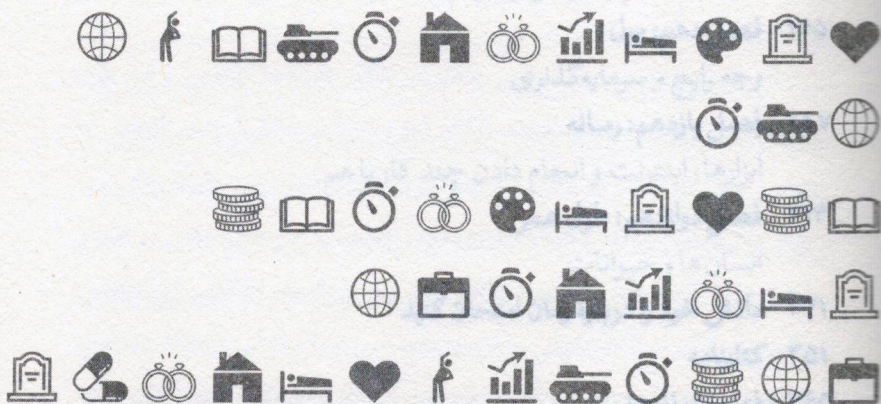


لسی آدرمن  
ستاره بهروزی



# چگونه از زمان درست استفاده کنیم



فصل اول: زندگی روزمره	۱۵
برنامه‌ها، شادترین اوقات و زمان‌های انتظار	
فصل دوم: عشق	۴۹
روابط رمانتیک، روابط جنسی و ازدواج‌ها	
فصل سوم: خانواده	۷۵
مآمان‌ها، باباها و بچه‌ها	
فصل چهارم: خانه	۹۹
املاک و وسایل خانه	
فصل پنجم: بدن	۱۲۹
ذهن، داروها و هضم کردن	
فصل ششم: شغل	۱۶۱
تحصیلات و کار	
فصل هفتم: خلاقیت	۱۹۷
هنر، موسیقی، فیلم و معماری	
فصل هشتم: انرژی	۲۲۱
ورزش و تناسب اندام	
فصل نهم: خرابی‌ها	۲۴۱
جنگ‌ها، اجرای قوانین و جرائم	
فصل دهم: پول	۲۶۵
وجه رایج و سرمایه‌گذاری	
فصل یازدهم: رسانه	۲۸۷
ابزارها، اینترنت و انجام دادن چند کار با هم	
فصل دوازدهم: طول عمر	۳۱۳
انسان‌ها و حیوانات	
دانش خود را دربارهٔ زمان امتحان کنید	۳۴۱
کتابنامه	۳۵۱
فهرست نام‌ها	۳۶۵

## مقدمه

مادرم همیشه خدا دیر می‌رسید. خوب خاطر من هست همیشه آخرین بچه‌ای بودم که در جشن تولدها دنبالم می‌آمدند. در فرودگاه، همیشه با اضطراب در انتظار واگن استیشن زردرنگ مادرم می‌ماندم که از گوشه و کناری پیدایش بشود. این دیر کردن‌ها برای او نیز کم باعث اضطراب نمی‌شد. برای این‌که دیر راه افتادنش را جبران کند، با سرعت رانندگی می‌کرد که خب، بی‌فایده بود. در حالی که پدرم پشت فرمان از عصبانیت خون‌خونش را می‌خورد، مادرم سرگرم کارهای دقیقه آخری مثل رفو کردن سجاف لباسش بود. آن دقایق مثل ساعت‌ها می‌گذشت.

زمان امری ذهنی است. وقتی منتظرید انگار دقیقه‌ها چندین برابر طول می‌کشند؛ کارهای خسته‌کننده انگار کش می‌آیند. اخیراً زمان گرفتم که چقدر طول می‌کشد تا ماشین ظرفشویی را خالی کنم: پنج دقیقه زمان برد. پیش‌بینی‌ام این بود که پانزده دقیقه‌ای طول بکشد. با این حال، وقتی در جریان تجربه‌های لذت‌بخش هستیم، به نظر زمان زود می‌گذرد. اینشتین این موضوع را این‌طور بیان می‌کند: «وقتی مردی با مصاحبی زیبا ساعتی را معاشرت کند، به نظرش دقیقه‌ای بیش نمی‌آید. اما همین آدم اگر یک دقیقه روی اجاق داغی