

فصل یکم

چرا زمان مهم است

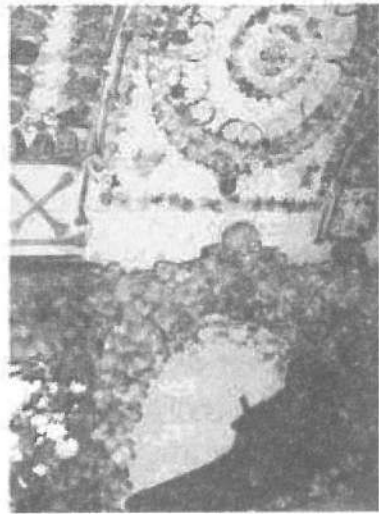
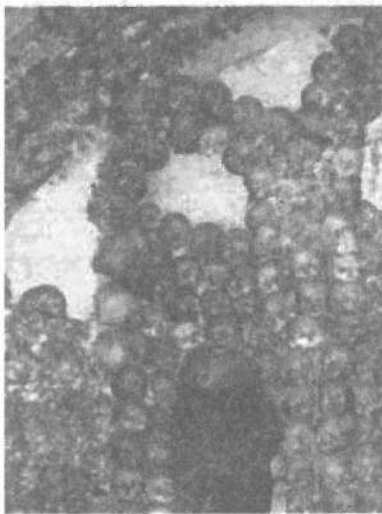
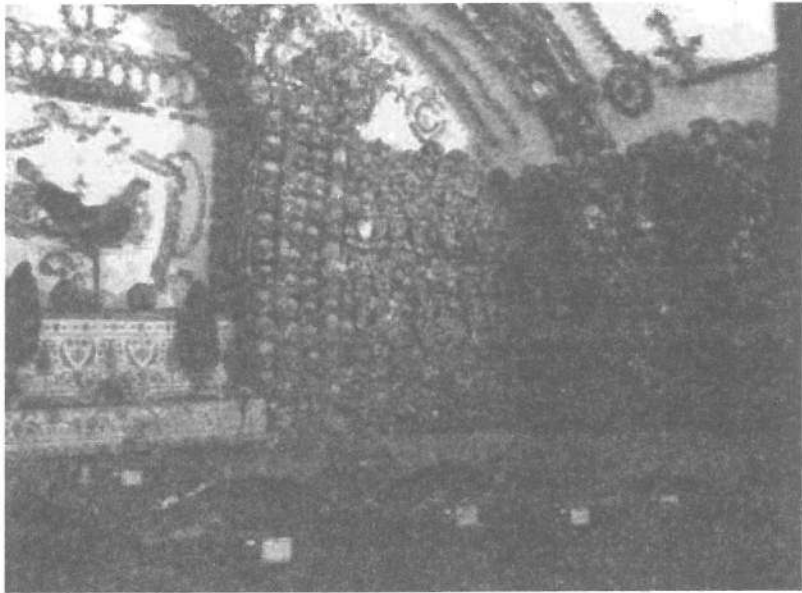
زمان محدود است

در قرن هجدهم فرقه‌ای سرّی در زیرزمین تاریک و غبارآلود سانتاماریا دل‌کونچتزیونه^۱، کلیسایی در بالای پلکان اسپانیایی روم، یادبودی هولناک ساختند تا اهمیت زمان را نشان دهند. دیوارهای این کلیسا مانند دیوارهای سن پیترز که در آن نزدیکی است، پوشیده از تسر^۲های کوچکی است که از آن موزائیک‌های خارق‌العاده درست شده است. تسرهای زینتی که محدوده این کلیسا را می‌آرایند، برخلاف تسرهای کلیسای سن پیترز، نه از شیشه‌های رنگی، بلکه از استخوان‌های بی‌رنگ انسان‌ها ساخته شده است؛ صدها مجموعه چیده شده طاق‌های رومی را شکل می‌دهند. هزاران مهره ستون فقرات انسان تشکیل مانداالاهای^۳ ظریفی را داده‌اند؛ استخوان‌های کوچک‌تر که شاید مربوط به دست و پا باشند، چلچراغ‌ها یا قندیل‌های مجهز به لامپ را تزئین می‌کنند. اسکلت کامل پسر بچه کوچکی که ترازوی عدالت را در دست‌های استخوانی‌اش گرفته از سقف آویزان است و راهبان کاملاً ملبس

^۱. Santa Maria Della Concezione

^۲. Tessera: قطعات کوچک سنگ مرمر یا شیشه مخصوص آجر موزائیک-م.

^۳. Mandala



اتاق‌هایی در کلیسای سانتاماریادل کونچتزیونه

به پوست خشکیده با ژست‌هایی فکورانه در انتظار ابدیت هستند. صرف دیدن چنین منظره‌ای هم هراس‌آور و هم مسحورکننده است. [۱]

راهبان کاپوچین که اسم کلاه‌های خاص خود را به قهوه پوشیده از کف یا کاپوچینو داده‌اند، چهار هزار تن از برادران متوفای خود را در این سرداب دفن کرده‌اند، زیرا در محل دفن آنان بناهای جدیدی ساخته شده بود. سرداب تقریباً سورتال راهبان کاپوچین به رغم ظاهر جدید و خشک آن، انسان را به یاد نمایش‌های هالووین می‌اندازد. برای اکثر بازدیدکننده‌ها، سرداب منظره‌ای است دیدنی نه جایی برای تفکر جدی و در ضمن توریست‌ها هم در آن رفت و آمد می‌کنند. آنها به مرده‌های پیش روی خود کمتر ادای احترام می‌کنند تا به آثار هنری موزه واتیکان که در همان حوالی کلیساست. کسی که چندان شتابی برای رفتن به جاهای دیدنی نداشته باشد، می‌تواند با گشت زدن در این سرداب با چیزهای جالبی برخورد کند، مثلاً یکی از نویسندگان این کتاب در یک بعدازظهر به نحو غیرمنتظره‌ای به سردابه راهبان کاپوچین رفت. او متوجه کتیبه‌ای روی زمین شد که در پایین یک توده استخوانی قرار گرفته بود و روی آن نوشته بود: «آنچه هستی دیگران زمانی بوده‌اند، آنچه آنها هستند تو خواهی بود». وقتی که بوید این نوشته‌ها را خواند، گذشته و آینده ناگهان مبدل به زمان حال شد. در یک لحظه اسکلت‌ها دیگر شگفتی‌های تاریخی نبودند، بلکه همسفران و هم‌تایان ما در سفر سرنوشت‌ساز زندگی شدند. این کتیبه به ما یادآوری می‌کند که زمان ما روی کره زمین محدود است؛ به کوتاهی یک چشم بر هم زدن کیهانی. ما به بلیون‌ها تن از پیشینیان خود که زیستند و مرده‌اند ملحق می‌شویم و مبدل به توده‌ای از استخوان‌هایی می‌شویم که در کلیسا نظاره کردیم.

سردابه، یادگاری پرهیبت از سرنوشت نهایی ماست. رم و سایر جذابیت‌های گردشگری آن نشانگر کار هنرمندان بزرگی است. اگر

استخوان‌ها می‌توانستند سخن بگویند از هزاران هنرمند مانند لئوناردو داوینچی، میکل آنژ و رافائل حرف می‌زدند که در آنجا دراز کشیده‌اند. با این همه، سکوت سرداب به این معنا نیست که باید برای مرگ آماده شویم، بلکه پیام آن این است که باید زندگی کاملی کنیم.

موضوع کتاب این است - زمان و زندگی شما: چگونه می‌توانید به کمک تحقیقاتی که در طی سی و چند سال دربارهٔ زمان انجام داده‌ایم، رابطه‌ای عمیق‌تر و قوی‌تر با زمان داشته باشید. ما می‌خواهیم دانشی را که براساس تحقیقات تجربی، شخصی و علمی کسب کرده‌ایم با شما در میان بگذاریم - نگرش‌های شخصی شما دربارهٔ زمان و آن نگرش‌هایی که با اطرافیان خود در میان می‌گذارید در انسان تأثیر قدرتمندی دارد، ولی بسیاری از جمله افراد تحصیلکرده و افراد معمولی اهمیت آن را دست‌کم می‌گیرند. این اولین تناقض زمان است: این نگرش‌ها در زندگی شما و جهان پیرامون‌تان تأثیر عمیقی می‌گذارد، ولی به ندرت از آن آگاه هستید.

ما در دوران برنامه‌کاری خود شش نگرش اصلی در مورد زمان یا چشم‌انداز زمانی را شناسایی کرده‌ایم. ابتدا به شما کمک می‌کنیم تا چشم‌انداز زمانی فردی خود را بشناسید و سپس تمرین‌هایی را پیشنهاد می‌کنیم که به منظور گسترده کردن جهت‌گیری زمانی شما طرح‌ریزی شده تا بتوانید از زمان خود بیشترین بهره را ببرید. اگر پروژه ما موفق شود، شما یاد می‌گیرید که تجارب منفی خود را مبدل به تجارب مثبت کنید و روی تجارب مثبت در زمان حال و آینده تأکید کنید، بی‌آنکه کورکورانه تحت تأثیر یکی از آنها باشید. در اینجا دومین تناقض زمان از این قرار است که: نگرش‌های معقول دربارهٔ گذشته، حال و آینده نشانگر سلامتی است، حال آنکه نگرش‌های افراطی نمایانگر جانبداری‌هایی است که منجر به احتمال ایجاد الگوهای ناسالم زندگی می‌شود. هدف ما کمک به شما برای بازیابی گذشته، لذت بردن از حال و تسلط بر آینده است. به همین منظور، ما

راه‌های تازه‌ای برای نگاه کردن به گذشته، حال و آینده به شما نشان می‌دهیم.

در طول سه دهه، ما پرسشنامه‌های خود را به بیش از ده هزار نفر داده‌ایم. همکاران ما در بیش از ۱۵ کشور در سراسر جهان آن را به چندین هزار نفر داده‌اند. جای خوشحالی است که می‌بینیم افراد این پرسشنامه را به کار می‌برند و تشخیص می‌دهند که می‌توانند تجارب فردی خود را در طبقه‌بندی‌های روانی بگنجانند یا از لحاظ زمانی آن را رده‌بندی کنند. ابتدا یافته‌های خود را ارائه می‌کنیم و سپس بررسی می‌کنیم چگونه از این دیدگاه‌ها برای سلامتی بهتر، سرمایه‌گذاری سودآورتر و یا تجارت موفقیت‌آمیزتر، و روابط شخصی بهتر استفاده کنیم. امیدواریم که یافته‌های ما به شما این امکان را بدهد تا بتوانید راه‌های بهتر و متفاوت‌تری در زندگی پیدا کنید و از افکار و اعمال کسالت‌آور و قید و بندهایی که نتیجه دیدگاه گذشته شما به مسائل است، رها شوید. به این حکایت قدیمی توجه کنید:

«مردی از اهالی شهر، حین قدم زدن در یک روستا به مزرعه‌ای می‌رسد و می‌بیند که کشاورزی به خوک‌هایش به نحو غیرمعمولی غذا می‌دهد؛ خوک بزرگی را روی دست بلند کرده تا از سیب‌های درخت بخورد. مزرعه‌دار خوک را نگه می‌دارد تا بتواند هر قدر خواست سیب بخورد، سپس خوک را زمین می‌گذارد و خوک بعدی را بلند می‌کند و به همین ترتیب به خوک‌ها غذا می‌دهد. مرد شهری مدتی به مرد روستایی نگاه می‌کند و سپس طاقت نمی‌آورد و از او می‌پرسد ببخشید من داشتم فکر می‌کردم این کار چقدر دشوار است که خوک‌ها را بلند می‌کنید تا بتوانند سیب درخت را یکی یکی بخورند. آیا این بهتر نیست که درخت را بتکانید تا سیب‌ها بیفتند و خوک آنچه را از درخت می‌افتد، بخورد. با این کار در وقت هم صرفه‌جویی می‌شود. مرد روستایی با تعجب به مرد شهری نگاه می‌کند و می‌گوید: ولی برای خوک وقت معنایی ندارد.»

قبل از اینکه به روان‌شناسی زمان بپردازیم، لازم است دربارهٔ فرهنگ مشترک زمانی که در آن زندگی می‌کنیم، بحث کنیم و بعضی از اسطوره‌های رایج دربارهٔ زمان را به چالش بکشیم. امیدواریم شما بیاموزید که چه موقع نگاهتان به زمان اشتباه است و چه موقع می‌توانید آن خوک سنگین را که نگرش شماست و دیگر به کارتان نمی‌آید، بر روی زمین بگذارید.

زمان ابزاری است که با آن زندگی می‌کنید

هیچ انسانی دوبار در یک رودخانه شنا نمی‌کند.

زیرا رودخانه هرگز یک جور باقی نمی‌ماند و آن انسان هم همان انسان نیست.

— هراکلیتوس^۱

اگر یکی از راهبان کاپوچین از چرت سنگین خود بیدار شود و به ما در قرن بیست و یکم ملحق شود، نمی‌تواند چندان چیزی از جهان اطراف خود سردر بیاورد. جهان تغییر کرده است، ولی شاید راهب در مقایسه با ما در موقعیت بهتری است تا بتواند تأثیر عمیقی را که زمان در جهان ما گذاشته بفهمد. همانگونه که ماهی ممکن است از وجود آبی که در اطرافش است خیر نداشته باشد، بسیاری از ما از جریان زمانی که بی‌توقف در آن زندگی می‌کنیم، بی‌خبریم. قدرت زمان غالباً فقط بعد از یک واقعهٔ لحظه‌ای، مرگ عزیز، تجربهٔ نزدیک به مردن یا تراژدی جمعی، خود را به ما نشان می‌دهد. ما معمولاً از زمان به نحوی خودکار استفاده می‌کنیم. برای زمان و روزهایمان برنامه‌ریزی می‌کنیم و وقایع مهم مثل روزهای تولد و مرگ را یادداشت می‌کنیم. زمان آبی است که جریان سیال ذهن را به حرکت وا می‌دارد، ولی

^۱ Heraclitus .