

۱۵۹۲۱۸۲

کتاب

ترفندهای علمی  
زمان‌سنجی عالی

دنیل اچ. پینک

تیم ترجمه نشر نوین (ویراست جدید)

پینک، دنیل. Pink, Daniel.	:	سرشناسه
کی/ دنیل پینک. تیم ترجمه نشر نوین	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷	:	مشخصات نشر
صفحه ۲۲۴	:	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۴۳-۵	:	شابک
فیبا	:	فهرستنویسی
عنوان اصلی: When, 2018	:	یادداشت
زمان‌بندی، زمان‌سنگی، مدیریت زمان	:	موضوع
BF ۴۶۸ .پ ۹۹ ۱۳۹۷	:	رده‌بندی کنگره
۱۵۳ / ۷۵۳	:	رده‌بندی دیوبی
۵۱۴۳۷۹۱	:	شماره کتاب‌شناسی ملی

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



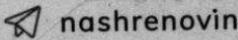
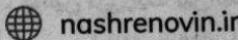
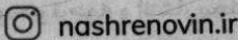
تحلیل و تحلیله

عنوان	:	کی
مؤلف	:	دنیل اج. پینک
مترجم	:	تیم ترجمه نشر نوین
ویراستار	:	مریم قیاسوند
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، دوازدهم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراز کل تا کنون	:	۱۹/۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۴۳-۵
قیمت	:	۲۲۰,۰۰۰ تومان

## تعهید ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیط است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.



## درباره کتاب

همه می‌دانیم که زمان‌سنجی یعنی همه‌چیز.

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

دنیل اج. پینک، بر اساس مجموعه‌ای غنی از تحقیقات روان‌شناسی، زیست‌شناسی 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 نایاب‌دار را به شروعی تاره 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 پربرابر بیان می‌کند.

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

# فهرست

مقدمه. تصمیم کاپیتان قرنز ۱۱

## بخش اول) روز

### فصل ۱. الگوی بینهان زندگی روزمره ۱۹

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

راهنمای مدیریت زمان. فصل ۱ ۴۷

### فصل ۲. بعدازظهرها و قاشق‌های قهوه ۵۷

«روزبه روز 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 سپیار 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 آذرب 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 قرمزهای 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 چیخ تسم 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، زنگ زمان به خود گرفته است.».

### **مطالعه بیشتر ۲۱۸**

### **تقدیرنامه ۲۲۰**

### **منابع ۲۲۲**