



Four Thousand  
Weeks:  
Time Management  
for Mortals  
Oliver Burkeman

# 4000 недель

Тайм-менеджмент для смертных

Оливер Буркеман

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: 4000  
недель. Тайм-менеджмент для  
смертных. Оливер Буркеман**

«Смарт Ридинг»

2023

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: 4000 недель. Тайм-менеджмент для смертных. Оливер Буркеман / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «4000 недель. Тайм-менеджмент для смертных» Оливера Буркемана. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Мы строим амбициозные планы, но забываем, что наша жизнь ужасно коротка и может оборваться в любую секунду. Стараемся впихнуть как можно больше рабочих дел в единицу времени, спланировать идеальное утро или отпуск мечты, следуем тысяче советов о том, «как надо», но не находим времени, чтобы просто посмотреть вокруг и вспомнить, насколько прекрасен наш несовершенный мир. В среднем мы живем на земле 4 тысячи недель, но за это время не успеваем сделать что-то значимое и просто пожить по-настоящему. Саммари «Четыре тысячи недель» – стратегия по организации того времени жизни, которое нам отпущено. Следуя советам Оливера Буркемана, вы станете по-настоящему продуктивными, реализуете максимум возможностей (и речь вовсе не о деньгах или карьере), а на смертном одре не будете жалеть о «бесцельно прожитых годах». В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

## Содержание

Жизнь коротка, но...	6
Ловушка эффективности	7
В плену у времени	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Ключевые идеи книги: 4000 недель. Тайм-менеджмент для смертных. Оливер Буркеман**

**Оригинальное название:**

Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals

**Автор:**

Oliver Burkeman

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Жизнь коротка, но...

Француженка Жанна Кальман прожила 122 года и пока считается самым старым человеком в истории. Кальман утверждала, что встречалась с Винсентом Ван Гогом, и 100 лет спустя помнила, как от него пахло алкоголем. Она застала и рождение первого клонированного млекопитающего, овечки Долли, в 1996 году. Долгожительница Жанна прожила около 6400 недель. Не так уж это и много.

Средняя продолжительность жизни человека абсурдно, ужасающе, оскорбительно коротка. Если предположить, что вы доживете до восьмидесяти, у вас будет около 4000 недель. Возможно, вам повезет больше и вы доживете до девяноста – до 4700 недель. Но и они промелькнут быстро.

Древние и современные философы считали краткость жизни основной проблемой человеческого существования. «Это пространство, дарованное нам, проносится так быстро и незаметно, что все, кроме очень немногих, обнаруживают, что жизнь закончилась, когда они только готовятся к жизни», – сокрушался римский философ Сенека.

Когда журналист Оливер Буркеман впервые осознал, что проживет лишь около 4000 недель, ему стало дурно. Но как только он пришел в себя, стал спрашивать друзей, сколько недель, по их мнению, живет среднестатистический человек. Один назвал шестизначное число – 300 000 недель, что примерно соответствовало продолжительности жизни всей человеческой цивилизации со времен древних шумеров Месопотамии. Другие тоже назвали цифры, многократно превышающие реальные.

Нам кажется, что мы будем жить долго. Но мы обманываем себя. Как писал современный философ Томас Нагель, «мы все можем умереть в любую минуту». А значит, *тайм-менеджмент в широком смысле должен быть главной заботой каждого человека. Но этот тайм-менеджмент не имеет ничего общего с занятостью 24/7 и постоянными попытками найти баланс между жизнью и работой.* Он должен помочь нам продуктивно взаимодействовать с людьми, текущими событиями, окружающим миром в условиях возмутительной краткости и ошеломляющих возможностей наших четырех тысяч недель.

## Ловушка эффективности

Мы стремимся постоянно быть занятыми, брать на себя больше, чем в наших силах, и постоянно беспокоимся, что не успеем что-то сделать. Подобное поведение вовсе не результат жизни в стремительно меняющемся технологическом мире. 100 лет назад люди жили примерно так же.

*В 1908 году английский журналист Арнольд Беннетт издал книгу «Как жить 24 часа в сутки» – первый бестселлер по тайм-менеджменту. Он писал ее для своих «товарищей по несчастью – той бесчисленной группы души, которых мучительно преследует ощущение, что годы ускользают, а они все еще не смогли привести свою жизнь в надлежащий рабочий порядок». Беннетт сетовал, что большинство людей тратит впустую несколько часов каждый день, особенно по вечерам. Они говорят себе, что устали, в то время как могли бы заняться полезными для жизни делами, на которые, как они утверждали, у них никогда не было времени. В качестве альтернативной стратегии Беннетт предлагал вставлять пораньше и даже освоить процедуру заваривания чая на случай, если вы вдруг встанете раньше слуг.*

**Стремление к постоянной занятости не зависит от социального статуса и финансового положения человека.** Исследования показывают, что это чувство беспокойства по поводу неэффективно потраченного времени постоянно возникает и у бедных, и у богатых, и у среднего класса.

*Если вы работаете в двух местах с минимальной оплатой труда, чтобы прокормить детей, неудивительно, что вы постоянно будете переутомляться и расстраиваться, что детей в итоге совсем не видите. Если у вас хорошее образование и приличная должность с достойной зарплатой, вы все равно найдете повод нагрузить себя сверх меры и пережить из-за этого: надо выплачивать ипотеку за большой дом в престижном районе, копить деньги на образование детям, на дорогой отдых и гаджеты последних моделей. Все эти траты не дают расслабиться, и у вас не остается времени на семью, любимое хобби и участие в работе по восстановлению климата.*

*Профессор права Дэниел Марковиц выяснил, что даже те, кто считается победителем в нашей одержимой достижениями культуре – кто поступает в элитные университеты, а затем получает самые высокие зарплаты, – живут под постоянным давлением и работают с «сокрушительной интенсивностью». Все для того, чтобы поддерживать доход и статус, позволяющие вести жизнь, к которой они так стремились (если это можно назвать жизнью).*

**Постоянная занятость не имеет никакого смысла, если у вас не было времени на все, что вы хотели сделать.** Но многие осознают это лишь в конце жизни. Испытывать беспокойство из-за огромного списка дел иррационально. Но мы предпочитаем постоянно что-то делать, лишь бы не останавливаться и не задумываться о том, что нужно сделать выбор: в каких делах непременно надо добиться успеха, а в каких допустимо потерпеть неудачу; каких людей можно разочаровать, а каких не стоит; от каких амбиций лучше отказаться, а какие нужно постоянно поддерживать и реализовывать.

*Вы уйдете с нынешней хорошо оплачиваемой, но плохо нормированной работы. При этом будете каждый день играть с детьми и найдете время*

*для хобби. Будете заниматься спортом, встречаться с друзьями и дважды в неделю навещать пожилых родителей. Однако придется пожертвовать идеально чистым домом и перестать радовать семью ежедневным обедом из трех блюд.*

## **В плену у времени**

Проблема не в нашем ограниченном времени – мы живем в соответствии с идеями о том, как должны использовать наше ограниченное время.

*Представьте, что вы родились крестьянином в раннесредневековой Англии. Для начала у вас гораздо меньше шансов просто повзреть; но даже если вы не умерли во младенчестве и стали взрослым, ваше существование весьма безрадостно. Целыми днями вы трудитесь на земле, которую вам определил местный лорд, в обмен на незначительную часть урожая или дохода, полученного от его продажи. Церковь тоже требует регулярных пожертвований, и вы не смеете отказать. К ночи вы собираетесь вместе в тесной хижине – не только с семьей, но также с курами и свиньями, потому что во дворе их может съесть волк. Вас и ваших близких постоянно одолевают болезни (нередко со смертельным исходом)...*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.