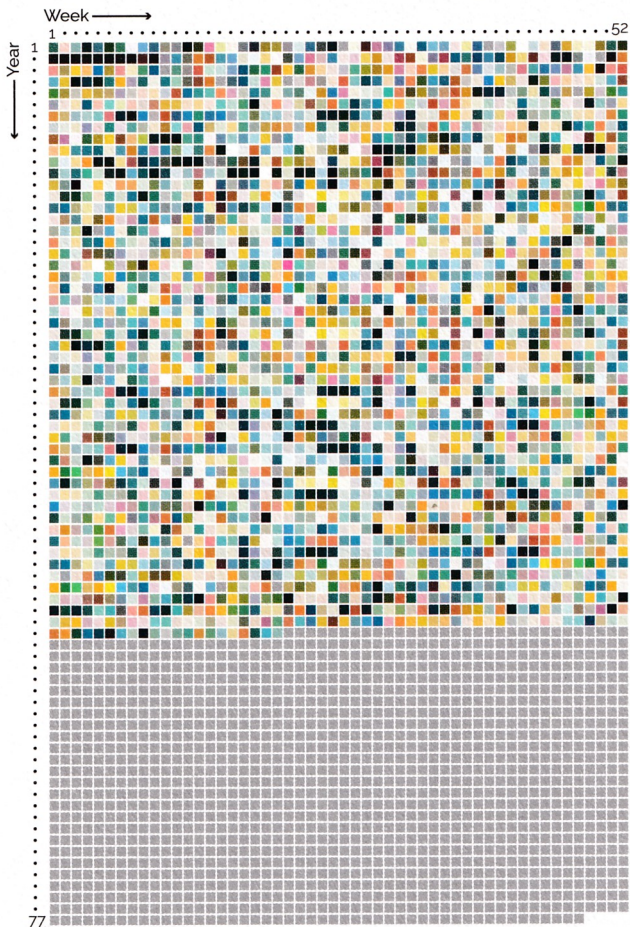


AN INSTANT NEW YORK TIMES BESTSELLER



Oliver
Burkeman
เขียน

วาดฝัน
คุณาวรงค์
แปล

Four Thousand Weeks

Time Management for Mortals

ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์

วิธีบริหารเวลาสำหรับมนุษย์ทุกคน
เพราะเราไม่ได้ “มี” เวลา แต่เรา “คือ” เวลา

“นี่คือหนังสือเกี่ยวกับการบริหารเวลาที่สำคัญที่สุดเท่าที่เคยมีมา”
- Adam Grant นักจิตวิทยา ผู้เขียน THINK AGAIN

สารบัญ

บทนำ : ในระยะยาวเราทุกคนก็ตายอยู่ดี 1

ส่วนที่ 1 : เลือกที่จะเลือก

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

ส่วนที่ 2 : เหนือการควบคุม

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

11. อยู่บนรถบัสดูต่อไป	159
12. ความโดดเดี่ยวของดิจิทัลโนแมด	170
13. การบำบัดด้วยการตระหนักว่าเราไม่ได้สำคัญในจักรวาล	186
14. โรคมนุษย์	197
บทส่งท้าย : เหนือไปกว่าความหวัง	210
ภาคผนวก : เครื่องมือสืบทอดสำหรับการเปิดใจรับขีดจำกัดของคุณ	215
เกี่ยวกับผู้เขียน	226