

۱۵۹۲۱۸۲

کی

ترفندهای علمی
زمان سنجی عالی

دنیل اچ. پینک

تیم ترجمه نشر نوین (ویراست جدید)

سرشناسه	:	پینک، دنیل. Pink, Daniel
عنوان و نام پدیدآور	:	کی/ دنیل پینک. تیم ترجمه نشر نوین
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۴۳-۵
فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: When, 2018
موضوع	:	زمان‌بندی، زمان‌سنجی، مدیریت زمان
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ک۹ پ/۴۶۸ BF
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۳ / ۷۵۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۵۱۴۳۷۹۱

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



نشر نوین

عنوان	:	کی
مؤلف	:	دنیل اچ. پینک
مترجم	:	تیم ترجمه نشر نوین
ویراستار	:	مریم قیاسوند
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، دوازدهم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تا کنون	:	۱۹۷۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۴۳-۵
قیمت	:	۲۲۰,۰۰۰ تومان

تغذیه ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

درباره کتاب

همه می‌دانیم که زمان سنجی یعنی همه چیز.

اما چیز زیادی در مورد خود زمان سنجی نمی‌دانیم. زندگی ما نیز زنجیره‌ای پایان‌ناپذیر از تصمیم‌هایی است که حول محور مفهوم "کی" می‌چرخند: کی یک کسب‌وکار را شروع کنیم، کی یک کلاس را در برنامه خود بگنجانیم یا کی رابطه عاطفی خود با دیگری را جدی تلقی کنیم. با این حال، ما این تصمیم‌ها را بر اساس شهود و حدس‌های خود اتخاذ می‌کنیم.

دنیل اچ. پینک، بر اساس مجموعه‌ای غنی از تحقیقات روان‌شناختی، زیست‌شناختی و اقتصادی، به خوبی نشان می‌دهد که ما برای تدوین جدول زمانی ایدئال خود، می‌توانیم از الگوهای پنهان روز استفاده کنیم. به ما یاد می‌دهد که چگونه یک شروع ناپایدار را به شروعی تازه تبدیل کنیم؟ به ما می‌گوید که چرا باید از رفتن به بیمارستان در عصرها خودداری کنیم؟ چرا آوازخوانی به همراه دیگران به اندازه ورزش کردن برایمان مفید است؟ زمان ایدئال برای استعفا از شغل، تغییر حرفه یا ازدواج کردن کی است؟

کتاب "کی" روایتی شگفت‌انگیز و خواندنی است که نکات جذابی را درباره چگونگی فراهم آوردن بستر یک زندگی غنی‌تر و پربارتر بیان می‌کند.

«شهرت آقای پینک به عنوان یک استاد بین‌المللی روزبه‌روز بیشتر می‌شود.»

مجله فایننشال تایمز

فهرست

مقدمه. تصمیم کاپیتان ترنر ۱۱

بخش اول (روز

فصل ۱. الگوی پنهان زندگی روزمره ۱۹

«در تمام قاره‌ها و مناطق زمانی، روزها دارای یک تناوب همیشگی هستند، درست مانند امواج دریا که یک اوج‌گیری، یک فرود و یک بازگشت به نقطه اولیه دارند.»

راهنمای مدیریت زمان. فصل ۱ ۴۷

فصل ۲. بعدازظهرها و قاشق‌های قهوه ۵۷

«روزبه‌روز دلایل علمی بیشتری این موضوع را اثبات می‌کنند که استراحت نشانه تنبلی نیست، بلکه نشانه قدرت است.»

راهنمای مدیریت زمان. فصل ۲ ۷۹

بخش دوم (شروع‌ها، پایان‌ها و میان این دو

فصل ۳. شروع‌ها ۹۱

«بیشتر ما به اهمیت شروع‌ها خیلی فکر کرده‌ایم. اکنون علم زمان‌سنجی به ما ثابت کرده است که اهمیت آن‌ها از آنچه فکر می‌کردیم بیشتر است. شروع‌ها بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم با ما می‌مانند؛ تأثیر آن‌ها تا پایان باقی است.»

راهنمای مدیریت زمان. فصل ۳ ۱۰۹

فصل ۴. نقاط میانی ۱۱۹

«وقتی به نقطه میانی می‌رسیم، گاهی سقوط می‌کنیم و گاه نیز اوج می‌گیریم. یک آژیر ذهنی به ما هشدار می‌دهد که نیمی از وقت خود را هدر داده‌ایم.»

راهنمای مدیریت زمان. فصل ۴ ۱۳۷

فصل ۵. پایان‌ها ۱۴۵

«با این حال، وقتی پایان‌ها نمایان شوند - فرقی نمی‌کند وارد چه عملی شده باشیم - مداد قلم‌های وجودی خود را می‌تراشیم و هر فرد یا چیز غیرضروری را خط می‌زنیم.»
راهنمای مدیریت زمان. فصل ۵ ۱۶۵

بخش سوم) هم‌گاه‌سازی و تفکر

فصل ۶. هم‌گاه‌سازی سریع و آهسته ۱۷۷

«هم‌گاه‌سازی باعث می‌شود احساس خوبی در ما برانگیخته شود و احساس خوب داشتن کمک می‌کند که چرخ تیم روان‌تر بچرخد. همچنین، همکاری با دیگران باعث می‌شود کارمان را بهتر انجام دهیم (و انجام دادن بهتر کارها باعث تقویت هم‌گاه‌سازی می‌شود).»
راهنمای مدیریت زمان. فصل ۶ ۲۰۱

فصل ۷. تأمل در مورد زمان فعل‌ها ۲۰۹

«بیشتر زبان‌های دنیا افعال را در زمان‌های مختلف صرف می‌کنند - به خصوص به شکل گذشته، حال و آینده - تا معنا را منتقل کنند و تفکر را نشان دهند. تقریباً هر اصطلاحی که بر زبان ما جاری می‌شود، رنگ زمان به خود گرفته است.»

مطالعه بیشتر ۲۱۸

تقدیرنامه ۲۲۰

منابع ۲۲۲