

چهار هزار هفته

مدیریت زمان برای انسان فانی

www.ketab.ir

اولیور برکمن

ترجمه میثم همدی

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

تمامی حقوق این امر، 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 فیاسوند
نمونه خوان	:	نیلوفر طهرانچی
طراح جلد	:	الناز ناصر آح بیسته
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۲، دوم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تا کنون	:	۲۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۱۳-۵
قیمت	:	۱۴۵،۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط زیست

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

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

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست

سخن مترجم ۹

پیس درآمد: عاقبت همه می میریم ۱۱

بخش نخست (انتخاب انتخاب ها ۲۱

۱. به آغوش کستین محدودیت های زندگی ۲۳

۲. تله کارایی ۳۹

۳. جسم در جسم فناپذیری ۵۷

۴. بدل شدن به یک تعلل گرای بهتر ۶۹

۵. مسئله هندوانه ۸۵

۶. مزاحم صمیمی ۹۵

بخش دوم (فراز از کنترل ۱۰۳

۷. واقعیت آن است که هرگز وقت نداریم ۱۰۵

۸. زندگی همین حالا است ۱۱۵
۹. کشف مجدد استراحت ۱۲۹
۱۰. گرداب ناسفکیایی ۱۴۹
۱۱. باغی ماندن در انبووس ۱۵۹
۱۲. تنهایی کوچ‌نشین دیجیتال ۱۶۹
۱۳. بی‌اهمیت‌درمانی کیهانی ۱۸۵
۱۴. بیماری ستر ۱۹۵
- پایان سخن: فراسوی امید ۲۰۷
- پیوست: ده تکنیک برای به آغوش کشیدن محدودیت‌ها ۲۱۳
- فردانی 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^۱ سبب می‌شود که هیچ کاری نکنیم.

۴ هزار هفته؛ مدیریت زمان برای انسان فانی^۲ کوشیده است تا تلنگری برای رها ساختن ما از بند این گونه 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^۲

تأستان، 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.