

وېرېش
چلېد

چهار هزار هفته

اليور برکمن



رسول ابراهيمی

سرشناسه کتاب	
هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
نام کتاب	چهار هزار هفته
عنوان انگلیسی	Four thousand weeks
نویسنده	الیور برکمن
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	موفقیت

14	بخش اول
14	انتخاب کردن برای انتخاب کردن
14	فصل اول : زندگی با پذیرش محدودیت‌ها
26	فصل دوم: دام کارایی
35	فصل سوم: رویارویی با فناپذیری
45	فصل چهارم: چطور در به تعویق انداختن کارها بهتر شویم؟
56	فصل پنجم: مسئله هندوانه
66	فصل ششم : مزاحم آشنا
77	بخش دوم
77	فراتر از کنترل
77	فصل هفتم: ما هیچ‌وقت واقعاً زمان نداریم
86	فصل هشتم: شما اینجا هستید
101	فصل نهم: اهمیت دوباره استراحت
116	فصل دهم: مارپیچ بی‌صلبری
121	فصل یازدهم: در مسیر بمان
136	فصل دوازدهم: تنهایی کوچ‌نشین دیجیتال
147	فصل سیزدهم: درمان با درک ناچیز بودن در برابر هستی
158	فصل چهاردهم: بیماری انسان بودن

مقدمه: در نهایت، همه ما می‌میریم

عمر متوسط انسان به شکل خنده‌داری کوتاه است. بیاید این‌طور به موضوع نگاه کنیم: اولین انسان‌های امروزی حدود دویست هزار سال پیش در دشت‌های آفریقا ظاهر شدند. دانشمندان هم می‌گویند که زندگی تا حدود یک و نیم میلیارد سال دیگر روی زمین ادامه خواهد داشت.

اما شما چطور؟ اگر تا هشتاد سالگی عمر کنید، فقط حدود چهار هزار هفته فرصت دارید.

البته شاید خوش‌شانس باشید و تا نود سالگی زندگی کنید. در این صورت، تقریباً چهار هزار و هفتصد هفته فرصت خواهید داشت. حتی ممکن است خیلی خوش‌شانس باشید، مثل یک خانم فرانسوی که تا صد و بیست و دو سالگی عمر کرد. او پیرترین انسان ثبت‌شده در تاریخ است. اما حتی او هم فقط حدود شش هزار و چهارصد هفته زندگی کرد.

وقتی عمر را با این اعداد بیان می‌کنیم، می‌فهمیم چرا فیلسوفان همیشه می‌گفتند که کوتاهی عمر، مشکل اصلی انسان است. ما توانایی ذهنی برای کشیدن نقشه‌های بزرگ و بلندپروازانه را داریم، اما تقریباً هیچ زمانی برای عملی کردن آن‌ها نداریم.

یک فیلسوف رومی به نام سنکا می گوید: این فرصتی که به ما داده شده، آن قدر سریع می گذرد که بیشتر مردم درست زمانی که آماده زندگی کردن می شوند، می بینند که زندگی شان تمام شده است.

وقتی برای اولین بار حساب کردم که فقط چهار هزار هفته فرصت دارم، حالم بد شد. بعد از آن، از دوستانم می پرسیدم که فکر می کنند یک انسان معمولی چند هفته زندگی می کند. یکی از آنها یک عدد شش رقمی گفت. اما من مجبور شدم به او بگویم که یک عدد شش رقمی نه چندان بزرگ، یعنی سیصد و ده هزار هفته، تقریباً برابر با کل تاریخ تمدن بشر است.

یک فیلسوف امروزی می گوید در هر مقیاس زمانی معناداری که حساب کنیم، همه ما تا چند دقیقه دیگر مرده ایم.

نتیجه این است که مدیریت زمان باید مهم ترین دغدغه همه ما باشد. شاید بتوان گفت که کل زندگی، همان مدیریت زمان است. اما روش های امروزی مدیریت زمان، نگاه بسیار محدودی دارند. آنها فقط روی این تمرکز می کنند که چطور کارهای بیشتری را در محل کار انجام دهیم یا چطور یک برنامه صبحگاهی عالی داشته باشیم.

این چیزها تا حدی مهم هستند، اما همه چیز نیستند. دنیا پر از شگفتی است، اما کمتر کارشناس بهره‌وری به این فکر کرده که شاید هدف نهایی این همه تلاش، تجربه کردن همین شگفتی‌ها باشد.

از طرفی، به نظر می‌رسد دنیا در حال حرکت به سمت نابودی است. زندگی اجتماعی ما دیوانه‌وار شده، یک بیماری همه‌گیر جامعه را فلج کرده و سیاره ما روز به روز گرم‌تر می‌شود. اما بعید است یک سیستم مدیریت زمان پیدا کنید که به شما برای مشارکت در حل این مشکلات کمکی کند. حداقل انتظار می‌رفت چند کتاب مدیریت زمان، به کوتاهی عمر به طور جدی نگاه کنند، نه اینکه وانمود کنند می‌توانیم این موضوع را نادیده بگیریم. اما این‌طور نیست.

بنابراین، این کتاب تلاشی است برای اینکه نگاهمان را تغییر دهیم. می‌خواهیم روش‌هایی برای فکر کردن به زمان پیدا کنیم که با واقعیت زندگی ما سازگار باشد؛ واقعیتی که می‌گویید ما فقط چهار هزار هفته فرصت داریم؛ فرصتی بسیار کوتاه اما سرشار از امکان‌های درخشان.

زندگی روی یک نوار نقاله

البته این روزها لازم نیست به کسی بگوییم که زمان کافی وجود ندارد. همه ما درگیر ایمیل‌های بی‌پایان و لیست کارهای طولانی هستیم. همیشه احساس گناه می‌کنیم که باید کارهای بیشتری انجام می‌دادیم.

نظرسنجی‌ها نشان می‌دهند که ما بیشتر از هر زمان دیگری احساس کمبود وقت می‌کنیم.

اخیراً به جای کلمه گرفتاری، از کلمه تلاش بی‌وقفه استفاده می‌شود. یعنی کار بی‌وقفه دیگر یک بار سنگین نیست، بلکه یک سبک زندگی هیجان‌انگیز است که می‌توان در شبکه‌های اجتماعی به آن افتخار کرد. اما در واقعیت، این همان مشکل قدیمی است که شدیدتر شده است: فشار برای جا دادن کارهای بیشتر و بیشتر در یک زمان محدود روزانه.

اما گرفتاری و شلوغی، فقط شروع ماجراست. بسیاری از مشکلات دیگر ما هم در اصل به خاطر محدودیت زمان است. مثلاً جنگ هر روزه ما با حواس‌پرتی‌های آنلاین را در نظر بگیرید. احساس می‌کنیم آن قدر تمرکزمان کم شده که حتی نمی‌توانیم یک پاراگراف کتاب را بدون برداشتن گوشی موبایل بخوانیم. این موضوع به این دلیل نگران‌کننده است که ما در حال هدر دادن زمان محدودمان هستیم.

شاید هم مشکل شما این نباشد که خیلی گرفتارید، بلکه برعکس، به اندازه کافی کار ندارید و در یک شغل خسته‌کننده گیر کرده‌اید. این وضعیت هم به خاطر کوتاهی عمر بسیار ناراحت‌کننده است، چون دارید زمان محدودتان را طوری می‌گذرانید که دوست ندارید.

حتی می‌توان بعضی از بدترین جنبه‌های دوران ما، مثل سیاست‌های تندرو یا افراطی‌گری در اینترنت را هم به کوتاهی عمر ربط داد. چون زمان و توجه ما بسیار محدود و بارزش است، شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی تشویق می‌شوند تا با هر روشی که شده، توجه ما را جلب کنند. به همین دلیل است که آن‌ها مطالبی را به ما نشان می‌دهند که ما را عصبانی کند، نه مطالبی که درست و واقعی اما خسته‌کننده‌تر هستند. مسائل همیشگی زندگی مثل اینکه با چه کسی ازدواج کنیم، آیا بچه‌دار شویم یا چه شغلی را دنبال کنیم هم وجود دارند. اگر هزاران سال برای زندگی فرصت داشتیم، این تصمیم‌ها آن قدرها هم سخت نبودند، چون وقت کافی داشتیم تا هر نوع زندگی ممکن را برای چند دهه امتحان کنیم.

در کنار این‌ها، یک پدیده نگران‌کننده دیگر هم وجود دارد که هر کسی بالای سی سال آن را تجربه کرده است: زمان با بالا رفتن سن، سریع‌تر می‌گذرد. این سرعت آن قدر زیاد می‌شود که افراد هفتاد یا هشتاد ساله می‌گویند که ماه‌ها برایشان مثل چند دقیقه می‌گذرد. این یک ترتیب بی‌رحمانه است: نه تنها چهار هزار هفته ما مدام در حال تمام شدن است، بلکه هر چه تعداد هفته‌های باقی‌مانده کمتر می‌شود، انگار سریع‌تر آن‌ها را از دست می‌دهیم.

رابطه ما با زمان محدودمان همیشه سخت بوده است، اما اتفاقات اخیر این موضوع را به اوج خود رسانده است. در سال بیست بیست، در دوران قرنطینه کرونا، برنامه‌های عادی زندگی ما متوقف شد. بسیاری از مردم حس می‌کردند که زمان کاملاً از هم پاشیده است. روزها همزمان هم به سرعت می‌گذشتند و هم به شکل طاقت‌فرسایی کش می‌آمدند.

زمان ما را حتی بیشتر از قبل از هم جدا کرد. کسانی که شغل و فرزند کوچک در خانه داشتند، وقت کم می‌آوردند. کسانی که بیکار شده بودند، وقت اضافه داشتند. مردم در ساعت‌های عجیب و غریب کار می‌کردند، بدون توجه به چرخه روز و شب. انگار آینده متوقف شده بود و ما در یک زمان حال ابدی و پراضطراب گیر کرده بودیم.

با وجود همه این‌ها، ناامیدکننده است که ما در مدیریت زمان محدودمان این قدر بد عمل می‌کنیم. تلاش‌های ما برای استفاده بهتر از زمان، نه تنها شکست می‌خورد، بلکه اغلب اوضاع را بدتر می‌کند. سال‌هاست که ما با توصیه‌هایی برای داشتن یک زندگی بهینه بمباران شده‌ایم. کتاب‌ها و وبسایت‌های زیادی پر از ترفندهایی برای صرفه‌جویی در چند ثانیه از کارهای روزمره هستند.

مشکل این نیست که این روش‌ها و محصولات کار نمی‌کنند. مشکل این است که آن‌ها کار می‌کنند! یعنی شما کارهای بیشتری انجام می‌دهید،

به جلسات بیشتری می‌روید و سود بیشتری برای کارفرمای خود ایجاد می‌کنید. اما به طرز متناقضی، فقط احساس گرفتاری، اضطراب و پوچی بیشتری می‌کنید.

یک انسان‌شناس آمریکایی می‌گوید در دنیای مدرن، زمان مانند یک نوار نقاله است که بی‌وقفه برای ما کارهای جدید می‌آورد. بهره‌ورتر شدن فقط باعث می‌شود سرعت این نوار نقاله بیشتر شود. این وضعیت در نهایت به فرسودگی کامل منجر می‌شود. امروزه جوانان زیادی از یک خستگی عمیق رنج می‌برند که حتی نمی‌توانند کارهای ساده روزمره را انجام دهند.

این حقیقت دیوانه‌کننده در مورد زمان است که بیشتر توصیه‌های مدیریتی آن را نادیده می‌گیرند. زمان مثل یک کودک لجباز است: هر چه بیشتر تلاش کنید آن را کنترل کنید، بیشتر از کنترل شما خارج می‌شود.

به همه فناوری‌هایی فکر کنید که قرار بود به ما در کنترل زمان کمک کنند. با وجود ماشین ظرفشویی، مایکروویو و هواپیمای جت، منطق می‌گوید که ما باید احساس فراوانی زمان داشته باشیم. اما تجربه واقعی هیچ‌کس این‌طور نیست. در عوض، زندگی سریع‌تر شده و همه