیشه کمتر از آن چه می‌خواهیم، بدست می‌آوریم. گاهی در مورد نداشتن زمان کافی برای گذراندن با آن‌هایی که دوستشان داریم، احساس گناه می‌کنیم.

درک ما از ضیق زمان با رواج استرس در دنیای امروزی، جفت شده است: استرس احساسی شبیه دیواری بر سر روی ما است، که قطعاً به ما در داشتن درک بهتری از زمان کمک نمی‌کند. ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که نسخه را گم کرده و در مورد دست دادن زمان کاملاً بی‌خردانه عمل می‌کند.

این دغدغه در مورد زمان، وجود دارد. زمان، بهای رایج زندگی است. ما تعداد ضربان‌های مشخصی داریم که با آن زندگی را بچشیم و مزه کنیم. زمان ما در همراهی با خانواده، عزیزان و سرگرمی‌هایمان ارزشمند است و ما آن را گرامی می‌داریم. همچنین ما زمان خود را با پول مبادله می‌کنیم. این پول برای ما سرپناه، غذا تعطیلات و البته

دانشگاه بچه‌های مان را تأمین می‌کند. ما می‌توانیم پول خود را و لخرجی کنیم، آن وقت مثل این است که ما هرگز، هیچ زمانی نداشتیم.

وقتی که ما کمتر نسبت به زمان آگاهی داریم، سر و کله بیماری‌ها در زندگی ما پیدا می‌شود. پس آرزو می‌کنیم که ای کاش زمان داشتیم تا برگشته و کارها را درست می‌کردیم. زمان، همه‌ی آن چیزی است که ما داریم و البته که با ارزش‌ترین موهبت ما در زندگی است.

وقتی زمان تمام شد، بازی هم تمام است. ما می‌توانیم نگاهی به عقب بیندازیم ولی هرگز نمی‌توانیم به عقب برگردیم.

وقتی رابطه‌ی منتهی با جریان زمان نداریم، بی‌هدف هستیم. سرگردان هستیم، بی‌اراده، بی‌حیف و میل کردن زمان می‌پردازیم و بعداً البته حسرت می‌خوریم. ما در زمان گم می‌شویم، زمانی که هرگز توقف نمی‌کند تا شما به آینده نگاه کنید و اثر تصمیم امروز را ببینید.

ما این را نه تنها در سطح شخصی بلکه در سطح اجتماعی هم می‌بینیم: بزرگ‌ترین موضوعات سیاسی و زیست‌محیطی، از رابطه‌ی فردی ما با زمان نشأت می‌گیرد، ما نمی‌توانیم صرفاً گراسی و آلودگی هوا را متوقف کنیم. همه‌ی ما همیشه احساس می‌کنیم که در زمان داریم، ولی، واقعاً در این مورد چه اقدامی می‌کنیم؟

در واقع هیچ...

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که طرز فکر ما را تغییر می‌دهد و ما را به رابطه‌ای سالم‌تر با زمان برمی‌گرداند. با تنظیم روابط با زمان و یافتن نقطه‌ی مرکزی، ما می‌توانیم مالکیت تعهدات خود را به

دست گرفته و مکان و فردی که قرار است زمان باارزش خود را با آن بگذاریم اولویت بندی می کند.

در دنیایی که همه چیز، در دسترس ماست، در این جریان بی انتهای اطلاعات و فرصت ها مسئولیت بر عهده ی ماست که کنترل ورودی های اطلاعات و البته مالکیت زمان خود را به عهده بگیریم. انرژی، پول و زمان ما به راه هایی زنجیر شده که بیشتر اوقات حتی درباره ی آن ها فکر هم نمی کنیم. این کتاب به ما یاد می دهد که چگونه این کار را به شیوه ی سالم، راحت برای پیگیری، و با شیوه شناسی ثابت شده انجام دهیم. برارانه ی فرای یافتن زمان و آرامش بیشتر با کتاب راهب های شهری شدن به دست می آید.

هدف من این است که شما را به سمت آنچه کامیابی زمان نامیده می شود، هدایت کنم، دایره زمان به معنی داشتن زمانی برای آن چیزی است که در زندگی تمایل دارید بدون احساس فشار، استرس، بار سنگین مسئولیت یا عجله بدست آورید. کامیابی زمانی برای ما صلح، تصمیم گیری های بهتر، سلامتی بیشتر، زمان بیشتر برای خانواده و اولویت بندی های درست را برای ما به ارمغان می آورد که در آن ما در انجام کارها و رسیدن به هدف کمک کند. اگر شما بتوانید این کار را با زمان کنترل کنید و کامیابی زمانی را بدست آورید، کاهش استرس، افزایش انرژی، بازدهی بیشتر را برای شما در پی خواهد داشت. پس ما چطور به کامیابی زمان نائل شویم...

ما یاد می گیریم که زمان را متوقف کنیم.

در این کتاب، من دست در دست شما از دالان شیوه‌های معنوی قدیمی و مهارت‌های عملی زندگی عبور می‌کنم، رهاورد این عبور در توقف زمان به ما کمک می‌کند و می‌توانیم با بهره‌برداری از عقل و خرد ذاتی مان، کنترل تقویم‌هایمان را بدست گرفته، و حد و مرزهای یک پارچه‌ای را در مورد تعهدات زمانی به وجود آوریم. به این کار، به خوان شیوه‌ی مدیریت اندیشمندانه‌ی زمان، فکر کنید.

در قلب این کتاب، من شما را به تمرینی به نام کار صد روزه می‌برم. بر اساس یک شیوه‌ی قدیمی چینی، این تمرین، میزان برنامه‌ریزی شده‌ای از زمان است که شما هر روز برای انجام کار خاصی، اختصاص می‌دهید. شما تمرین بهره‌ای را برمی‌گزیند. (البته ممکن است مجموعه‌ای از تمرین‌ها را انتخاب کنید) و آن‌ها را به عنوان تمرین خود طراحی کرده و هر روز آن‌ها را با شکا انجام می‌دهید، بدون توقف... بدون شکست...

این کار، نه تنها راه‌حل را می‌سازد بلکه ما را مجبور می‌کند بیدار شویم و به کارهای روتین هر روزمان دقت کنیم. ما می‌دانیم که عادات خیلی کوچک هر روزه‌ی ما منتهی به زندگی‌هایی می‌شود که بزرگ در آن هستیم. ایجاد تغییرات کوچک و ساده و در عین حال مهم در دوره‌های زمانی دراز مدت، راهی به سمت جلو است. این تغییرات کوچک بالاخره، زندگی را به شیوه‌ای شگفت‌انگیز تکان خواهد داد. این تمرین، شیوه‌ی قدرتمندی از ایجاد تمرکز و البته حصول اطمینان از تربیت منظم و باقاعده است. و البته، کار اختصاصی خود عشق‌ورزی است که شما را از خلسه‌ی روزانه‌تان بیرون آورده و آگاهی را به شما

هدیه می‌کند. هر چه بیشتر تمرین کنیم، بیشتر بیدار می‌شویم و بهتر خواهیم بود.

به این دلیل که حداقل ۹۰ روز برای یک عادت خوب خاص زمان لازم است تا سیستم عصبی را درگیر کند، من اینگونه برداشت کردم که مناسب‌ترین طول زمان، یک شیوه‌ی کار صد روزه خواهد بود. شما می‌توانید به این تمرین به عنوان یک مراسم ۱۰۰ روزه‌ای فکر کنید که به القای آهسته و آرام عادت‌های جدید در شما کمک می‌کند. همه‌ی ما، آداب نیاز داریم که ما از خلسه‌ی این زندگی مدرن بیرون کشیده و رابطه‌ی شخصی عمیق‌تری به وجود آورد و بدین ترتیب تغییرات درستی می‌تواند رخ دهد. به جای اینکه از یک فرد پرمشغله‌ای که خود در لبه‌ی پرتگاه قرار داریم و چیزی را به زندگی پر هرج و مرج او بیفزاییم، ما قصد داریم به شما کاری را یاد بدهیم که یک جابجایی و تبادل را برای شما اختصاص دهد و البته به شما در آزاد کردن زمان و انرژی‌تان در هر روز کمک خواهد کرد. صد ما بررسی آن، آرامش بیشتر و اندکی تغییر در عادت جاری شما با ارائه‌ی شیوه‌ای بهتر می‌باشد. هر روز این کار را می‌کنیم و به تدریج زندگی روزمره‌ی بهتری برای شما رقم خواهد خورد.

بعضی شیوه‌ها در ذهن و قلب شما جای باز می‌کنند و بعضی دیگر خیر. این خوب است. راه‌حل این است که آرام و آهسته قفل زمان خود را بشکنید و بنابراین انرژی و اشتیاق بیشتری را با این شیوه به زندگی خود تزریق کنید. شما برخی فعالیت‌های مفید را حفظ خواهید کرد یا شاید کمی دیرتر به زندگی برگردید، ولی یک قدم زدن ۱۰۰ روزه در

زندگی با این تمرین، رابطه‌ی شما را با زمان، انرژی، پول و مردم و حتی خود زندگی، تکانی اساسی خواهد بود.

با فصل‌های کوتاه در هرروز، یک درس زنده و چابک و یک نقشی عملی به شما ارائه می‌دهیم.

همین است. برخی درس‌ها روی فعالیت‌های خاصی متمرکز می‌شوند که احتمالاً شما آرزو می‌کنید وقتی برای انجام آن‌ها داشته باشید. برخی دیگر از درس‌ها، بر روی شیوه‌های کلی برای یافتن زمان بیشتر تأکید می‌کنند. با این وجود شما برای استفاده از آن‌ها مصر هستید. ممکن است بعضی درس‌ها برای شما راحت باشند و بعضی دیگر حتی مکان اساسی در زندگی شما بوجود آورد. در طی این ۱۰۰ روز، زندگی روی متفاوتی به شما نشان خواهد داد. شما هم متفاوت خواهید بود، و روابط شما با زمان (و بنابراین با زندگی) با تمام به سمت بهتر شدن پیش خواهد رفت.

روش ایده‌آل استفاده از این کتاب این است که از شروع تا پایان همراه این صد روز باشید (بله، یعنی همین الان شروع کنید!) و خیلی ساده هر روز با هر فصل از کتاب تمرین را انجام دهید. همین کار که به جلو حرکت می‌کنید، شما درمی‌یابید که چه اتفاقات و چالش‌های کنار گوش شما بوده است. ممکن است حتی در یک روز به فهم عمیق و عمیقی برسید که شیوه‌ی انجام کار را برای شما تغییر دهد. ممکن است روزهای دیگر شما آن تمرین را انجام دهید ولی ارتباط ژرف و عمیقی با آن برقرار نکنید. مسأله‌ای نیست. روز به روز به جلو حرکت کنید و به عادت‌هایی که هرروز در این مسیر در کوله‌بار تجربه‌ی خود می‌گذارید

دقت کنید. در سرتاسر خوانش این کتاب، یادداشت برداری کنید. داخل کتاب بنویسید و حتی دور کلمات خط بکشید. این کار در واقع فرآیند یادگیری شماست. این خرد درونی و ذاتی شماست که در طول حرکت از آن بهره گرفته‌اید. آن را مستند کنید.

توصیه می‌کنم وقتی که صد روز اول را تمام کردید، به صورت اتفاقی از تمرین هر یک از روزها استفاده کنید. کتاب را با خود به هر جا ببرید به صورت اتفاقی آن را باز کنید هر روزی که آمد تمرین آن روز را انجام دهید. شما هر تمرین را یک بار در زندگی انجام داده‌اید و حالا البته این شانس را خواهید داشت که برای بار دوم به سراغ آن تمرین بروید. یعنی شما آن فصل را مجدداً می‌خوانید، دیگر دلتان نمی‌خواهد آدم قبلی باشید پس شما به عنوان بشری بر روی این کره‌ی خاکی. اطلاعات بیشتری در مورد سیر زندگی خود فراخواهید گرفت. حالا پیش به سوی زندگی و تمرین... دست به کار شوید. ما با هم ۱۰۰ روز داریم، همین حالا شروع کنید!