

نابغه تنبل

کارهای مهم را انجام دهید و امور بی اهمیت را رها کنید

نویسنده:

کندرا آداجی

ترجمه:

ناصر امامی

علیرضا نظری انامق

اندیشه
آگه

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	: آداجی، کندرا Adachi, Kendra
عنوان و نام پدیدآور	: نابغه تنبل: کارهای مهم را انجام دهید و امور بی‌اهمیت را رها کنید/نویسنده کندرا آداجی؛ ترجمه ناصر امامی، علیرضا نظری انامق.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه آگاه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۸۳-۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Lazy Genius Way : Embrace what Matters, Ditch what doesn't, and Get Stuff Done, 2020.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «روش نابغه‌ی تنبل: درباره‌ی چیزهایی که برای تو مهم نیستند تنبل باش» با ترجمه‌ی مریم اصغریور توسط انتشارات بذرخرد در سال ۱۴۰۰ فیبا دریافت کرده است.
عنوان دیگر	: روش نابغه‌ی تنبل: درباره‌ی چیزهایی که برای تو مهم نیستند تنبل باش.
موضوع	: سادگی Simplicity اندیشه و تفکر Thought and Thinking مدیریت زمان Time Management
شناسه افزوده	: امامی، ناصر، ۱۳۶۰-، مترجم
شناسه افزوده	: نظری انامق، علیرضا، ۱۳۶۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۴۹۶BJ
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۹۵۰۵۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان کتاب	نابغه تنبل
نویسنده	کندرا آداجی
مترجمه	ناصر امامی، علیرضا نظری انامق
صفحه‌آرا	سینا آزادی
طراح جلد	الویرا صیامی
ناشر	اندیشه آگاه
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	چاپ اول
قیمت	۶۵۰,۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۸۳-۷-۴

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۱۳.....	مقدمه
۲۱.....	چگونه مانند یک نابغه تنبل فکر کنیم؟
۳۷.....	اصل اول نابغه تنبل: یک‌بار تصمیم بگیرید
۵۹.....	اصل دوم نابغه تنبل: با گام‌های کوچک شروع کنید
۷۳.....	اصل سوم نابغه تنبل: پرسیدن سؤال جادویی
۸۹.....	اصل چهارم نابغه تنبل: زندگی کردن در فصول زندگی
۱۰۷.....	اصل پنجم نابغه تنبل: ایجاد روتین مناسب
۱۲۷.....	اصل ششم نابغه تنبل: تنظیم قوانین خانگی
۱۴۵.....	اصل هفتم نابغه تنبل: هر چیزی را سر جای خود بگذارید
۱۵۹.....	اصل هشتم نابغه تنبل: با دیگران ارتباط داشته باشید
۱۸۱.....	اصل نهم نابغه تنبل: دسته‌بندی کارها
۲۰۷.....	اصل دهم نابغه تنبل: بررسی ضروری بودن امور
۲۲۵.....	اصل یازدهم نابغه تنبل: نظم و ترتیب صحیح در انجام کارها
۲۴۵.....	اصل دوازدهم نابغه تنبل: برنامه‌ریزی برای استراحت
۲۶۳.....	اصل سیزدهم نابغه تنبل: با خود مهربان باشید
۲۸۳.....	چگونه مانند یک نابغه تنبل زندگی کنیم؟

پیشگفتار

این پیشگفتار توسط امیلی پی. فریمن^۱ برای کتاب حاضر نوشته شده است.

برخی از لحظات مانند عروسی، تولد یک نوزاد، فارغ‌التحصیلی و پیشنهاد ازدواج، اثرات عمیقی در خاطر اتمان به جای می‌گذارند، چراکه در زندگی هر یک از ما، چنین رویدادهایی به‌طور قابل توجهی مهم هستند. لحظات دیگری وجود دارند که آن‌ها نیز در ذهن ما نقش می‌بندند، چراکه با احساسات عمیقی مانند شادی، شوک، اشتیاق یا اندوه همراه هستند. با این وجود، زندگی همه انسان‌ها عمدتاً از لحظاتی تشکیل شده است که ممکن است در هنگام شکل‌گیری رخدادی معمولی و کم‌اهمیت به نظر برسند، اما بعدها متوجه می‌شویم که همین رویدادهای معمولی چه اهمیتی در زندگی‌مان داشته‌اند و در واقع بخشی از زندگی ما را ساخته‌اند.

در بهار سال ۲۰۰۸، من و شوهرم جان^۲، در حال جمع‌آوری اسباب و اثاثیه‌مان بودیم تا به خانه‌ای در سوی دیگر شهر اسباب‌کشی کنیم. علاوه بر استرس ناشی از جابجایی، جان حدود یک سال بود که در کلیسای محلی مشغول به کار شده بود و ما سه فرزند

^۱ Emily P. Freeman

^۲ John

زیر چهار سال داشتیم. به نظر می‌رسید همه بخش‌های زندگی ما تحت تأثیر این آشفتگی یا تغییر قرار گرفته است و من هفته‌ها منتظر بودم که این آشفتگی به پایان برسد.

چند روز قبل از موعد مقرر، همه اسباب و اثاثیه ضروری‌مان در خانه جدید بود، اما هنوز تعدادی وسیله لحظه آخری در خانه قدیمی‌مان جا مانده بود و باید آن‌ها را بسته‌بندی می‌کردیم: ادویه‌جات، یخچال، نامه‌های روی پیشخوان، جعبه‌های پلاستیکی بدون درب در اتاق ناهارخوری و چند کشوی آشپزخانه که پر از لوازم اداری بی‌مصرف، سیم‌های درهم پیچیده و تعدادی وسیله به‌دردنخور دیگر بودند. واضح است که شما نمی‌توانید فقط چیزهایی که دوست دارید را بردارید و بروید، بلکه باید همه چیز را بردارید. در آن لحظه می‌خواستم وسایل باقی‌مانده را آتش بزنم تا مجبور نباشیم آن‌ها را بسته‌بندی کرده و بعداً دوباره باز کنم. اما به جای روشن کردن کبریت، با یکی از دوستانم تماس گرفتم.

درحالی‌که جان به همراه بچه‌ها در خانه جدید ساکن شده بود، دوستم برای کمک به من آمد تا این وسایل را از خانه قدیمی برداریم و برای آخرین بار ماشین را بار بزنیم. اگر پنج دقیقه جای من بودید می‌فهمیدید که این درخواست من از دوستم چه قدر برایم بد بود. من در آن لحظه فقط یک سال بود که او را می‌شناختم و حتی از این که برای شام دعوتش کنم خجالت می‌کشیدم، چه برسد به این که بخواهم به من کمک کند تا بتوانم خرت‌وپرت‌های زندگی‌مان را از خانه قدیمی به خانه جدید منتقل کنم. او وضعیت نابسامان من و آشغال‌های غیرضروری که در دست داشتم را می‌دید. علاوه بر این، او مرا در حالت آشفته می‌دید، منی که چند روز دوش نگرفته و مستأصل بودم.

بااین حال، او آمد و ما در سکوت با هم کار کردیم. جعبه‌های پلاستیکی بدون درب و پر از ابزارهای مختلف، وسایل داخل فریزر و لامپ‌ها را به حیاط بردیم تا در ماشین بار بزنیم. به یاد دارم که وقتی دیدم او برای انجام کارها منتظر راهنمایی من نمی‌ماند احساس آرامش کردم. باید صادقانه بگویم که احتمالاً راهنمایی من در آن لحظه این می‌بود که به یک گوشه حیاط اشاره کنم و یک کبریت به او بدهم تا وسایل را آتش بزنند. در عوض، او دید که چه کارهایی باید انجام شود و سریع شروع به کار کرد. او بدون هیچ توضیحی به من کمک کرد که آخرین وسایل و بارهای به‌دردنخور را جابجا کنم و کارها را به سرانجام برسانم. آنچه درباره آن روز بیشتر به یاد می‌آید سکوت مهربانانه و آرامشی بود که دوستم داشت.

ممکن است هنوز متوجه نشده باشید که آن دوست کنده را آداجی، نویسنده کتاب حاضر بود. اگرچه این رویداد مربوط به بیش از ده سال پیش است و اگرچه بین من و او در طول آن بعدازظهر حتی یک گفتگوی معنادار انجام نشد یا اتفاق مهمی رخ نداد، اما خاطره آن روز خیلی وقت‌ها به ذهنم می‌آید و حتی همین حالا هم به آن فکر می‌کنم. دلیل یادآوری مکرر آن روز این است که من به‌جای انجام دادن کارها همانند یک نابغه تنبل، بیشتر شبیه یک احمق خرکار همه کارها را انجام می‌دادم. من کارهای اشتباه را با ترتیب اشتباه انجام می‌دادم که باعث می‌شد به خاطر وضعیت خانه و هرج‌ومرجی که همه زندگی‌ام را فرا گرفته بود، احساس شرمندگی کنم.

بااین وجود، کنده متخصص ایجاد سیستم برای انجام کارها است. او در انجام کارهای درست، در ترتیب درست و به دلایل درست، استاد است، از بسته‌بندی یک جعبه گرفته تا میزبانی یک مهمانی. اگرچه برای من داشتن دوستی که کمک می‌کرد به حرکت ادامه دهم، بتوانم به او اعتماد کنم و اجازه دهم مرا در آن شرایط آشفته ببیند، یک موهبت بود، اما دلیل مهم بودن این خاطره برای من فراتر از این موارد است. دلیل

مهم بودن این خاطره به آن جهت بود که احساس می‌کردم آن کاری که من در انجام آن بسیار افتضاح هستم، همان چیزی بود که کندرا در آن بسیار خوب عمل می‌کرد. بالاین حال، او به کمک من آمد و با احساس دلسوزی‌اش به من کمک کرد و درباره من هیچ قضاوت منفی نکرد. او عشق را به من نشان داد.

کتابی که اکنون در دست دارید شواهدی از این عشق است. ممکن است به این دلیل آن را انتخاب کرده باشید که برای انجام بهتر کارهایتان به کمک نیاز دارید. این کتاب مطمئناً در رسیدن به این هدف به شما کمک خواهد کرد. اما اگر سیستم‌های کارآمد بدون عشق و مهربانی پیاده‌سازی شوند، به اهداف خود نخواهند رسید. مهربانی توأم با سیستم کارآمد همان هدیه منحصر به فرد این کتاب است و من از کندرا بسیار سپاسگزارم که بالاخره آن را نوشت.

اینکه روش نابغه تنبل پتانسیل لازم برای تغییر شیوه زندگی شما را دارد صرفاً به خاطر توصیه‌های کاربردی آن نیست بلکه به خاطر تکرشی است که در پس‌زمینه این توصیه‌ها وجود دارد. اینکه در انجام اموری مانند تمیز کردن آشپزخانه، چگونگی شروع روز و ... مانند یک نابغه تنبل عمل کنید به این مفهوم نیست که همه آن‌ها را به درستی انجام دهید، بلکه هدف این است که بتوانید راه خود را به درستی پیدا کنید. شما در این کتاب شعارهای تو خالی نمی‌شنوید که باعث احساس شرمندگی در شما شوند، بلکه تشویق می‌شوید تا تصمیم بگیرید چه چیزهایی برای شما مهم هستند و این اجازه را پیدا می‌کنید که سایر کارهای بی‌اهمیت را به آرامی کنار بگذارید.

ده سال از اسباب‌کشی خانواده‌ام می‌گذرد. از آن زمان به بعد من و کندرا لحظات بی‌شماری را با هم سپری کرده‌ایم و وقتی او مرا در بدترین وضعیت ممکن می‌بیند، دیگر احساس شرم ندارم. این دگرگونی از روزی آغاز شد که او به کمک من آمد.