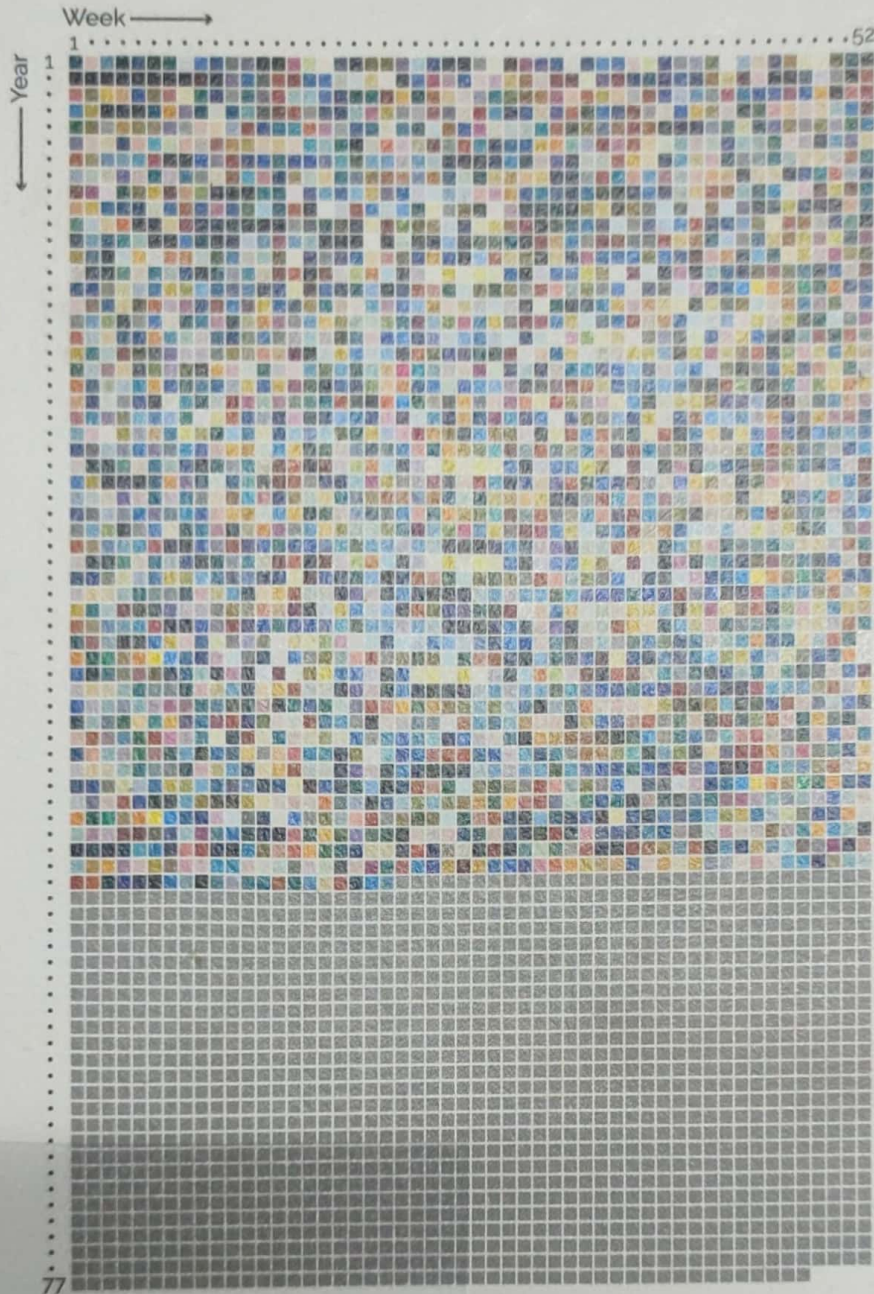


AN INSTANT NEW YORK TIMES BESTSELLER



Oliver
Burkeman
เขียน

วาดฝัน
คุณาวงศ์
แปล

658.4093

บ6717ข

2565

ฉ.1

housand Weeks

lanagement for Mortals

มีแค่สี่พันสัปดาห์

การบริหารเวลาสำหรับมนุษย์ทุกคน
เพราะเราไม่ได้ “มี” เวลา แต่เรา “คือ” เวลา

“นี่คือหนังสือเกี่ยวกับการบริหารเวลาที่สำคัญที่สุดเท่าที่เคยมีมา”

– Adam Grant นักจิตวิทยา ผู้เขียน THINK AGAIN

สารบัญ

บทนำ : ในระยะยาวเราทุกคนก็ตายอยู่ดี	1
-------------------------------------	---

ส่วนที่ 1 : เลือกที่จะเลือก

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

ส่วนที่ 2 : เหนือการควบคุม

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

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