



خلاصه کتاب کی؟

زمان بندی همه ماجرا است

به گفته مایلز دیویس «زمان بندی موضوع اصلی نیست؛ بلکه همه ماجرا است.» با این که او درباره موسیقی حرف می زده و نه درباره کارهای روزانه دانش آموزان و متخصصان؛ اما این جمله برای همه ما مصداق دارد. ما بخش بزرگی از عمرمان را صرف این می کنیم که سر وقت به جایی برسیم، کارها را تا مهلت مقرر تمام کنیم و از وقتی که در اختیار داریم بهترین نتیجه را بگیریم. ما بیشتر عمرمان را با توجه به ساعت، زندگی می کنیم و همان طور که در این کتاب خواهید دید، همه ما از دوشنبه تا جمعه را بر اساس یک الگوی احساسی قوی می گذرانیم.

همچنین با تحقیقات زیادی آشنا خواهید شد که نشان می دهند چرا کارهای خاصی را در زمان خاصی انجام می دهیم و چرا زمان بندی این قدر برایمان مهم است. حتی اگر برای نداشتن کار روتین ۹ صبح تا ۵ عصر به خودتان افتخار می کنید، باز هم با خواندن این کتاب بینش فوق العاده ای نسبت به طبیعت انسان پیدا خواهید کرد.

همچنین متوجه خواهید شد:

- چه زمانی نباید جراحی کنید؟
- چرت قهوه چیست؟
- چرا اغلب ۲۹ ساله‌ها در دوی ماراتن شرکت می‌کنند؟

زندگی روزانه ما یک الگوی احساسی دارد

مردم عاشق روندهای روزانه‌شان هستند. ما هر روز مسواک می‌زنیم، دوش می‌گیریم، قهوه می‌نوشیم، سگمان را به پیاده‌روی می‌بریم، صندوق پست را چک می‌کنیم، اخبار را می‌خوانیم و غیره. اما می‌دانستید که زندگی ما به موازات این عادت‌ها، یک الگوی ظریف‌تر هم دارد؟

محققان دانشگاه کورنل برای درک حال و احوال غالب بر مردم در طول یک روز معمولی، توئیت‌ها را بررسی کردند. آن‌ها با بررسی ۵۰۰ میلیون توئیت در مدت دو سال، به یک الگوی بسیار واضح رسیدند: «احساسات مثبت افراد، صبح‌ها به اوج خود می‌رسد، بعدازظهرها به شدت افت می‌کند و دوباره در اوایل شب افزایش می‌یابد. این چرخه در همه روزهای کاری و تقریباً برای همه افراد با هر نژاد و ملیتی تکرار می‌شود.»

البته، توئیت‌ها بهترین معیار برای اندازه‌گیری دقیق احساسات نیست؛ زیرا رسانه صادقی نیست و اگر واژه‌ای به مسخره یا طعنه نوشته شده باشد، نرم‌افزاری که محققان برای یافتن واژگانی با بار احساسی مشخص در نظر گرفته‌اند، دیگر به کار نمی‌آید. با این وجود، این الگوی ساده در سایر مطالعات هم دیده شده است:

دانشمندان علوم رفتاری که با «روش بازسازی روز» هر ساعت از زندگی افراد را بررسی کردند هم به الگوی مشابهی رسیدند: «مثبت‌اندیشی یا شادی صبح‌ها به اوج می‌رسد، بعدازظهر افول می‌کند و سپس دوباره احیا می‌شود، بالا می‌رود و اوایل شب به اوج می‌رسد.»

این الگوی روزانه را اوج صبحگاهی، افول عصرگاهی و احیای شامگاهی می‌نامند. الگوی احساسات منفی کاملاً برعکس است: «احساسات منفی بعدازظهر اوج می‌گیرد و اوایل شب کاهش می‌یابد.»

جالب است که این الگو اثر مستقیمی بر کارهای ما دارد. در مطالعه‌ای جداگانه که نتایجی مشابه تحقیق قبلی داشت، سه استاد مدرسه کسب‌وکار آمریکا بیش از ۲۶ هزار تماس مالی بین مدیران شرکت‌ها و سرمایه‌گذاران اصلی را تحلیل کردند که با هم درباره اینکه کارها چطور پیش می‌رود و انتظار دارند در آینده چطور پیش رود، صحبت می‌کردند. اغلب، سخنان ردوبدل شده در این تماس‌ها باعث افزایش یا کاهش قیمت سهام می‌شد.

این مطالعه نشان داد که هرچه این تماس‌ها و گفتگوها به ساعات پایانی روز موكول می‌شد، حالات احساسی بدتر بود و با گذر زمان گفتگوها هم منفی‌تر می‌شد. نتیجه نهایی در ۲ هزار شرکت دولتی یکسان بود: «گفتگوهای مالی را صبح زود و با شادابی انجام دهید تا سرزنده و مثبت پیش روند.»

برای استفاده بهینه از روز، تیپ زمانی خود را بشناسید

شواهد محکمی نشان می‌دهد که احساسات ما از یک الگوی روزانه پیروی می‌کند؛ اما به این معنی نیست که الگوی همه یکسان است. اگرچه انرژی همه افراد بعدازظهرها کاهش می‌یابد؛ اما شاید شخصی از خانواده یا دوستان الگویی کاملاً متفاوت داشته باشد.

مطالعات نشان داده که به‌طور میانگین، یک نفر از هر چهار نفر ساعت درونی متفاوتی با بقیه دارد که آن را «تیپ زمانی» می‌نامیم. علاوه بر تیپ زمانی رایج برای اکثر افراد که اوج صبحگاهی، افول عصرگاهی و احیای شامگاهی دارد، دو تیپ دیگر هم وجود دارند: «جغدهای شب و چکاوک‌های بامداد.»

تحقیقات نشان داده که ۲۰ تا ۲۵ درصد افراد جغد هستند که مانند مخترع معروف

توماس ادیسون و نویسنده سرشناس گوستاو فلویر، اوج احساساتشان حدود ساعت ۹ شب است و دوست دارند در این ساعت کارشان را آغاز کنند و احساسات مثبتشان هم صبحگاه احیا می‌شود. به‌علاوه تحقیقات درباره الگوهای خواب و تیپ‌های شخصیتی نشان می‌دهد که جفدها خلاق‌تر، کمی عصبی‌تر، دمدمی‌مزاج‌تر و افسرده‌تر از تیپ معمولی هستند.

اما چکاوک‌ها زود می‌خوابند و زود بیدار می‌شوند و اوج، افول و احیای احساسات را چند ساعت قبل‌تر از تیپ معمولی تجربه می‌کنند. همچنین کمی باثبات‌تر، شادتر، دل‌پذیرتر و درون‌گراتر از دیگران هستند.

برای استفاده بهینه از روز و برنامه‌ریزی کارآمد آن، باید تیپ زمانی خودتان را مشخص کنید و بفهمید کدام کارها را در کدام بخش روز بهتر انجام می‌دهید؛ مثلاً اگر جز آن ۶۰ تا ۸۰ درصد افرادی هستید که نه جغد هستند و نه چکاوک (که آن‌ها را پرنده سوم می‌نامیم)، اوج صبحگاهی بهترین زمان برای انجام کارهای تحلیلی شما است؛ زیرا به یک ذهن منطقی، متمرکز و منظم نیاز دارید. همچنین می‌توانید کارهای انتزاعی‌تر و تفکر خلاق را به زمان احیای احساسات در اواخر عصر و اوایل شب موکول کنید.

اما اگر جغد هستید، دقیقاً برعکس پیشنهاد بالا را انجام دهید. از آنجاکه احساسات جفدها شب‌ها به اوج می‌رسد، شب بهترین زمان برای تفکر تحلیلی است و باید کارهای خلاقانه را صبح‌ها انجام دهند.

در هر گروهی که هستید، سعی کنید کارهای غیر فکری و شلوغ را برای ساعات افول عصرگاهی بگذارید و اگر می‌خواهید از کسی جواب مثبت بگیرید، همیشه صبح‌ها با او قرار بگذارید.

هوشیار باشید و برای اجتناب از اشتباهات میانه روز استراحت کنید

شاید تیپ زمانی فعل خود را بشناسید؛ اما نکته این است که با گذر زمان و پیرتر

شدن، تیپ زمانی‌تان هم تغییر می‌کند. معمولا کودکان و سالخورده‌گان، چکاوک و نوجوانان جغد هستند.

به همین دلیل است که نوجوانان با شروع شدن مدرسه قبل از ساعت ۸ مشکل دارند به خصوص اگر زنگ اول ریاضی داشته باشند و در بدترین زمان روز، مجبور به تفکر تحلیلی باشند.

خوشبختانه، مدارس کم‌کم به اهمیت زمان‌بندی، برنامه‌ریزی صحیح و داشتن زنگ تفریح پی برده‌اند.

مثلا دانمارک اهمیت زیادی به برگزاری امتحانات استاندارد می‌دهد و تحقیقات در این کشور نشان داده هرچه امتحانات به ساعت‌های پایانی روز موکول شود، نمره دانش‌آموزان هم بدتر می‌شود.

همچنین، بیمارستان‌ها هم فهمیده‌اند که کیفیت مراقبت از بیمار و تمرکز کارمندان با گذر روز به سرعت افت می‌کند. در پزشکی هر اشتباهی با مرگ و زندگی بیمار سروکار دارد و همین باعث می‌شود فشار زیادی بر دوش افراد این حوزه باشد. مطالعات نشان داده که اشتباهات پزشکی بین ساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر از هر زمان دیگری در روز بیشتر است. در واقع، احتمال خطا در ساعت ۹ صبح ۱ درصد است و در ساعت ۴ بعدازظهر چهار برابر شده و به ۴.۲ درصد می‌رسد. به‌علاوه، کارمندان بیمارستان بعدازظهرها دستشان را ۳۲ درصد کمتر از حد لازم می‌شویند.

محققان معتقدند که با کاهش رعایت اصول بهداشتی در گذر روز، سالانه حدود ۶۰۰ هزار عفونت قابل‌پیشگیری در بیمارستان‌های ایالات‌متحده اتفاق می‌افتد و ۱۲.۵ میلیارد دلار هزینه ناموجه را به این مراکز تحمیل می‌کند. پس بهترین راهکار برای گرفتن نتیجه بهتر از امتحانات مدارس و ارتکاب اشتباهات کمتر در بیمارستان‌ها یکسان است: **استراحت کردن.**

مدارسی در دانمارک که قبل از برگزاری امتحانات بعدازظهر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت استراحت به دانش‌آموزان دادند، با بهبود چشمگیر در نمرات مواجه شدند که برای

بازه افول عصرگاهی بسیار عالی بود.

همچنین معرفی راهکار «استراحت هوشیار» در مرکز پزشکی دانشگاه میشیگان منجر به پیشرفت‌های عالی در بیمارستان‌ها شد. افراد تیم در وقت استراحت قبل از جراحی، دستورالعمل‌ها را بررسی می‌کنند و مطمئن می‌شوند هرکس از کار و وظایف سایر اعضای تیم اطلاع دارد و برای انجام کار خودش کاملاً آماده است. نتیجه این کار چه بود؟ بهبود آمار مراقبت از بیماران و شکایات کمتر.

استراحت و چرت زدن با زمان‌بندی مناسب، بسیار مفید است

در طول ده سال گذشته، ما روش‌های اشتباهی برای استراحت داشته‌ایم. خیلی از مدارس زنگ استراحت را کاهش داده یا کلاً حذف کرده‌اند؛ زیرا به اشتباه فکر می‌کردند که این کار باعث بهبود نمرات دانش‌آموزان می‌شود، اما همان‌طور که پیش‌تر دیدیم، زنگ‌های تفریح به‌موقع بی‌نهایت مفید است. این استراحت‌های کوتاه توانایی شناختی را افزایش می‌دهد، حال فرد را بهتر می‌کند و باعث سرزندگی ذهن و جسم می‌شود.

شرکت دسکتایم که نرم‌افزارهای زمان‌سنجی خودکار ارائه می‌کند، نتایج کاربرانش را بررسی کرده و به این جمع‌بندی رسید که به‌طور میانگین بهترین مدت استراحت برای رسیدن به حداکثر بهره‌وری، ۱۷ دقیقه استراحت بعد از ۵۲ دقیقه کار است.

اما ثابت شده همان استراحت ۵ دقیقه‌ای بعد از ۱ ساعت کار هم خستگی را کاهش و انگیزه، خلاقیت و حال عمومی فرد را ارتقا می‌دهد. تعاملات اجتماعی، حتی یک گفتگوی کوتاه کنار کولر یا نخواندن ایمیل‌ها، پیام‌ها و سایر مطالب کاری هنگام استراحت، اضطراب را به‌شدت کاهش می‌دهد. سرانجام، داده‌ها حاکی از آن است که زمانی را که خارج از محل کار و میان درختان و آوای پرندگان سر می‌کنید باعث بهبود حالت ذهنی و احساسی شما می‌شود.

در مجموع، این یافته‌ها نشان می‌دهد که بهترین نوع استراحت این است که تلفنتان

را کنار بگذارید، با دوستان بیرون بروید و کمی در پارک قدم بزنید.

یکی دیگر از بهترین کارها برای تقویت سرزندگی، چرت مرسوم و قدیمی است. شاید فکر کنید این روش اصلاً برایتان مناسب نیست، چون بعد از بیدار شدن گیج و مبهوت هستید. شاید دلیلش این باشد که زمان چرتتان خیلی زیاد است. چرت بیشتر از ۲۰ دقیقه، شما را به حالت «سکون خواب» فرو می‌برد که دلیل گیجی بعد از چرت است.

بهترین چرت بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است و توان سه ساعت کار متمرکز و ظرفیت بالاتری برای حفظ اطلاعات را به فرد می‌دهد. چه باور کنید و چه نکنید، مطالعات نشان داده نوشیدن یک فنجان قهوه بلافاصله قبل از چرت، شما را خیلی سرحال‌تر می‌کند.

از آنجاکه ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا کافئین به جریان خون وارد شود و اثر جادویی‌اش را بگذارد، بهتر است زمان نوشیدن آن را با زمان چرتتان هماهنگ کنید. معنی اصطلاح نپوچینو یا چرت قهوه این است که قهوه‌تان را بنوشید و زنگ ساعتتان را روی ۲۰ دقیقه تنظیم کنید (۷ دقیقه‌ای که به‌طور میانگین برای خواب رفتن نیاز دارید هم جز آن است). بعد سرحال و آماده بیدار می‌شوید و کارتان را از سر می‌گیرید.

هنگام شروع پروژه‌های جدید، سعی کنید مشکلات را پیش‌بینی کرده و قدرت نقطه میانی را درک کنید

همه ما در هر شغلی دوست داریم تصور کنیم که فرصتی به دست می‌آوریم و بی‌هیچ زحمتی کارمان را شروع می‌کنیم؛ اما در واقعیت، حداقل هرچند وقت یک‌بار مجبوریم با چالشی جدید دست‌وپنجه نرم کنیم.

دلیل. اچ پینک برای انجام بی‌دردسر کارهای جدید، روش مفیدی بنام «تدفین پیش از مرگ» دارد. این روش مانند کارهایی است که پس از مرگ فرد در بیمارستان انجام می‌شود؛ با این تفاوت که آن را پیش از شروع پروژه انجام می‌دهند. به عبارت دیگر، به این فکر کنید که شاید پروژه شما شکست بخورد و همه دلایل احتمالی مرگ و

شکست پروژه را مشخص کنید تا بتوانید از همه آنها اجتناب کنید.

مثلا آیا اگر افراد زیادی با هم روی پروژه کار کنند یا اگر افراد کافی در اختیار نداشته باشید، همه چیز به هم می‌ریزد؟ آیا هدف‌تان خیلی مبهم است؟ با تصور محتمل‌ترین مشکلات، بهتر می‌توانید از آنها اجتناب کنید.

حتی اگر اکثر نصایح برای افزایش بهره‌وری مربوط به آغازها و پایان‌ها باشد (این‌که چطور خوب شروع کنید و موفق به پایان برسانید)، اطلاعاتی در دست است که اهمیت نقاط میانی را نشان می‌دهد.

محقق معروف، کانی گرسیک آن را «اثر وای-وای» می‌نامد. گرسیک پس از ضبط و بررسی تلاش‌های کارمندان بیمارستان، بانک و دانشگاه از تکرار رفتارهای مشابه بین آنها شگفت‌زده شد: پروژه‌ای شروع می‌شد، هیچ کاری انجام نمی‌شد و بعد دقیقا در میانه راه یعنی بین شروع و مهلت سررسید، اعضای تیم دور هم جمع می‌شود و می‌گفتند: «وای-وای باید کاری کنیم». پیشرفت فقط در این نقطه میانی اتفاق می‌افتاد.

اصلا جای تعجب ندارد که این موضوع در ورزش به‌خصوص بسکتبال هم اتفاق می‌افتد. وقتی تیمی در بین دونیمه یک امتیاز از تیم رقیب عقب است، شانس بیشتری برای بردن بازی دارد؛ زیرا بازیکنانش بعد از گفتگو با مربی در میانه دونیمه با احساس فوریت بیشتری بازی می‌کنند و سعی می‌کنند بهترین آنچه در توان دارند را ارائه دهند و امتیاز بیشتری از رقیب بگیرند.

اگر بدانید که میانه راه بهترین زمان برای انگیزه دادن به تیم و بهره‌ورتر کردن آن است، می‌توانید از این لحظه وای-وای به نفع خود استفاده کنید و آخرین مرحله انجام پروژه را به تلاشی پرشور و طوفانی تبدیل کنید.

برای رسیدن به انتهای کار، اهداف پروژه را دوباره یادآوری

کنید، اما مواظب رفتار افراطی هنگام نزدیک شدن به خط پایان هم باشید

بحران میانه راه با وجود خوبی‌های فراوان یک جنبه بد هم دارد و آن وقتی است که افراد ناگهان می‌ترسند و مرحله آخر پروژه دچار هرچ و مرج می‌شود.

تیم با رعایت نکات زیر می‌تواند از سقوط میانه راه اجتناب کرده و به یک پایان موفق برسد.

نخست اینکه مطمئن شوید همه افراد دیدگاه یکسانی نسبت به اهداف پروژه دارند. اگر کارها در میانه راه خوب پیش نرفت، می‌توانید با یادآوری این دیدگاه مشترک و این که قرار بود چه کاری انجام دهید، باعث انگیزش و مشارکت مجدد آن‌ها شوید.

هرگز کارها و نقش‌های جدید واگذار نکنید و ایده‌های جدید معرفی نکنید. در عوض، دوباره بر نقش‌های تعیین‌شده تاکید کنید. هدف را به افراد یادآوری کنید و به آن‌ها انگیزه دهید.

با این وجود مراقب باشید؛ زیرا وقتی افراد به پایان پروژه‌های نزدیک می‌شوند، رفتاری افراطی از خود نشان می‌دهند. مثلاً وقتی به خط پایان نزدیک می‌شوند یا در حال رسیدن به هدفی هستند، سعی می‌کنند کاری بزرگ یا بی‌پروا انجام دهند.

یکی از دلایل این است که ما اهمیت زیاد و بی‌تناسبی برای پایان‌ها قائل هستیم؛ بنابراین دوست داریم تا آنجا که ممکن است لحظات پایانی را معنی‌دارتر و جذاب‌تر کنیم.

مثلاً بیایید نگاهی به زندگی دو مدیر خیالی بیندازیم. یکی از آن‌ها ۵۰ سال به خیریه‌ها کمک کرده و در دو سال آخر زندگی بسیار ظالم و خودخواه شده. دیگری ۵۰ سال ظالم و خودخواه بوده؛ اما در دو سال آخر عمرش تصمیم گرفته به خیریه‌ها کمک کند و مهربان باشد. مطمئناً زندگی شخص اول خیلی بهتر سپری شده است، اما مطالعات نشان می‌دهد وقتی این دو سناریو را برای افراد تعریف کردند، آن‌ها اهمیت زیاد و بی‌تناسبی برای پایان‌ها قائل شدند و هر دو زندگی را به یک اندازه خوب ارزیابی

کردند.

پدیده دیگری که حاصل تاکید بیش از حد بر پایان‌ها است به «نه‌دارها» معروف است و به افراد ۲۹، ۳۹، ۴۹ و ... ساله‌ای مربوط می‌شود که بیش از دیگران دوست دارند کارهای افراطی انجام دهند؛ مثلا برای اولین بار در زندگی در دوی ماراتن شرکت کنند، کار جدیدی را شروع کنند یا خودکشی کنند.

راه‌های خوبی برای رقم زدن یک پایان شاد و تجربه غم شادی وجود دارد

پس متوجه شدید که مردم پایان‌ها را بیش از حد، مهم می‌دانند و نزدیک خط پایان رفتارهای افراطی از خود نشان می‌دهند. این تمایل هم به اندازه تمایل ما به خوش بودن پایان‌ها قابل پیش‌بینی است.

نه اینکه فقط عاشق پایان شاد باشیم، بلکه حس غم شادی پایان‌ها را دوست داریم. «غم شادی» همان شادی تلخ و شیرینی است که غم بر آن سایه می‌اندازد و احساسی است که شرایط انسان را به خوبی نشان می‌دهد. مثلا شرکت انیمیشن پیکسار با تولید انیمیشن احساس برانگیز و اشک‌آور «آپ»، استاد ایجاد غم شادی است.

با اطلاع از این نکته می‌توانیم پایان‌ها را رضایت‌بخش‌تر کنیم.

مثلا وقتی از مدرسه فارغ‌التحصیل می‌شوید یا شغلی را کنار می‌گذارید، نامه‌ای برای خود آینده‌تان بنویسید و آن را تا پنج سال نخوانید. شاید فکر علاقه‌ای به صحبت با خود آینده‌تان ندارید؛ اما وقتی زمان خواندنش برسد، قطعا احساساتی می‌شوید.

چنین نامه‌هایی پل بین گذشته و آینده‌اند، این فاصله را پر می‌کنند و یکی از بهترین راه‌ها برای حس کردن غم شادی در زندگی هستند.

خیلی از بزرگان می‌گویند که برای شاد بودن باید در لحظه زندگی کنید یا فقط به زمان

حال بیندیشید؛ اما این فقط نصف ماجرا است. پاداش واقعی و احساس رضایت واقعی زمانی به دست می‌آید که خود فعلیتان با خود گذشته یا آینده‌تان احساس نزدیکی کند.

ما اغلب فکر می‌کنیم بعد از پنج یا ده سال با آنچه اکنون هستیم تفاوت زیادی خواهیم داشت و چون اصلاً با خود آینده احساس نزدیکی نمی‌کنیم، هیچ کاری برای کمک به او انجام نمی‌دهیم؛ مثلاً پولی پس‌انداز نمی‌کنیم یا سالم‌تر غذا نمی‌خوریم. اما وقتی از کسی می‌خواهید فقط چند روز به آینده‌اش فکر کند، باعث می‌شوید بیشتر با خود آینده‌اش احساس صمیمیت کند و کارهایی مثل پس‌انداز را برای کمک به او انجام دهد.

زمان یک واژه بی‌ثبات و حتی یک مفهوم بی‌ثبات‌تر است. شاید خیلی راحت در زمان گم شویم؛ اما وقتی بفهمیم گذشته، حال و آینده‌مان به یکدیگر مربوط هستند و آن‌ها را بهتر کنترل و درک کنیم، تجربه‌هایمان به شدت ارتقا می‌یابد.

["message_box text_color="light]

پیام اصلی کتاب

زمان‌بندی و استفاده حداکثری از زندگی یک علم است. با شناخت تیپ زمانی خودتان، استراحت کردن و چرت زدن به میزان لازم، افزایش قدرت نقطه میانی در پروژه‌ها و نوشتن نامه برای خود آینده‌تان، می‌توانید از زمان به نفع خودتان استفاده کنید.

نصیحت کاربردی

از قهوه‌تان بیشترین بهره را ببرید

صبح‌ها قبل از شروع کار قهوه ننوشید. محققان دریافته‌اند که قهوه در سطح کورتیزول خون (که باعث بیداری می‌شود) اختلال ایجاد می‌کند. پس در ابتدای روز آب بنوشید تا رطوبت بدن‌تان تامین و گرسنگی‌تان کنترل شود و اولین فنجان قهوه را



۶۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از بیدار شدن بنوشید. به این ترتیب بهترین بهره را از قهوه خود می‌برید.

[message_box/]