When

by H pink · Language: FA

Summary by booksummaryai.com — https://booksummaryai.com/country/fa/when

Overview

عملی در مورد بهترین زمان برای انجام کارهای تحلیلی، خلاقانه، استراحت کردن و تصمیم‌گیری‌های مهم ارائه می‌دهد. می‌دهد که چگونه ریتم‌های شبانه‌روزی ما بر خلق و خو، بهره‌وری و عملکرد ما تأثیر می‌گذارند. این کتاب بینش‌های می‌کند که در واقع یک علم قابل درک و قابل استفاده است. او الگوهای پنهان روز، هفته و سال را آشکار می‌کند و توضیح زیست‌شناسی، اقتصاد و علوم اعصاب، این ایده رایج را به چالش می‌کشد که زمان‌بندی تنها یک هنر است و استدلال که چگونه لحظه انجام کارها به اندازه خود کارها اهمیت دارد. پینک با تکیه بر تحقیقات گسترده در زمینه‌های روانشناسی، اسرار علمی زمان‌بندی عالی» اثر دانیل اچ. پینک، یک راهنمای روشنگر در مورد علم زمان‌بندی است و نشان می‌دهد کتاب «چه زمانی:

نتایج موفقیت‌آمیزتر می‌شود. این کتاب یک راهنمای ضروری برای هر کسی است که می‌خواهد زندگی خود را بهینه کند. فعالیت‌های خود بگیرند، چه در محل کار، چه در خانه یا در روابط اجتماعی، که منجر به افزایش بهره‌وری، بهبود رفاه و نه اینکه صرفا تسلیم آن شوند. با درک این اصول علمی، افراد می‌توانند تصمیمات هوشمندانه‌تری در مورد زمان‌بندی در تیم‌ها می‌پردازد. هدف اصلی کتاب توانمندسازی خوانندگان برای استفاده آگاهانه از زمان‌بندی به نفع خود است، میانه» و اهمیت «پایان‌ها» را بررسی می‌کند. او همچنین به چگونگی تأثیر زمان‌بندی بر تعاملات گروهی و همگام‌سازی پینک مفاهیمی مانند «اوج، فرود و بازیابی» روزانه، قدرت «شروع‌های تازه»، چالش‌های «بحران

Key Takeaways

چرخه روزانه انرژی خود را بشناسید و کارهای خود را بر اساس اوج، فرود و بازیابی آن تنظیم کنید.

برای افزایش بهره‌وری و بهبود تمرکز، به طور منظم و استراتژیک استراحت کنید.

از قدرت «شروع‌های تازه» مانند آغاز سال نو یا هفته جدید برای ایجاد تغییرات مثبت استفاده کنید.

و تمرکز بالا، زمان اوج انرژی خود را انتخاب کنید و برای کارهای خلاقانه، زمان فرود یا بازیابی را در نظر بگیرید. برای کارهای تحلیلی

اهمیت پایان‌ها را درک کنید و از آن‌ها برای ایجاد انگیزه و جمع‌بندی مؤثر استفاده کنید.

برای هماهنگی بهتر در گروه‌ها، لحظات مشترک و همگام‌سازی را برنامه‌ریزی کنید.

در تصمیم‌گیری‌های مهم، به زمان‌بندی توجه کنید و از سوگیری‌های زمانی آگاه باشید.

Chapter Summaries

روز: ریتم پنهان زندگی

می‌دهد و اهمیت چرت‌های کوتاه و استراحت‌های منظم را برای حفظ بهره‌وری و بهبود تصمیم‌گیری برجسته می‌کند. اواخر بعدازظهر یا اوایل شب). او مثال‌هایی از عملکرد جراحان، دانشجویان و کارمندان را برای اثبات این الگوها ارائه تکراری و کم‌اهمیت‌تر در مرحله فرود (معمولا بعدازظهر) و کارهای خلاقانه و نیازمند بینش در مرحله بازیابی (معمولا

علمی نشان می‌دهد که کارهای تحلیلی و نیازمند تمرکز بالا باید در مرحله اوج (معمولا صبح) انجام شوند، کارهای طبیعی است که شامل سه مرحله می‌شود: اوج (peak)، فرود (trough) و بازیابی (recovery). او بر اساس تحقیقات دانیل پینک در این بخش توضیح می‌دهد که روز ما دارای یک ریتم

آغازها: قدرت شروع‌های تازه

از داده‌های مربوط به باشگاه‌های ورزشی و تلاش برای ترک اعتیاد را ذکر می‌کند که نشان‌دهنده قدرت این آغازها هستند. پدیده‌ها به ما کمک می‌کنند تا از گذشته فاصله بگیریم و با انگیزه و خوش‌بینی بیشتری به آینده نگاه کنیم. او مثال‌هایی زمان‌ها بیشتر تمایل به ترک عادت‌های بد (مانند سیگار کشیدن) یا شروع عادت‌های خوب (مانند ورزش کردن) دارند. این فرصت‌هایی را برای ارزیابی مجدد، تعیین اهداف جدید و تغییر مسیر فراهم می‌کنند. او نشان می‌دهد که مردم در این می‌پردازد، مانند شروع هفته جدید، ماه جدید، سال جدید یا حتی تولد. پینک توضیح می‌دهد که این نقاط عطف زمانی، این بخش به اهمیت «شروع‌های تازه» (fresh starts)

نقاط میانی: چالش و کاتالیزور

به افراد کمک کند تا دوباره متمرکز شوند و با انرژی بیشتری به سمت پایان حرکت کنند و به اهداف خود دست یابند. از تیم‌های ورزشی، دانشجویان و حتی زندانیان را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد چگونه آگاهی از نقطه میانی می‌تواند به عنوان یک کاتالیزور عمل کنند و با ایجاد حس فوریت، باعث افزایش تلاش و بهبود عملکرد شوند. او مثال‌هایی پروژه، انگیزه ممکن است کاهش یابد و عملکرد افت کند. با این حال، او همچنین نشان می‌دهد که نقاط میانی می‌توانند (midpoint slump) می‌پردازد که در پروژه‌ها و دوره‌های طولانی‌مدت رخ می‌دهد. او توضیح می‌دهد که در نیمه راه یک پینک در این بخش به پدیده «افت میانی»

پایان‌ها: معنا و انگیزه

تغییرات کنار بیاییم و به جلو حرکت کنیم. مثال‌هایی از سخنرانی‌های خداحافظی و مراسم فارغ‌التحصیلی آورده می‌شود. صحبت می‌کند که ترکیبی از شادی و غم را به همراه دارند و چگونه این پایان‌ها می‌توانند به ما کمک کنند تا با یک تجربه را به شدت به خاطر بسپارند. او همچنین در مورد اهمیت «پایان‌های شیرین و تلخ» (bittersweet endings) و حتی خاطراتمان را شکل دهند. او به پدیده «اثر پایان» (end effect) اشاره می‌کند که چگونه افراد تمایل دارند پایان توضیح می‌دهد که پایان‌ها می‌توانند به ما انگیزه دهند تا سخت‌تر کار کنیم، معنای عمیق‌تری به دستاوردهایمان ببخشیم این بخش به چگونگی تأثیر پایان‌ها بر تجربیات و انگیزه‌های ما می‌پردازد. پینک

همگام‌سازی: ریتم جمعی

در گروه‌های همگام‌سازی شده تأکید می‌کند و مثال‌هایی از آزمایش‌های اجتماعی و مطالعات سازمانی را ذکر می‌کند. موسیقی و حتی تیم‌های ورزشی، می‌توانند کارایی و اثربخشی بیشتری داشته باشند. او بر اهمیت حس تعلق و اعتماد (mimicry). او نشان می‌دهد که چگونه گروه‌هایی که به خوبی همگام‌سازی شده‌اند، از جمله تیم‌های جراحی، گروه‌های می‌کند: همگام‌سازی با ضربان (entrainment)، همگام‌سازی با هدف (synchronization) و همگام‌سازی با قلب که چگونه گروه‌ها می‌توانند با هماهنگ کردن اقدامات خود، به نتایج بهتری دست یابند. او سه نوع همگام‌سازی را معرفی پینک در این بخش به اهمیت همگام‌سازی و زمان‌بندی گروهی می‌پردازد. او توضیح می‌دهد

تفکر سه‌گانه: کاربرد اصول زمان‌بندی

کتاب را در تصمیم‌گیری‌های شخصی و حرفه‌ای خود به کار گیرد و زمان‌بندی را به یک مزیت رقابتی تبدیل کند. طبیعی، استفاده از نقاط عطف و درک پویایی‌های گروهی تأکید می‌کند. این بخش به خواننده کمک می‌کند تا آموخته‌های چه زمانی باید شروع کنم؟ چه زمانی باید استراحت کنم؟ و چه زمانی باید پایان دهم؟ او بر اهمیت توجه به ریتم‌های به صورت سه‌گانه فکر کنند و زمان‌بندی را به عنوان یک علم و هنر در نظر بگیرند. او سه سؤال کلیدی را مطرح می‌کند:

برای به کارگیری آن‌ها در زندگی روزمره ارائه می‌کند. پینک خوانندگان را تشویق می‌کند که به جای تفکر خطی، این بخش پایانی، خلاصه‌ای از اصول اصلی کتاب را ارائه می‌دهد و راهنمایی‌هایی

Themes

علم زمان‌بندی

بهره‌وری روزانه

شروع‌های تازه

قدرت استراحت

همگام‌سازی گروهی

تصمیم‌گیری آگاهانه

Frequently Asked Questions

What is When about?

و سال را آشکار می‌کند و راهنمایی‌های عملی برای بهینه‌سازی زمان‌بندی در زندگی شخصی و حرفه‌ای ارائه می‌دهد. و رفاه ما تأثیر می‌گذارد. این کتاب با تکیه بر تحقیقات روانشناسی، زیست‌شناسی و اقتصاد، الگوهای پنهان روز، هفته اثر دانیل اچ. پینک به بررسی علم زمان‌بندی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه زمان انجام کارها بر موفقیت، بهره‌وری کتاب «چه زمانی»

Best Quotes

"بهترین زمان برای شروع همیشه در ابتدا نیست."

آغازها

می‌تواند به نتایج بهتری منجر شود. این اهمیت انتخاب لحظه مناسب را به جای صرفا اولین لحظه برجسته می‌کند. باید در اولین لحظه آغاز شوند. پینک استدلال می‌کند که زمان‌بندی استراتژیک، گاهی اوقات به تعویق انداختن شروع، این نقل قول این باور رایج را به چالش می‌کشد که همه کارها

"استراحت‌ها انحراف از عملکرد نیستند؛ بلکه بخشی از عملکردند."

میانه‌ها

تمرکز را افزایش داده و از فرسودگی شغلی جلوگیری می‌کنند، و آن‌ها را جزء لاینفک زمان‌بندی بهینه می‌سازند. یا ناکارآمدی نیست، بلکه جزء حیاتی بهره‌وری پایدار و رفاه است. او شواهد علمی ارائه می‌دهد که وقفه‌های استراتژیک پینک تأکید می‌کند که استراحت کردن نشانه ضعف

"راز زمان‌بندی خوب این نیست که به غریزه خود گوش دهید، بلکه این است که از علم پیروی کنید."

منطق پنهان زمان‌بندی

او از رویکردی علمی برای درک و بهره‌برداری از ریتم‌های بیولوژیکی و الگوهای اجتماعی ما برای نتایج بهتر حمایت می‌کند.
می‌کند: زمان‌بندی مؤثر بر اساس شهود یا تصمیمات دلبخواهی نیست، بلکه بر پایه تحقیقات تجربی و داده‌ها است.
این جمله استدلال اصلی پینک را خلاصه

"چرت زدن نشانه تنبلی نیست؛ نشانه هوش است."

میانه‌ها

افزایش دهند و آن‌ها را ابزاری هوشمند برای بهبود عملکرد روزانه و مبارزه با افت انرژی بعد از ظهر معرفی می‌کند.
ارائه می‌دهد که چرت‌های کوتاه و استراتژیک می‌توانند عملکرد شناختی، خلاقیت و هوشیاری را به طور قابل توجهی
پینک افسانه بی‌فایده بودن چرت زدن را رد می‌کند. او شواهدی

"افت انرژی بعد از ظهر واقعی است، اما تغییرناپذیر نیست."

میانه‌ها

تغییرناپذیر نیست، امید می‌دهد. او راهکارها و بینش‌هایی برای کاهش اثرات آن و بازیابی بهره‌وری ارائه می‌کند.
قول تجربه رایج کاهش انرژی و تمرکز در بعد از ظهر را تأیید می‌کند. با این حال، پینک با تأکید بر اینکه این افت سرنوشتی
این نقل

"با دیگران می‌تواند باعث شود احساس ارتباط بیشتر، شایستگی بیشتر و سرزندگی بیشتری داشته باشیم. همگام شدن"

زمان‌بندی گروهی

و روحیه کلی گروه را افزایش می‌دهد. این جمله بعد اجتماعی زمان‌بندی را فراتر از ریتم‌های فردی برجسته می‌کند.
می‌دهد که چگونه عمل کردن هماهنگ با دیگران حس تعلق را تقویت می‌کند، هماهنگی را بهبود می‌بخشد و عملکرد
پینک قدرت زمان‌بندی جمعی را بررسی می‌کند و نشان

"رها کردن اغلب زمانی نیست که در حال شکست هستید، بلکه زمانی است که در حال موفقیت هستید. بهترین زمان برای"

پایان‌ها

کند. این جمله ذهنیت "هرگز تسلیم نشو" را به چالش می‌کشد و از تصمیم‌گیری هوشمندانه و آینده‌نگر حمایت می‌کند.
که رها کردن استراتژیک، به ویژه زمانی که فرد در اوج است، می‌تواند منابع و انرژی را برای کارهای امیدوارکننده‌تر آزاد
این بینش غیرمنتظره نشان می‌دهد

Questions & Answers

ایده اصلی کتاب "چه زمانی" اثر دانیل اچ. پینک چیست؟

تا الگوهای پنهان زمان‌بندی را که بر زندگی ما حاکم هستند، آشکار سازد و استراتژی‌های عملی برای مهار آن‌ها ارائه دهد.
گرفته تا استراحت، تصمیم‌گیری یا حتی رها کردن. او تحقیقات روانشناسی، زیست‌شناسی و اقتصاد را ترکیب می‌کند
پینک استدلال می‌کند که زمان‌های بهینه‌ای برای تقریبا هر کاری که انجام می‌دهیم وجود دارد – از شروع یک پروژه جدید
ایده اصلی "چه زمانی" این است که زمان‌بندی یک علم است، نه یک هنر.

سه فاز اصلی روز که پینک شناسایی می‌کند کدامند و چگونه بر عملکرد ما تأثیر می‌گذارند؟

مناسب است. فاز بازیابی، در اواخر بعد از ظهر/اوایل عصر، به دلیل حالت آرام‌تر، برای کارهای خلاقانه خوب است. و برای کارهای تحلیلی بهترین است. افت یا رکود بعد از ظهر، انرژی و خلق و خوی را کاهش می‌دهد و برای کارهای اداری می‌کند: اوج، افت و بازیابی. اکثر مردم اوج را در صبح تجربه می‌کنند که با هوشیاری و تمرکز بالا مشخص می‌شود پینک سه فاز اصلی را شناسایی

پینک چگونه پیشنهاد می‌کند که دوره "اوج" خود را برای بهره‌وری بهینه کنیم؟

با همسو کردن پرتقاضاترین کارهای شناختی خود با اوج طبیعی‌مان، می‌توانیم کارایی و دقت را به حداکثر برسانیم. هوشیاری، تمرکز و تفکر تحلیلی بالا دارند. این شامل حل مسئله، برنامه‌ریزی استراتژیک و تصمیم‌گیری‌های حیاتی است. پیشنهاد می‌کند که در طول دوره "اوج" ما، که معمولا برای اکثر افراد صبح است، باید به کارهایی بپردازیم که نیاز به پینک

"افت انرژی بعد از ظهر" چیست و پینک چه راهکارهایی برای مدیریت آن ارائه می‌دهد؟

در طبیعت)، مصرف "چرت کافئین" (قهوه و به دنبال آن چرت)، و برنامه‌ریزی کارهای اداری کم‌تقاضاتر برای این دوره. چندین راهکار برای مدیریت آن پیشنهاد می‌کند، از جمله گرفتن استراحت‌های ترمیمی (مانند چرت‌های کوتاه یا پیاده‌روی کاهش انرژی، خلق و خو و عملکرد شناختی است که بسیاری از افراد در اوایل تا اواسط بعد از ظهر تجربه می‌کنند. پینک "افت انرژی بعد از ظهر" دوره‌ای از

چرا پینک بر اهمیت استراحت‌ها تأکید می‌کند و چه نوع استراحت‌هایی را توصیه می‌کند؟

پر کردن منابع ذهنی، بهبود تمرکز و جلوگیری از فرسودگی شغلی کمک می‌کنند و در نهایت بهره‌وری را افزایش می‌دهند. – وقفه‌های کوتاه و مکرر که شامل حرکت، تنفس هوای تازه، ارتباط با دیگران یا چرت زدن است. این استراحت‌ها به می‌کند زیرا آن‌ها برای عملکرد پایدار و رفاه حیاتی هستند، نه انحراف از کار. او "استراحت‌های ترمیمی" را توصیه می‌کند پینک بر استراحت‌ها تأکید

طبق کتاب "چه زمانی"، "آغازها" چه نقشی در تصمیمات زمان‌بندی ما ایفا می‌کنند؟

کردن اهداف ترغیب کنند. او همچنین بر اهمیت انتخاب آغاز درست، نه فقط اولین، برای نتایج بهینه تأکید می‌کند. پینک درباره "نقاط عطف زمانی" مانند دوشنبه‌ها، شروع ماه جدید یا تولدها صحبت می‌کند که می‌توانند ما را به دنبال روانشناختی قدرتمندی هستند که می‌توانند به ما انگیزه دهند، تمرکز ما را بازنشانی کنند و شروعی تازه فراهم آورند. آغازها نشانگرهای

پینک "میانه" یک پروژه یا کار را چگونه توصیف می‌کند و چه چالش‌هایی را به همراه دارد؟

یک ضرب‌الاجل کوچک یا فرصتی برای تجدید انرژی و ارزیابی مجدد پیشرفت، که می‌تواند انگیزه را دوباره شعله‌ور کند. به تعلل یا کاهش تلاش شود. او راهکارهایی مانند "نقاط میانی" را پیشنهاد می‌کند – استفاده از نقطه میانی به عنوان می‌کند که اغلب با کاهش انگیزه و عملکرد مشخص می‌شود، که به آن "مشکل میانه" می‌گویند. این می‌تواند منجر پینک "میانه" را دوره‌ای توصیف

"همگامی" در بافت کتاب پینک چیست و چرا مفید است؟

می‌کند. این می‌تواند همکاری را افزایش دهد، عملکرد گروه را بهبود بخشد و حتی رفاه فردی و همدلی را نیز تقویت کند. یک پروژه تیمی با مهلت‌های مشترک. پینک توضیح می‌دهد که همگامی حس ارتباط، تعلق و هدف مشترک را تقویت به عمل انجام کارها به صورت هماهنگ با دیگران اشاره دارد، مانند آواز خواندن در گروه کر، رژه رفتن، یا حتی کار بر روی

همگامی

پینک در مورد زمان‌بندی رها کردن چه توصیه‌ای می‌کند و "استراتژی خروج" چیست؟

باز می‌دارد، آن را رها کنید. "استراتژی خروج" شامل دانستن زمان قطع ضرر یا تخصیص مجدد منابع به طور مؤثر است. که یک پروژه یا تلاش به وضوح کار نمی‌کند، یا حتی زمانی که موفق است اما شما را از دنبال کردن فرصت‌های باارزش‌تر به چالش می‌کشد و استدلال می‌کند که رها کردن استراتژیک اغلب برای موفقیت ضروری است. او توصیه می‌کند زمانی پینک ذهنیت "هرگز تسلیم نشو" را

طبق تحقیقات پینک، بهترین زمان برای کارهای خلاقانه چه زمانی است؟

تفکر تحلیلی سفت و سخت محدود می‌شود، که امکان تفکر پراکنده، ارتباطات جدید و لحظات "آها!" را فراهم می‌کند. است، که معمولا در اواخر بعد از ظهر یا اوایل عصر است. در این زمان، هوشیاری ما کمتر است و ذهن ما کمتر توسط پینک پیشنهاد می‌کند که برای اکثر افراد، بهترین زمان برای کارهای خلاقانه در فاز "بازیابی"

"نقطه شیرین چرت" چیست و یک چرت برای فواید بهینه چقدر باید طول بکشد؟

را بدون ورود به چرخه‌های خواب عمیق فراهم می‌کند و بیدار شدن با احساس هوشیاری و سرزندگی را آسان‌تر می‌سازد. می‌کند که یک چرت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه‌ای مؤثرترین است. این مدت زمان کوتاه امکان تجدید قوا و بهبود عملکرد شناختی مدت زمان ایده‌آل برای یک چرت اشاره دارد تا فواید آن را به حداکثر برساند بدون اینکه باعث گیجی شود. پینک پیشنهاد "نقطه شیرین چرت" به

افراد چگونه می‌توانند بینش‌های کتاب را برای بهبود روال روزانه خود به کار گیرند؟

در بازیابی. آن‌ها همچنین باید استراحت‌های ترمیمی، آغازهای استراتژیک و پایان‌های متفکرانه را در روال خود بگنجانند. می‌توانند وظایف را بر این اساس برنامه‌ریزی کنند: کارهای تحلیلی در اوج، کارهای اداری در افت، و کارهای خلاقانه افراد می‌توانند با شناسایی ریتم روزانه شخصی خود (اوج، افت، بازیابی) بینش‌های کتاب را به کار گیرند. سپس،

"اثر طنین‌انداز" پایان‌ها که پینک درباره آن بحث می‌کند چیست؟

یا منفی می‌توانند آن را کاهش دهند. او بر ایجاد نتایج معنادار برای باقی گذاشتن یک تأثیر مثبت ماندگار تأکید می‌کند. می‌دهد که پایان‌های قوی و مثبت می‌توانند کل تجربه را در گذشته‌نگری ارتقا دهند، در حالی که پایان‌های ضعیف که نحوه پایان دادن به تجربیات ما به طور قابل توجهی بر حافظه و رضایت کلی ما از آن‌ها تأثیر می‌گذارد. پینک توضیح "اثر طنین‌انداز" پایان‌ها به این اشاره دارد

اهمیت "نقاط عطف زمانی" در بافت کتاب چیست؟

قدیمی را کنار بگذارند و پیشرفت خود را دوباره ارزیابی کنند و به عنوان انگیزه‌های قدرتمندی برای تغییر عمل می‌کنند. عطف فرصت‌هایی برای شروع‌های تازه فراهم می‌کنند و افراد را تشویق می‌کنند تا اهداف جدیدی تعیین کنند، عادات روانشناختی عمل می‌کنند، مانند شروع یک هفته، ماه، سال جدید یا یک تولد. پینک توضیح می‌دهد که این نقاط نقاط عطف زمانی نقاط خاصی در زمان هستند که برجسته می‌شوند و به عنوان نشانگرهای

اسپویلر: پیام نهایی دانیل اچ. پینک درباره زمان‌بندی در "چه زمانی" چیست؟

بگیریم، رفاه خود را بهبود بخشیم و زندگی‌های پربارتری داشته باشیم و زمان‌بندی را از یک هنر به یک علم تبدیل کنیم. پشت ریتم‌های روزانه ما، روانشناسی آغازها، میانه‌ها و پایان‌ها، و قدرت همگامی، می‌توانیم تصمیمات هوشمندانه‌تری یک بعد قدرتمند و اغلب نادیده گرفته شده از وجود انسان است که می‌توانیم بر آن مسلط شویم. با درک اصول علمی اسپویلر: پیام نهایی این است که زمان‌بندی