

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 صرفاً 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

اوج، فرود و بازیابی روزانه

برای بازاندیشی و برنامه‌ریزی استفاده شود. شناخت این الگوها برای بهینه‌سازی فعالیت‌های روزانه حیاتی است. که برای کارهای خلاقانه یا کارهای کم‌اهمیت‌تر مناسب‌تر است. در نهایت، یک دوره بازیابی وجود دارد که می‌تواند تمرکز می‌رسند که برای کارهای تحلیلی و نیازمند توجه بالا ایده‌آل است. سپس با یک فرود در اواسط روز مواجه می‌شوند

سه مرحله اصلی است: اوج، فرود و بازیابی. پینک توضیح می‌دهد که اکثر مردم در ساعات اولیه صبح به اوج هوشیاری و این فصل به بررسی دقیق چرخه انرژی روزانه می‌پردازد که شامل

اهمیت استراحت‌ها

نباید به عنوان اتلاف وقت تلقی شوند، بلکه به عنوان ابزاری ضروری برای بهینه‌سازی کار در طول روز در نظر گرفته شوند. را افزایش دهند. او به انواع مختلف استراحت‌ها و بهترین زمان‌بندی آن‌ها می‌پردازد و توصیه می‌کند که استراحت‌ها و منظم، به ویژه استراحت‌های فعال و اجتماعی، می‌توانند خستگی ذهنی را کاهش داده، تمرکز را بازیابی کرده و خلاقیت بر نقش حیاتی استراحت‌ها در حفظ بهره‌وری و بهبود عملکرد تأکید دارد. پینک نشان می‌دهد که استراحت‌های کوتاه این فصل

شروع‌های تازه و نقاط میانی

پروژه یا دوره زمانی رخ دهد و چگونه می‌توان از آن به عنوان یک کاتالیزور برای تجدید انگیزه و افزایش تلاش استفاده کرد. تغییرات مثبت و شروع پروژه‌های جدید فراهم می‌کنند. او همچنین به «بحران میانه» می‌پردازد که می‌تواند در اواسط یک پینک توضیح می‌دهد که شروع‌های تازه، مانند آغاز سال نو، هفته جدید یا تولد، فرصت‌های روانی قدرتمندی برای ایجاد این فصل به بررسی پدیده‌های «شروع‌های تازه» و «نقاط میانی» در طول زمان می‌پردازد.

قدرت پایان‌ها

جمله ایجاد حس رضایت، جمع‌بندی و ایجاد تأثیر پایدار. پایان‌ها می‌توانند به ما کمک کنند تا معنا پیدا کنیم و بهتر شویم. مثبت و منفی بر حافظه و ارزیابی کلی یک تجربه می‌پردازد و راهکارهایی برای طراحی پایان‌های مؤثر ارائه می‌دهد، از پایان‌ها می‌توانند به عنوان یک نیروی انگیزشی عمل کنند و ما را به سمت تکمیل اهداف سوق دهند. او به تأثیر پایان‌های این فصل بر اهمیت پایان‌ها در شکل‌دهی به تجربیات و نتایج تأکید دارد. پینک نشان می‌دهد که چگونه

زمان‌بندی گروهی و همگام‌سازی

تیم را افزایش دهند. این فصل راهنمایی‌هایی برای رهبران و اعضای تیم برای بهینه‌سازی زمان‌بندی جمعی ارائه می‌دهد. گروه‌ها اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه استراحت‌های گروهی و ریتم‌های مشترک می‌توانند انسجام و بهره‌وری را به خوبی همگام‌سازی می‌کنند، نتایج بهتری کسب می‌کنند. او به اهمیت ایجاد «لحظات مشترک» و «هم‌صدایی» در چگونگی تأثیر زمان‌بندی بر عملکرد گروهی و همکاری می‌پردازد. پینک نشان می‌دهد که گروه‌هایی که فعالیت‌های خود این فصل به بررسی

تفکر درباره زمان‌بندی

تصمیم‌گیری‌ها، افزایش بهره‌وری و دستیابی به زندگی رضایت‌بخش‌تر تأکید دارد و خواننده را به عمل تشویق می‌کند. برای غلبه بر آن‌ها ارائه می‌دهد. این فصل بر اهمیت آگاهی از الگوهای زمانی و استفاده آگاهانه از آن‌ها برای بهبود به عنوان یک علم و نه صرفاً یک هنر استفاده کنند. او به سوگیری‌های شناختی مرتبط با زمان اشاره می‌کند و راه‌هایی و ارائه یک چارچوب کلی برای تفکر درباره زمان‌بندی می‌پردازد. پینک خوانندگان را تشویق می‌کند تا از زمان‌بندی این فصل به جمع‌بندی

Themes

علم زمان‌بندی

بهره‌وری روزانه

شروع‌های تازه
قدرت استراحت
همگام‌سازی گروهی
تصمیم‌گیری آگاهانه

Notable Quotes

درک الگوهای زیربنایی روز است." — در مورد شناخت ریتم‌های شبانه‌روزی و تنظیم فعالیت‌ها بر اساس آن‌ها. "بهترین راه برای فهمیدن اینکه چه زمانی کاری را انجام دهیم، انحراف از کار نیستند. آن‌ها بخشی از کارند." — تأکید بر اهمیت استراحت‌های منظم برای حفظ بهره‌وری و تمرکز. "استراحت‌ها ذهنی جدید را فعال می‌کنند." — توضیح روانشناختی پشت تأثیر مثبت شروع‌های جدید بر انگیزه و تغییر. "شروع‌های تازه قدرتمند هستند زیرا یک دوره حسابداری کنیم. آن‌ها می‌توانند ما را بهتر کنند." — برجسته کردن نقش پایان‌ها در ایجاد انگیزه، جمع‌بندی و رشد شخصی. "پایان‌ها می‌توانند انرژی‌بخش باشند. آن‌ها می‌توانند به ما کمک کنند تا معنا پیدا به اندازه خود تصمیمات مهم است." — تأکید بر اهمیت زمان‌بندی در فرآیند تصمیم‌گیری و تأثیر آن بر نتایج. "زمان‌بندی تصمیمات ما اغلب

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»