

ک

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: دنیل اچ پینک
ترجمه: علی آقاجانی
ویراستار: فاطمه آقاجانی



کی

نویسنده: دنیل اچ پینک
ترجمه: علی آقاجانی
ویراستار: فاطمه آقاجانی
طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۲۶۸ صفحه
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۶-۳
ISBN: 978-622-210-006-3

نشانی ناشر: تهران، ابتدای سیاهان شهر د مظم ی، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱
تلف و دور: ۵-۸۹۲۸۶۶۰
www.DIMOND.ir

سرشناسه: پینک، دنیل اچ.
Pink, Daniel H

عنوان و نام پدیدآور: کی / نویسنده دنیل اچ پینک؛ ترجمه علی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.

مشخصات نشر: تهران: دیموند بلورین، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۶۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: When : the scientific secrets of perfect timing

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان کی: ترفندهای علمی زمانسنجی عالی در سال ۱۳۹۷ ترجمه و ترجمه نشر نوین توسط نوین توسعه فیا گرفته است.

عنوان دیگر: کی: ترفندهای علمی زمانسنجی عالی.

موضوع: زمان -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Time -- Psychological aspects

موضوع: زمان -- ادراک

موضوع: Time perception

شناسه افزوده: آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ -، مترجم

شناسه افزوده: آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، ویراستار

رده بندی کنگره: BF۴۴۸ / پ۵۹ ک۹۷۹ ۱۳۹۷ ت

رده بندی دیویی: ۷۵۳/۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۷۷۳۵۹

فهرست مطالب

مقدمه: تصمیم، ایتان ترنریت

۷

بخش اول - یک روز

۱. الگوی پنهان در زندگی روزانه

۱۷

«در سراسر قاره ها و نواحی زمانی توسط زمره، فراز و نشیب ها و بازگشت به جای اول، همانند امواج اقیانوس قابل پیش بینی است.»

۲. بعد از ظهرها و استراحت با قهوه: قدرت زمان استراحت، مژده‌ی نهار و نمونه‌ای از خواب نیمروزی مدرن.

۶۵

«دانش رو به شکوفایی، این مطلب را توضیح می‌دهد: زمان‌های استراحت نشان‌دهی از تنبلی و سستی نیست بلکه نشانه‌ای از قدرت است»

بخش دوم. آغاز، پایان و آنچه بین این دو روی می‌دند

۳- آغاز: شروعی صحیح، شروعی دوباره و شروعی با هم

۱۰۷

«اکثر ما اعتقاد داریم که زمان آغاز، زمانی بسیار با اهمیت است. حالا دانش زمانبندی نشان داده است که اهمیت آن از آنچه می‌اندیشیده‌ایم هم، بیشتر بوده است. آغازها بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم همراه ما می‌مانند؛ تأثیرات آن‌ها تا نقطه‌ی پایان باقی می‌ماند.»



۴- نقاط بین آغاز و پایان: آنچه هنوکا کندلز و میدلایف مالایز درباره‌ی انگیزه به ما می‌آموزند.

۱۴۳

«زمانی که به نقطه‌ای بین شروع و پایان می‌رسیم، گاهی دچار کاهش فعالیت می‌شویم اما خیلی از وقت‌ها هم خیز برمی‌داریم. صدای یک آژیر ما را آگاه می‌کند که نیمی از وقتمان را تلف کرده‌ایم.»

۵- پاسخ‌ها: مرآتین، شکلات و قدرت برش

۱۷۹

«این حال زمانی که پایان‌ها برجسته می‌شوند و خودنمایی می‌کنند - هرگاه که وارد حرکت سوم از هر نوعی می‌شود، منادهای وجودی خود را برمی‌داریم و بر هر آنچه غیر وجودی است خط می‌کشیم.»

بخش سود همه‌گ سازی و تفکر

۶. هماهنگ‌سازی زمانی سریع و آسان: راز و رمزهای زمانبندی و برنامه‌ریزی گروهی

۲۱۹

«هماهنگ‌سازی زمانی، حس خوبی در ما ایجاد می‌کند - و در این حس خوب باعث می‌شود چرخ کار گروهی بهتر به گردش درآید. هماهنگ بودن با دیگران همچنین باعث می‌شود که بهتر کار کنیم - و عملکرد بهتر هماهنگی زمانی را افزایش می‌دهد.»

۷. فکر کردن در زمان‌ها: چند گفته‌ی پایانی

۲۵۷

«اکثر زبان‌های جهان با توجه به زمان افعال، نشانه‌هایی می‌افزایند - به ویژه گذشته، حال آینده - برای انتقال معنا و روشن ساختن تفکر. تقریباً هر عبارتی که بیان می‌کنیم متصل به زمانی است.»

مقدمه

تصمیم کاپیتان ترنر

نیم ساعت از ظهر روز شنبه، اول ماه مه ۱۹۱۵ گذشته بود و یک کشتی اقیانوس پیمای مسافری از بخشی در کناره‌ی رود هادسون که در کنار ایالت منهتن قرار داشت، عازم لیورپول در انگلستان بود. تعدادی از این ۱۹۳۹ مسافر خدمه دچار حالت تهوع شده بودند - که البته بیشتر به خاطر اوضاع روزگار بود و نه به دلایل اقیانوس.

بریتانیای کبیر درگیر جنگ با آلمان بود؛ جنگ جهانی اول که تابستان گذشته آغاز شده بود. اخیراً آلمان آب‌های مجاور جزایر بریتانیا، که این کشتی بابا از آن‌جا می‌گذشت را، جزء مناطق جنگی اعلام کرده بود. حتی چند هفته قبل از زمان برناگیری شده‌ی این سفر، سفارت آلمان در ایالات متحده در روزنامه‌های ایالات متحده به مسافرانی که قصد عبور از این آب‌ها را داشتند هشدار داده بود: «سفر در کشتی‌های بریتانیای کبیر یا متحدین آن به قیمت جانشان تمام خواهد شد».

علی‌رغم این هشدار، تنها تعداد کمی از مسافران سفر خود را لغو کردند. شاید به این خاطر که، این کشتی مسافری بیش از دویست سفر از اقیانوس اطلس داشته و تمام این سفرها بدون هیچ سانحه‌ای به پایان رسیده بودند. این کشتی یکی از بزرگ‌ترین و سریع‌ترین کشتی‌های جهان بوده و به امکاناتی نظیر تلگراف، بی‌سیم و قایق‌های نجات به تعداد زیاد مجهز بود (شاید مقداری از این‌ها را مدیون درسی بود که سه سال قبل، از سرگذشت تایتانیک گرفته بوده است) و شاید مهم‌تر از همه‌ی این‌ها کاپیتان ویلیام توماس ترنر، که کاپیتانی سرد و گرم چشیده در این حرفه -مردی ترشرو، پنباه و هشت ساله با سابقه‌ای درخشش و بدنی که شبیه «گاو صندوق بانک» بود.

کشتی سه روز بی‌حادثه را با آرامش سپری کرد. اما روز ششم مه، همان‌طور که کشتی سنگین در حال حرکت به سمت ساحل ایرلند بود، ترنر پیامی دریافت کرد که می‌گفت زیردریایی‌های آلمانی در حال کنش‌زنی در آن حوالی هستند. او به سرعت عرشه‌ی ویژه‌ی کاپیتان را ترک کرد و بر روی پایگاه‌های مستقر شد، که بتواند از آنجا بر خط افق اشراف داشته و آماده‌ی تصمیم‌گیری‌های سریع گردد.

صبح جمعه ۷ ماه مه، درحالی‌که کشتی فقط یکصد مایل از ساحل فاصم داشت، مه غلیظی همه جا را فراگرفت. به همین خاطر، ترنر سرعت کشتی را از بیست و یک گره دریایی به پانزده گره دریایی کاهش داد. وقتی که ظهر شد، مه از بین رفته بود و کاپیتان ترنر می‌توانست از دور دست‌ها خط ساحلی را ببیند. آسمان، صاف و دریا، آرام بود.

با این حال در ساعت ۱ بعدازظهر، ناخدای زیردریایی آلمانی، کشتی را مکان‌یابی کرد. در ساعتی بعد، ترنر دو تصمیم غیر قابل توضیح گرفت. اول این‌که سرعت کشتی را

به هجده گره دریایی افزایش داد، که با سرعت ماکزیمم که بیست و یک گره دریایی بود هنوز فاصله داشت. او این کار را علی‌رغم این‌که قدرت دیدش خیلی خوب و آب دریا هم آرام بود و می‌دانست که ممکن است زیردریایی‌ها در کمین باشند، انجام داد. در طول سفر به مسافران اطمینان می‌داد که با سرعت حرکت خواهد کرد زیرا در بالاترین سرعت، این کشتی می‌توانست از هر زیردریایی‌ای سبقت بگیرد. دوم این‌که در حدود ساعت ۱:۴۸ بعدازظهر، برای محاسبه‌ی موقعیتش دست به انجام مانوری «چهار سمت» زد که به جای پنج دقیقه، چهل دقیقه به طول انجامید. ترنر برای انجام این مانور چهار سمت منبور شد که کشتی را به جای مسیر مارپیچ که بهترین راه برای گریختن از زیردریای‌های آلمانی و اجتناب از موشک‌های زیردریایی آنان بود، در مسیری مستقیم هدایت کند.

ساعت ۲ بعدازظهر، یک موشک زیردریایی به سمت راست کشتی نفوذ کرد و حفره‌ی بزرگی در آن ایجاد نمود. از حفره‌ی ایجاد شده، آب دریا به درون کشتی فوران کرد و تجهیزات و بخش‌های مختلف کشتی را خرد نمود. چند دقیقه بعد، یک اتاق دیگ بخار و بعد اتاقی دیگر پر از آب شد. این خرابی‌ها انفجار دیگر را ایجاد کرد. کاپیتان که آسیب دیده بود، بر روی عرشه‌ی کشتی افتاد. مسافران جیغ‌زنان به بالای طبقه‌های نجات می‌رفتند و خود را داخل قایق‌های نجات می‌انداختند. سپس زمانی که آنها هجده دقیقه از اولین ضربه‌ای که کشتی دیده بود می‌گذشت، کشتی بر یکی از پهلوهایش غلتید و شروع به غرق شدن کرد.

فرماندهی زیردریایی، شوویگر، با دیدن بلایی که بر سر کشتی آورده بود وسوسه شد و

به سمت آن رفت. او لوزیتانیا را غرق کرده بود.

حدوداً ۱۲۰۰ نفر در این حمله جان خود را از دست دادند، که ۱۲۳ نفر از ۱۴۱ خارجی، آمریکایی بودند. این واقعه باعث شعله‌ورتر شدن آتش جنگ جهانی دوم شد، قوانین مداخله‌ی نیروی دریایی در جنگ را بازنویسی کرد و کمی بعد، ایالات متحده را هم به جنگ کشاند. اما اتفاقی که در یک بعدازظهر در یک قرن پیش روی داد، همچنان همانند رازی باقی مانده است. دو بازرسی و تحقیقی که همان زمان صورت گرفت، رضایت‌بخش بود. بران بریتانیایی اولین تحقیقات را برای جلوگیری از آشکار شدن اسرار نظامی متوقف کردند. دومین تحقیقات که توسط جان چارلز بیگام که متخصص در امور حقوقی و معروف به «لرد می» بود و فاجعه‌ی کشتی تایتانیک را هم بازرسی کرده بود، کاپیتان ترنر و شرکت کشتیرانی را از «گونه اشتباهی تبرئه کرد. اما چند روز بعد از پایان دادرسی، لرد مرسی این دعوی را واگذار کرد و از دریافت دستمزد برای آن خودداری نمود، درحالی‌که گفته بود: «دعوی لوزیتانیا یک کار کثیف و شوم بود» در طول یک قرن گذشته، خبرنگاران به بررسی گزیده‌ها، اخبار، دفترچه‌های خاطرات مسافران پرداخته و غواصان لاشه‌ی کشتی را در جستجوی سرنجی برای کشف واقعیت کاویده‌اند. نویسندگان و فیلم‌سازان همچنان به تولید کتاب‌ها و فیلم‌های مستندی که به حدس و گمان‌هایشان نزدیک‌تر بوده، ادامه داده‌اند.

آیا بریتانیا عمداً کشتی لوزیتانیا را در مسیر این حادثه قرار داده است و یا حتی برای غرق کردن این کشتی توطئه‌ای ترتیب داده تا ایالات متحده را وارد جنگ نماید؟ آیا این کشتی که مقدار کمی اسلحه و مهمات با خود حمل می‌کرده، در واقع برای انتقال

ذخایر غنی‌تری از تسلیحات برای اهداف جنگی بریتانیا بوده است؟ آیا عالی‌ترین مقام نیروی دریایی، مردی چهل ساله به نام وینستون چرچیل، در این حادثه به نحوی دخیل بوده است؟ آیا کاپیتان ترنر که از این حمله جان سالم به در برد، تنها گروگانی برای مردان پرنفوذتر محسوب می‌شد، و به طوری که یکی از مسافران از او یاد می‌کرد: «آدم ساده لوحی که باعث ایجاد این فاجعه شد» یا طوری که سایرین ادعا می‌کردند، دچار ضربتی مغزی مخفی شده و قدرت قضاوتش را از دست داده بود؟ آیا بازجویی‌ها و تحقیقات هنوز به دور کامل منتشر نشده‌اند؟

هیچ‌کس به طور قطع نمی‌داند. بیش از صد سال تحقیق و بازرسی از گزارشات، تحلیل‌های تاریخی و حدس و گمان‌ها، هیچ‌گونه پاسخ قطعی به دست نداده است. اما شاید توضیح ساده‌تری هم وجود داشته باشد، که هیچ‌کس آن را در نظر نگرفته است. شاید از لنز شفاف علوم رفتاری و زیستی این بیست و یکم، توضیح یکی از فجیع‌ترین حوادث روی داده در تاریخ ناوگان دریایی، کمتر بوم تهدیدآمیز به نظر بیاید. شاید کاپیتان ترنر دچار تصمیم‌گیری‌های نادرستی شده باشد. اما هم این تصمیم‌ها چون در بعد از ظهر گرفته شدند، نادرست بودند.

این کتاب، کتابی درباره‌ی برنامه‌ریزی و زمانبندی است. همه‌ی ما می‌دانیم که زمانبندی همه چیز است. مشکل اینجاست که ما چیز زیادی درباره‌ی خود زمانبندی نمی‌دانیم. زندگی ما جریان پایان‌ناپذیری از تصمیمات «زمانی» است چه زمانی شغلمان را تغییر دهیم، خبرهای بد را برسانیم، کلاسی را برنامه‌ریزی کنیم، ازدواجی را پایان دهیم، برای دویدن برویم، یا در مورد یک پروژه یا یک شخص خاص با جدیت برخورد نماییم. اما



بیشتر این تصمیمات از باتلاق گل آلود حدس و گمان سرچشمه می‌گیرند. ما معتقدیم که زمانبندی یک هنر است.

من نشان خواهم داد که زمانبندی و برنامه‌ریزی در واقع یک علم است - پیکره‌ای نوظهور از تحقیقات چندبخشی و در حوزه‌های مطالعاتی مختلف که دیدگاه‌های نو و تازه را برای شرایط انسان به بار می‌آورد و راهنمای مفیدی برای فعالیت هوشمندانه‌تر و زندگی بهتر است. به هر کتاب‌فروشی یا کتابخانه‌ای که سری بزنید، در آنجا یک قفسه (یا دوازده تا) پر از کتاب‌هایی خواهید یافت که به شما چگونگی انجام کارهای مختلف را آموزش می‌دهند. این‌ها چگونه دوستی پیدا کنید و افراد را تحت تاثیر خود قرار دهید، تا این که یک ماهه زمان بلیبسی، یا بیاموزید. نتیجه این جستجوی شما به قدری وسیع است که هر کدام از این کتاب‌ها طبعاً بندهای خاص خودشان را می‌طلبند: چطور - بیاموزیم. حالا به ژانر جدیدی از این کتاب‌ها فکر کنید - کتاب‌های - چه زمانی... دو سال گذشته، دو محقق بی‌باک به همراه من، بیش از صد کتاب را در زمینه‌های اقتصادی، هوشبری، مردم‌شناسی، غدد داخلی، بیولوژی، فلسفه، روانشناسی اجتماعی، مورد مطالعه و تحلیل قرار داده‌ایم تا بتوانیم دانش نهفته‌ی برنامه‌ریزی را کشف نماییم. در دویست صفحه‌ای که پیش رو دارید، من از این تحقیقات یادگیری و بررسی‌های من در مورد سوالاتی که حول تجربیات انسانی دور می‌زنند و اغلب از دید ما مخفی مانده، استفاده می‌کنم. چرا آنها - چه شتابان و چه نادرست - این قدر مهم‌اند؟ اگر گام‌های اول را نادرست برداشته‌ایم چطور می‌توانیم شروعی تازه داشته باشیم؟ چرا رسیدن به نقطه‌ی میانی یک تحقیق - یک پروژه، بازی، حتی یک زندگی - گاهی ما را دچار کسالت و گاهی

هیجان زده‌مان می‌کند؟ چرا برداشتن گام‌های پایانی برای رسیدن به خط پایان، این قدر پرانرژی و در عین حال، الهام‌بخش ما در یافتن معانی هستند؟ چطور زمانمان را با افراد دیگر هماهنگ کنیم - در هر حالتی، چه در حال طراحی یک نرم افزار و چه در حال آواز خواندن در گروه کر باشیم؟ چرا برخی از برنامه‌ریزی‌ها در مدارس مانعی برای یادگیری، یا بعضی از ساعات تفریح، بهبود دهنده‌ی نمرات دانش‌آموزان است؟ چرا گاهی اوقات فکر کردن به گذشته باعث می‌شود طوری خاص بیاندیشیم درحالی‌که فکر کردن به آینده، ما را در مسیرهای مختلفی هدایت می‌کند؟ و در نهایت این‌که چطور می‌توانیم سازمان مدارس و زندگی‌هایی که قدرت نامرئی زمانبندی را در خود دارند، ایجاد کنیم - که نشان دهد مانند کشتی‌های مایلز دیویس که آن را به صورتی دیگر بیان کردیم، زمانبندی اصلی‌ترین چیز نیست، تنها چیز است.

این کتاب دربرگیرنده‌ی علوم زیادی است. در این کتاب درباره‌ی حوزه‌های مختلفی از دانش، مطالبی خواهید خواند. اما این کتاب در عین حال یک کتاب کاربردی هم هست. خوب حالا از کجا شروع کنیم؟

جایی که پرسشگری‌مان را آغاز می‌کنیم، خود زمان است. عکاسی تاریخیچه‌ی زمان از اولین ساعت‌های شنی در مصر باستان، تا ساعت‌های ابتدایی مکانیکی قرن شانزدهم اروپا، تا ظهور نواحی زمانی در قرن نوزدهم - و شما هم به زودی خواهید فهمید. بسیاری از واحدهای زمانی که آن‌ها را «طبیعی» می‌پنداریم، در واقع حصارهایی هستند که اجداد ما برای احاطه بر زمان ایجاد کرده‌اند. ثانیه، ساعت و هفته، همگی از اختراعات بشری محسوب می‌شوند. یکی از مورخین به نام دانیل بورستین می‌نویسد: «بشر تنها

با نشانه‌گذاری‌های زمانی، توانست از یکنواختی گردش طبیعت بگریزد.

اما یکی از واحدهای زمانی، خارج از کنترل ماست؛ بهترین مثال از یکنواختی گردش بورستین. ما در سیاره‌ای ساکن هستیم که حول محور خود با سرعتی ثابت، با الگویی ثابت می‌گردد و ما را در مقابل دوره‌های منظم زمانی تاریکی و روشنایی قرار می‌دهد. ما هر بردش زمین را یک روز می‌نامیم. این روز شاید مهم‌ترین روشی است که ما زمان را به آن تقسیم کرده، شکل داده و محاسبه می‌کنیم. پس بخش اول این کتاب به اکتشاف زمان ما در این قسمت اختصاص دارد. دانشمندان در مورد آهنگ زمانی یک روز چه می‌دانند؟ دور می‌ترانیم از این دانش برای بهبود عملکرد، سلامت و تعمیق رضایتمندی‌مان استفاده کنیم و چگونگی زمان‌طور که کاپیتان ترنر به ما نشان داد، هرگز نباید تصمیمات مهم را در بعد از ظهر نگیریم؟