

خلاصه کتاب

# چهار هزار هفته

نویسنده: : اولیور برکمن

خلاصه شده توسط: رضا زارعی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



## مقدمه

زندگی کوتاه است؛ بسیار کوتاه. اگر تا هشتاد سالگی عمر کنیم، تنها چهار هزار هفته برای زندگی کردن داریم. این واقعیت، اغلب حسی از تهوع و وحشت در انسان ایجاد می‌کند. با این حال، بسیاری از ما در پاسخ به این محدودیت، به سمت راهکارهای مدرن مدیریت زمان و بهره‌وری روی می‌آوریم. ما تلاش می‌کنیم تا با برنامه‌ریزی دقیق، بهینه‌سازی کارهای روزمره و پیروی از روتین‌های صبحگاهی، از هر لحظه نهایت استفاده را ببریم. این رویکرد، که بهره‌وری را به یک خدای بی‌رحم تبدیل کرده، به ما وعده می‌دهد که با سخت‌کوشی بیشتر، بالاخره می‌توانیم به نقطه‌ای برسیم که همه چیز تحت کنترل ماست و کارهایمان "تمام شده" است. اما واقعیت این است که این لحظه هرگز فرا نمی‌رسد.

فرهنگ بهره‌وری مدرن، ما را در یک تله قرار داده است. هرچه بیشتر کار می‌کنیم، فهرست کارهایمان طولانی‌تر می‌شود. هرچه در پاسخگویی به ایمیل‌ها سریع‌تر عمل می‌کنیم، ایمیل‌های بیشتری دریافت می‌کنیم. این چرخه بی‌پایان، به جای آرامش، فقط اضطراب و حس ناکافی بودن را در ما تقویت می‌کند. بورکمن استدلال می‌کند که این دیدگاه به زمان، یعنی نگاه به زمان به عنوان یک منبع یا ابزار که باید به بهترین شکل استفاده شود، ریشه مشکلات ماست. ما باید به جای تلاش برای تسلط بر زمان، رابطه خود را با آن تغییر دهیم. این کتاب تلاشی است برای کشف یا بازیابی روش‌های تفکر در مورد زمان که عدالت را در مورد وضعیت واقعی ما، یعنی کوتاهی تکان‌دهنده و امکانات درخشان چهار هزار هفته زندگی‌مان، رعایت می‌کند.

## بخش اول: انتخاب آگاهانه

### فصل ۱: زندگی محدودیت‌پذیر

رویکرد مدرن ما به زمان، آنقدر درونی شده که فراموش کرده‌ایم این تنها یکی از راه‌های ممکن برای دیدن آن است. ما زمان را به مثابه یک «چیز» مجرد، یک خط مستقیم یا یک نوار نقاله می‌بینیم که دائماً از کنار ما می‌گذرد. هر ساعت یا هفته، یک «ظرف» است که باید آن را پر کنیم تا احساس کنیم زندگی‌مان را به خوبی گذرانده‌ایم. اگر ظرف‌ها زیادی خالی بمانند، احساس بی‌حوصلگی می‌کنیم و اگر بیش از حد پر شوند، احساس فشار و شلوغی می‌کنیم. این نوع تفکر، در واقع یک اختراع مدرن است. کشاورز قرون وسطایی چنین مشکلی نداشت. زندگی او «کار-محور» بود. او با طلوع آفتاب بیدار می‌شد و با غروب آن می‌خوابید. گاوها را وقتی نیاز به دوشیدن داشتند، می‌دوشید و محصول را در زمان

برداشت، برداشت می‌کرد. کار او بی‌نهایت بود و هیچ فشاری برای «تمام کردن همه چیز» وجود نداشت، زیرا همیشه یک دوشیدن دیگر و یک برداشت دیگر در راه بود.

امروزه، ما بر این باوریم که با افزایش بهره‌وری، می‌توانیم بر محدودیت‌های زمان غلبه کنیم. اما این باور، ما را در یک «تله کارآمدی» گرفتار می‌کند. هر چه در انجام کارها کارآمدتر می‌شویم، خواسته‌های بیشتری از ما مطرح می‌شود و کارهای بیشتری به ما محول می‌گردد. به این ترتیب، به جای اینکه احساس کنیم زمان بیشتری داریم، احساس شتاب‌زدگی و اضطراب بیشتری می‌کنیم. این تله، حتی در حوزه زندگی شخصی نیز وجود دارد. به عنوان مثال، اختراع وسایل خانگی «زمان‌بر» مانند ماشین لباسشویی و جاروبرقی، زمان خانه‌داران را آزاد نکرد، بلکه استانداردهای اجتماعی برای تمیزی را بالا برد. در نتیجه، حجم کار در واقع افزایش یافت و «تمیز کردن» به یک کار بی‌پایان تبدیل شد.

بورکمن استدلال می‌کند که فرار از این تله، با پذیرش این واقعیت آغاز می‌شود که هرگز نمی‌توانیم همه کارها را انجام دهیم. تنها راه رهایی، رها کردن این فانتزی و در عوض، تمرکز بر انجام تعداد محدودی از کارهای است که واقعاً اهمیت دارند. این به معنای «پذیرش محدودیت‌ها» است. وقتی این واقعیت را بپذیریم، می‌توانیم دست از سرزنش خود برداریم و با انتخاب‌های آگاهانه، بر روی آنچه واقعاً مهم است تمرکز کنیم. این رویکرد به ما اجازه می‌دهد تا زندگی‌مان را نه بر اساس یک لیست بی‌پایان از کارهایی که باید انجام شوند، بلکه بر اساس ارزش‌هایی که انتخاب کرده‌ایم، بنا کنیم. این کار سخت است و مستلزم کنار گذاشتن بسیاری از گزینه‌ها و خواسته‌ها است. اما در نهایت، این انتخاب‌ها هستند که به زندگی ما معنا می‌بخشند.

## فصل ۲: تله‌ی کارآمدی

تلاش ما برای مدیریت زمان و کارآمدی، از یک سو منجر به افزایش حجم کار می‌شود و از سوی دیگر، ما را از کارهای مهم دور می‌کند. این همان «تله کارآمدی» است. ما به خودمان می‌گوییم که با انجام کارهای کوچک و بی‌اهمیت، می‌توانیم «میز را پاک کنیم» تا بالاخره به کارهای بزرگ و مهم برسیم. اما واقعیت این است که این کارهای کوچک هرگز تمام نمی‌شوند. در نتیجه، ما سال‌ها را به تعویق انداختن کارهایی که بیشترین اهمیت را برایمان دارند، می‌گذرانیم. به این ترتیب، زمان ارزشمند ما صرف کارهایی می‌شود که دیگران از ما می‌خواهند، نه کارهایی که خودمان به آنها اهمیت می‌دهیم.