

www.ketab.ir

لذت بی خیالی

زندگی بیشتر، با کار کمتر

اثر: تولیا دالتون | ترجمه: درسا عظیمی

سرشناسه: دالتون، تونیا

Dalton, Tonya

عنوان و نام پدیدآور: لذت بی خیا / تونیا / جمعه درسا عظیمی.

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۰۰ ص. ۱۴×۵/۲۱.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۵-۱۴۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Joy of lessening out : live more by doing less, 2019.

موضوع: زنان -- راه و رسم زندگی

موضوع: Women -- Conduct of life

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

موضوع: خودسازی در زنان

موضوع: Self-actualization (Psychology) in women

موضوع: مادران شاغل

موضوع: Working mothers

موضوع: زنان شاغل

موضوع: Women employees

موضوع: زنان مسیحی -- راه و رسم زندگی

موضوع: Christian women -- Conduct of life

شناسه افزوده: عظیمی، درسا، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۶۱۰

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۹۵۸۶۳۹

لذت بی خیالی

شرکت نشر البرز

امور فنی: آریا نوری / ویراستار: صادق یزدانی / طراحی داخلی کتاب: استودیو زاغ - یاسر
عزآباد / طراح جلد: امیر علایی / لیثوگراف: مینا / - ایخانه: کاج / چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹
شمارگان: ۵۰۰ نسخه / بها: ۵۹۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای
نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و
بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر
روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است
و پیگرد قانونی دارد.

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۸۴۲۳۲۱۰
نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارم و پنجمین شهره، دی، ساختمان
شماره ۶۸.
تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۱۶۱۶۵۱۵۸۱

خرید اینترنتی محصولات



WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

ALBORZPUBLICATION1970@gmail.com

● Alborzpublication

● T.me/Alborzpublication

۲	مقدمه
۱۳	۱ به دنبال شناسایی
۱۵	۱ شناسایی خرد
۳۴	۲ شناسایی انتخاب
۶۳	۳ شناسایی ساده مالی
۸۵	۲ یافتن وضوح و شفافیت
۸۷	۴ شفاف سازی تمرکز
۱۰۷	۵ شفاف سازی زمان
۱۲۹	۶ شفاف سازی انرژی
۱۵۵	۳ ساختن سادگی
۱۵۷	۷ ساده کردن سیستم ها
۱۷۸	۸ ساده کردن روزمره ها
۱۹۸	۹ ساده کردن ساختارها
۲۲۱	۴ رسیدن به هارمونی
۲۲۳	۱۰ هماهنگ کردن فضای خالی
۲۴۵	۱۱ هماهنگ کردن بله های تان
۲۶۸	۱۲ هماهنگ کردن زندگی
۲۸۷	سرانجام

مقدمه

خسته و کلافه

یک صبح زیباریزی بود، اما گرفتارتر از آن بودم که متوجه شکوفه دادن درخت‌ها یا آسمانِ آبی صاف و روشن بشوم. من در حال انجام مأموریتم بودم. همین حالا هم از شش ماه مدرسه ابتدایی که سوار کردن و رساندن بقیهٔ بچه‌ها به مدرسه بود، خلاص شده بودم و درحالی‌که برای رساندن به موقع کیت^۱ به پیش‌دبستانی با تریه‌های ساعت مسابقهٔ سرعت گذاشته بودم، تمام سعی‌ام را می‌کردم خودم را کنترل کنم و خونسرد نشان بدهم. او را در راهروی باریک مدرسه با عجله به سمت کلاسش می‌بردم و در همان حال گاهی دقت می‌کردم که به دیوارهای تازه رنگ‌شده راهرو برخورد نکنم.

باهم کوله‌پشتی‌اش را آویزان کردیم و او در حالی ظرف غذا را به آسانی از کیفش بیرون آورد که من در ذهنم تاده می‌شمردم و سعی می‌کردم احساس بی‌تابی‌ای را که بر تمام بدنم مسلط شده بود، حس نکنم. مضطرب و

1. Kate

نگران بودم. یک روز شلوغ را پیش رویم داشتم و فهرست سه کیلومتری کارهایی که باید انجام می‌دادم مؤید آن بود. یک بوس کوچولو از لپ کیت گرفتم و دستی هم برای معلمش تکان دادم، با سرعت راهرو را برگشتم و تمام حواسم را جمع کرده بودم تا از هر مکالمه یا موقعیتی که مرا دوباره عضویک انجمن یا جلسه‌ای جدید کند، پرهیز کنم.

سرانجام در ماشینم را باز کردم و خودم را روی صندلی راننده انداختم و استقبال روزم رفتم. به یاد دارم که با سرعت خودم را به خانه رساندم، وسط آتش‌خانه زردرنگم ایستادم و در ذهنم تمام کارهایی را که باید انجام می‌دادم مرور کردم. یک قدم به سمت لباس‌های کثیفی که باید شسته می‌شد برداشتم و دوباره ایستادم. نه، شستن لباس‌ها نه! خواستم به سمت کابینم بروم که سرم را تکان دادم. نه، هنوز وقتش نرسیده که روی آن کار کنم. مدام در خودم چرخیدم و چرخیدم، کارهای دیگرم را مرور کردم و با خودم گفتار رفتم که کدام را اول انجام دهم. همین‌طور دور خودم می‌چرخیدم. احساس کلافگی و درماندگی به تدریج تمام وجودم را فرا می‌گرفت و مرا به مرز جنون نزدیک می‌کرد. روی زمین افتادم و حدود پانزده دقیقه اشک ریختم.

خودم را کنترل کردم و در نهایت درحالی که هر چندان از شدت گریه نفس نفس می‌زدم، برخاستم و از خودم عصبانی بودم. خوب ممکن بود وقتی را با گریه هدر داده باشم، در صورتی که کلی کار برای انجام دادن داشتم؟ با آستینم اشک‌های صورتم را پاک کردم، به خاطر ظاهر من چند ناسزا و بدویبراه به خود گفتم و بقیه روز را از سر گرفتم. تمام آن احساسات را در اعماق وجودم دفن کردم. هرچه باشد، فهرستی بلند از کارهایی را داشتم که باید انجامشان می‌دادم.