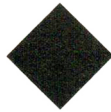
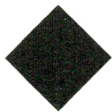
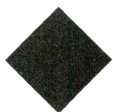


چگونه به استقبال بطالت برویم

ایوا هافمن

سما قرایی



۱۱	یک: مسئله
۱۳	۱. بیش‌فعالی و ملالت‌های آن
۲۵	۲. ایرادهای انتخاب
۳۵	دو: تفریح
۳۷	۳. بطالت
۴۷	۴. خودکاو‌ی
۷۵	۵. کاوشی خیالپردازانه
۱۰۱	۶. تمرکز توأم با تعمق
۱۰۷	۷. انتخاب از درون
۱۲۱	سه: التزام
۱۲۷	۸. کار
۱۳۵	۹. روابط
۱۴۵	۱۰. بازی خلاقانه
۱۵۳	نتیجه‌گیری
۱۵۵	تمرین
۱۶۳	فهرست نام‌ها

بیش‌فعالی و ملالت‌های آن

یک روز عادی را سرِ کار پشت سر گذاشته‌اید و مثل باقی روزهای عادی جان به لب شده‌اید. باید فوراً تکلیف چیزهایی را روشن می‌کردید، و آن چند متلکی هم که رئیس‌تان بارتان کرده کمی شما را به هم ریخته است. باید بعداً فکر کنید که قضیه چه بوده. در راه خانه، سوار مترو، بازی مورد علاقه‌تان را در موبایل‌تان باز می‌کنید. چند تا پیام از دوستان‌تان آمده که دعوت‌تان کرده‌اند که شب را با آن‌ها خوش بگذرانید؛ باید بگردید ببینید به کدام تئاتر، کنسرت یا رستوران می‌شود رفت. به خانه که می‌رسید، پیامکی به معشوق‌تان می‌زنید و جای قرار را به او اطلاع می‌دهید، و سعی می‌کنید تا جایی که می‌شود، قبل از این که از هوش بروید، ایمیل‌های‌تان را جواب بدهید. شب هم کلی خوش می‌گذرد و خوش‌گذرانی تا نیمه‌شب ادامه می‌یابد. پا که به خانه می‌گذارید، نگاهی می‌اندازید به پیام‌های تویتری‌تان که از عصر تا شب روی هم تلنبار شده‌اند. این ته‌مانده‌های روز اذیت‌تان

می‌کند، و یک جور حس عجیب بلا تکلیفی دارید. روز صد درصد پُر بازده و هیجان‌انگیزی داشته‌اید. پس چرا حس می‌کنید روز را از دست داده‌اید؛ انگار در انتهای روز هیچ چیز به درد بخوری باقی نمانده است؟

این کتاب در باب مشکلی است که چون زیادی شایع است تا حدی به چشم نمی‌آید. مشکل از این قرار است: مشغولیتِ مُفرط و برنامه‌های زمانی درهم و شلوغ، و تأثیرشان بر زندگی روحی و عاطفی مان. غیر از این‌ها، این کتاب به ما می‌گوید برای آن‌که پربارتر زندگی کنیم، چطور با چنین مشکلاتی رویه‌رو شویم و حل‌شان کنیم.

در دوره‌هایی از تاریخ بشر یکی از بزرگ‌ترین مشکلات، دست‌کم برای بعضی از مردم و طبقات خاصی از جامعه، این بود که یک عالمه وقت داشتند، و در نتیجه خطر ملال همواره در کمین بود. مثلاً، سورن کی‌یرکگور، فیلسوف دانمارکی قرن نوزدهم، در این خصوص گفته: «ملال عجب دهشتناک است ... ملال چه دهشت‌بار ملالت‌بار است ... دَمَر می‌خواهم، بی‌حرکت؛ تنها چیزی که می‌بینم فضای تُهی است، تنها چیزی که با آن زندگی می‌کنم فضای تُهی است، تنها فضایی که در آن می‌جُنبم فضای تُهی است.»

سکون و انفعالِ رِخوت‌انگیزی می‌تواند آدمی را از پا درآورد و دل‌تنگ و افسرده کند؛ ولی ما از آن سوی بام افتاده‌ایم. ما در عصرِ ناآرامی‌ها، فزون‌کاری‌ها، بی‌قراری‌ها و هیجان‌های بیش از اندازه به سر می‌بریم. از وقتی اینترنت و فناوری‌های دیجیتال وارد زندگی مان شده‌اند، ما با حجم فراوانی از اطلاعات، تصاویر، ارتباطات شخصی و انواع متون مواجه بوده‌ایم که هر وقت و هر زمان که بخواهیم در دسترس مان هستند. در حیطهٔ غیرمجازی دنیا خوانِ بی‌پایانی از فعالیت‌های گوناگون، تنوع‌ها، جذابیت‌ها

و هیجان‌ها در برابرمان گسترده است. در مغازه‌های پرزرق‌وبرق و شلوغ، از شیر مرغ تا جان آدمیزاد می‌فروشند. هر طرف سر می‌چرخانیم، یک سَبَد پُر از سرگرمی‌های سطح بالا و سطح پایین به دامانمان می‌ریزند: یوتیوب، موسیقی‌ها، جشنواره‌های رنگ‌ووارنگ، نمایشگاه‌های هنری.

این همه مشغولیت تا حدی واکنشی است به چنین شرایطی و البته پاسخی است به توقعاتی که جوامع پیچیده و فوق‌العاده رقابتی از ما دارند. بیشتر ما باید سخت کار کنیم تا خاطر جمع شویم معیشت خودمان و خانواده‌مان و امکانات رفاهی اولیه‌مان تأمین است؛ و اگر قرار است در این راه توفیقی حاصل شود، باید در مُنتها درجه کارایی و هوشیاری باشیم. اما شوق و رغبت ما به کار و فعالیت فراتر از حدی است که برای تأمین نیازهای اولیه و حتی نیازهای رفاهی‌مان لازم داریم. اگر از طبقه متوسطیم، به احتمال زیاد ساعاتی به مراتب بیش از نیاز کار می‌کنیم تا از پسِ شرط‌وشروطی که شغل‌مان ایجاب می‌کند بریاییم — یا به مراتب بیشتر از آن دوران انقلاب صنعتی که کارگران مجبور بودند به هر ذلت و جان‌کندنی تن بدهند. زندگی در خانه هم چندان چنگی به دل نمی‌زند و باری از دوش‌مان بر نمی‌دارد: دسترسی دائمی به اینترنت، ورزش کردن برای حفظ سلامتی و آن همه کاریزودرشت در خانه به قدری سَرمان را شلوغ می‌کنند که برخی از جامعه‌شناسان ساعاتی را که در خانه به سر می‌بریم «شیفت سوم» نامیده‌اند. در فرهنگی که پیوسته تصاویری از شکوه و تجمل را در چشم‌مان می‌کند، اغلب خواهی‌نخواهی عضوی از اعضای فرقه «بهترین‌ها» می‌شویم: می‌خواهیم بهترین خانه، بهترین فرزندان، بهترین تعطیلات و بهترین عملکرد حرفه‌ای را داشته باشیم. اگر قرار باشد در جلسه یا همایشی حضور یابیم که باعث پیشرفت شغلی‌مان می‌شود و مزایایی به همراه دارد، عین خیال‌مان نیست که باید پروازی دوازده‌ساعته را پشت سر بگذاریم، تازه مشکل خستگی