

۱۰۲۵۱۶۴

هدایت خودکار

هنر و علم بیکار نشستن

اندرو اسمارت

مضامین کبری آذر

www.ketab.ir



سرشناسه: اسمارت، اندرو

Smart, Andrew

عنوان: نام پدیدآور: هدایت خودکار: هنر و علم بیکار نشستن / اندرو اسمارت ؛ ترجمه رضا اسکندری آذر.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۵۸-۶

موضوع: فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Autopilot : the art & science of doing nothing, 2017.

موضوع: عصب پایه‌شناسی شناختی

Cognitive neuroscience: موضوع:

موضوع: بهداشت روانی

Mental health: موضوع:

موضوع: آرامش و آسایش

Relaxation: موضوع:

شناسه افزوده: اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸-، -

رده بندی کنگره: QP۳۶۰/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۱۶۸۴۸





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



هدایت خودکار

هنرمند علی پیکار، نشستن

انتشارات آسمارت

ترجمه: رضا اسکندری آذر

ویراستار: محمد قاسمی

حروف چین و صفحه را: رنگستر

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۵۹-۳

نشانی انتشارات ترنگ: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	 مقدمه
۲۱	 هیولای منفور بیکار
۴۵	 نويزِ یک نفر دیگر
۷۵	 لحظات «آهان» و خودسناسی
۸۳	 ریلکه و زندگی کاهلانه‌اش
۹۹	 شما یک سیستم خودسازمان‌دهید
۱۰۹	 انقلاب یا خودکشی
۱۲۳	 سیگنال همان نويز است
۱۴۹	 سیستم شش سیگما نوعی صرع سازمانی است
۱۶۵	 کار دارد این سیاره را نابود می‌کند

این کتاب درباره‌ی بیکاری است. بیکاری نشانی از مهم‌ترین
 مشکل در زندگی است. تصمیم گرفته‌ام تفکراتم را در این باب با شما
 شریک بگذارم و امیدوارم بتوانم دیگران را هم متقاعد کنم. بعد از یک

مقدمه

اغلب، به این فکر می‌کنم که به‌خصوص روزهایی که ناگزیر بیکار می‌مانیم جزء روزهای فعا... ان، محسوب می‌شوند یا نه. به این فکر می‌کنم که اقداماتمان، حتی اگر ساعات و روزها انجام نشوند، چیزی نیستند غیر از واپسین طنین جنبش گسترده‌ای که طی روزهای بیکاری در درون ما رخ می‌دهند.

در هر صورت، بسیار مهم است که با اقدامات آمل، تعهد و حتی چنانچه امکانش باشد، با لذت، بیکار بنشینیم. روزهایی که دست‌هایمان درگیر کار نیستند، به‌حدی قرین آرامش‌اند که به‌ندرت می‌شود بدون راه انداختن همه‌ای، بلندشان کنیم.

راینر ماریا ریلکه

این کتاب درباره‌ی بیکار نشستن است. بیکار نشستن یکی از مهم‌ترین فعالیت‌ها در زندگی است. تصمیم گرفته‌ام تفکراتم را در این باب با شما به اشتراک بگذارم و امیدوارم بتوانم دیگران را هم متقاعد کنم، به‌رغم اینکه

در سرتاسر دنیا، ساعات کاری رو به افزایش اند و تمام کتاب‌های مدیریت زمان موجود در بازار ادعا می‌کنند که شما می‌توانید - و باید - کار بیشتری به انجام برسانید. پیام این کتاب دقیقاً برعکس این پیام است. شما باید کار کمتری به انجام برسانید؛ در واقع، باید بیکار بنشینید. شواهد موجود در علم عصب‌شناسی حاکی از این‌اند که مغز شما، حتی در همین لحظه، به استراحت نیاز دارد. اگرچه ذهن ما به شکل زیبایی، برای فعالیت چشمگیر و کاملاً پیداکام، برای اینکه بتواند به شکل عادی کار کند، نیاز به بیکار نشستن و استراحت هم به قدر زیاد - دارد.

ما زیادی همدانند. جهت‌داریم؛ باید اغلب اوقات، خودمان را در حالت اتوپایلوت قرار دهیم. در حوزه‌ی هوانوردی، اتوپایلوت سیستمی است برای کنترل کردن هواپیما، بدون وجود هیچ گونه اقدام از سوی خلبان. این سیستم به این دلیل توسعه یافته است که هدایت کردن هواپیما به صورت دستی نیازمند توجه کامل و پیوسته‌ی خلبان است. با سریع‌تر، مرتفع‌تر و طولانی‌تر شدن پروازها، هدایت دستی باعث می‌شد خلبان‌ها، به نحو جدی و خطرناکی، دچار خستگی شوند. ظهور سیستم اتوپایلوت در صنعت هوانوردی خلبان‌ها را قادر ساخت برای مدتی، از استرس جسمانی، از وظیفه‌ی سنگین هدایت هواپیما خلاص شوند تا انرژی خود را برای فازهای مخاطره‌آمیزتر پرواز، نظیر تیک‌آف و فرود ذخیره کنند. امروزه، سیستم اتوپایلوت، برای هدایت هواپیما، از نرم‌افزار استفاده می‌کند.