

چهار هزار هفته

مدیریت زمان برای انسان فانی

اولیور برکمن

ترجمه میثم همدی

برکمن، اولیور. Burkeman, Oliver	:	سرشناسه
چهار هزار هفته / اولیور برکمن. ترجمه میثم همدی.	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱	:	مشخصات نشر
۲۴۸ صفحه	:	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۳-۱۳-۵	:	شابک
فهرست نویسی	:	فهرست نویسی
عنوان اصلی: Four thousand weeks, 2021	:	یادداشت
مدیریت روان، خوشبختی	:	موضوع
HD ۶۹	:	رده‌بندی کنگره
۶۵۰/۱۱	:	رده‌بندی دیویی
۸۹۰۴۱۳۳	:	شماره کتابشناسی ملی

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

عنوان	:	چهار هزار هفته
مؤلف	:	اولیور برکمن
مترجم	:	میثم همدی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
نمونه‌خوان	:	نیلوفر طهرانچی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج‌بیشه
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۳-۵
قیمت	:	۹۵۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی 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

فهرست :

- سخن مترجم ۹
پیش درآمد: عاقبت همه می میریم ۱۱
بخش نخست) انتخاب انتخاب ها ۲۱
۱. به آغوش کشیدن محدودیت های زندگی ۲۳
۲. تله کارایی ۳۹
۳. چشم در چشم فناپذیری ۵۷
۴. بدل شدن به یک تعلل گرای بهتر ۶۹
۵. مسئله هندوانه ۸۵
۶. مزاحم صمیمی ۹۵
بخش دوم) فراتر از کنترل ۱۰۳
۷. واقعیت آن است که هرگز وقت نداریم ۱۰۵

۸. زندگی همین خلاصت ۱۱۵

۹. کشف مجدد استراحت ۱۲۹

۱۰. گرداب ناشکریایی ۱۴۹

۱۱. باقی ماندن در اثوبوس ۱۵۹

۱۲. تنهایی کوچ نشین دیجیتال ۱۶۹

۱۳. بی اهمیت درمانی 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 هم‌کار انجام دهیم، اما حرص "همه‌کار کردن" سبب می‌شود که هیچ‌کاری نکنیم.

۴ هزار هفته؛ مدیریت زمان برای انسان فانی 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 طمانینه خوانده شود.

— میثم همدمی^۱

تایپستان، ۱۴۰۱

1. Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals

۲. برای ارتباط با من می‌توانید از ایمیل meysamhamdami@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.