

کے

رازهای علمی زہ اجنبی عالم

نوشتہ دنیل. اچ. بنک

کہ بیش از دو میلیون نسخه از کتاب هایش

در سراسر دنیا به فروش رفته است

ترجمہ بنفشہ عطر سائی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده‌بندی، کنگره
رده‌بندی دیویی
نمارة کتاب‌شناسی ملی

: Pink, Daniel H. پینک، دنیل اچ.
: کی؟ : راه‌های علمی زمان‌بندی عالی / نوشته دنیل ا. ج. پینک؛ مترجم بنفشه عطرسائی.
: تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۷.
: ۲۲۰ص.
: ۱-۳۲-۶۸۰-۶۰۰-۹۷۸-۳۲۰۰۰۰ ریال
: فنیبا
: عنوان اصلی: ۲۰۱۸، When: the scientific secrets of perfect timing
: زمان — جنبه‌های روان‌شناسی
: Time — Psychological aspects
: زمان — ادراک
: Time perception
: عطرسائی، بنفشه، ۱۳۶۲ - مترجم
: BF ۴۶۸/۹۱۳۹۷
: ۱۵۳۷۵۳
: ۵۱۵۶۹۳۶



کی؟

پینک، دنیل ا. ج.
مترجم: بنفشه عطرسائی
مدیر هنری و طراح جلد: سیمه غلامی
صفحه‌آرایی: جعفر خداداد
ناشر: تقلب
نویس چاپ: اول- ۱۳۹۷
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۰-۳۲-۱
ISBN: 978-600-8680-32-1

نشانی دفتر انتشارات: تهران، میدان انقلاب، ابتدای جمالزاده جنوبی
کوچه شهید رشتچی، پلاک ۱۵، واحد ۵
تلفن: ۶۶۹۱۲۰۴۵-۶۶۹۱۲۰۴۴

نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com
نشانی اینترنتی: www.taalibook.com

فهرست مطالب

۵	همه از این بیت زمان بندی آگاهند.
۱۱	مقدمه: تصمیم ناپیتانگیر
۱۵	از کجا شروع کنیم.
۱۷	بخش اول: روز
۱۹	الگوی پنهان زندگی روزانه
۲۲	تغییر احساس و تغییر درآمد
۲۹	هوشیاری، آرامش و راز عملکرد روزانه بهتر
۳۴	چکاوک، جغد و پرندۀ سوم
۳۶	هماهنگی و روز سه مرحله‌ای
۴۳	راهنمای هکرهاي زمان
۴۳	فصل اول: راهنمای هکرهاي زمان
۴۳	چگونه «کی» های روزانه خود را مشخص کنید: روش سه مرحله‌ای
۴۴	روش تعیین «کی» های روزانه: نسخه پیشرفته
۴۷	اگر روی برنامه روزانه تان کنترل ندارید، چه باید بکنید؟
۴۸	کی ورزش کنید: راهکار نهایی
۴۸	فواید ورزش صبحگاهی
۴۹	فواید ورزش عصرگاهی یا شامگاهی
۴۹	چهار نکته برای داشتن صبحی بهتر

- ۵۱ فصل دوم: عصرها و چند قاشق قهوه
- ۵۳ قدرتِ وقت استراحت، نوید صرفِ ناهار و خوابِ نیمروز مدرن
- ۵۳ چند لحظه با من به بیمارستانِ دووم بیایید.
- ۵۴ مثلث برمودا و مستطیل‌های پلاستیکی: فواید استراحت هوشیار
- ۵۹ از مدرسه تا دادگاه: فواید استراحت تقویتی
- ۶۴ مهم‌ترین وعده غذایی روز
- ۶۷ خوابیدن در محل کار
- ۷۰ خوابِ نیمروز مدرن
- ۷۳ راهنمای هکریهای زمان «فصل دوم»

- ۸۳ بخش دوم: از «پایان‌ها و میانه‌ها»
- ۸۵ فصل سوم: آثار
- ۸۷ شروع درست شروع و شروع با هم
- ۸۹ شروع درست
- ۹۲ شروع دوباره
- ۹۷ شروع با هم
- ۱۰۳ راهنمای هکریهای زمان «فصل سوم»

- ۱۱۱ فصل چهارم: نقاط میانی
- ۱۱۳ درس‌های انگیزشی از شمع‌های عید جنوکا و بحرانِ میانی
- ۱۱۴ همین ویژگی تو را دوست دارم
- ۱۱۸ روشن کردن شمع‌ها و چیدن شکل‌ها
- ۱۲۲ اثر «وای- وای»
- ۱۲۶ مسابقه نیمه اول
- ۱۳۰ راهنمای هکریهای زمان «فصل چهارم»

- ۱۳۷ فصل پنجم: پایان‌ها
- ۱۳۹ ماراتن‌ها، شکلات‌ها و غم‌شادی
- ۱۴۰ انرژی گرفتن: چرا نزدیک خط پایان سخت‌تر تلاش می‌کنیم

۱۴۵	رمزگذاری: جیمی، جیم و زندگی خوب
۱۴۹	تصحیح کردن: چرا غریبال کردن و حذف افراد، نزدیک خط پایان بیشتر می‌شود
۱۵۳	رسیدن به اوج: خبر خوب، خبر بد و پایان‌های شاد
۱۵۸	راهنمای هکرهای زمان «فصل پنجم»

بخش سوم: هماهنگی و تفکر

۱۶۷	فصل ششم: هماهنگی سریع و آهسته
۱۶۹	رازهای زمان: بی‌گروهی
۱۷۱	رهبر: ره‌کرو، کاپیتان تیم قایقرانی و ساعت: هماهنگی با رئیس
۱۷۵	قوایداحماس تملق: هماهنگی با تملق
۱۸۱	کدها
۱۸۲	لباس
۱۸۴	لمس کردن
۱۸۶	تلاش و خلصه: هماهنگی قلبی
۱۸۷	راهنمای هکرهای زمان «فصل ششم»
۱۹۳	فصل هفتم: تفکر با استفاده از زمان‌های مختلف
۱۹۹	

مقدمه: تصمیم کاپیتان ترنر

ساعت ۱۲:۳۰ ظهر سه‌شنبه ۱۹۱۵، یک اقیانوس‌پیمای بسیار لوکس از اسکله ۵۴ رودخانه هادسن منهتن به سوی بندر لیورپول در انگلستان حرکت کرد. بعضی از ۱۹۵۹ مسافر و خدمه این کشتی بزرگ از لباسی کمی دریا زده و خسته بودند، که دلیل آن نه امواج، بلکه طولانی شدن زمان بود.

بریتانیای کبیر در حال جنگ با آلمان بود، برای جنگ جهانی اول تابستان سال گذشته آغاز شده بود. آلمان اخیراً ادعای تصرف آب‌های جزیره بریتانیا را کرده بود که کشتی هم باید از همان آبراه و منطقه جنگی عبور می‌کرد. حتی در هفته‌های قبل از عزیمت، سفارت آلمان در ایالات متحده هشدارهایی برای مسافران در روزنامه‌های آمریکا منتشر کرده بود با این مضمون که «مسافران و افرادی که با کشتی‌های انگلیسی با هم‌پیمانان او به این آب‌ها وارد شوند، باید مسئولیت خطرات موجود را بپذیرند».

با این وجود، فقط تعداد کمی از مسافران سفرشان را کنسل کردند. این کشتی دویست بار بدون هیچ حادثه‌ای از اقیانوس آرام گذر کرده بود و یکی از بزرگ‌ترین و سریع‌ترین کشتی‌های مسافربری دنیا و مجهز به تلگراف بی‌سیم و تعداد کافی قایق نجات بود (این درس را از تاییتانیک گرفتند که سه سال قبل غرق شده بود و به اندازه کافی قایق نجات نداشت). مهم‌تر از همه اینکه، کاپیتان ویلیام توماس ترنر، یکی از بزرگ‌ترین و کارکشته‌ترین دریانوردان مسئولیت آن را بر عهده داشت؛ ناخدایی پنجاه و هشت ساله و خشن با کوله‌باری از تقدیرها و ستایش‌ها و هیكلی عظیم‌الجثه مانند صندوق امانات بانک.

آن‌ها پنج روز پیایی مشغول گذر از اقیانوس آرام بودند. اما در ششم می، وقتی کشتی

غول بیکر به سمت سواحل ایرلند می راند، به ترنر خبر رسید که زیردریایی های آلمانی مشغول گشت در منطقه هستند. او به سرعت اتاقش را ترک کرد و خود را به کابین فرماندهی رساند تا افق را بررسی کرده و برای اتخاذ تصمیمات سریع آماده باشد.

صبح جمعه هفتم می، وقتی کشتی فقط صد مایل با ساحل فاصله داشت، مه غلیظی همه جا را فرا گرفت. ترنر سرعت کشتی را از ۲۱ گره به ۱۵ گره کاهش داد. نزدیک های ظهر مه برطرف شد و ترنر می توانست در دور دست ها ساحل را ببیند. آسمان صاف و دریا آرام بود. با این حال، در ساعت یک بعد از ظهر، والتر شیگر فرمانده زیردریایی آلمانی کشتی را دید، اما کاپیتان و خدمه هیچ اطلاعی از ماجرا نداشتند. در طول یک ساعت بعد، ترنر دو تصمیم اشتباه گرفت. اول اینکه سرعت کشتی را کمی افزایش داد و به ۱۸ گره رساند، و با وجودی که سیدان دید شدت فتنه و دریا آرام بود و می دانست که زیردریایی ها در کمین هستند، سرعت را به سرعت نهایی ۲۱ گره دریایی نرساند. او در طول سفر به مسافران قول داده بود که تند براند. برای افزایش ایمنی با حداکثر سرعت می راند می توانست به راحتی از تیررس زیردریایی ها بگریزد. در اینک، ساعت ۱:۴۵ به جای اجرای یک مانور ساده پنج دقیقه ای برای بررسی وضعیت کشتی، آنه ی چهل دقیقه ای اجرا کرد. برای اجرای این مانور مجبور بود در خط مستقیم براند و در نتیجه نه تنها سرعت حرکت زیگزاگی داشته باشد و به راحتی از دست زیردریایی ها و اژدرهای آن ها، فریزد.

در ساعت ۲:۱۰، یک اژدر آلمانی به سمت راست کشتی اصابت کرده و حفره ای وسیع ایجاد کرد. فواره ای از آب به هوا برخاست و بر سه نجات درهم شکسته و قطعات روی عرشه فرود آمد. چند دقیقه بعد، اتاقک های دیگ های بخار یکی یکی پر از آب شدند و انفجار دوم رخ داد. ترنر از عرشه به پایین پرتاب شد. مسافران جیغ می کشیدند و برای سوار شدن به قایق های نجات در آب شیرجه می زدند. فقط هجده دقیقه پس از اصابت اژدر، کشتی به پهلو خوابید و شروع به غرق شدن کرد.

شیگر، فرمانده زیردریایی پس از اطمینان از مصیبتی که به بار آورده بود، به سوی دریا روانه شد. او لوسیتانیا را غرق کرده بود.

در این حمله حدود ۱۲۰۰ نفر از جمله ۱۲۳ نفر از ۱۴۱ آمریکایی حاضر در کشتی از بین رفتند. این حادثه آتش جنگ جهانی اول را شعله ورتر کرد، باعث باز نویسی قوانین دریانوردی

شد و کمی بعد پای ایالات متحده را هم به جنگ باز کرد. اما حادثه‌ای که واقعاً در آن بعد از ظهر ماه می یک قرن پیش اتفاق افتاد، هنوز مانند رازی سربه‌مهر باقی مانده است. دو بازجویی که بلافاصله پس از حمله انجام شد، بی‌نتیجه بود. افسران بریتانیایی نخستین بازجویی را بی‌پاسخ گذاشتند تا رازهای نظامی را افشا نکنند. دومین بازجویی هم توسط جان چارلز بیگام انجام شد. این قاضی انگلیسی ملقب به «لرد مرسی» که بررسی ماجرای تایتانیک هم بر عهده او بود، کاپیتان ترنر و شرکت کشتی‌رانی را از هر اتهامی تبرئه کرد. با این وجود، لرد مرسی چند روز بعد از شنیدن دفاعیات با بیان اینکه پرونده لوستینا کاری ملموع و کثیف است! از این پرونده استعفا داد و از پذیرش دستمزدش امتناع کرد. در یک قرن گذشته روزنامه‌نگاران مترسک‌رها و دفتر خاطرات مسافران کشتی را با دقت بررسی کرده و غواصان در بقایای کشتی نفوذ نموده‌اند تا سرنخ‌هایی از واقعیت ماجرا بیابند. نویسندگان و فیلم‌سازان همچنان کتاب و فیلم ساخته‌اند تا تولید می‌کنند که مملو از حدس و گمان‌ها است. آیا بریتانیا عمداً لوستینا را در معرض خطر قرار داد یا حتی برای غرق کشتی توطئه چید تا ایالات متحده را به جنگ بکشاند؟ آیا کشتی که حامل کمی مهمات بود، در واقع برای حمل محموله‌های بزرگ‌تر ادوات جنگی بریتانیا سوراخته شده قرار می‌گرفت؟ آیا افسر ارشد دریایی بریتانیا، وینستون چرچیل ۴۰ ساله، به نحوی در این ماجرا مشارکت داشت؟ آیا کاپیتان ترنر که از حمله جان سالم به در برد، فقط آلت دست ندمان قدرتمندتر بود؟ یا به قول یکی از مسافران نجات یافته «احمقی بود که باعث بدبختی من شده بود» یا بر اساس ادعای دیگران یک سگته خفیف باعث اختلال حواسش شده بود؟ آیا بازجویی‌ها از بررسی‌ها که مدارک کامل همه آن‌ها هنوز هم منتشر نشده فقط یک لاپوشانی سسترد بود؟ هیچکس واقعاً نمی‌داند. بیش از یکصد سال گزارش بازرسی، تحلیل تاریخی و بازجویی‌های دقیق پاسخ مشخصی به دست نداده است. اما شاید توضیح ساده‌تری وجود داشته باشد که هیچکس به آن توجه نکرده است. شاید از درجه تازه علوم رفتاری و بیولوژیکی قرن ۲۱، توضیح این مصیبت مهم تاریخ دریانوردی چندان هم دشوار نباشد. شاید کاپیتان ترنر فقط چند تصمیم بد گرفته است و شاید آن تصمیم‌ها به این دلیل بد بودند که بعد از ظهر اتخاذ شدند.

این کتاب درباره زمان‌بندی است. همه ما از اهمیت زمان‌بندی آگاه هستیم. مشکل این

کے؟

است که چیز زیادی از آن نمی‌دانیم. زندگی ما جریانی بی انتها از تصمیمات «کی» است. کی شغل مان را عوض کنیم، خبر بدی را به دیگران بدهیم، به کلاس خاصی برویم، طلاق بگیریم، برای پیاده‌روی برویم، یا کی تصمیمات جدی درباره پروژه یا شخصی خاص بگیریم. اما اغلب این تصمیم‌ها حاصل شهود و حدسیات مبهم است. از نظر ما زمان‌بندی یک هنر است.

به شما نشان خواهم داد که زمان‌بندی یک علم است؛ ترکیبی نوظهور از تحقیقات چندمنظوره و میان‌رشته‌ای که نگاهی جدید به شرایط انسان دارد و راهنمایی مفید برای کار هوشمندانه‌تر و زندگی بهتر ارائه می‌دهد. اگر به هر کتاب‌فروشی یا کتابخانه‌ای سر بزنید یک دوجین قفسه پر از کتاب‌های مربوط به روش انجام کارهای مختلف می‌بینید؛ از روش‌های دو-بایایی و اثرگذاری بر دیگران تا آموزش مکالمه فیلپینی در یک ماه. محتوای این کتاب‌ها انقدر زیاد است که باید زیرمجموعه یک گروه منحصر به فرد به نام کتاب‌های «چگونه» قرار دهند. این کتاب را هم زیرمجموعه ژانر جدیدی به نام کتاب‌های «کی» بدانید.

در دو سال اخیر، من، همراه و محقق پرتلاش بیش از هفتصد تحقیق در حوزه اقتصاد و بیهوشی؛ انسان‌شناسی و عدد درون؛ زیست‌شناسی (مطالعه فعالیت‌های زیستی در چرخه زمانی) و روان‌شناسی اجتماعی را خوانده و تحلیل کرده‌ایم تا علم پنهان زمان‌بندی را از میان آن‌ها استخراج کنیم. در صفحات این کتاب از نتیجه این تحقیق برای پاسخ به سوال‌هایی استفاده می‌کنم که حاصل تجربه‌های انسان است، اما اغلب از دید ما پنهان مانده است. چرا آغازها (حتی اگر سریع باشند یا اشتباه) تا این اندازه مهم هستند؟ و چگونه می‌توانیم با وجود موانع سخت، آغازی دلنشین داشته باشیم؟ چرا رسانه‌ها به گونه‌ای می‌کنند که ما به بازی یا حتی زندگی گاهی ناامیدمان کرده و گاهی به ما انگیزه می‌دهند؟ چرا پایان‌ها انرژی تلاش بیشتر را به ما می‌بخشند تا به خط پایان برسیم و همچنین تشویق ما می‌کنند تا کمی آرام‌تر پیش برویم و در جستجوی معانی باشیم؟ چه طراح نرم‌افزار باشیم یا خواننده گروه کر، چطور به موقع با دیگران هماهنگ می‌شویم؟ چرا بعضی برنامه‌های مدارس مانع یادگیری هستند، اما بعضی استراحت‌ها و تعطیلی‌ها باعث بهبود نمره امتحان دانش‌آموزان می‌شود؟ چرا تفکر درباره گذشته باعث می‌شود رفتار خاصی داشته باشیم، اما تفکر درباره آینده ما را به

سمت رفتار متفاوتی هدایت می‌کند؟ و در نهایت اینکه چطور می‌توانیم سازمان‌ها، مدارس و زندگی‌هایی بسازیم که قدرت نامرئی زمان‌بندی را در نظر بگیرند و به این سخن مایلز دیویس برسند که زمان‌بندی موضوع اصلی نیست، بلکه همه ماجرا است. در این کتاب نتیجه تحقیقات زیاد در علوم مختلف را بررسی کرده‌ایم. این کتاب بسیار کاربردی است و در انتهای هر فصل قسمتی وجود دارد که آن را «راهنمای هکرهای زمان» نامیده‌ام و مجموعه‌ای از ابزار، تمرین‌ها و نکات مهم برای عملی کردن دیدگاه‌ها است.

از کجا شروع کنیم؟

پرسش نخست در آره بود زمان است (مطالعه تاریخچه زمان از نخستین صفحات شاخص آفتاب در عصر باستان تا ساعت‌های مکانیکی قرن شانزدهم اروپا و تا ظهور مناطق زمانی در قرن نوزدهم) و بخش دوم رده‌بندی می‌شود که چیزهایی را که ما واحدهای «طبیعی» زمان می‌دانیم فقط حصارهایی هستند که اجداد ما برای محاصره زمان ساخته‌اند. دوم اینکه ساعت‌ها و هفته‌ها همه اختراعات انسانی هستند. به نظر دانیل بورستین مورخ «بشر فقط با تعیین آن‌ها می‌تواند از یکنواختی مکرر ساعت رها شود» اما بر اساس تئوری یکنواختی مکرر بورستین، یک واحد زمانی از کنترل ما خارج است. ما در سیاره‌ای زندگی می‌کنیم که با سرعتی ثابت و الگویی مشخص حول محور خود می‌چرخد و ما را در معرض بازه‌های منظم تاریکی و روشنایی قرار می‌دهد. هر چرخش زمین به دور خود را یک روز می‌نامیم. شاید روز مهم‌ترین روش ما برای تقسیم‌بندی پیکربندی و ارزیابی زمان باشد. بنابراین در بخش اول کتاب به تحقیق درباره زمان‌بندی می‌پردازیم. دانشمندان از ریتم روز چه آموخته‌اند؟ چگونه می‌توانیم از این اطلاعات برای بهبود عملکرد، ارتقای سلامتی و افزایش رضایت‌مان استفاده کنیم؟ و چرا همانطور که داستان کاپیتان گرتر شنا داد، نباید تصمیمات مهم را عصرها اتخاذ کنیم؟