

۱۵۹۲۱۸۲

# کی

ترفندهای علمی زمان سنجی عالی

دنیل اچ بینک

تیم ترجمه نشر نوین

سوشاسه	:	پینک، دنیل. Pink, Daniel
عنوان و نام پدیدآور	:	گر؛ ترفندهای علمی زمان سنجی عالی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۶ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۴۳-۵
فهرست نویسی	:	فیبیا
پادداشت	:	عنوان اصلی: 2018 When;
موضوع	:	زمان بندی، زمان سنجی، مقبولیت زمان
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۷ / پ۹۷۹ / BF ۴۶۸
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۳/۷۵۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۱۴۳۷۹۱

حق انتشار تمام یا بخشی از کتاب به هر صورت متعلق به ناشر است.



عنوان: کبی؛ ترفندهای علمی زمان سنجی عالی

نویسنده: دنیل اچ پینک

مترجم: تیم ترجمه نشر نوین

ویراستار: امین یزدانی

زمان و نوبت چاپ: ۱۴۰۰، هفتم، ۳۰۰۰ نسخه

تیراژ کل تاکنون: ۱۰،۰۰۰ نسخه

ناشر: نشر نوین توسعه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۴۳-۵

قیمت: ۵۹،۰۰۰ تومان

### تعهد ما به حفظ محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای بارن خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص تولید کتاب است. کتاب های نشر نوین بر روی این کاغذها چاپ می شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با همگامی در حفظ محیط زیست برداریم.

 [Nashrenovin.ir](http://Nashrenovin.ir)

 [Nashrenovin.ir](https://www.instagram.com/Nashrenovin)

 [Nashrenovin](https://www.t.me/Nashrenovin)

## یادداشت دنیل پینک برای خوانندگان ایرانی

افتخاری است که کتاب «کی» را با ترجمه فارسی به خوانندگان نشر نوین در ایران تقدیم کنیم. زمان یکی از آن موضوعاتی است که هم فراگیر و هم خاص است. اگرچه ساعت دفتر من در واشینگتن با همان سرعتِ ساعتی در دیواری در تهران حرکت می‌کند، اما ساعت رسمی هرگز در دو مکان یکی نیست. تهران نه ساعت از واشینگتن جلوتر است، با شاید واشینگتن نه ساعت از تهران عقب‌تر! فردای شما اغلب امروز من است، همانطوری که امروز من اغلب دیروز شماست. عجیب است!

با این وجود در نهایت طریقی که ما زمان را تجربه می‌کنیم، به طرز قابل توجهی مشابه است. زمانسنجی، خیلی با مرز کشورها و اختلاف ساعت‌ها کاری نداشته، و بیشتر به پیچیدگی‌های DNA، به جزئیات مغزمان، و به ریتم سبازی که در آن زندگی می‌کنیم ارتباط دارد. هر روز یک الگوی پنهان دارد. نواحی‌های شناختی ما در خلال یک روز ثابت نمی‌ماند. ما عمر خود را به عنوان سریال‌هایی با نقاط شروع، نقاط وسط، و نقاط پایانی زندگی می‌کنیم که هر کدام از این نقاط، رفتار ما را به یک مسیر جدید هدایت می‌کند. وقتی با دیگران در زمان هماهنگ می‌شویم، اغلب ما بهترین خودمان را بروز می‌دهیم.

یکی از راه‌های هماهنگ شدن، صد البته، گفت‌وگو است. بیشترین چیزهای خوب در زندگی با گفت‌وگو آغاز می‌شوند. و من کتاب‌هایم را نه به عنوان آخرین کلمه، بلکه به عنوان کلمه آغازین گفت‌وگو با خوانندگان می‌بینم. به خاطر این فرصت، برای شروع یک گفت‌وگوی جدید و مهیج، سیاست‌گرارم.

دنیل پینک

واشینگتن

ایالات متحده آمریکا

## فهرست

درباره کتاب ۹

مقدمه: تصمیم کاپیتان ترنر ۱۵

بخش یکم: روز

یک: الگوهای پنهان هر روزه ۲۳

«در تمام قاره‌ها و منطقه‌های زمانی، به اندازه امواج دریا قابل پیش‌بینی است که روزها یک تناوب همیشگی دارند: یک اوج‌گیری، یک فرود و یک بازگشت به نقطه اولیه.»

دو: بعد از ظهرها و قاشق‌های قهوه خوری؛ قدرت زنگ تفریح، وعده نهار و توجیه  
قیلوله بعد از ظهر ۵۷

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

بخش دوم، شروع‌ها، پایان‌ها و میان آن دو

سه: شروع: شروع مناسب، شروع دوباره و شروع با هم ۹۱

«بیشتر ما چنین احساس می‌کنیم که شروع کار اهمیت دارد. اکنون علم زمان‌سنجی به ما ثابت کرده است که اهمیت آنها از آنچه فکر می‌کردیم بیشتر است. شروع‌ها بسیار بیشتر از آنچه از آن آگاه هستیم با ما می‌مانند؛ تاثیر آنها تا پایان باقی می‌ماند.»

چهار: نقطه میانی: شمع‌های جشن هانوکا و بحران میان‌سالگی، در مورد انگیزش  
چه چیزهایی را می‌توانند به ما بیاموزند ۱۱۷

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

پنج: پایان‌ها: ماراتن‌ها، شکلات‌ها و قدرت تلخی ۱۴۳

«با این حال، وقتی پایان‌ها نمایان شوند (فرقی نمی‌کند وارد هر عملی که شده باشیم) مدادهای قرمز وجودی خود را می‌تراشیم و هر کس با چیز غیرضروری را خط می‌زنیم»

### بخش سوم. هماهنگی و تفکر

شش: هماهنگی سریع و آهسته: اسرار زمان سنجی گروهی ۱۷۵

«هماهنگی باعث ایجاد احساس خوب در ما می‌شود (و احساس خوب داشتن کمک می‌کند که چرخ تیم روان‌تر بچرخد). همچنین هماهنگی با دیگران باعث می‌شود تا کار بهتری انجام دهیم (و انجام کارهای خوب باعث بهبود هماهنگی می‌شود)»

هفت: تفکر در زمان: چند کلام پایانی ۲۰۵

«بیشتر زبان‌های دنیا افعال را در زمان‌های مختلف صرف می‌کنند (خصوصاً به شکل گذشته، حال و آینده)، تا معنا را منتقل کنند و تفکر را نشان دهند. تقریباً هر اصطلاحی که بیان می‌کنیم، رنگ زمان را به خود گرفته است.»

مطالعه بیشتر ۲۱۳

تقدیرنامه ۲۱۵