

چهار هزار هفته

مدیریت زمان برای انسان فانی

www.ketab.ir

اولیور برکمن

ترجمه میثم همدی

سرشناسه	:	برکمن، اولیور. Burkeman, Oliver
عنوان و نام پدیدآور	:	چهار هزار هفته / اولیور برکمن. ترجمه میثم همدمی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۸ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۳-۵
قهرست‌نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Four thousand weeks, 2021
موضوع	:	مدیریت زمان، خوشبختی
رده‌بندی کنگره	:	HD ۶۹
رده‌بندی دی‌سی	:	۶۵۰/۱۱
شماره کتاب‌شناسی	:	۸۹۰۴۱۳۳

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

عنوان	:	چهار هزار هفته
مؤلف	:	اولیور برکمن
مترجم	:	میثم همدی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
نمونه خوان	:	نیلوفر طهرانچی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج بیشه
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۳-۵
قیمت	:	۹۵,۰۰۰ تومان


تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذ سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست :

سخن مترجم ۹

پیش درآمد: عاقبت همه می میریم ۱۱

بخش نخست) انتخابِ انتخاب‌ها ۲۱

۱. به آغوش کشیدن محدودیت‌های زندگی ۲۳

۲. تله کارایی ۳۹

۳. چشم در چشم فناپذیری ۵۲

۴. بدل شدن به یک تعلل‌گرای 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 حال است ۱۱۵

۹. کشف مجدد استراحت ۱۲۹

۱۰. گرداب ناشکیبایی ۱۴۹

۱۱. باقی ماندن در اتوبوس ۱۵۹

۱۲. تنهایی کوچ‌نشین دیجیتال ۱۶۹

۱۳. بی‌اهمیت‌درمانی 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

پی‌نوشت‌ها 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 همه کار انجام دهیم، اما حرص "همه کار کردن" سبب می‌شود که هیچ کاری نکنیم.

۴ هزار هفته؛ مدیریت زمان برای انسان فانی^۱ 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 طمأنینه خوانده شود.

_ میثم همدمی^۲

تابستان، ۱۴۰۱

1. Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals

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