

چهار هزار هفته

مدیریت زمان برای انسان فانی



اولیور برکمن

ترجمه میثم همدی

چهار هزار هفته



سرشناسه	:	برکمن، اولیور. Burkeman, Oliver
عنوان و نام پدیدآور	:	چهار هزار هفته / اولیور برکمن. ترجمه میثم همدمی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۸ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۳-۵
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Four thousand weeks, 2021
موضوع	:	مدیریت زمان، خوشبختی
رده‌بندی کنگره	:	HD ۶۹
رده‌بندی دیویی	:	۶۵۰/۱۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۹۰۴۱۳۳

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



نشر نوین



چهار هزار هفته

مدیریت زمان برای انسان فانی

اولیور برکمن

ترجمه میثم همدی

چهار هزار هفته	:	عنوان
اولیور برکمن	:	مؤلف
میثم همدی	:	مترجم
مریم قیاسوند	:	ویراستار
نیلوفر طهرانچی	:	نمونه خوان
الناز ناصر آج‌بیشه	:	طراح جلد
صبا کریمی	:	صفحه آرا
۱۴۰۱، اول، ۱۰۰۰ نسخه	:	زمان و نوبت چاپ
نشر نوین توسعه	:	ناشر
۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۳-۵	:	شابک
۹۵,۰۰۰ تومان	:	قیمت


تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط‌زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

واپسین چیزی که سپاسش می‌گزاریم هستی‌مان است، آیا جز این است؟
لزومی نداشت هست شوی. لزومی نداشت هست شوی، اما شدی.

- داگلاس هاردینگ

آنچه دردی چاره‌ناپذیر را تحمل‌ناپذیر می‌سازد پندار نادرست تو مبنی بر
چاره‌پذیری آن است.

- شارلوت جوکو پک

فهرست

سخن مترجم ۹

پیش‌درآمد: عاقبت همه می‌میریم ۱۱

بخش نخست) انتخابِ انتخاب‌ها ۲۱

۱. به آغوش کشیدن محدودیت‌های زندگی ۲۳

۲. تله‌کارایی ۳۹

۳. چشم در چشم فناپذیری ۵۷

۴. بدل شدن به یک تعلل‌گرای بهتر ۶۹

۵. مسئله‌هندوانه ۸۵

۶. مزاحم صمیمی ۹۵

بخش دوم) فراتر از کنترل ۱۰۳

۷. واقعیت آن است که هرگز وقت نداریم ۱۰۵

۸. زندگی همین حالاست ۱۱۵
۹. کشف مجدد استراحت ۱۲۹
۱۰. گرداب ناشکیبایی ۱۴۹
۱۱. باقی ماندن در اتوبوس ۱۵۹
۱۲. تنهایی کوچ‌نشین دیجیتال ۱۶۹
۱۳. بی‌اهمیت‌درمانی کیهانی ۱۸۵
۱۴. بیماری بشر ۱۹۵
- پایان سخن: فراسوی امید ۲۰۷
- پیوست: ده تکنیک برای به آغوش کشیدن محدودیت‌ها ۲۱۳
- قدردانی ۲۲۳
- راجع به نویسنده ۲۲۶
- بی‌نوشت‌ها ۲۲۷

سخن مترجم

زندگی نه مسئله‌ای برای حل کردن، که رازی برای زیستن است.

_ گابریل مارسل

ما اغلب فراموش می‌کنیم که زندگی موقتی است. فراموش می‌کنیم که روزی می‌میریم. از یاد می‌بریم که عزیزانمان جاودان نیستند. فراموش می‌کنیم مرده‌های امروز زنده‌های دیروز بوده‌اند. متوجه نیستیم که هدف از زندگی درس خواندن یا پول درآوردن نیست؛ هدف خود زندگی است. ما به خیال فردایی نفس می‌کشیم که هنوز نیامده است و شاید هرگز هم نیاید و با این خیال، امروزمان را می‌سوزانیم. می‌خواهیم در فرصت محدود عمرمان همه‌کار انجام دهیم، اما حرص "همه‌کار کردن" سبب می‌شود که هیچ‌کاری نکنیم.

۴ هزار هفته؛ مدیریت زمان برای انسان فانی^۱ کوشیده است تا تلنگری برای رها ساختن ما از بند این‌گونه اوهام و غفلت‌ها باشد. این کتاب شباهت چندانی به کتاب‌های مرسوم در باب مدیریت زمان و بهره‌وری ندارد، بلکه اثری عمیقاً فلسفی است که باید با طمأنینه خوانده شود.

_ میثم همدمی^۲

تابستان، ۱۴۰۱

1. Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals

۲. برای ارتباط با من می‌توانید از ایمیل meysamhamdammi@gmail.com یا شناسه اینستاگرام [meysam_hamdami](https://www.instagram.com/meysam_hamdami) استفاده کنید؛ تمامی پیام‌های شما را می‌خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

پیش درآمد: عاقبت همه می میریم

متوسط طول عمر انسان به طرز مسخره، وحشت آور و رقت انگیزی کوتاه است. در نگاهی کلی و صریح، جریان از این قرار است: نخستین انسان‌های کنونی، دست کم ۲۰۰ هزار سال پیش، در دشت‌های آفریقا ظاهر شدند و برآورد دانشمندان این است که اشکالی از حیات تا بیشتر از ۱/۵ میلیارد سال بعد، یعنی زمان صدور حکم مرگ آخرین موجودات زنده توسط گرمای سوزان خورشید، تداوم خواهند داشت. اما شما چطور؟ به فرض اینکه هشتاد سال عمر کنید، حدود ۴ هزار هفته زمان دارید.

البته شاید شما شانس بیاورید و به ۹۰ سالگی برسید. در این صورت، حدود ۴,۷۰۰ هفته فرصت خواهید داشت. ممکن است به خوش‌شانسی ژان کالمان^۱ باشید؛ او زنی فرانسوی بود که در سال ۱۹۹۷، در سن ۱۲۲ سالگی درگذشت و پیرترین انسان ثبت‌شده تاریخ لقب گرفت.^[۱] کالمان مدعی بود می‌تواند دیدارش با ونسان ون گوگ^۲ را به خاطر بیاورد؛ او به‌ویژه بوی بد الکل ساطع‌شده از ونگوگ را به خاطر داشت. در عین حال، تا زمان تولد نخستین گوسفند همتاسازی‌شده جهان، یعنی تولد دالی در سال ۱۹۹۶، زندگی کرد. زیست‌شناسان پیش‌بینی می‌کنند که بازه‌های عمری طولانی، همچون عمر کالمان، می‌توانند به‌زودی متداول شوند.^[۲] اما باید به خاطر داشته باشیم که حتی کالمان هم تنها حدود ۶/۴۰۰ هفته فرصت زیستن داشت.

بیان موضوع با چنین لحن تکان‌دهنده‌ای به ما کمک می‌کند تا دریابیم چرا فلاسفه، از دوران یونان باستان تا به امروز، کوتاهی طول عمر را مسئله مهمی در زندگی بشر دانسته‌اند: توانمندی‌های ذهنی اعطاشده به ما به قدری وسیع‌اند که با کمک آن‌ها

1. Jeanne Calment
2. Vincent van Gogh

می‌توانیم طرح‌هایی بی‌اندازه بلندپروازانه تدوین کنیم، با این‌همه عملاً هرگز فرصت اجرای آن‌ها را نخواهیم یافت. مرحوم سِنِکا^۱، فیلسوف رومی، در رساله‌ای که امروزه با عنوان *در باب کوتاهی زندگی*^۲ شناخته می‌شود، با تأسف می‌نویسد: «فرصت اعطاشده به ما به قدری برق‌آسا و سریع می‌گذرد که همه درست وقتی دارند برای زندگی آماده می‌شوند، بیش از مدتی کوتاه از عمرشان باقی نمانده است و درمی‌یابند که به پایان خط رسیده‌اند.»^[۳] من وقتی برای اولین بار فرصت ۴ هزارهفته‌ای عمر را محاسبه کردم، به دلهره دچار شدم. به محض آنکه خود را بازیافتم، موی دماغ دوستانم شدم و از آن‌ها خواستم بدون فکر زیاد و هیچ‌گونه محاسبه ذهنی—حس بزنند که یک انسان، به طور متوسط، چند هفته زندگی می‌کند. یکی از دوستانم عددی شش‌رقمی را بیان کرد؛ حس کردم موظفم به او اطلاع دهم عددی که بیان کرده‌است، یعنی ۳۱۰ هزار هفته، مدت تقریبی *کل تاریخ تمدن بشر* از زمان سومریان باستان در بین‌النهرین تا کنون را پوشش می‌دهد. همان‌طور که تامس ناگل^۳، فیلسوف معاصر، می‌نویسد: تقریباً بر مبنای هر مقیاس زمانی معناداری که حساب کنیم، «عمر ما لحظه‌ای بیش طول نمی‌کشد.»^[۴]

بر اساس مطالب گفته‌شده، مدیریت زمان می‌بایست دغدغه اصلی همه ما باشد. شاید تمام زندگی چیزی جز مدیریت زمان نباشد. با این‌همه، رشته مدنی که با عنوان مدیریت زمان شناخته می‌شود—همچون همتای تازه‌اش، بهره‌وری—حوزه‌ای است که به گونه‌ای دلسردکننده تنگ‌نظرانه به نظر می‌رسد و بیشتر بر چگونگی انجام دادن هرچه بیشتر وظایف کاری، ابداع عادات صبحگاهی بی‌نقص یا آماده‌سازی تمامی وعده‌های غذایی طول هفته در روز جمعه متمرکز است. بی‌تردید این مسائل هم مهم‌اند، اما نه به اندازه‌ای که بر آن‌ها تأکید می‌شود. جهان در ازدحامی از شگفتی‌ها گم شده است و با این‌حال، دغدغه صاحب‌نظران رشته بهره‌وری آن است که هدف نهایی همه اعمال توأم با سراسیمگی ما باید بیشتر غرق شدن در این ازدحام باشد. از سوی دیگر، به نظر می‌رسد جهان سوار بر ارابه‌ای به سوی جهنم می‌تازد؛ حیات مدنی ما شکلی دیوانه‌وار به خود گرفته، بیماری همه‌گیری جامعه را فلج کرده است و زمین داغ‌تر و داغ‌تر می‌شود. با این‌همه، نمی‌توان نظامی برای مدیریت زمان یافت که در

-
1. Seneca
 2. On the Shortness of Life
 3. Thomas Nagel

برنامه‌های افزایش بهره‌وری، سهمی هم برای شهروندان، رویدادهای ناخوشایند جاری یا سرنوشت محیط‌زیستی زمین در نظر گرفته باشد. شاید شما تصور کنید در بدترین حالت، کتاب‌های انگشت‌شماری هم با موضوع بهره‌وری وجود دارند که به جای نادیده گرفتن واقعیت دهشتناک کوتاهی زندگی، آن را به طور جدی مورد توجه قرار داده‌اند؛ اما اشتباه می‌کنید!

کتاب حاضر تلاشی است جهت جبران این کاستی، جهت کشف یا بازیابی شیوه‌هایی از تفکر پیرامون زمان که بتواند حق مطلب را با توجه به شرایط واقعی ما ادا کند؛ واقعیت این است که زندگی به شکلی ظالمانه کوتاه است و در میانه آن ۴ هزار هفته احتمالاً سوسو می‌زند.

زندگی روی تسمه‌نقاله

از یک منظر، بی‌گمان این روزها دیگر لازم نیست کسی به زبان بیاورد که وقت کافی ندارد؛ ذهن ما مشغول ده‌ها ایمیل بی‌پاسخ و فهرست طولانی کارهایی است که باید انجام دهیم. این باور که باید بیشتر کار کنیم یا لازم است وظایف متنوعی را انجام دهیم، ما را به احساس گناه دچار کرده است (چطور می‌توانیم مطمئن شویم سر مردم تا این اندازه شلوغ است؟ خب، اطلاع از این موضوع شبیه این است که بدانیم آیا کسی گیاه‌خوار است یا نه؛ دستیابی به پاسخ کارچندان مشکلی نیست، خودشان به شما خواهند گفت). نظرسنجی‌های معتبر نشان می‌دهند که ما بیش از هر عصر دیگری خود را تحت فشار زمان حس می‌کنیم؛^[۵] با این حال، در سال ۲۰۱۳، گروهی از پژوهشگران هلندی این احتمال جالب را مطرح کردند که چه‌بسا چنین نظرسنجی‌هایی میزان واقعی همه‌گیری پرمشغلی در جامعه را نشان نمی‌دهند، زیرا بسیاری از افراد به اندازه‌ای مشغله دارند که اساساً فرصت شرکت در چنین نظرسنجی‌هایی را پیدا نمی‌کنند.^[۶] اخیراً و با گسترش اقتصاد گیگ^۱، پرمشغلی به «تکاپوی توأم با شور و اشتیاق» تغییر نام داده است؛ فعالیت‌های بی‌وقفه نه به عنوان بار سنگینی که ناچار باید تحملشان کرد، بلکه سبک زندگی پرشوری تلقی می‌شوند که ارزش به رخ

۱. در اقتصاد گیگ (Gig Economy) شرکت‌ها مایل‌اند به جای استخدام کارمندان تمام‌وقت، از نیروهای مستقل پیمانی استفاده کنند. این پیمانکاران مستقل در قیاس با کارمندان سنتی، آزادی عمل بسیار بیشتری دارند و خود می‌توانند برنامه‌ها و اولویت‌های کاری‌شان را تنظیم کنند - م.

کشیدن در شبکه‌های اجتماعی را دارا هستند. اما در واقع، این مشکل همان مشکل قدیمی است که ابعادی افراطی به خود گرفته است: تقلا برای انجام دادن هرچه بیشتر فعالیت‌ها در بازه‌های زمانی محدود روزانه.

با این حال، پرمشغلی تازه اول حکایت است. ما با تأمل بر بسیاری از شکایات دیگرمان، درمی‌یابیم که آن‌ها هم در اصل نتیجهٔ زمان محدود ما هستند؛ برای مثال، نبرد هرروزه با حواس‌پرتی آنلاین را در نظر بگیرید یا حس دلهره‌آور کاهش دامنهٔ توجهمان، به حدی که حتی آن گروه از ما که در کودکی خورهٔ کتاب بوده‌ایم حالا قادر نیستیم بدون کلنجار رفتن با میل سرک کشیدن به صفحهٔ تلفنمان، به اندازهٔ مطالعهٔ یک پاراگراف هم جلو برویم. درنهایت، آنچه وضعیت را این چنین نگران‌کننده می‌سازد، ناکامی در استفادهٔ بهینه از فرصتی محدود است (اگر ذخایر زمانی نامحدود بودند، خودتان را برای هدر دادن وقتتان در فیس‌بوک کمتر ملامت می‌کردید). شاید هم مشکل شما این باشد که به اندازهٔ کافی مشغله ندارید، در شغلی کسل‌کننده درجا می‌زنید یا اساساً بی‌کارید. با در نظر گرفتن کوتاهی عمر، این وضعیت بسیار ناراحت‌کننده‌تر است، زیرا شما فرصت محدودتان را به گونه‌ای مصرف می‌کنید که دوست ندارید. حتی برخی از بدترین وجوه عصر ما - نظیر سیاست‌های به‌شدت یک‌طرفه و تروریست‌هایی را که به واسطهٔ یوتیوب، ظاهری پرنرنگ‌تر یافته‌اند - می‌توان با استفاده از واقعیت بنیادین کوتاهی زندگی، تبیین کرد. زمان و توجه ما به‌غایت محدود و در نتیجه ارزشمندند،^[M] بنابراین رسانه‌های اجتماعی تشویق می‌شوند تا جایی که می‌توانند و با هر وسیلهٔ ممکن، آن‌ها را از چنگ ما برابند؛ به همین سبب است که این رسانه‌ها به جای مطالب دقیق‌تر خسته‌کننده، مطالبی را به کاربرانشان نشان می‌دهند که هیجان‌انگیزترند.

زندگی دوره‌های بی‌شماری دارد؛ مثل اینکه با چه کسی ازدواج کنیم، آیا صاحب فرزند بشویم یا نه و پی چه شغلی برویم. اگر ما هزاران سال فرصت زیستن داشتیم، تمام این دوره‌ها کمتر آزاردهنده می‌نمودند، چرا که از زمان کافی برخوردار بودیم تا دهه‌هایی را برای آزمودن هر یک از این گزینه‌های احتمالی صرف کنیم. در ضمن، برای تدوین فهرست مشکلاتمان ناگزیریم واقعیت نگران‌کنندهٔ محدودیت زمانی را هم مدنظر قرار دهیم. این محدودیت زمانی برای افراد بالای سی سال آشناست، زیرا به نظر می‌رسد با افزایش سن، گذر زمان روندی پرشتاب‌تر پیدا می‌کند. زمان رفته‌رفته

سریع‌تر می‌گذرد. آن‌طور که گزارش افراد در دهه‌های هفتاد و هشتاد عمرشان نشان می‌دهد، ماه‌ها برایشان به‌سان دقایقی سپری می‌شوند. به‌سختی می‌توان ترکیبی این چنین بی‌رحمانه از واقعیت یافت: نه تنها ۴ هزار هفته ما مدام در حال آب رفتن است، بلکه هرچه میزان کمتری از آن برابمان باقی می‌ماند، ظاهراً سرعت از دست رفتنش بیشتر هم می‌شود!

گرچه ما همواره با زمان محدودمان مشکل داشته‌ایم، رویدادهای اخیر حتی مشکل را عمیق‌تر هم کرده‌اند. در سال ۲۰۲۰ و پس از اعمال قرنطینه عمومی به سبب همه‌گیری ویروس کرونا، بسیاری از افراد گزارش دادند که حس می‌کنند زمان شکلی ازهم‌گسیخته پیدا کرده و باعث شده است این تصور سردرگم‌کننده برایشان پیش آید که گویی روزها در عین اینکه به‌سرعت از پی هم می‌گذرند، طولانی‌تر هم شده‌اند. در واقع، زمان حتی بیش از قبل ما را به گروه‌هایی متفاوت تقسیم کرده است: برای کسانی که شاغل‌اند و توأمان فرزندان کوچک دارند، زمان کافی نیست؛ برای کسانی که مرخصی گرفته‌اند یا بی‌کارند، خیلی زیاد است. مردم ساعات کاری عجیبی را سپری می‌کنند، از چرخه شبانه‌روزی معمولشان جدا افتاده‌اند، پشت لپ‌تاپ‌هایشان در منزل چمباتمه زده‌اند یا در بیمارستان‌ها، فروشگاه‌ها و انبارهای خدمات پستی، زندگی‌شان را به خطر انداخته‌اند. به نظر می‌آید آینده در حالت تعلیق قرار گرفته و به قول یکی از روان‌پزشکان، سبب شده است تا بسیاری از ما «در نوع تازه‌ای از اکنون ابدی» گیر بیفتیم^[۱]؛ میان برزخ مرور شبکه‌های اجتماعی، تماس‌های تصویری بی‌هدف و بی‌خوابی. این وضعیت‌ها برنامه‌ریزی مناسب یا حتی تجسم واضح زندگی طی هفته آتی را ناممکن می‌نمایانند.

بسیاری از ما در مدیریت زمان محدودمان بسیار بد عمل می‌کنیم و این همان مسئله‌ای است که وضعیت را دلسردکننده‌تر می‌سازد؛ کوشش‌های ما برای حداکثر استفاده از زمان نه تنها مدام با شکست مواجه می‌شوند، بلکه اوضاع را بدتر هم می‌کنند. سال‌هاست که کتاب‌هایی همچون *بهره‌وری خارق‌العاده*، *هفته کاری چهارساعته*^۲ و *هوشمندانه‌تر، سریع‌تر، بهتر*^۳ و نیز وب‌سایت‌هایی مملو از «ترفندهای

1. Extreme Productivity
2. The 4-Hour Workweek
3. Smarter Faster Better

روزمره زندگی» برای چند ثانیه سریع‌تر پیش بردن کارهای منزل با توصیه‌هایشان ما را بمباران می‌کنند (توجه داشته باشید، اصطلاح «ترفندهای روزمره زندگی»، در بهترین حالت، زندگی‌تان را نوعی ابزار معیوب می‌داند که برای توقف عملکرد نامطلوبش محتاج اصلاح است). همچنین، نرم‌افزارها و دستگاه‌های قابل‌حمل متعددی برای به حداکثر رساندن بازدهی فعالیت‌های روزانه و حتی خواب در دسترس‌اند؛ جایگزین‌های غذایی مایعی نظیر سویلنت^۱ نیز ابداع شده‌اند که هدفشان حذف زمان‌هایی است که به خاطر صرف وعده‌های غذایی تلف می‌شوند. به‌علاوه ویژگی مشتری‌پسند هزاران کالا یا خدمات دیگر، از لوازم آشپزخانه گرفته تا بانکداری آنلاین، کمک به صرفه‌جویی هرچه بیشتر در زمان است.

مشکل کارایی نداشتن این روش‌ها یا محصولات نیست؛ آن‌ها کارسازند، بدین معنا که به مددشان فعالیت‌های بیشتری انجام می‌دهید، به جلسات کاری بیشتری می‌رسید، می‌توانید فرزندان‌تان را در فعالیت‌های فوق‌برنامه بیشتری شرکت دهید و سود بیشتری را نصیب کارفرمایان کنید. باوجوداین، کماکان حس می‌کنید مشغله‌های بیشتری دارید، مضطرب‌تر و در نتیجه تهی‌ترید. ادوارد تی. هال^۲، انسان‌شناس آمریکایی، می‌گوید: «زمان در دنیای مدرن همچون تسمه‌نقاله‌ای است که لحظه‌ای از حرکت بازمی‌ایستد، هر لحظه تکالیف جدیدی را پیش پای ما قرار می‌دهد و هرچه سرعت انجام دادن تکالیف قبلی بیشتر می‌شود، این تسمه‌نقاله نیز سریع‌تر حرکت می‌کند.»^[۱] بدین ترتیب، به نظر می‌رسد «بازدهی بیشتر» صرفاً سرعت این تسمه‌نقاله را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، بازدهی نداشتن باعث می‌شود تسمه‌نقاله از کنترل خارج شود: مواجهه با گزارش‌های فرسودگی شغلی تمام‌عیار، به‌ویژه در جوان‌ترها، به پدیده‌ای معمول بدل شده است. مشخصه این فرسودگی ناتوانی در تکمیل وظایف اصلی روزمره است. به تعریف مالکوم هریس^۳، منتقد اجتماعی، این فرسودگی فلج‌کننده «نسلی است که ابزارهایی ظریف‌اند، ساخته‌شده از جنین‌هایی که قرار بوده است به ماشین‌های تولیدی نحیف و دون‌مایه بدل شوند.»^[۱]

حقیقت مذکور حقیقتی دیوانه‌کننده در باب زمان است و به نظر می‌رسد بسیاری

-
1. Soylent
 2. Edward T. Hall
 3. Malcolm Harris

از توصیه‌ها پیرامون مدیریت زمان از آن غفلت کرده‌اند. زمان به کودک نوپایی لجوج می‌ماند: هر قدر بیشتر برای کنترلش تقلا کنید و بکوشید آن را با برنامه‌هایتان مطابقت دهید، بیشتر از کنترل شما خارج می‌شود. به پیشرفت‌هایی فکر کنید که کمک می‌کنند تا زمان را بهتر مدیریت کنیم: بنا به هر منطقی، ما در دنیای برخورداری از ماشین‌های ظرف‌شویی، ماکروویوها و موتورهای جت، باید حس کنیم فرصتی فراخ‌تر و فراوان‌تر در اختیار داریم، اما این احساس تجربه واقعی ما را بیان نمی‌کند. در عوض، زندگی شتابان‌تر شده است و ما بی‌تاب‌تر از پیشیم؛ انتظار دودقیقه‌ای برای آماده شدن غذای ماکروویو بسیار آزردهنده‌تر از انتظار دوساعته آماده شدن غذا روی اجاق‌گاز است یا انتظار ده‌ثانیه‌ای برای بالا آمدن صفحه یک وب‌سایت به مراتب سخت‌تر از انتظار سه‌روزه دریافت همان اطلاعات از طریق نامه است.

چنین الگوی ناکام‌کننده‌ای راجع به بسیاری از کوشش‌هایمان برای بهره‌وری بیشتر در کار هم صدق می‌کند. چند سال پیش من، درحالی‌که زیر باران ایمیل‌های متعدد غرق شده بودم، به فکر پیاده‌سازی روش صندوق صفر^۱ افتادم و با موفقیت آن را به کار بستم؛ با این‌همه، خیلی زود متوجه شدم که وقتی ما در پاسخ به ایمیل‌ها به کارایی فوق‌العاده‌ای برسیم، تمام آنچه انتظارمان را می‌کشد امواج خروشان از ایمیل‌های بیشتر است. مشغله‌های بیشتر که به لطف ایمیل‌های بیشتر نصیب شده بود، مرا به خرید برنامه مدیریت زمان ابداعی دیوید آلن^۲، یعنی برنامه «راست‌وریس کردن کارها»^۳، سوق دادند؛ در واقع، فریب وعده‌های آلن را خورده بودم که گفته بود «هر فردی می‌تواند به‌رغم فهرست بلندبالای وظایف ناگزیرش، کماکان با ذهنی سبک‌بال عملکردی سازنده داشته باشد...»^[۱] شبیه به آن چیزی که رزمی‌کاران آن را ذهنی به‌سان آب می‌نامند»^[۲]؛ با این حال، نتوانستم پیام ضمنی گفته آلن – اینکه همیشه کارهای بسیار زیادی برای انجام دادن وجود دارند – را دریابم و به جای آن کوشیدم تا حجم ناممکنی از کارها را به سرانجام برسانم. نتیجه آن بود که توانستم با سرعت بیشتری فهرست بلندبالای وظایف را طی کنم، اما متوجه شدم حجم بیشتری از کارها به گونه‌ای جادویی مقابلم ظاهر می‌شوند (راستش جادویی در کار نبود؛ مسئله صرفاً به روان‌شناسی و نظام سرمایه‌داری مربوط می‌شد. البته نقش دومی پررنگ‌تر بود).

-
1. Inbox Zero
 2. David Allen
 3. Getting Things Done

تصور نمی‌شد دنیای امروزی ما چنین شکلی به خود بگیرد. جان مینارد کینز^۱، اقتصاددان انگلیسی، در یکی از سخنرانی‌هایش در سال ۱۹۰۳ با عنوان "احتمالات اقتصادی در عصر نوه‌های ما"، به پیش‌بینی معروفی دست زد: «یک قرن بعد، به لطف رشد ثروت و پیشرفت فناوری، دیگر کسی مجبور نیست در هفته بیش از پانزده ساعت کار کند. آن موقع، چالش‌مان این خواهد بود که چگونه می‌توانیم، بدون دیوانه شدن، تمام اوقات فراغت تازه‌کشف‌شده‌مان را پر کنیم.» کینز خطاب به حضار ادامه می‌دهد: «بشر برای نخستین بار از زمان خلقتش، با مشکلی جدی و همیشگی مواجه خواهد شد؛ اینکه چگونه تحت حمایت‌های مداوم اقتصادی، از آزادی‌اش استفاده کند.»^[۱] اما او اشتباه می‌کرد. به نظر می‌رسد وقتی افراد به اندازه کافی پول درمی‌آورند تا نیازهایشان را برآورده کنند، نیازهای تازه‌ای در آن‌ها شکل می‌گیرد و در سودای سبک‌های زندگی جدیدتری برخوانند آمد؛ آن‌ها هرگز نمی‌توانند دست از چشم‌وهم‌چشمی بردارند، چراکه به محض نزدیک شدن به هدفشان، اهداف جدیدتر و بهتری برای خود پیدا می‌کنند. در نتیجه، رفته‌رفته سخت‌تر کار می‌کنند و به‌زودی، پرمشغله‌گی‌شان به نمادی از اعتبار بدل می‌شود؛ وضعیتی به کلی باطل، چراکه تقریباً در تمام طول تاریخ، هدف اصلی ثروتمند شدن این بود که فرد مجبور نباشد بیش‌ازحد کار کند. به‌علاوه، از آنجایی که یکی از مؤثرترین روش‌های مدیران برای کسب پول بیشتر حذف برخی هزینه‌ها و ارتقای بهره‌وری شرکت‌ها و صنایعشان است، پرمشغله‌گی مسئولان رده‌بالای شرکت‌ها و صنایع می‌تواند دامن زبردستان آن‌ها را هم بگیرد و مسری باشد. این وضعیت ناامنی بیشتری برای زبردستان ایجاد می‌کند و آن‌ها را ناچار می‌سازد تا برای گذران حداقلی زندگی‌شان سخت‌تر کار کنند.

در باب انجام دادن کارهای اشتباه

خب به مهم‌ترین بخش بحثمان می‌رسیم. بیان این بخش عمیق در قالب عبارات دشوار است: چرا به‌رغم همه این تدابیر، حتی ممتازترین‌ها در بین ما هم به‌ندرت عملکرد صحیحی از خود نشان می‌دهند. حس ما این است که کارهای مهم و رضایت‌بخشی وجود دارند که می‌توانیم وقت‌مان را صرفشان کنیم، حتی اگر دقیقاً ندانیم این کارها چه هستند. با این حال، به‌گونه‌ای نظام‌مند روزهایمان را صرف انجام

1. John Maynard Keynes

دادن کارهای دیگری می کنیم. این اشتیاق به معنایابی بیشتر می تواند در قالب هایی متعدد تجلی یابد: مثل میل به وقف خود به هدفی بزرگ تر و این حس شهودی که این لحظه به خصوص از تاریخ، با همه بحران ها و رنج هایش، چیزی بیش از فعالیت های معمولمان از ما طلب می کند. در عین حال، این اشتیاق را می توان در حس سرخوردگی به وظایف اجباری روزانه که به واسطه آن ها می کوشیم برای کارهای مورد علاقه مان اندکی زمان بخریم، در میل و فرمان به سپری کردن زمانی بیشتر با فرزندان، در میل به طبیعت گردی یا طفره رفتن از سفرهای کاری در رفتن نیز ببابیم. چارلز آیزنشتاین^۱، فعال محیط زیست و نویسنده معناگرا، به یاد می آورد که در دوران کودکی و در زمان حکم فرمایی آسایش مادی دهه ۷۰ میلادی در آمریکا، برای نخستین بار متوجه «اشتباه» بنیادین بشر در استفاده از زمان شده است:

می دانستم که قاعدتاً زندگی باید لذت بخش تر، واقعی تر و معنادارتر از آن باشد که هست؛ دنیا می بایست زیباتر باشد، قرار نبود از شنبه ها بدمان بیاید و بی تابانه در انتظار فرارسیدن جمعه و ایام تعطیل، روزهایمان را بگذرانیم؛ برای رفتن به دستشویی اجازه بگیریم؛ برای مدت ها، کل ساعات روزهای زیبا را در ساختمان [مدرسه] محبوس شویم.^[۱۴]

همچنین این اشتباه با تلاش ما برای مولدتر شدن، عمیق و عمیق تر می شود. گویی ما با این قبیل تلاش ها، مسائل به راستی مهم زندگی را بیش از پیش از افق دیدمان دور می کنیم. روزهایمان را برای «انجام دادن» وظایف با هدف «خلاصی یافتن» از آن ها صرف می کنیم؛ نتیجه این روند آن است که همواره در آینده ای خیالی زندگی می کنیم و منتظریم بالاخره روزی به آن مقصودی دست یابیم که برایمان مهم است. در عین حال، نگرانیم که به گونه ای شایسته وظایفمان را به سرانجام نمی رسانیم و برای هم گامی با آهنگ سریع زندگی، انگیزه یا استقامت لازم را نداریم. مریلین رابینسون^۲، نویسنده آمریکایی، با مشاهده تلاش هایی که بسیاری از ما در طول زندگی انجام می دهیم تا «خود و فرزندانمان را آماده تبدیل شدن به ابزاری جهت نیل به اهداف فهم ناپذیری کنیم که در واقع ربطی به ما ندارند»، چنین می نویسد: «روح زمان ناگزیر با لذت بیگانه است.»^[۱۵] تقلای ما برای بهترین بودن در همه عرصه ها شاید به نفع

1. Charles Eisenstein
2. Marilynne Robinson

بعضی‌ها تمام شود؛ کار کردن‌های طولانی و استفاده از درآمد اضافی آن برای خرید کالاهای مصرفی بیشتر ما را به چرخ‌دنده‌های بهتری در ماشین اقتصادی بدل می‌سازد، اما آرامش خاطرمان را به همراه نخواهد داشت و ما را به سویی سوق نخواهد داد که وقت بیشتری از این زمان محدودمان را برای افراد و کارهایی صرف کنیم که عمیقاً به خودمان مربوط می‌شوند.

۴ هزار هفته کتاب دیگری است که در باب استفاده بهتر از زمان نگاشته شده است، اما با این باور که مدیریت زمانی که اغلب ما می‌شناسیم، به طرز فجیعی شکست خورده و لازم است از تظاهر به خلاف این واقعیت دست برداریم. این دوره عجیب تاریخی که طی آن چنین سردرگم‌کننده به نظر می‌رسد، شاید فرصتی ایدئال برای بازنگری رابطه ما با زمان فراهم آورده باشد. پیش از ما نیز متفکران به چنین چالش‌هایی اندیشیده‌اند و چنانچه حکمت آن‌ها را امروز به کار بندیم، حقایقی قطعی بر ما آشکار خواهند شد. بهره‌وری یک دام است؛ کارایی بیشتر تنها شتاب بیشتر را در پی خواهد داشت و تلاش برای به سرانجام رساندن وظایف پیشین با شتاب بیشتر صرفاً پدیدآیی سریع وظایف تازه به جای آن‌ها را به دنبال می‌آورد. «تعادل میان کار و زندگی» هرچه باشد، هیچ‌کس در تاریخ بشریت نتوانسته است بدان دست یابد و قطعاً شما هم با به کار بستن نسخه «شش کاری که افراد موفق قبل از ساعت ۷ صبح انجام می‌دهند» به آن دست نمی‌یابید. روزی که در آن بالاخره همه چیز را تحت کنترل داشته باشید، روزی که سیل ایمیل‌هایتان متوقف شود، فهرست وظایف‌تان از طولانی‌تر شدن بازیستند، به تمامی تعهدات‌تان در محل کار و منزل عمل کرده باشید، روزی که همه اطرافیان‌تان در منزل و محل کار از شما راضی باشند یا دست‌گلی به آب ندهید، روزی که به فردی ایدئال بدل شوید و بالاخره زندگی به همان چیزی که قرار بود تبدیل شود هرگز فرانخواهد رسید. بیا بید با اعتراف به شکست شروع کنیم، هیچ‌یک از این‌ها هرگز رخ نخواهند داد.

اما راستش را بخواهید، این‌ها مایه دلخوشی هستند!

« بخش نخست »

انتخابِ انتخاب‌ها

به آغوش کشیدن محدودیت‌های زندگی

مشکل واقعی ما زمان محدودمان نیست. مشکل واقعی ما_ امیدوارم شما را به باور بدان قانع کنم_ که آن را ناآگاهانه به ارث برده‌ایم و به واسطه‌اش تحت فشار قرار گرفته‌ایم، مجموعه‌ای از/ ایده‌های دردرساز درباره نحوه استفاده از زمان محدودمان است که همگی تنها بدتر شدن شرایط را تضمین می‌کنند. برای اینکه ببینیم چگونه به اینجا رسیده‌ایم و چگونه می‌توانیم ارتباط بهتری با زمان شکل دهیم، لازم است ساعت را به عقب برگردانیم و به زمانی برویم که اساساً ساعتی وجود نداشت.

در حال شما باید سیاست‌گذار باشید که در اوایل قرون وسطی، در کالبد یک دهقان فقیر انگلیسی به دنیا نیامده‌اید، چراکه در آن صورت احتمال رسیدن‌تان به دوران بزرگسالی بسیار کمتر از حالا بود و اگر هم زنده می‌ماندید، تمام زندگی پیش رویتان در چیزی جز بردگی تعریف نمی‌شد. باید روزهایتان را برای کارهایی طاق‌ت فرسا در زمینی کشاورزی صرف می‌کردید که ارباب محلی اجازه داده بود تا در آن زندگی کنید و در ازایش بخش عظیمی از محصول یا درآمد حاصل از زمین را تقدیمش کنید. کلیسا نیز به طور مدام از شما اعانه طلب می‌کرد و شما به قدری از گرفتاری به عذاب ابدی در هراس بودید که نمی‌توانستید دست رد به سینه‌اش بزنید. شب‌هنگام، نه تنها همراه سایر اعضای خانواده‌تان (که همچون شما به‌ندرت رنگ حمام و مسواک را به خود می‌دیدند)، بلکه با خوک‌ها و مرغ و خروس‌هایتان به کلبه یک‌اتاقه محقرتان پناه می‌بردید؛ خرس‌ها و گرگ‌ها در جنگل پرسه می‌زدند و می‌کوشیدند با هر جنبنده‌ای که پس از غروب آفتاب در بیرون جامانده بود، شکم خود را سیر کنند. بیماری‌ها از همراهان همیشگی‌تان بودند؛ از بیماری‌های آشنایی نظیر سرخک و آنفلوانزا گرفته تا طاعون خیارکی و آتش

سنت آنتونی؛^۱ این بیماری نوعی مسمومیت غذایی ناشی از غلات کپک‌زده بود که موجب می‌شد قربانیان آن، علاوه بر هذیان‌گویی، چنان سوزشی در پوستشان احساس کنند که گویی پوستشان در شعله‌های آتش می‌سوزد یا دندان‌هایی نامرئی پوستشان را گاز می‌گیرد.^[۱]

زمان پیش از ابداع ساعات کاری

با همه این اوصاف، مجموعه‌ای از مشکلات هستند که قطعاً در آن زمان هرگز تجربه‌شان نمی‌کردید: مشکلات مربوط به زمان. حتی طی طاقت‌فرساترین روزهای کاری‌تان، احتمالاً به ذهنتان خطور نمی‌کرد که «کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارند»، که باید عجله کنید، احساس نمی‌کردید که زندگی خیلی سریع پیش می‌رود یا از همه بدتر، تصور نمی‌کردید که تعادل میان کار و زندگی‌تان برهم خورده است. به‌همین ترتیب، طی روزهای خلوت‌ترتان هم هرگز حس بی‌حوصلگی به سراغتان نمی‌آمد و هرچند مرگ همیشه در کمین نشسته بود و مرگ‌های زود هنگام به مراتب بیش از امروز بودند، عمرهای به مراتب کوتاه‌تر از عمرهای امروزی حس محدودیت زمان را در انسان‌ها بر نمی‌انگیختند. هیچ فشاری برای یافتن راه‌هایی برای «صرفه‌جویی» در زمان حس نمی‌کردید. به‌علاوه، برای هدر دادن زمانتان هم احساس گناه نمی‌کردید: اگر هنگام بعد از ظهر و در زمان خرمن‌کوبی محصولات، دقایقی را صرف تماشای جنگ خروس‌ها در محوطه روستا می‌کردید، این حس به سراغتان نمی‌آمد که «زمان کار» است و شما در حال شانه خالی کردن از وظایفتان هستید. هیچ‌یک از این موارد مطلقاً به سبب کندی گذر زمان در آن دوران، خونسردی بیشتر دهقانان قرون وسطایی یا بیشتر تسلیم بودنشان در برابر سرنوشت نبود، بلکه تا جایی که می‌توانیم بگوئیم، بدین سبب بود که اساساً آنان به طور کلی زمان را در قالب موجودیتی انتزاعی - یا پدیده‌ای ملموس - حس نمی‌کردند.

این گزاره برای ما گیج‌کننده است، زیرا زمان به قدری در تفکر مدرن ما ریشه دوانیده است که فراموش کرده‌ایم شکل دیگری از تفکر هم شدنی است؛ ما به ماهیانی می‌مانیم که چون کاملاً توسط آب احاطه شده‌اند، نمی‌دانند آب چیست. باین‌همه،

1. St Anthony's fire

لازم است کمی به لحاظ ذهنی [از مفهوم زمان] فاصله بگیریم و آنگاه است که با منظره‌ای نسبتاً عجیب مواجه خواهیم شد. ما زمان را چیزی جدای از خود و دنیای اطرافمان تصور می‌کنیم، به قول لوئیس مامفورد^۱، منتقد فرهنگی آمریکایی، همچون «دنیای مستقلی از توالی‌های قابل اندازه‌گیری ریاضی.»^[۲] برای اینکه شما منظور مامفورد را دریابید، چند پرسش مرتبط با زمان را مدنظر قرار دهید: مثلاً اینکه قصد دارید فردا بعد از ظهر را چگونه سپری کنید یا در طول سال گذشته، چه کارهایی انجام داده‌اید. احتمالاً در وهله اول، بی‌آنکه آگاهانه بخواهید، در مقابل خود یک تقویم، متر، معیار، اعداد صفحه ساعت یا شکل نامشخص تری از نوعی جدول زمانی انتزاعی را تجسم می‌کنید؛ بعد، زندگی واقعی‌تان را با این مقیاس خیالی اندازه‌گیری و قضاوت کرده و فعالیت‌هایتان را با راهنمای ذهنی‌تان تنظیم می‌کنید. ادوارد هال نیز با تشبیه زمان به تسمه‌نقاله‌ای در حال حرکت، به همین نکته اشاره می‌کند. هر ساعت، هر هفته یا هر سال همچون ظرفی است که توسط این تسمه‌نقاله حمل می‌شود. اگر می‌خواهیم حس کنیم که از زمانمان به خوبی استفاده کرده‌ایم، باید این ظروف را حین فرصت عبور آن‌ها از مقابلمان پر کنیم. وقتی فعالیت‌ها به اندازه‌ای زیادند که نمی‌توانیم آن‌ها را به راحتی در ظروف جای دهیم، به طرز ناخوشایندی احساس پرمشغله‌گی می‌کنیم؛ وقتی فعالیت‌ها خیلی کم‌اند، حوصله‌مان سر می‌رود. اگر بتوانیم همگام با سرعت ظروف در حال عبور پیش برویم، برای «تحت کنترل داشتن همه‌چیز» به خودمان تبریک می‌گوییم و حس می‌کنیم وجودمان توجیهی دارد؛ اگر اجازه دهیم ظروف زیادی بدون پر شدن از مقابلمان عبور کنند، حس می‌کنیم آن‌ها را هدر داده‌ایم؛ اگر ظروفی را که برچسب «زمان کار» دارند برای اوقات فراغتمان استفاده کنیم، احتمالاً کارفرمایمان عصبانی خواهد شد (او پول این ظروف را پرداخت کرده است؛ این ظروف متعلق به او هستند!)

دهقانان قرون وسطایی اساساً دلیلی برای اتخاذ چنین ایده عجیب و غریبی نداشتند؛ آنان با طلوع خورشید از خواب برمی‌خاستند و با غروب خورشید می‌خوابیدند. طول روزهایشان نیز بسته به فصول سال تغییر می‌کرد. در آن دوران لازم نبود تا زمان را پدیده‌ای مجرد و جدا از زندگی قلمداد کنید؛ شما زمانی گاوها را می‌دوشیدید که لازم بود دوشیده شوند، محصولات را در فصل درو برداشت می‌کردید و هر کس هم که

1. Lewis Mumford

می‌کوشید برنامه‌ای خارج از این چارچوب را بر شما تحمیل کند. شیردوشی یک‌ماهه ظرف یک روز برای خلاصی یافتن از آن یا تلاش برای برداشت زودتر محصولات. به‌درستی دیوانه محسوب می‌شد. هیچ فشار اضطراب‌آوری برای «انجام شدن تمامی کارها» وجود نداشت، چراکه کشاورزی کاری نامتناهی محسوب می‌شد؛ همیشه شیردوشی دیگر و برداشت دیگری وجود دارد، بنابراین معنی ندارد افراد برای رسیدن به لحظه فرضی اتمام کارها شتاب کنند. مورخان این شیوه زندگی را «وظیفه‌گرایی»^۱ نام نهاده‌اند، چراکه طی آن، ریتم‌های زندگی به جای تنظیم شدن بر اساس یک زمان‌بندی انتزاعی. یعنی رویکردی که امروزه ملکه ذهن ما شده است. از خود تکالیف سرچشمه می‌گرفتند (ما وسوسه می‌شویم تا زندگی قرون وسطایی را مانند جریان بی‌بینیم که «به آرامی در حال حرکت» است، اما در واقعیت چنین تعریفی برای اغلب افراد بی‌معنا جلوه خواهد کرد؛ آرام در مقایسه با چه چیزی؟) در دوران پیش از اختراع ساعت، تنها گزینه ممکن برای توصیف مدت انجام دادن کاری مقایسه‌اش با فعالیت ملموس دیگر بود. مردمان قرون وسطی مثلاً می‌توانستند بگویند فلان کار به اندازه خواندن مزمور «رحم کن»^۲ از کتاب مقدس طول می‌کشد.^[۳]

در این شیوه زندگی، تجارب وسیع و سیال حس می‌شدند و مملو از چیزی بودند که شاید جادویی خواندنش اغراق نباشد. دهقان مثال ما به‌رغم همه محرومیت‌هایش، احتمالاً بعدی نورانی و پرهیبت را در دنیای اطرافش حس می‌کرد. او که به خاطر «گذر زمان» هیچ‌گونه نگرانی نداشت، شاید پدیده‌ها را با وضوحی بیشتر تجربه و با حسی از بی‌زمانی زندگی می‌کرد، شبیه به آنچه ریچارد رور^۳، کشیش و نویسنده آمریکایی، «زیستن در زمانی عمیق» نام نهاده است.^[۴] شاید روستانشین قرون وسطایی هنگام غروب خورشید، زمزمه ارواح با خرس‌ها و گرگ‌های جنگل را حس می‌کرد؛ شاید هنگام شخم زدن زمین‌هایش، خود را بخشی کوچک از گستره وسیع تاریخ می‌دید، به نحوی که اجداد دورش به اندازه فرزندانش برایش زنده می‌نمودند. می‌توانیم با قدری اطمینان ادعا کنیم که همین‌طور بوده است، زیرا هنوز هم گهگاه با جزایری از زمان‌های عمیق مواجه می‌شویم؛ در این لحظات، به قول گری ابرل^۴، نویسنده

-
1. Task Orientation
 2. Miserere whyle
 3. Richard Rohr
 4. Gary Eberle

انگلیسی، «به قلمرویی می‌لغزیم که در آن همه‌چیز به قدر کافی موجود است. در این قلمرو لازم نیست برای پرکردن خلأهای خود یا دنیا تلاشی کنیم.»^[۵] مرزهای جداکنندهٔ خویشتن ما از باقی واقعیت رنگ می‌بازند و زمان از حرکت باز می‌ایستد. ابرل ادامه می‌دهد: «البته ساعت‌ها متوقف نمی‌شوند، بلکه ما صدای تیک‌تاکشان را نمی‌شنویم.»^[۶]

این حالت برای برخی افراد هنگام عبادت یا مراقبه یا هنگام مواجهه با منظره‌ای باشکوه رخ می‌دهد؛ من تقریباً مطمئنم که پسر نوپایم تمام دوران نوزادی‌اش را در چنین حالتی گذرانده و حالا ترک این حالت را شروع کرده است (مادامی که کودکان را در چارچوب برنامه‌ریزی‌های زمانی قرار ندادیم، موجوداتی بی‌اندازه «وظیفه‌گرا» هستند؛ احتمالاً همین وضعیت می‌تواند محرومیت‌های خواب و تجارب ماورایی والدین طی چندماههٔ نخستین مراقبت از نوزادان را توضیح دهد؛ این دورانی است که چه دوست داشته باشید، چه نه، از چارچوب زمانی ساعت‌محور به زمان عمیق هل داده می‌شود). کارل یونگ، روان‌شناس سوئیسی، هنگام دیدار از کنیا در سال ۱۹۲۵، حین پیاده‌روی در سپیده‌دمی درخشان به‌ناگاه در نوعی بی‌زمانی غوطه‌ور شد:

از تپه‌ای کم‌ارتفاع، دشتی وسیع با چشم‌اندازی باشکوه مقابلمان پدیدار شد. تا دور دست‌های افق، گله‌های عظیمی از حیوانات دیده می‌شدند: غزال‌ها، آهوان، گوزن‌های بیال‌دار، گورخرها، گرازها و حیواناتی دیگر. گله‌های در حال چرا به‌سان رودهایی حرکت می‌کردند. به جز فریاد آندوهناک پرنده‌ای شکاری، صدایی به گوش نمی‌رسید. این سکون آغاز ابدیت بود، حالتی همیشگی از جهان، حالتی از نیستی... من به قدری از همراهانم فاصله گرفتم که دیگر نمی‌دیدمشان؛ از تنهایی مطلق غرق در لذت بودم.^[۷]

پایان ابدیت

با همهٔ این اوصاف، حذف ایدهٔ انتزاعی زمان از چارچوب فکری‌مان ایشکالی بسیار بزرگ دارد و آن این است که در این صورت، دامنهٔ فعالیت‌هایی که مایلیم انجام دهیم

به شدت محدود خواهد شد. شما بدون مدنظر قرار دادن زمان و با اتکای صرف به فصول می‌توانید به کشاورزی خرده‌پا بدل شوید، اما از این سطح (یا از سطح یک کودک) فراتر نخواهید رفت. چنانچه بخواهید فعالیت‌های افرادی پرشمارتر از تعداد انگشتان دست را هماهنگ کنید، به مقیاسی مطمئن و مورد توافق برای اندازه‌گیری زمان نیاز خواهید داشت. باور بر این است که به همین سبب، نخستین ساعت‌های مکانیکی توسط راهبان قرون وسطایی اختراع شدند؛ آنان ناگزیر بودن سحرگاه و پیش از طلوع خورشید، عباداتشان را آغاز کنند و باید مطمئن می‌شدند که تمامی اهالی صومعه در زمانی واحد از خواب برمی‌خیزند (تا قبل از اختراع ساعت، یکی از راهبان باید تمام طول شب را بیدار می‌ماند و با تماشای حرکت ستارگان، زمان مناسب عبادت را درمی‌یافت. این روش تنها وقتی کارگر می‌افتاد که هوا ابری نبود یا راهب شیفت شب خوابش نمی‌برد). استاندارد و محسوس ساختن زمان با ساخت ساعت‌های مکانیکی ناگزیر مردم را واداشت تا زمان را وجودی انتزاعی و مستقل در نظر بگیرند که وجودی جدا از فعالیت‌های خاصی داشته باشد که افراد انجام می‌دهند؛ «زمان» به چیزی بدل شد که با چرخش عقربه‌ها به دور صفحه ساعت از بین می‌رفت. انقلاب صنعتی معمولاً به اختراع ماشین بخار نسبت داده می‌شود، اما همچنان که مامفورد در اثر مهم خود فنون و تمدن^۱ می‌نویسد، احتمالاً بدون اختراع ساعت نمی‌توانست رخ دهد. از اواخر دهه ۱۷۰۰ میلادی، دهقانان روستایی به شهرهای انگلستان سرازیر و در کارگاه‌ها و کارخانه‌هایی مشغول به کار شدند که هریک برای پیشبرد امورشان به هماهنگی صدها نفر نیاز داشتند. این صدها نفر طی ساعات ثابت و غالباً شش روز هفته کار می‌کردند و ماشین‌های کارخانه را فعال نگاه می‌داشتند.

ما با تلقی کردن زمان به عنوان وجودی انتزاعی، طبیعی است که همچون نوعی کالا با آن رفتار کنیم و آن را پدیده‌ای بدانیم که باید به خرید و فروشش دست یازید و تا جای ممکن به گونه‌ای مؤثر از آن بهره برد؛ مثل زغال‌سنگ، آهن یا هر ماده خام دیگری. تا پیش از ابداع ساعت، کارگران بر مبنای اصطلاح مبهم «روز کاری» یا برحسب میزان کارشان دستمزد می‌گرفتند؛ مثلاً در ازای هر خوک ذبح‌شده یا هر دسته یونجه بسته‌بندی‌شده. رفته‌رفته پرداخت ساعتی رایج‌تر شد و کارخانه‌داری که به شکلی مؤثر از ساعات کارگران خود استفاده می‌کرد و تا حد امکان از هر

1. Technics and Civilization

نفر کار بیشتری می‌کشید، در قیاس با کارخانه‌داران دیگر، سود بیشتری نصیب خود می‌ساخت. در واقع، برخی از صنعتگران بدخلق به این نتیجه رسیدند که آن دسته از کارگرانی که به اندازه کافی سخت کار نمی‌کنند عملاً در حال دزدی هستند. آمبروز کراولی، نجیب‌زاده اهل دورهام انگلیس، با گله از این موضوع که «افراد مختلف به طرز وحشتناکی فریبش می‌دهند» در یادداشتی که مربوط به دهه ۱۷۹۰ است، سیاست‌های جدید خود را جمع به کسر دستمزد به خاطر زمان تلف‌شده طی ساعات کاری را شرح می‌دهد. او می‌نویسد: «سیگار کشیدن، آوازخوانی، مطالعه روزنامه، مجادله، درگیری و هر چیزی که سبب معطلی کسب‌وکارم شود کسر دستمزد را در پی خواهد داشت.»^[۱] در نگاه کراولی، کارگران بی‌انگیزه و دزدان تنبلی بودند که از ظرف‌های تسمه‌نقاله زمان دزدی می‌کردند.

همان‌طور که مامفورد اشاره می‌کند، لازم نیست ابداع ساعت را تنها مقصر مشکلات زمان‌وابسته امروزی‌مان بدانیم (و البته من هم ابداً به نفع بازگشت به زندگی دهقانان قرون وسطی بحث نمی‌کنم). مسئله این است که اختراع ساعت ما را به دورانی تازه وارد کرد. تا قبل از آن، زمان صرفاً ابزاری بود که زندگی را در بستر خود در آغوش کشیده بود، پدیده‌ای بود که زندگی از آن ساخته می‌شد. پس از ورود ساعت، در ذهن بسیاری از افراد، «زمان» و «زندگی» از هم جدا شدند؛ زمان به چیزی بدل شد که از آن استفاده می‌کردید و همین تغییر، بیش‌نیاز تمامی روش‌های مدرنی است که امروزه با آن‌ها دست‌به‌گریبانیم. به محض آنکه زمان به کالایی تبدیل شد که باید مصرف می‌شد، احساس تحت فشار بودن - خواه از سوی عوامل بیرونی، خواه از سوی خودتان - و نیز سرزنش خود آغاز شد؛ این احساس فشار مبنی بر این بود که باید به خوبی زمان را به کار گرفت و سرزنش نیز زمانی رخ می‌داد که گمان می‌کردید هدرش داده‌اید. وقتی شما با مطالبات متعدد بمباران می‌شوید، راه ساده این است که تصور کنید تنها واکنش ممکن به این مطالبات بهره‌گیری بهتر از زمان است، آن هم با کارآمدی بیشتر و سخت‌تر یا طولانی‌تر کار کردن. گویی شما ماشینی در انقلاب صنعتی هستید. حال آنکه می‌توان از خود سؤال کرد که آیا این مطالبات معقول‌اند یا نه. در این حالت است که وسوسه می‌شوید هم‌زمان چندین کار را انجام دهید.

فردریش نیچه^۱، فیلسوف آلمانی، در یکی از مقالاتش در سال ۱۸۸۷، از این وضعیت شکایت می‌کند: «فرد درحالی که ساعتش را در دست دارد، فکر می‌کند... وقتی در حال صرف ناهارش است، هم‌زمان آخرین اخبار بازار سهام را می‌خواند.»^[۹] این گونه است که افکارشان شما را به آینده‌ای خیالی پرتاب می‌کنند و شما را وامی‌دارند تا مضطربانه به این مسئله بیندیشید که آیا همه‌چیز آن طوری که مایلید پیش خواهد رفت یا نه. خیلی زود احساس خودارزشمندی‌تان به طور کامل به نحوه استفاده از زمان گره می‌خورد؛ اینجاست که دیگر زمان شبیه به رودی نیست که در آن شنا می‌کردید، بلکه به پدیده‌ای بدل می‌شود که حس می‌کنید برای گریز از احساس گناه، وحشت یا درهم‌شکستن باید بر آن تسلط یابید یا کنترلش کنید. چند روز پیش کتابی به دستم رسید که عنوانش به‌خوبی بازتاب‌دهنده چنین نگرشی است: *تسلط بر زمان تسلط بر زندگی است*.^[۱۰]

مشکل اساسی اتخاذ چنین نگرشی به زمان پدیدآیی نوعی بازی فریب‌کارانه است، طی این بازی هرگز به این احساس دست نخواهید یافت که عملکرد خوبی ارائه داده‌اید. در این حالت، ما به جای آنکه زندگی‌مان را همان‌گونه زندگی کنیم که در بستر زمان به آغوش کشیده شده است _ به جای آنکه در زمان *حال* باشیم _ تمامی لحظه‌ها را بر مبنای میزان سودمندی‌شان برای دستیابی به اهداف آتی و رسیدن به لختی آرامش در آینده ارزش‌گذاری می‌کنیم. در ظاهر، به نظر می‌آید این روش شیوه معقولی برای زندگی باشد، به‌ویژه در یک جو اقتصادی بیش‌ازحد رقابتی که حس می‌کنید اگر قرار باشد در آن سرپا باقی بمانید، باید همواره به عاقلانه‌ترین نحو ممکن از زمانتان استفاده کنید (به علاوه این نگرش بازتاب‌دهنده شیوه تربیتی ما نیز هست؛ ما به گونه‌ای تربیت می‌شویم که همواره مصالح آتی را بر لذت‌های حال ترجیح می‌دهیم). اما چنین نگرشی در نهایت نتیجه‌ای معکوس به بار خواهد آورد؛ این نگرش ما را از زمان حال بیرون می‌کشد و به شکلی از زندگی متمایل به آینده سوق می‌دهد. در این نوع زندگی ما مدام نگران رتق و فتق اموریم، مدام به انتظار مزایای فردا نشستیم و هیچ‌گاه به تجربه آرامش ذهنی نائل نمی‌آییم. این شیوه زیستن تجربه «زمان عمیق»، یعنی حس بی‌زمانی، را ناممکن می‌سازد، چرا که فراموشی معیار انتزاعی بودن زمان و

1. Friedrich Nietzsche
2. Master Your Time, Master Your Life

غوطه‌ور شدن دوباره در سرزندگی هستی پیش‌نیاز این تجربه است.

مامفورد می‌نویسد وقتی این نگرش مدرن غلبه یافت «ابدیت به تدریج در قامت معیار و مرکز توجه اعمال انسانی رنگ باخت.»^[۱] نوبت به دیکتاتورهای ساعت‌ها، زمان‌بندی‌های کاری و تقویم‌های آنلاین رسید و این حس دائمی پدیدار شد که تا حد امکان باید بیشتر کار کرد. مریلین رابینسون این وضعیت را «بیگانگی ناگزیر با لذت» می‌خواند؛ ما کوشیدیم تا بر زمان تسلط یابیم، ولی آنچه در نهایت عایدمان شد تسلط زمان بر ما بود.

اعترافات یک طرفدار پروپاقرص بهره‌وری

باقی این کتاب کاوشی است برای یافتن روشی عاقلانه‌تر برای ارتباط با زمان و استخراج مجموعه‌ای از نظرات کاربردی در این مسیر. این ایده‌ها برگرفته از آثار آن دسته از فیلسوفان، روان‌شناسان و آموزگاران معنوی‌اند که به سلطه یا غلبه بر زمان باوری ندارند. معتقدم با چنین روشی می‌توان شکلی به‌غایت آرام‌تر و معنادارتر از زندگی ترسیم کرد که در بلندمدت دستیابی به بهره‌وری پایدار را به ارمغان خواهد آورد. ولی منظورم را بد برداشت نکنید: خود من سال‌ها تلاش کردم تا بر زمانم تسلط پیدا کنم، اما شکست خوردم. من از «طرفداران پرو و پا قرص بهره‌وری» بودم. احتمالاً شما افرادی را می‌شناسید که کشته‌مرده بدن‌سازی، مد، صخره‌نوردی یا شعر و شاعری‌اند، طرفداران بهره‌وری هم کشته‌مرده این هستند که تا حد توان فهرست وظایفشان را سریع‌تر کامل کنند؛ پس اینان هم شبیه به گروه اول‌اند با این استثنا که بی‌اندازه غمگین‌ترند.

ماجراهایی که پس از پیاده‌سازی روش «صندوق صفر» از سرگذراندم، تنها نمایانگر بخش کوچکی از واقعیتی پیچیده بودند. من ساعاتی بی‌شمار و مقادیر زیادی پول را هدر دادم که عمدتاً صرف خرید دفترچه‌ها و ماژیک‌های گران‌قیمت شدند. هدفم این بود که روش درست مدیریت زمان را بیابم، عادات صحیح را در خود پرورش دهم و به آن نوعی از خودنظم‌بخشی دست یابم که مرا قادر سازد یک بار برای همیشه، پشت زمان را به خاک بمالم (با نگارش ستون هفتگی روزنامه در باب بهره‌وری، این وهم را در خود شعله‌ور ساختم و بدین ترتیب بهانه‌ای به دست آوردم تا روش‌های مختلف دستیابی به بهره‌وری را بیازمایم؛ من شبیه به فردی الکلی شده بودم که در

مقام یک شراب‌شناس، به‌راحتی نوشیدنی‌های مختلف را امتحان می‌کند). مثلاً یک بار کوشیدم فعالیت‌های کل روز را در قالب بخش‌هایی پانزده دقیقه‌ای برنامه‌ریزی کنم؛ دفعه‌ای دیگر، با کمک یک زمان‌سنج آشپزخانه، بیست‌وپنج دقیقه کار می‌کردم و پنج دقیقه استراحت (این روش تکنیک پومودورو^۱ نام دارد و طرفداران دوآتشه‌ای در فضای مجازی دارد). در دوره‌ای، فهرست کارهایم را به الف، ب و ج اولویت‌بندی کردم و کوشیدم تا فعالیت‌های روزانه‌ام را با اهدافم و اهدافم را با ارزش‌های اصلی‌ام هماهنگ کنم (راستش هرگز فرصت تکمیل کارهای فهرست اولویت‌های ب و ج پیش نیامد!) به‌کارگیری این تکنیک‌ها اغلب این حس را به من منتقل می‌کرد که در آستانه رسیدن به دوران طلایی آرامش، بهره‌وری عاری از حواس‌پرتی و فعالیت‌های معنا‌دار هستم، اما واقعیت آن بود که هرگز به چنین مرتبه‌ای دست نیافتم. در عوض، همه آنچه نصیبم شد فشار روانی و ناکامی بیشتر بود.

من به یاد دارم که در صبحی زمستانی در سال ۲۰۱۴، روی نیمکت پارکی نزدیک خانه‌ام در بروکلین نشسته بودم و به سبب حجم زیاد وظایف انجام‌نشده‌ام، بیش‌ازپیش احساس اضطراب می‌کردم؛ در همین حین، ناگهان دریافتم قرار نیست هیچ‌یک از روش‌هایی که تا آن زمان به کار بسته بودم جواب دهند. هرگز قادر به دستیابی به میزانی از کارایی، خودنظم‌بخشی و کوشش نخواهم شد تا این احساس در من شکل گیرد که همه‌چیز را تحت کنترل دارم، به همه تعهداتم عمل کرده‌ام و لازم نیست راجع به آینده نگرانی داشته باشم. از قضا، درک بیهودگی رویکردم برای دستیابی به آرامش ذهنی آرامشی فوری برایم به ارمغان آورد (وقتی متوجه ناممکن بودن هدفمان می‌شویم، دیگر به سبب نرسیدن بدان خود را ملامت نخواهیم کرد). آن موقع هنوز نمی‌دانستم که چرا تمامی روش‌هایم محکوم به شکست بوده‌اند. من این روش‌ها را سال‌ها برای دستیابی به کنترل زندگی به کار بسته بودم، بی‌آنکه هیچ توفیقی به دست آورم.

تا حد زیادی این موضوع را نمی‌دانستم که اشتغال فکری‌ام به بهره‌وری در خدمت یک هدف هیجانی پنهان قرار داشت که چنین حالتی به من کمک می‌کرد تا با احساس بی‌ثباتی نهفته در دنیای کاری مدرن مبارزه کنم؛ اگر می‌توانستم تمام خواسته‌های

1. Pomodoro

سردبیرم را برآورده کنم و درعین حال پروژه‌های جانبی خودم را هم به پیش ببرم، شاید روزی در شغل و زندگی مالی‌ام به احساس امنیت می‌رسیدم. با این همه، کماکان سؤالات ترسناکی در باب اینکه چه بلایی سر زندگی‌ام می‌آورد و لزوم رقم زدن تغییرات اساسی را هم را سد کرده بودند. ظاهراً بُعد ناخودآگاهم به این نتیجه رسیده بود که اگر بتوانم به اندازه کافی کار کنم، دیگر لازم نیست از خودم بیرسم که آیا گره زدن شدید حس خودارزشمندی‌ام به کار به جاست یا نه. از آنجایی که حس می‌کردم همیشه در آستانه تسلط یافتن بر زمان هستم، می‌توانستم از این فکر اجتناب کنم که شاید زندگی چیز دیگری از من می‌خواهد، اینکه شاید خواسته‌اش کنار گذاشتن میل به تسلط و در عوض غرق شدن در ناشناخته‌هاست. مشخص شد آنچه زندگی از من طلب می‌کرد، متعهد شدن به رابطه‌ای درازمدت و تشکیل خانواده با همسر است که با هیچ‌یک از تکنیک‌های افزایش بهره‌وری قادر به انجام دادنش نشده بودم. این تصور که می‌توانم بالاخره خود را به فردی «ارتقا دهم» که بدون ترس و با حسی از تسلط کامل با چنین تصمیماتی مواجه شود، مایه تسلی خاطر بود. نمی‌خواستم ببیزیم که چنین اتفاقی هرگز قرار نیست رخ دهد، نمی‌خواستم ببیزیم که ترس بخشی ناگزیر از زندگی است و تجربه آن نابودم نمی‌کند.

اما (نگران نباشید!) قصد ندارم در اینجا به مشکلات شخصی‌ام بپردازم. حقیقتی در پس تجارب و مشکلات به‌خصوص من نهفته بود و آن این است که اغلب ما به طرق مختلف انرژی زیادی صرف می‌کنیم تا از تجربه کامل واقعیتی بگریزیم که در آن هستیم. ما مایل نیستیم از خود بیرسیم که آیا در مسیری درست گام برمی‌داریم یا با توجه به ایده‌هایمان راجع به خودمان زمان تسلیم شدنمان فرارسیده است، چراکه احتمالاً در این صورت دچار اضطرابی عظیم خواهیم شد. ما مایل نیستیم با خطر خدشه وارد شدن بر روابط یا شکست در حرفه‌مان مواجه شویم. مایل نیستیم ببیزیم که شاید خشنودسازی والدینمان و تغییر برخی ویژگی‌های نامطلوبمان ممکن نیست و مطمئناً مایل نیستیم طعمه بیماری یا مرگ شویم. برخی جزئیات این مسائل می‌توانند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند، اما هسته آن‌ها یکسان است. ما از این تصور فرار می‌کنیم که زندگی «همین است که هست» و اینکه زندگی با تمام تقابص و آسیب‌پذیری‌های گریزناپذیرش به شدت کوتاه است و تمام آنچه در مسیر زندگی از دست ما برمی‌آید، تأثیرگذاری محدود بر جریان زندگی است. به جای این‌ها، ما

به لحاظ ذهنی با وضعیت موجود به جدال برمی‌خیزیم. به نحوی که به قول بروس تیفت^۱، روان‌درمانگر، «ما مجبور نیستیم آگاهانه خود را در وضعیتی قرار دهیم که احساس هراس از فضای بسته، محبوس بودن، ناتوانی و محدود بودن به واقعیت داشته باشیم.»^(۱۲) این جدال با محدودیت‌های آزاردهنده واقعیت همان چیزی است که صاحب‌نظران مکاتب قدیمی روانکاوی آن را «روان‌رنجوری»^۲ می‌خوانند؛ این وضعیت در قالب‌هایی متنوع، از اعتیاد به کار گرفته تا تعهدهراسی، هم‌وابستگی^۳ و کم‌رویی مزمن، نمود می‌یابد.

همین تلاش‌هایی که جهت اجتناب از محدودیت‌های دردناک واقعیت به کار می‌بندیم، رابطه آشفته ما با زمان را در پی دارند. بسیاری از راهبردهای ما برای بهره‌وری بیشتر هم تنها به بدر شدن شرایط منتهی می‌شوند، چرا که آن‌ها صرفاً راه‌هایی‌اند برای اجتناب بیشتر. درهرحال، مواجهه با محدودیت زمان دردناک است، زیرا بدین معناست که انتخاب‌های دشوار اجتناب‌ناپذیرند و برای انجام دادن تمامی کارهایی که آرزویشان را داریم، زمان کافی وجود ندارد. پذیرش دامنه محدود کنترل‌مان بر زمان نیز دردناک خواهد بود؛ چه‌بسا فاقد استقامت، استعداد یا توانمندی لازم برای جامه عمل پوشانیدن بر همه نقش‌هایی هستیم که به لزوم ایفایشان باور داریم؛ از این‌روست که به جای مواجهه با محدودیت‌های خویش و برای دستیابی به حسی از محدودیت‌ناپذیری، به راهبردهای اجتنابی روی می‌آوریم؛ خود را سخت‌تر تحت فشار قرار می‌دهیم و در سودای کسب تعادل میان کار و زندگی می‌دویم یا اینکه به رویکردهای مدیریت زمان پناه می‌بریم که وعده می‌دهند به واسطه‌شان برای هر کاری زمان خواهیم داشت و بدین ترتیب نیازی به انتخاب‌های دشوار نخواهد بود یا برای حفظ احساس کنترل همه‌جانبه بر زندگی، درگیر تعلل‌ورزی می‌شویم. خب، وقتی هرگز پروژه‌ای مرعوب‌کننده را آغاز نکنیم، لزومی هم ندارد از شکست خوردن در آن نگران باشیم. برای رسیدن به بی‌حسی هیجانی، ذهنمان را زیر بار سنگینی از مشغله‌ها و حواس‌پرتی‌ها دفن می‌کنیم (نیچه می‌نویسد: «ما مشتاقانه به گونه‌ای بی‌ملاحظه

1. Bruce Tift

2. Neurosis

۳. هم‌وابستگی (Codependency) حالتی است که طی آن فرد به ایثارگری مفرط دچار است، بیش از آنکه بر نیازهای خود متمرکز باشد بر نیازهای دیگران تمرکز دارد و در این مسیر هیجان‌ات خود را نادیده می‌گیرد و می‌کوشد تا مشکلات سایر افراد را حل کنترل کند -م.

و بیش از آن میزانی کار می‌کنیم که برای گذران زندگی لازم است، چراکه بدین ترتیب فرصتی برای تأمل و اندیشیدن نخواهیم یافت؛ این شتاب‌زدگی مسئله‌ای همگانی است زیرا همه در حال گریز از خوب‌شدن‌اند»^[۱۳]. ما به شکلی وسواس‌گونه برنامه‌ریزی می‌کنیم، زیرا در غیر این صورت باید با واقعیت کنترل ناچیزمان بر آینده کنار بیاییم. به‌علاوه، بیشتر ما در پی نوعی سلطهٔ فردگرایانه بر زمان هستیم. ایدئال فرهنگی ما حکم می‌کند که باید به‌تنهایی برنامه‌هایمان را کنترل کنیم و کارهای مرجحمان را انجام دهیم، آن هم هرزمانی که مایلیم؛ زیرا مواجهه با این حقیقت ترسناک است: تقریباً هرکاری که ارزش انجام دادن دارد، از ازدواج و فرزندپروری گرفته تا تجارت و کارهای سیاسی، مستلزم همکاری با دیگران و متعاقباً تن دادن به روابط عاطفی توأم با عدم قطعیت است.

با این حال، انکار واقعیت هرگز کارساز نخواهد بود؛ هرچند ممکن است تسکینی فوری نصیب‌تان کند، زیرا اجازه می‌دهد تصور کنید که بالاخره روزی در آینده‌ای نامعلوم به احساس کنترل کامل دست خواهید یافت، هیچ‌گاه نمی‌تواند این حس را به ارمغان آورد که به اندازهٔ کافی فعال‌اید - که کافی هستید - زیرا «کافی بودن» را نوعی کنترل نامحدود تعریف می‌کند که هیچ انسانی قادر به کسب آن نیست؛ در عوض، شما را در جدالی بی‌پایان به دام می‌اندازد. حاصل این جدال اضطراب بیشتر و زندگی ناخوشایندتر است. برای مثال، هرچه بیشتر باور داشته باشید که «می‌توان از پس همهٔ کارها برآمد»، به طور طبیعی تعهدات بیشتری را بر عهده می‌گیرید و کمتر از خودتان می‌پرسید که آیا به‌راستی پذیرش تعهدی تازه ارزش بخشی از زمانتان را دارد. این‌گونه است که روزهایتان پر می‌شوند از فعالیت‌هایی که ارزش چندانی برایشان قائل نیستید. هرچه بیشتر عجله به خرج دهید، مواجهه با وظایفی که لزومی به تعجیل در آن‌ها نیست (با افرادی همچون کودکان خردسال) برایتان خسته‌کننده‌تر خواهد شد؛ هرچه بیشتر به گونه‌ای وسواسی برای آینده برنامه‌ریزی کنید، راجع به عدم قطعیت‌های باقی‌مانده، که همواره پرشمارند، اضطراب بیشتری خواهید داشت و هرچه در گذر زمان به خودمختاری بیشتری دست یابید، تنها تر خواهید شد؛ تمامی این گزاره‌ها نمایانگر پارادوکس محدودیت هستند. این پارادوکس در همهٔ عرصه‌های زندگی جاری است: هرچه بیشتر بکوشید زمانتان را با هدف دستیابی به احساس کنترل کامل و رهایی از محدودیت‌های اجتناب‌ناپذیر انسانی مدیریت کنید، زندگی‌تان پرفشارتر، تهی‌تر و

کسالت‌بارتر خواهد شد. اما هرچه بیشتر با واقعیت محدودیت‌ها روبه‌رو شوید و به جای مقابله با این محدودیت‌ها، هماهنگ با آن‌ها عمل کنید، زندگی‌تان سازنده‌تر، معنادارتر و شادتر می‌شود. البته گمان نمی‌کنم در این صورت احساس اضطراب به کلی محو شود؛ به نظر می‌رسد حتی در مسیر به آغوش کشیدن محدودیت‌هایمان نیز محدودیت داریم. با این‌همه، هیچ تکنیک مدیریت زمان دیگری را نمی‌شناسم که به اندازه پذیرش واقعیات مؤثر باشد.

دوش سرد واقعیت

به لحاظ عملی، پذیرش محدودیت زمان یعنی سازمان‌دهی روزها با مدنظر قرار دادن این واقعیت که برای تمامی کارهایی که مایلید انجام دهید یا دیگران از شما انتظار دارند قطعاً وقت ندارد/نرید. بدین ترتیب حداقل کمتر به خاطر شکست‌هایتان خود را ملامت می‌کنید. از آنجایی که انتخاب‌های دشوار در مسیر زندگی اجتناب‌ناپذیرند، لازم است به جای اتکا بر انتخاب‌های خودکار یا دل‌خوش کردن به این خیال خام که با سخت‌کوشی و ترفندهای درست مدیریت زمان اساساً نیازی به انتخاب‌های دشوار نیست، انتخاب آگاهانه را بیاموزید و تصمیم بگیرید بر چه چیزی باید تمرکز کرد و چه چیزی را باید نادیده گرفت. در این صورت است که می‌توانید در مقابل وسوسه «نگه داشتن همه گزینه‌ها روی میز» که در واقع تلاشی است برای القای احساس خیالی کنترل مقاومت کنید. بدین ترتیب، آگاهانه به تعهدات بزرگ، هراس‌انگیز و بازگشت‌ناپذیری تن می‌دهید که گرچه نمی‌توان از پیش موفقیتشان را تضمین کرد، در درازمدت رضایت‌بخش‌ترند و همه این‌ها یعنی ایستادگی محکم در مقابل «ترس از دست رفتن فرصت‌ها». زیرا درمی‌یابید ناگزیر باید فرصت‌هایی را از دست داد که البته مشکلی هم نیست، چرا که در وهله اول، همین «از دست دادن» فرصت‌های دیگر است که انتخاب‌های ما را معنادار می‌سازد. هر تصمیمی مبنی بر اختصاص بخشی از زمانتان برای انجام دادن کاری به‌خصوص، به بهای قربانی ساختن فرصت تمام کارهای دیگری تمام می‌شود که می‌توانستید در همان بازه زمانی انجام دهید، اما از انجام دادنشان صرف‌نظر کرده‌اید؛ در واقع، شما با میل و رغبت و بدون تردید، اهدافی را در پای اهداف مهم‌ترتان فدا می‌کنید. باید تصریح کنم که من هنوز در به‌کارگیری هیچ‌یک از این رویکردها به حد کمال نرسیده‌ام؛ در واقع، این کتاب را همان قدر برای دیگران نگاشته‌ام

که برای خودم. من به این نظر ریچارد باخ^۱، نویسنده آمریکایی، باور دارم که می‌گوید: «آن چیزی را به بهترین نحو آموزش می‌دهید که بیش از هر کس دیگری نیازمندش هستید.»^[۱۴]

به علاوه، پذیرش محدودیت‌ها آشکارکننده این حقیقت است که آزادی گاه نه در تسلط بیشتر بر برنامه‌ریزی‌ها، که در رها شدن در ریتم‌های محدودکننده اجتماعی است. در این صورت این بینش را به دست می‌آوریم که بهره‌وری معنادار نه محصول شتاب در انجام دادن کارها، که نتیجه اختصاص هر میزانی از زمان است که تکلیف بدان نیاز دارد؛ یعنی تسلیم شدن به زمان ذاتی هر فرایند یا آنچه به آلمانی *Eigenzeit* (زمان ویژه، زمان مناسب) گفته می‌شود.^[۱۵] مهم‌تر از همه، شاید درک و پذیرش محدودیت سلطه بر زمان ما را وادارد تا این فرض زیربنایی را زیر سؤال ببریم که زمان چیزی برای مصرف شدن است. در عوض، می‌توانیم فرضی بدیل، نامتعارف و البته مؤثر را مدنظر قرار دهیم مبنی بر آنکه باید اجازه داد تا زمان ما را مصرف کند؛ بر اساس این فرض، زندگی نه مجالی برای اجرا کردن برنامه‌های ازپیش‌تعیین‌شده جهت دستیابی به موفقیت، که فرصتی برای پاسخ‌دهی به نیازهای متناسب با جایگاه و لحظه حال ماست.

اجازه دهید صریح بگویم، منظورم این نیست که مشکلات ما با زمان زاییده ذهن ما هستند یا با تغییری ساده در نگرشمان می‌توانیم همه‌شان را محو کنیم. فشاری که زمان بر ما وارد می‌آورد عمدتاً از نیروهایی خارجی ناشی می‌شود: از شرایط اقتصادی ضعیف؛ از فقدان شبکه‌های ایمن اجتماعی و خانوادگی که سابقاً در کاهش مسئولیت‌های کاری و مراقبت از فرزندان یاری‌گر ما بوده‌اند و از این نگاه تبعیض‌گرایانه جنسی که از زنان می‌خواهد در عین برعهده‌گیری اکثر مسئولیت‌های منزل، در شغلشان هم سرآمد باشند. هیچ‌یک از این مسائل با اتکای صرف به کتاب‌ها یا روش‌های خودیاری قابل حل نخواهند بود؛ همان‌طور که آنه هلن پترسن^۲، روزنامه‌نگار آمریکایی، در یکی از یادداشت‌های پربازدید خود با عنوان در باب فرسودگی هزاران ساله^۳ می‌نویسد: شما نمی‌توانید چنین مشکلاتی را با «پناه بردن به تعطیلات، کتاب‌های

1. Richard Bach
2. Anne Helen Petersen
3. Millennial Burnout

رنگارنگ بزرگسالان، پناه بردن به آشیزی یا تکنیک پومودورو حل کنید.»^[۱۶] منظورم این است که وضعیت شما هر قدر هم که ناگوار یا منحصر به فرد باشد، مواجهه کامل با واقعیت کمکتان خواهد کرد. مادامی که در واکنش به مطالبات ناممکن مربوط به زمان، خود را قانع سازید که بالاخره راهی برای انجام دادن این ناممکن‌ها خواهید یافت، به شرایط غامض خود دامن می‌زنید؛ حال آنکه با درک عمیق ناممکن بودن این وظایف است که تازه قادر خواهید شد در مقابلشان مقاومت کنید و تمرکزتان را به جای آن‌ها، بر ساخت زندگی معنادار متناسب با شرایطتان معطوف سازید.

این باور که خشنودی در پذیرش محدودیت‌های این جهانی نهفته است و نه در انکارشان، در میان فلاسفه یونان و روم باستان نیز جاری بود. آنان نبود محدودیت را تنها منحصر به خدایان می‌دانستند؛ از منظر آنان اصل‌ترین هدف انسان نه شبیه شدن به خدایان، که از ژرفای وجود انسان شدن بود. در هر صورت، واقعیت همین است و اذعان آن می‌تواند به گونه‌ای شگفت‌انگیز نیروبخش باشد. در دهه ۱۹۵۰، نویسنده‌ای انگلیسی به نام چارلز گارفیلد لات دو کان^۱ کتابی کوتاه منتشر کرد با عنوان زندگی کردن را به خود بیاموز^۲؛ وی در این کتاب مخاطبانش را دعوت می‌کند که محدودیت‌های زندگی را به آغوش کشند و به آن دسته از منتقدان احتمالی پاسخ می‌دهد که چنین توصیه‌ای را نومی‌کننده می‌دانند. وی می‌نویسد: «نومی‌کننده؟ ابداً. هرگز موقعیتی نومی‌کننده‌تر از سردی آب دوش حمامان نیست ... در صورت پذیرش این باور، دیگر لازم نیست - همچون بسیاری از مردم - با وهمی سردرگم‌کننده راجع به زندگی سر کنید.»^[۱۷] اتخاذ چنین نگرشی جهت مواجهه با چالش استفاده مناسب از زمان معرکه است. هیچ‌یک از ما به تنهایی نمی‌توانیم جامعه‌ای را سر عقل آوریم که خود را وقف بهره‌وری، حواس‌پرتی و شتابی بی‌حد و حصر ساخته است، اما می‌توانیم همین‌جا، همین حالا، دست از خیال خام بهره‌وری نامحدود برداریم و بپذیریم که چنین رویکردی هرگز ما را به سوی رضایتمندی رهنمون نخواهد ساخت؛ می‌توانیم با واقعیات روبه‌رو شویم، می‌توانیم دوش آب را باز کنیم و زیر فشار سرد آب بایستیم.

1. Charles Garfield Lott Du Cann
2. Teach Yourself to Live

تله کارایی

اجازه دهید با پرمشغلی آغاز کنیم؛ پرمشغلی یگانه مشکل ما با زمان نیست. این گونه هم نیست که همه افراد به چنین مشکلی دچار باشند. با این حال، پرمشغلی تصویری ملموس از تلاش‌های ما جهت مبارزه با محدودیت‌های ذاتی‌مان ارائه می‌دهد و نتیجه این تصور فراگیر است که باید فراتر از حد توانمان کار کنیم. البته «پرمشغلی» عنوانی غلط‌انداز محسوب می‌شود، زیرا قطعاً انواع خاصی از پرمشغلی می‌توانند خوشایند باشند. کیست که از زندگی در «شهر شلوغ»^۲ بدش بیاید؟ شهر شلوغ همان شهر به‌یادماندنی است که ریچارد اسکاری^۳، نویسنده و تصویرگر کتاب‌های کودکان، در دهه ۱۹۶۰ خلق کرد؛ در آن قطعاً سرگرمی‌های بقال و خوک‌های آتش‌نشان شهر شلوغ است؛ هیچ‌کس در شهر شلوغ بیکار نیست یا اگر هست، توانسته است به‌دقت خود را از چشم مقامات سخت‌گیر شهر پنهان کند. همه اهالی شهر به‌شدت مشغول‌اند، اما زیر بار وظایفشان غرق نشده‌اند. آن‌ها مشتاقانه کارهای مختلف خود را انجام می‌دهند و درعین حال، نگران ناچیز بودن زمان در دسترسشان نیستند؛ حال آنکه ما همواره نگران تمام شدن وقتمان هستیم یا می‌دانیم فرصتی برای انجام دادن کارهایمان باقی نمانده است.

پژوهش‌ها حاکی از آن‌اند که چنین نگرانی‌هایی در تمامی طبقات اقتصادی به چشم می‌خورند.^[۱] چنانچه شما برای سیر کردن شکم فرزندان‌تان با حداقل دستمزد

1. Busyness

۲. شهر شلوغ (Busytown) یکی از مشهورترین مکان‌های تخیلی برای کودکان غربی است. این شهر در کتاب‌های متعدد ریچارد اسکاری به تصویر کشیده شده است. ساکنان شهر شلوغ حیوانات مختلفی‌اند که ماجراهای جالبی را از سر می‌گذرانند. تا زمان نگارش این سطور، از ماجراهای این شهر یک بازی ویدئویی و سه پویانمایی هم ساخته شده است -م.

3. Richard Scarry

در دو شغل مشغولید، به احتمال زیاد فشاری شدید را بر دوشتان حس می‌کنید. اگر وضع مالی‌تان بهتر است، احتمالاً بنا به دلایلی که کمتر قانع‌کننده به نظر می‌رسند، تحت فشار قرار دارید: خانه‌ای زیبا دارید که به خاطرش باید قسط‌های وامی سنگین را بپردازید یا اینکه مطالبات شغل (جذاب و پردرآمدتان) به گونه‌ای هستند که اجازه نمی‌دهند فرصت بیشتری را به والدین سالخورده یا فرزندانان اختصاص دهید و به دغدغه‌های شخصی‌تان مشغول شوید. همان‌طور که دانیل مارکوویتس^۱، استاد حقوق دانشگاه ییل، نشان می‌دهد، حتی آن دسته از افرادی که در فرهنگ موفقیت‌محور ما جزو برندگان محسوب می‌شوند - کسانی که به بهترین دانشگاه‌ها راه یافته‌اند و بعد از بالاترین میزان درآمد بهره‌مند شده‌اند - هم برای حفظ درآمد، جایگاه و دستیابی به نوع زندگی مطلوبشان به فشار «خردکننده» کار تن می‌دهند.^[۲]

مسئله تنها ناممکن بودن ظاهری چنین شرایطی نیست، به لحاظ منطقی نیز این وضعیت واقعاً ناممکن است؛ ممکن نیست شما بیش از آنچه در توانتان است کار انجام دهید. اگر به‌راستی زمانی برای انجام دادن همه کارهایی ندارید که دوستتان دارید، کارهایی که حس می‌کنید باید انجام شوند یا اموری که دیگران از شما می‌خواهند انجام دهید، پس زمان ندارید؛ مهم نیست انجام ندادن این کارها چه عواقب سنگینی به دنبال دارند. بنابراین اساساً نگرانی از فهرست طولانی وظایف غیرمنطقی است؛ شما قرار است کارهایی را انجام دهید که می‌توانید انجام دهید و کارهایی را رها کنید که نمی‌توانید انجام دهید. مهم هم نیست ندای درونی بی‌رحم شما چقدر به انجام دادن همه کارها اصرار ورزد، او اشتباه می‌کند. با همه این اوصاف، ما غالباً قادر نیستیم این چنین منطقی به اوضاع بنگریم. چرا که اتخاذ چنین نگرشی به معنای رویارویی با حقیقت تلخ محدودیت‌هایمان است. ما در صورت رویارویی با این واقعیت، ناگزیریم به انتخاب‌های دشوار پیش رویمان اذعان کنیم: اینکه کدام کار را باید رها کرد، کدام یک از اطرافیان را ناامید کرد، قید کدام اهداف بلندپروازانه را زد و کدام نقش‌ها را باید فراموش کرد. شاید اگر شما مایلید بیشتر کنار فرزندانان باشید، باید شغل فعلی‌تان را رها کنید؛ شاید اگر زمان کافی به فعالیت‌های خلاقانه‌تان اختصاص دهید، دیگر نتوانید خانه شیک مطلوبتان را به دست آورید یا به اندازه‌ای که باید ورزش کنید؛ با این حال، اغلب برای گریز از این حقایق تلخ به توصیه‌ای متداول

1. Daniel Markovits