

چهارهزار هفته

مدیریت زمان برای میراها

www.ketab.ir



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: برکمن، الیور، Burkeman, Oliver
عنوان و نام پدیدآور: چهارهزار هفته: مدیریت زمان برای میراها؛ نوشته‌ی الیور برکمن؛ ترجمه‌ی کیمیا فضایی.
مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۱۴ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۶۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
عنوان اصلی: Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals, 2021
موضوع: روانشناسی، مدیریت زمان، خوشبختی، فلسفه
شناسه‌ی افزوده: فضایی، کیمیا - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۵۷۵BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۳۹۶۲۳۰

چهارمزار هفته
مدیریت زمان برای میراها
الیور برکمن
ترجمه‌ی کیمیا فضایی
ویراسته‌ی سیاوش صفری

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۶۸-۶



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

پیش‌گفتار. ۱۱

بخش اول

انتخاب را برگزینید. ۲۱

فصل اول: زندگی محدودیت‌پذیر. ۲۳

فصل دوم: تله‌ی کارایی. ۳۷

فصل سوم: مواجهه با کرانمندی. ۵۳

فصل چهارم: تعلل‌گر بهتری شدن. ۶۳

فصل پنجم: مسئله‌ی هندوانه. ۷۷

فصل ششم: مزاحم صمیمی. ۸۷

بخش دوم

ورای کنترل. ۹۳

فصل هفتم: واقعاً هرگز زمان نداریم. ۹۵

فصل هشتم: شما این جاید. ۱۰۵

فصل نهم: بازپس‌گیری حق استراحت. ۱۱۹

فصل دهم: ماریجین بی‌صبر. ۱۳۵

فصل یازدهم: ماندن در اتوبوس. ۱۴۳

فصل دوازدهم: تنهایی خانه‌به‌دوش دیجیتال. ۱۵۳

فصل سیزدهم: روش درمانی بی‌اهمیتی کیهانی. ۱۶۷

فصل چهاردهم: بیماری انسانی. ۱۷۵

سخن پایانی: ورای امید. ۱۸۷

پیوست: ده ابزار برای پذیرش کرانمندی. ۱۹۳

یادداشت‌ها. ۲۰۳

سپاسگذاری. ۲۱۱

درباره‌ی نویسنده. ۲۱۳

پیش‌گفتار

در نهایت، همه می‌میریم

میانگین طول عمر انسان به طرز مضحک، وحشتناک و توهین‌آمیزی کوتاه است. برای درک عمق فاجعه، بیایید از این زاویه به موضوع نگاه کنیم: نخستین انسان‌های خردمند دست‌کم ۲۰۰ هزار سال پیش در دشت‌های افریقا ظاهر شدند. دانشمندان نیز تخمین زده‌اند که زندگی، به نوعی، تا یک‌ونیم میلیارد سال دیگر یا بیشتر ادامه خواهد داشت؛ تا زمانی که حرارت جان‌گداز خورشید آخرین موجود زنده را نیز محکوم به مرگ کند. اما شما چه؟ اگر هشتاد سال عمر کنید، فقط حدود چهارهزار هفته زندگی خواهید کرد.

قطعاً این امکان وجود دارد که بخت با شما یار باشد: تا نود سال عمر کنید و تقریباً ۴ هزار و ۷۰۰ هفته را به چشم بینید. امکانش هست که مثل ژان گلیمان^۱، مسن‌ترین فرد ثبت‌شده در تاریخ، خیلی شانس بیاورید. گلیمان بانویی فرانسوی است که گفته شده در سال ۱۹۹۷ در ۱۲۲ سالگی چشم از جهان فرو بست.^[۱] گلیمان ادعا می‌کرد که با ونسان ونگوگ ملاقات کرده و بوی زنبق‌های الکل او در یادش باقی مانده بود. ژان موقع تولد دالی، اولین پستاندار شبیه‌سازی‌شده در سال ۱۹۹۶ نیز زنده بود. زیست‌شناس‌ها پیش‌بینی کرده‌اند که طول عمرهای مشابه گلیمان در آینده‌ای نزدیک ممکن است مسئله‌ای عادی شود.^[۲] با وجود این، ژان هم فقط حدود ۶ هزار و ۴۰۰ هفته طعم زندگی را چشید.

وقتی این موضوع را از این زاویه ببینیم، بهتر درک خواهیم کرد چرا فیلسوفان، از یونان باستان گرفته تا به امروز، کوتاهی عمر را مشکل اصلی زندگی انسان دانسته‌اند: ما این توانایی ذهنی را داریم که برنامه‌های بی‌نهایت بلندپروازانه داشته باشیم، اما عملاً زمانی برای عملی کردن آن‌ها نداریم. فیلسوف رومی، سنکا^۲، در نامه‌ای که امروزه با عنوان اندر باب کوتاهی عمر^۳ معروف است، این‌گونه اظهار

1. Jeanne Calment

2. Seneca

3. *On the Shortness of Life*

تأسف می‌کند: «این فرصتِ زمانی داده‌شده به ما آن‌چنان سریع و در یک چشم به هم زدن می‌گذرد که همگی جز اندک افرادی، تازه وقتی خود را برای زندگی کردن آماده می‌بینیم، درمی‌یابیم که زندگی‌مان خاتمه یافته است.» [۳] وقتی برای بار اول چهارهزار هفته را محاسبه کردم، حالت تهوع گرفتم. اما بعد از این‌که کمی حالم بهتر شد، شروع کردم به ذله کردن دوستانم: از آن‌ها می‌خواستم که بدون انجام دادن هیچ محاسبه‌ی ذهنی و کاملاً فی البداهه حدس بزنند یک آدم معمولی چند هفته عمر می‌کند. یکی از دوستانم عددی شش‌رقمی گفت. اما، همان‌طور که به این دوستم توضیح دادم، یک عدد شش‌رقمی نسبتاً کوچک، مثلاً ۳۱۰ هزار هفته، تقریباً معادل طول عمر کل تمدن بشری از زمان سومری‌های بین‌النهرین است. تامس نیگل^۱، فیلسوف معاصر، می‌گوید که تقریباً با هر مقیاس زمانی معناداری «همگی ما تا چند لحظه‌ی دیگر بیشتر زنده نیستیم.» [۴]

از این صحبت‌ها می‌توان برداشت کرد که مدیریت زمان باید دغدغه‌ی اصلی همه‌ی انسان‌ها باشد. اصلاً می‌توان گفت کل زندگی مدیریت زمان است. با وجود این، رشته‌ی علمی نوین مدیریت زمان، مانند برادر امروزی‌تر خودبهره‌وری، بسیار کوتاه‌فکرانه و ساده است و فقط بر نحوه‌ی پیدا کردن راهی برای انجام دادن هرچه بیشتر کارها و وظایف مختلف یا برنامه‌ریزی منظم مسجگاهی بی‌نقص یا پختن تمام شام‌های طول هفته در یک قابلمه‌ی بزرگ در آخر هفته‌ها تمرکز دارد. بی‌شک این چیزها تا حدی مهم است، اما چیزهای مهم دیگری هم هست. جهان مملو از شگفتی است. با وجود این، ظاهراً فقط پیشوایان استثنایی مکتب بهره‌وری این احتمال را در نظر گرفته‌اند که هدف غایی جنب‌وجوش‌های ما ممکن است فقط تجربه کردن شگفتی‌های بیشتر و بیشتر باشد. علاوه بر این، دنیا ظاهراً دارد با شیب تندی به سوی نابودی کشیده می‌شود: زندگی اجتماعی دیوانه‌وار شده، بیماری فراگیری دنیا را فلج کرده و زمین دارد گرم و گرم‌تر می‌شود. اما با وجود همه‌ی این‌ها، بروید ببینید چند برنامه‌ی مدیریت زمان وجود دارد که در آن برای همکاری پُرریزده با همشهریان، جریان‌های روز یا سرنوشت سیاره‌مان وقت اختصاص داده شده باشد. شاید فکر کنید دست‌کم چند کتاب بهره‌وری پیدا می‌شود که، به جای پاک کردن صورت مسئله، درباره‌ی حقیقت آشکار کوتاهی زندگی صحبت کند. اما سخت در اشتباهید.