

Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator

درون ذهن فردی که استاد از زیر کار در رفتن است



تیم اوربان می دونه که «از زیرکار در رفتن» منطقی نیست، اما هیچ وقت نتوانسته تا عادت انجام کار ها در آخرین دقیقه را تغییر بده. در این صحبت خنده دار و روشنگرانه اوربان، ما را به سفری در خوشی های یوتیوب، هزارتوی ویکی پدیا و تقلا در خیره شدن به بیرون پنجره می بره — و ما را تشویق می کند تا بیشتر به کاری که از زیرش در می رویم فکر کنیم، قبل از آنکه فرصت را از دست بدهیم.

[لینک سخنرانی ارائه شده در سال ۲۰۱۶](#)

<p>So in college, I was a government major, which means I had to write a lot of papers. Now, when a normal student writes a paper, they might spread the work out a little like this. So, you know --</p>	<p>بله در دانشکده، رشته من کارشناسی مدیریت دولتی بود، و این یعنی من باید کلی مقاله می نوشتم. وقتی یه دانشجوی معمولی مقاله می نویسه، ممکنه کار رو یه کم شبیه به این توزیع کنند. اما می دونی --</p>
<p>you get started maybe a little slowly, but you get enough done in the first week that, with some heavier days later on, everything gets done, things stay civil.</p>	<p>ممکنه کمی آهسته تر شروع کنی، خوب اگر در هفته اول به اندازه انجام بدی و روزهای بعد یه کم بیشتر کار کنی، همه کارها درست و مودبانه انجام میشه.</p>
<p>And I would want to do that like that. That would be the plan. I would have it</p>	<p>و می خواستم این جوری انجامش بدهم. این برنامه</p>

<p>all ready to go, but then, actually, the paper would come along, and then I would kind of do this.</p>	<p>من بود. باید همه اش رو آماده اجرا می کردم، اما بعد، در حقیقت، مقاله جلو میره، و بعد من یه جوری این کار رو می کنم.</p>
<p>And that would happen every single paper.</p>	<p>و برای هر کدام از مقاله ها این اتفاق می افتاد.</p>
<p>But then came my 90-page senior thesis, a paper you're supposed to spend a year on. And I knew for a paper like that, my normal work flow was not an option. It was way too big a project. So I planned things out, and I decided I kind of had to go something like this. This is how the year would go. So I'd start off light, and I'd bump it up in the middle months, and then at the end, I would kick it up into high gear just like a little staircase. How hard could it be to walk up the stairs? No big deal, right?</p>	<p>اما بعد نوبت به پایان نامه اصلی ۹۰ صفحه ای من رسید، مقاله ای که معمولاً باید یک سال رویش کار کنی. و می دونستم که برای مقاله ای مثل اون، برنامه کار معمولی من مناسب نیست. یه پروژه خیلی بزرگی بود. پس برنامه ریزی کردم، و تصمیم گرفتم که باید یه چیزی مثل این رو انجام بدم. سال باید اینجوری جلو بره. پس شروع آرومی دارم، در ماه های وسط کمی پرش می کنم، و بعد در آخرش، با هیجان میزنم توی دنده سنگین درست مثل پلکان. مگه بالا رفتن از پله چقدر سخته؟ خیلی سخت نیست، درسته؟</p>
<p>But then, the funniest thing happened. Those first few months? They came and went, and I couldn't quite do stuff. So we had an awesome new revised plan.</p>	<p>اما بعدش، یه اتفاق بامزه ای افتاد. اون چند ماه اول؟ آمدند و رفتند، و نتونستم خیلی کاری بکنم. پس یه برنامه خیلی عالی جدید ریختم.</p>
<p>And then --</p>	<p>و بعد --</p>
<p>But then those middle months actually went by, and I didn't really write words, and so we were here. And then two months turned into one month, which turned into two weeks. And one day I woke up with three days until the deadline, still not having written a word, and so I did the only thing I could: I wrote 90 pages over 72 hours, pulling not one but two all-nighters –</p>	<p>اما بعد اون ماه های وسطی هم گذشتند، و من کلمه ای ننوشتم، و رسیدیم به اینجا. و بعد دو ماه تبدیل شد به یک ماه، و اونهم تبدیل شد به دو هفته. و یک روز بیدار شدم که سه روز مونده بود به مهلت، و هنوز یک کلمه هم ننوشته بودم، پس تنها کاری که می تونستم رو انجام دادم: ۹۰ صفحه رو در ۷۲ ساعت نوشتم، مستقیماً نه یک، بلکه دو شب کامل</p>

<p>humans are not supposed to pull two all-nighters -- sprinted across campus, dove in slow motion, and got it in just at the deadline.</p>	<p>بیدار بودم – انسان ها نباید دوشب کامل بیدار بموندند -- کل محوطه دانشگاه رو دویدم، و مثل صحنه های کند شده فیلم رسیدم، و درست سر وقت تحویلش دادم.</p>
<p>I thought that was the end of everything. But a week later I get a call, and it's the school. And they say, "Is this Tim Urban?" And I say, "Yeah." And they say, "We need to talk about your thesis." And I say, "OK." And they say, "It's the best one we've ever seen."</p>	<p>فکر می کردم دیگه همه چیز تموم شده. اما یک هفته بعد یکی تلفن زد، و از دانشگاه بود، و به من گفتند، « شما تیم اوربان هستید؟» و من گفتم، «بله». و به من گفتند که، « ما باید در مورد پایان نامه تون صحبت کنیم». و من گفتم، « باشه». و اونها گفتند، « این بهترینی بود که ما تا حالا دیدیم.»</p>
<p>That did not happen.</p>	<p>اینجوری نشد.</p>
<p>It was a very, very bad thesis.</p>	<p>پایان نامه خیلی، خیلی بدی بود.</p>
<p>I just wanted to enjoy that one moment when all of you thought, "This guy is amazing!"</p>	<p>فقط دلم می خواست از اون لحظه ای که همتون فکر کردید، « این یارو خیلی باحاله!» لذت ببرم.</p>
<p>No, no, it was very, very bad. Anyway, today I'm a writer-blogger guy. I write the blog Wait But Why. And a couple of years ago, I decided to write about procrastination. My behavior has always perplexed the non-procrastinators around me, and I wanted to explain to the non-procrastinators of the world what goes on in the heads of procrastinators, and why we are the way we are. Now, I had a hypothesis that the brains of procrastinators were actually different than the brains of other people. And to test this, I found an MRI lab that actually let me scan both my brain and the brain of a proven non-procrastinator,</p>	<p>نه، نه، خیلی خیلی بد بود. به هر حال، امروز من یک نویسنده-وبلاگ نویس هستم. در وبلاگ Wait But Why می نویسم. و چند سال پیش، تصمیم گرفتم تا در باره «از زیر کار در رفتن» بنویسم. رفتار من همیشه باعث تعجب آدم های دور و برم شده که «زیر کار در رو» نیستند، و می خواستم برای آدمهایی که در دنیا «از کار در نمی روند» توضیح بدم که در مغز «از زیر کار در رو» ها چه اتفاقی می افته، و ما چرا اینجوری هستیم. من یک فرضیه دارم که مغز افراد از «زیر کار در رو» در واقع فرق می کنه با مغز آدمهای دیگه. و برای آزمایش این موضوع، یک آزمایشگاه MRI پیدا</p>

<p>so I could compare them. I actually brought them here to show you today. I want you to take a look carefully to see if you can notice a difference. I know that if you're not a trained brain expert, it's not that obvious, but just take a look, OK? So here's the brain of a non-procrastinator.</p>	<p>کردم که اجازه داد تا مغز خودم و مغز شخصی که از زیر کار در رو نبود را اسکن کنم، تا بتونم اونها رو مقایسه کنم. در واقع اونها رو اینجا آوردم تا امروز نشونتون بدهم. دلم میخواد که با دقت نگاه کنید تا ببینید که می تونید متوجه تفاوت بشید. می دونم که اگه متخصص آموزش دیده مغز نباشید، آنقدر ها هم مشخص نیست، اما حالا یک نگاهی بکنیم، باشه؟ خوب اینجا مغز یک آدم که «از زیر کار در رو» نیست رو می بینید.</p>
<p>Now ... here's my brain.</p>	<p>حالا ... این مغز منه.</p>
<p>There is a difference. Both brains have a Rational Decision-Maker in them, but the procrastinator's brain also has an Instant Gratification Monkey. Now, what does this mean for the procrastinator? Well, it means everything's fine until this happens.</p>	<p>یه فرقی هست. در هر دو مغز یک تصمیم-گیرنده-منطقی وجود داره، اما مغز «زیر کار در رو» یک میمون «لذت فوری» هم داره. معنی این برای «زیر کار در رو» چیه؟ خوب، معنی اینه که همه چیز خوبه تا اینکه این اتفاق بیفته.</p>
<p>[This is a perfect time to get some work done.] [Nope!]</p>	<p>[وقت خوبیه تا کاری بکنیم.] [نه!]</p>
<p>So the Rational Decision-Maker will make the rational decision to do something productive, but the Monkey doesn't like that plan, so he actually takes the wheel, and he says, "Actually, let's read the entire Wikipedia page of the Nancy Kerrigan/ Tonya Harding scandal, because I just remembered that that happened.</p>	<p>پس تصمیم گیرنده منطقی یک تصمیم منطقی می گیره تا کارسازنده ای بکنه، اما میمونه این برنامه رو دوست نداره، و کنترل فرمان رو به دست می گیره، و می گه، «حالا، بیا کل صفحه ویکی پدیا مربوط به رسوایی نانسی کریگان/ تونیا هاردینگ رو بخونیم، چون الان این موضوع یادم اومد.</p>
<p>Then --</p>	<p>بعد --</p>
<p>Then we're going to go over to the fridge, to see if there's anything new in there since 10 minutes ago. After that,</p>	<p>بعدش می رویم سراغ یخچال، تا ببینیم چیز جدیدی از ۱۰ دقیقه پیش اضافه شده. و بعدش، میریم سراغ</p>

<p>we're going to go on a YouTube spiral that starts with videos of Richard Feynman talking about magnets and ends much, much later with us watching interviews with Justin Bieber's mom.</p>	<p>گرداب یوتیوب که با فیلم های ریچارد فاین من در مورد آهن ربا شروع میشه و خیلی، خیلی وقت بعد با تماشای مصاحبه های مامان جاستین بیبر تموم میشه.</p>
<p>"All of that's going to take a while, so we're not going to really have room on the schedule for any work today. Sorry!"</p>	<p>« همه این ها کمی طول می کشه » و دیگه امروز وقتی برای هیچ کاری در برنامه نداریم. متاسفم !</p>
<p>Now, what is going on here? The Instant Gratification Monkey does not seem like a guy you want behind the wheel. He lives entirely in the present moment. He has no memory of the past, no knowledge of the future, and he only cares about two things: easy and fun.</p>	<p>حالا، اینجا موضوع چیه؟ میمون « لذت فوری » کسی نیست که شما بخواید پشت فرمان باشه. اون کاملاً در حال زندگی می کنه. هیچ حافظه ای از گذشته نداره، و اطلاعی از آینده، تنها دو چیز برایش مهمه: راحتی و سرگرمی.</p>
<p>Now, in the animal world, that works fine. If you're a dog and you spend your whole life doing nothing other than easy and fun things, you're a huge success!</p>	<p>دردنیای حیوانات، این چیز خوبیه. اگه یک سگ باشی و تمام زندگیت مشغول کاری جز بازی و تفریح نباشی، خیلی موفقی!</p>
<p>And to the Monkey, humans are just another animal species. You have to keep well-slept, well-fed and propagating into the next generation, which in tribal times might have worked OK. But, if you haven't noticed, now we're not in tribal times. We're in an advanced civilization, and the Monkey does not know what that is. Which is why we have another guy in our brain, the Rational Decision-Maker, who gives us the ability to do things no other animal can do. We can visualize the future. We can see the big picture. We can make long-term plans. And he wants to take all of that into account. And he wants to just have us do whatever makes sense to be doing right</p>	<p>و برای میمونه، آدمها هم یه نوع حیوان دیگه هستند. باید خوب بخوابی، باید خوب بخوری، و نسلت رو ادامه بدی، که شاید در زمان زندگی قبیله ای خوب بوده. اما، هنوز توجه نکردی، که دیگه در زمان زندگی قبیله ای نیستیم. ما در یک تمدن پیشرفته ایم، و میمونه نمی دونه که این یعنی چی. و برای همین هم هست که در مغزمون یک نفر دیگه رو داریم، تصمیم-گیر-منطقی، که به ما اجازه انجام کار هایی رو میده که هیچ حیوونی نمی تونه. ما می تونیم آینده رو تصور کنیم. ما می تونیم کلیت مسائل رو ببینیم. می تونیم برنامه های بلند مدت بریزیم. و اون می خواهد که همه اش رو به حساب بیاره. و می</p>

now. Now, sometimes it makes sense to be doing things that are easy and fun, like when you're having dinner or going to bed or enjoying **well-earned leisure time**. That's why there's an overlap. Sometimes they agree. But other times, it makes much more sense to be doing things that are harder and less pleasant, for the sake of the big picture. And that's when we have a **conflict**. And for the procrastinator, that conflict tends to end a certain way every time, leaving him spending a lot of time in this orange zone, an easy and fun place that's entirely out of the Makes Sense circle. I call it the Dark **Playground**.

خواهد که ما رو وادار کنه که هر کاری که درسته را الان انجام بدیم. بعضی وقتها به نظر درسته که کارهای راحت و سرگرم کننده انجام بدیم، مثلا وقتی که شام می خوری یا می خوابی یا از **اوقات فراغتی** که **حفته** لذت ببری. و به همین دلیل یک هم پوشانی وجود داره. بعضی وقتا با هم موافقت. اما وقت های دیگه، کار درست اینه که کار های سخت تر و کمتر خوشایند رو انجام بدی، بخاطر نتیجه اش در کل. و این وقتی که ما یک **تضاد** داریم. و برای یک «از زیر کار در رو»، این تضاد هر دفعه به شکلی متفاوت تمام میشه، اگر مدت زیادی توی منطقه نارنجی ولش کنی، یه جای راحت و خوب که کاملا دایره کار های منطقیه. من اسمش رو گذاشتم «**زمین بازی تاریک**».

Now, the Dark Playground is a place that all of you procrastinators out there know very well. It's where leisure activities happen at times when leisure activities are not supposed to be happening. The fun you have in the Dark Playground isn't actually fun, because it's completely **unearned**, and the air is filled with **guilt**, **dread**, **anxiety**, self-hatred -- all of those good procrastinator feelings. And the question is, in this situation, with the Monkey behind the wheel, how does the procrastinator ever get himself over here to this blue zone, a less pleasant place, but where really important things

زمین بازی تاریک جاییه که همه شما «از زیر کار در روها» که اینجا هستید خیلی خوب می شناسید. جاییه که همه خوش گذرونی ها اتفاق می افته وقتی که قرار نیست که خوش گذرونی ها اتفاق بیته. خوشی هایی که در زمین بازی تاریک داری واقعا خوشی نیست، چون اصلا **حق تو نبوده**، و فضا پر از احساس **گناهه**، **وحشت**، **اضطراب**، از خودت بدت میاد -- همه احساساتی که یک «از زیر کار در رو» خوب داره. و سوال اینه، در شرایطی که، این میمون پشت فرمونه، چطوری یک «از زیر کار در رو» می تونه خودش رو به این منطقه آبی برسونه، جایی که کمتر خوش می گذره، اما واقعا کارهای

happen?	اصلی کجا انجام میشه؟
Well, turns out the procrastinator has a guardian angel, someone who's always looking down on him and watching over him in his darkest moments -- someone called the Panic Monster .	خوب، به نظر میاد که «از زیر کار در رو» یه فرشته محافظ داره، کسی که همیشه حواسش هست و مواظبشه در تاریکترین اوقات -- یکی اسمش رو گذاشته « هیولای ترس ».
Now, the Panic Monster is dormant most of the time, but he suddenly wakes up anytime a deadline gets too close or there's danger of public embarrassment , a career disaster or some other scary consequence . And importantly, he's the only thing the Monkey is terrified of. Now, he became very relevant in my life pretty recently, because the people of TED reached out to me about six months ago and invited me to do a TED Talk.	این هیولای ترس بیشتر وقت ها خوابه ، اما معمولاً وقتی که نزدیک آخرین فرصت ها میشه، یا خطر خجالت کشیدن پیش همه است، یا مشکل شغلی یا نتیجه های ترسناک دیگه پیش میاد از خواب بیدار می شه. و از اون مهمتر، تنها چیزیه که میمونه ازش میترسه. این اواخر خیلی توی زندگیم وارد شده، چون آدمهای TED شش ماه پیش پیشم آمدند و دعوت کردند که در TED صحبت کنم.
Now, of course, I said yes. It's always been a dream of mine to have done a TED Talk in the past.	خوب معلومه که گفتم، آره. از قدیم همیشه آرزوم بود که یک صحبت TED انجام بدم.
(Applause) But in the middle of all this excitement, the Rational Decision-Maker seemed to have something else on his mind. He was saying, "Are we clear on what we just accepted? Do we get what's going to be now happening one day in the future? We need to sit down and work on this right now." And the Monkey said, "Totally agree, but let's just open Google Earth and zoom in to the bottom of India, like 200 feet above the ground, and scroll up for two and a half hours til we get to the top of the country, so we can get a better feel	(تشویق حضار) اما وسط این همه هیجان، «تصمیم گیر منطقی» ظاهراً برنامه دیگری داشت. می گفت، «متوجه هستی که چه چیزی رو قبول کردیم؟ میدونیم که قراره یه روز در آینده چه اتفاقی بیفته؟ باید بشینیم و از حالا رویش کار کنیم.» و میمونه گفت، «کاملاً موافقم، اما حلاً بگذار گوگل ارت رو باز کنیم و روی ارتفاع ۶۰ متری زمین پایین هند رو ببینیم، و دو ساعت و نیم بریم بالا تا به بالای کشور برسیم، تا یه حس بهتری از هند داشته باشیم.»

for India."	
So that's what we did that day.	خوب این کاری بود که اون روز کردیم.
As six months turned into four and then two and then one, the people of TED decided to release the speakers. And I opened up the website, and there was my face staring right back at me. And guess who woke up?	و همینطوری شش ماه شد چهار و بعد دو و بعد یک، و آدمهای TED تصمیم گرفتند تا اسامی سخنران ها رو اعلام کنند. و من وب سایت رو باز کردم و عکسم اونجا بود که مستقیما به من نگاه می کرد. و به نظرتون کی بیدار شد؟
So the Panic Monster starts losing his mind, and a few seconds later, the whole system's in mayhem.	هیولای ترس یکدفعه از کوره در رفت، و چند ثانیه بعد همه چیز به هم ریخته بود.
And the Monkey -- remember, he's terrified of the Panic Monster -- boom, he's up the tree! And finally, finally, the Rational Decision-Maker can take the wheel and I can start working on the talk.	و میمونه -- یادتون باشه که از هیولای ترس، حساب می بره -- بووم، بالای درخته! و آخرش، در انتها، «تصمیم گیر منطقی» فرمون رو بدست می گیره! و می تونم روی صحبتتم کار کنم.
Now, the Panic Monster explains all kinds of pretty insane procrastinator behavior, like how someone like me could spend two weeks unable to start the opening sentence of a paper, and then miraculously find the unbelievable work ethic to stay up all night and write eight pages. And this entire situation, with the three characters -- this is the procrastinator's system. It's not pretty, but in the end, it works. This is what I decided to write about on the blog a couple of years ago.	این هیولای ترس انواع رفتار های دیوانه وار « از زیر کار در رو» را توضیح می ده، مثلا چطور یکی مثل من نمی تونه در دو هفته، جمله مقدمه یک مقاله رو شروع کنه، و بعد به طور معجزه آسایی توان کاری پیدا می کنه که تمام شب بیدار بمونه و هشت صفحه بنویسه. و تمام این وضعیت، در سه کلمه خلاصه است -- این روش « از زیر کار در رو» است. زیبا نیست، اما آخرش کار می کنه. این چیزی بود که چند سال پیش تصمیم گرفتم در باره اش توی وبلاگ بنویسم.
When I did, I was amazed by the response. Literally thousands of emails came in, from all different kinds of	وقتی انجام شد، از تاثیرش حیرت کردم. بی کم و کاست هزاران ایمیل برایم رسید، از همه جور آدم های مختلف از سراسر دنیا، که انواع کار های

<p>people from all over the world, doing all different kinds of things. These are people who were nurses, bankers, painters, engineers and lots and lots of PhD students.</p>	<p>مختلف رو انجام می دادند. این آدم ها پرستار بودند، بانک دار، نقاش، مهندس و کلی، کلی هم دانشجویهای دکتری.</p>
<p>And they were all writing, saying the same thing: "I have this problem too." But what struck me was the contrast between the light tone of the post and the heaviness of these emails. These people were writing with intense frustration about what procrastination had done to their lives, about what this Monkey had done to them. And I thought about this, and I said, well, if the procrastinator's system works, then what's going on? Why are all of these people in such a dark place?</p>	<p>و همه شون نوشته بودند، و یک چیز رو می گفتند: « من هم همین مشکل رو دارم.» اما آنچه به ذهنم رسید، تضاد بین لحن ملایم نوشته من و حجم زیاد ایمیل ها بود. نوشته های این آدمها پر از ناامیدی بود از اینکه «از زیر کار در روی» چه بر سر زندگیشان آورده، در باره اینکه میمونه چه بلایی سرشون آورده. و من در موردش فکر کردم، و گفتم، خوب، اگر روش « از زیر کار در رفتن» خوب بوده، خوب پس موضوع چیه؟ چرا همه این آدمها توی این وضعیت سیاهند؟</p>
<p>Well, it turns out that there's two kinds of procrastination. Everything I've talked about today, the examples I've given, they all have deadlines. And when there's deadlines, the effects of procrastination are contained to the short term because the Panic Monster gets involved. But there's a second kind of procrastination that happens in situations when there is no deadline. So if you wanted a career where you're a self-starter -- something in the arts, something entrepreneurial -- there's no deadlines on those things at first, because nothing's happening, not until you've gone out and done the hard work</p>	<p>خوب، معلوم شد که دو نوع از «زیر کار در روی» وجود داره. همه چیز هایی که امروز توضیح دادم، مثال هایی که زدم، همه اونها مهلت داشتند. و وقتی که یک مهلت وجود داره، تاثیر از زیر کار در رفتن، کوتاه مدته چون هیولای ترس درگیر میشه. ولی نوع دومی از « زیر کار در رفتن» وجود داره که وقتی مهلتی وجود نداره پیش میاد. ببین اگه دنبال شغلی هستی که خودت شروع کنی -- کار هنری، کار آفرینی -- این کارها اولش مهلتی ندارند، چون اتفاقی نمی افته، نه تا وقتی که بیرون رفتی و کار سخت رو انجام دادی تا حرکت رو شروع کنی و کارها راه بیفته. همینطور، همه نوع چیزهای مهم</p>

<p>to get momentum, get things going. There's also all kinds of important things outside of your career that don't involve any deadlines, like seeing your family or exercising and taking care of your health, working on your relationship or getting out of a relationship that isn't working.</p>	<p>غیر شغلی هم است که هیچ مهلت انجامی ندارند، مثل سر زدن به خانواده یا ورزش و مواظب سلامتی بودن، توجه به روابط شخصیت یا تمام کردن رابطه ای که مناسب نیست.</p>
<p>Now if the procrastinator's only mechanism of doing these hard things is the Panic Monster, that's a problem, because in all of these non-deadline situations, the Panic Monster doesn't show up. He has nothing to wake up for, so the effects of procrastination, they're not contained; they just extend outward forever. And it's this long-term kind of procrastination that's much less visible and much less talked about than the funnier, short-term deadline-based kind. It's usually suffered quietly and privately. And it can be the source of a huge amount of long-term unhappiness, and regrets. And I thought, that's why those people are emailing, and that's why they're in such a bad place. It's not that they're cramming for some project. It's that long-term procrastination has made them feel like a spectator, at times, in their own lives. The frustration is not that they couldn't achieve their dreams; it's that they weren't even able to start chasing them.</p>	<p>حالا اگه تنها روشی که «از زیر کار در رو» می تونه این کارهای سخت رو انجام بده هیولای ترسه، این یه مشکله، چون همه اینها بدون مهلت اتمام هستند، هیولای ترسی خودش رو نشون نمی ده. دلیلی برای بیرون آمدن نداره، پس اثر های «از زیر کار در رفتن»، محدود نمی شه؛ و تا ابد ادامه پیدا می کنند. و این «از زیر کار در رفتن» های دراز مدته که خیلی کمتر دیده میشه و خیلی کمتر در باره اش صحبت میشه نسبت به نوع، بامزه تر کوتاه مدت. معمولا از اون در خفا و سکوت عذاب کشیده میشه. می تونه منبع مقدار زیادی از ناراحتی های بلند مدت و افسوس ها بشه. و فکر می کنم، این دلیل ایمیل هایی که اون آدمها می فرستادن. و این دلیل شرایط بدیه که توش هستند. این به خاطر اینکه اونها چند تا پروژه دارند نیست، اینه که «از زیر کار در روی» دراز مدت اونها رو تبدیل به تماشاچی کرده، که در طول زمان، به زندگی خودش نگاه می کنه. نا امیدی ناشی از این که نتوانستند به ارزو هایشون برسند نیست؛ از اینه که حتی نتوانستند شروع به دنبال کردنشون بکنند.</p>

<p>So I read these emails and I had a little bit of an epiphany -- that I don't think non-procrastinators exist. That's right -- I think all of you are procrastinators. Now, you might not all be a mess, like some of us,</p>	<p>پس این ایمل ها رو خوندم و یک حالت الهامی به من دست داد -- که اصلا من فکر نمی کنم آدمی که « از زیر کار در رو» نیست، وجود داشته باشه. درسته-- به نظر من همه شما « از زیر کار در رو» هستید. شاید همه شما اوضاعتون مثل من خراب نباشه، مثل بعضی هایمون،</p>
<p>and some of you may have a healthy relationship with deadlines, but remember: the Monkey's sneakiest trick is when the deadlines aren't there.</p>	<p>و بعضی های شما هم ممکنه روابط خوبی با مهلت ها داشته باشه، اما یادتون باشه: موزیانه ترین کلک میمون وقتی، که مهلتی وجود نداره.</p>
<p>Now, I want to show you one last thing. I call this a Life Calendar. That's one box for every week of a 90-year life. That's not that many boxes, especially since we've already used a bunch of those. So I think we need to all take a long, hard look at that calendar. We need to think about what we're really procrastinating on, because everyone is procrastinating on something in life. We need to stay aware of the Instant Gratification Monkey. That's a job for all of us. And because there's not that many boxes on there, it's a job that should probably start today.</p>	<p>حالا می خواهم آخرین چیز رو نشونتون بدهم. من اسمش رو گذاشتم «تقویم عمر». هر کدام از این مربع ها یک هفته از یه عمر ۹۰ ساله است. تعداد مربع ها خیلی زیاد نیست، خصوصا با توجه به اینکه تا الان تعدادیشون را استفاده کردیم. پس به نظرم ما باید نگاهی سخت و طولانی به این تقویم بیاندازیم. باید به این فکر کنیم که واقعا از زیر چه کاری در میرویم، چون هر کسی از زیر چیزی در زندگیش در می رود. باید مواظب میمون لذت های لحظه ای باشیم. این کار رو همه مون باید انجام بدیم. و چون تعداد اون مربع ها هم خیلی نیست، احتمالا این کار و باید همین امروز انجام بدیم.</p>
<p>Well, maybe not today, but ...</p>	<p>خوب، شاید هم امروز نه، اما ...</p>
<p>You know. Sometime soon.</p>	<p>می دونی. به زودی.</p>

دیگر سخنرانی ها در [سایت](#) :

❖ [چطور کوچک زندگی کنیم؟- گراهام هیل](#)

❖ [یک پاسخ صادقانه در لحظه آخر- متیو او ریلی](#)

- ❖ آیا زبانی که صحبت می کنید بر میزان پس انداز شما تاثیر دارد؟-کیس چن
- ❖ ماشین های بدون راننده چطور کار می کنند؟-کریس ارمسون
- ❖ من یک مدل هستم – کامرون راسل
- ❖ بعد از سقوط- ریک الیاس
- ❖ چیزهایی که درباره ازدواج نمی دانید- جنا مک کارتی
- ❖ یک فیلم ساز ،وبلاگ نویس و قصاب- بسام طریق
- ❖ به جای فیزیوتراپی بازی کنید- کاسمین میهایو
- ❖ مهمترین عامل موفقیت شرکت های نوپا- بیل گراس
- ❖ حریص بمان ، دیوانه بمان-استیو جانز
- ❖ معجزه های پنهان هستی- لویی شوارتز
- ❖ نتایج یک تحقیق ۷۵ ساله در مورد شادی- رابرت والدینگر
- ❖ چطور بازوی یک نفر دیگر را با مغز خود کنترل کنیم؟-گریگ گیج
- ❖ با هم اما تنها- شری ترکل
- ❖ راهی ساده برای ترک عادات بد- جودسان بروئر
- ❖ لباس هایتان را نخرید، دانلود کنید- دنیت پلگ
- ❖ سفر به یک موزه عجیب – آمیت سود
- ❖ چطور به انسان های ماشینی تبدیل شدیم؟- امبر کیس
- ❖ چطور در رسانه های اجتماعی جلب توجه بکنیم؟-آکس اهائین
- ❖ آیا زمان انقلاب یادگیری فرا رسیده؟- سر کن رابینسون
- ❖ یک ایده جالب برای جلسات کاری-نیلوفر مرچند
- ❖ چرا معمولا رژیم های غذایی موثر نیستند؟- ساندرآ آمادت
- ❖ رهبران بزرگ و شرکت های موفق چگونه عمل می کنند؟-سایمون سینک
- ❖ چرا زنان زود عقب نشینی می کنند؟-شریل سندبرگ

- ❖ [مشکلات ایرانی-آمریکایی بودن- ماز جبرانی](#)
- ❖ [من یسر یک تروریست هستم- زک ابراهیم](#)
- ❖ [دنیای متفاوت ما - درک سیور](#)
- ❖ [فقط ده دقیقه تمرکز- اندی بادیکامپ](#)
- ❖ [هدف هایمان را به دیگران بگوییم یا نه؟- درک سیور](#)
- ❖ [آقا و خانم گیتس](#)
- ❖ [شگفتی های اقیانوس- دیوید گالو](#)
- ❖ [بعد از موفقیت- ریچارد جان](#)
- ❖ [پرسش هایی بزرگ در مورد جهان- استیون هاوکینگ](#)
- ❖ [آیا مدارس خلاقیت را می کشند؟- سر کن رابینسون](#)
- ❖ [یک کلمه جادویی برای بهبود روابط- لورا تریس](#)
- ❖ [فرمول خوشبختی : چطور خوشبین باشیم؟ - شان آکر](#)
- ❖ [آیا شما انسانید؟- زی فرانک](#)
- ❖ [چطور عادت را وارد زندگیمان کنیم یا عادت را ترک کنیم؟- مت کاتس](#)
- ❖ [اینترنت، حس ششم دیجیتالی انسان- پتی مانس](#)
- ❖ [۵ راه برای کشتن رویاهایتان - بل بیزو](#)
- ❖ [هشت راز موفقیت بعد از ۷ سال تحقیق- ریچارد جان](#)
- ❖ [چطور صحبت کنیم تا مردم علاقه مند به شنیدن شوند؟- جولین ترزر](#)
- ❖ [زندگی کردن ورای محدودیت ها - امی پوردی](#)
- ❖ [زبان بدن شما، هویت شما را شکل می دهد- امی کادی](#)
- ❖ [راز شاد زیستن - دن کیلبرت](#)