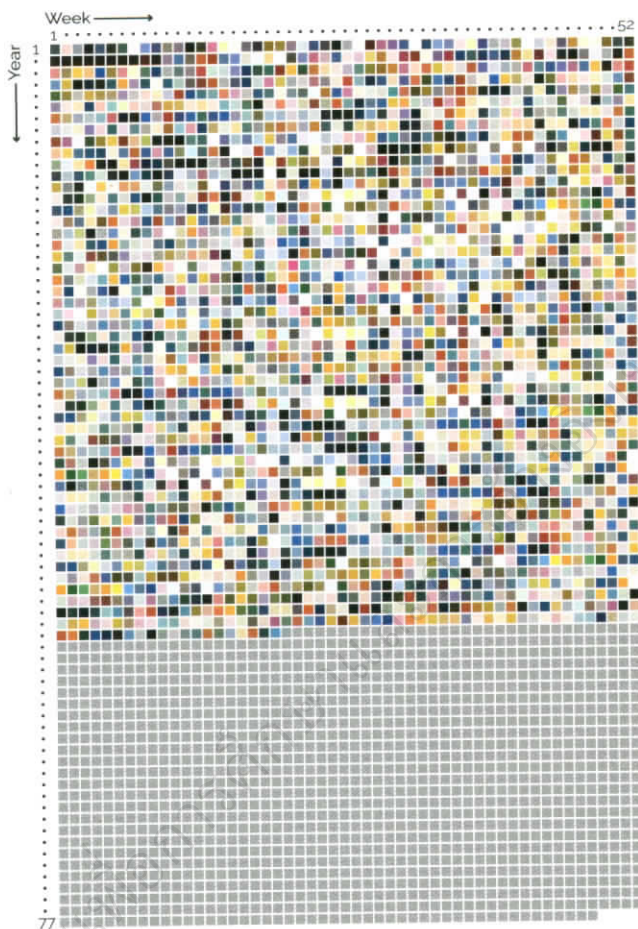


AN INSTANT NEW YORK TIMES BESTSELLER



Oliver
Burkeman
เจียน

วาดฝัน
คุณาวจ์
แปล

Four Thousand Weeks

Time Management for Mortals

ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์

ร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เวลาสำหรับมนุษย์ทุกคน
"มี" เวลา แต่เรา "คือ" เวลา

ห้องสมุดเทคโนโลยี



401017342

บริหารเวลาที่สำคัญที่สุดเท่าที่เคยมีมา"
จิตวิทยา ผู้เขียน THINK AGAIN



คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึงการบริหารจัดการเวลา สิ่งที่เรามักคิดเป็นอย่างแรกๆ คือ ทำอย่างไรให้ทำงานได้มากขึ้น อยากเช็กอีเมลได้เร็วขึ้น จัดการรายการ สิ่งที่ต้องทำให้หมดให้ได้ หรือแม้แต่มีเวลามากขึ้นเพื่อจะทำงานเสริม ไม่น่าแปลกใจหรอกที่เราจะคิดกันแบบนี้ในเมื่อสังคมผลักดันให้เราต้องประสบความสำเร็จ และสร้างคำว่า "ผลิตภาพ" หรือ "โปรดักทิฟ" มาคอย หลอกหลอนเรา แต่มันยังต้องสำเร็จเร็ว ๆ รวยเร็ว ๆ พร้อมกับภาพฝัน อันหวานชื่นว่าเราจะได้เกษียณเร็ว ๆ พอถึงตอนนั้นเราจะได้ใช้ชีวิต สบาย ๆ และได้ทำอะไรที่อยากทำจริง ๆ สักที ตามจริง ๆ เกะกะว่า มีสักกี่คนทำแบบนั้นได้จริง ๆ หรือต่อให้เป็นอภิมาศระฐีระดับเจฟฟ์ เบโซส หรืออีลอน มัสก์ ก็ไม่แน่ว่าพวกเขาจะไปถึงจุดที่รู้สึกของตัวเอง สำเร็จและหยุดพักได้จริง ๆ ประเด็นอยู่ที่ว่า จริงหรือที่เราจำเป็นต้อง ทำอะไรให้ได้มากขึ้น มากขึ้น และมากขึ้น เราใช้ชีวิตราวกับว่า ถ้าเรา หยุดพัก หรือใช้เวลาไม่คุ้มค่า เราจะถูกส่งไปลงนรกเมื่อเราตายไป นี่คือ คำสาปแห่งยุคสมัยนี้

โอลิเวอร์ เบิร์กแมน ชวนคุณหยุดคิดว่า หากอายุขัยโดยเฉลี่ย ของมนุษย์คือ 80 ปี นั่นแปลว่าเราจะมีชีวิตอยู่ราว 4,000 สัปดาห์ ก่อนจะจากโลกนี้ไป แต่เราใช้ชีวิตราวกับว่าจะเป็นอมตะ เรายัดทุกอย่าง ที่คิดว่าต้องทำเข้ามาในเวลาอันจำกัดของชีวิต แต่สุดท้ายทุกคนก็ต้อง ยอมรับว่าเราทำไม่ได้ทุกอย่าง และบางทีสิ่งที่เราทำเสร็จไปดันเป็น ความต้องการของคนอื่น ของเจ้านาย ของสังคม หรือแม้แต่ของความ คิดไปเองของเราว่าคนอื่นคาดหวังให้เราทำ แล้วสิ่งที่เราอยากทำจริง ๆ ละ

สิ่งที่มีคุณค่ากับเรา สิ่งที่เราไม่ได้ทำเพื่อแค่หวังผลในวันหน้า แต่สิ่งที่ทำแล้วมีความหมายกับเราในตอนนี้เลย เราัดมันไปหวังข้างหลังอยู่เสมอหรือเปล่า ทุกวันนี้เราบ่นถึงการ“ใช้เวลา”ให้มีประสิทธิภาพจนหลงลืมการ“ใช้ชีวิต” เพราะมีมุมมองว่าเรา“มี”เวลา และเราต้อง“ใช้”มัน

นอกจากชวนเปิดมุมมองที่แตกต่างเรื่อง“เวลา”แล้ว เบิร์กแมนยังให้เครื่องมือที่คุณเอาไปใช้ได้ แต่มันไม่ใช่เครื่องมือให้คุณบริหารจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพทั่ว ๆ ไป แต่เป็นเครื่องมือที่ทำให้คุณสร้างชีวิตอันจำกัดของคุณให้มีความหมาย เพราะเวลา 4,000 สัปดาห์ไม่ได้ยาวนานชั่วนิรันดร์ และชีวิตของคุณไม่เคยรอให้คุณทำอะไรต่อมิอะไรสำเร็จก่อน ชีวิตดำเนินไปเรื่อย ๆ ชีวิตคือ“เวลา”ในตัวมันเอง

howto

สารบัญ

บทนำ : ในระยะยาวเราทุกคนก็ตายอยู่ดี

1

ส่วนที่ 1 : เลือกที่จะเลือก

1. ชีวิตที่ยอมรับการมีขีดจำกัด 13
2. กับดักของการมีประสิทธิภาพ 32
3. เฉลียวหน้ากับการมีจุดสิ้นสุด 51
4. เป็นผู้ผัดวันประกันพรุ่งที่ดีกว่าเดิม 64
5. ปัญหาเรื่องแต่งโม 81
6. ผู้รบกวนที่ใกล้ชิด 92

ส่วนที่ 2 : เหนือการควบคุม

7. เราไม่เคยมีเวลาจริง ๆ หรือ 101
8. คุณอยู่ตรงนี้ 112
9. ค้นพบการพักผ่อนอีกครั้ง 128
10. วัฏวนของความใจร้อน 149

11. อยู่บนรถบัสดต่อไป	159
12. ความโดดเด่นของดิจิทัลโนแมด	170
13. การบำบัดด้วยการตระหนักว่าเราไม่ได้สำคัญในจักรวาล	186
14. โรคมนุษย์	197
บทส่งท้าย : เหนือไปกว่าความหวัง	210
ภาคผนวก : เครื่องมือสืบค้นสำหรับการเปิดใจรับขีดจำกัดของคุณ	215
เกี่ยวกับผู้เขียน	226

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b๐๐๑๑๑๙๘>



ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์ = Four thousand weeks time management for mortals /
Oliver Burkeman, เขียน ; วาดฝัน คุณาวงศ์, แปล.
เบิร์กแมน, โอลิเวอร์.

Suggest friends

My list



Subject

[การบริหารเวลา.](#)
[ความสำเร็จ.](#)

Details

Published	กรุงเทพฯ : ฮาวิญ, 2566.
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 4.
Detail	226 หน้า ; 21 ซม.
ISBN	9786161853082



0



7



0

MARC

Export

Save

Share