

# کی چه کنم؟

## (گام اول)

زمان	چه کار می‌کنم؟	چقدر حواس جمع هستم؟	سطح انرژی
7:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

شنبه

7:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

یکشنبه

راهنمای کی چه کنم؟  
 یک هفته خیلی دقیق هرکاری که می‌کنیم توی این جدول بنویسیم. برای اینکه ساده‌تر بشه این کار و نظام‌مند باشه، بهتره زمان رو ۹۰ دقیقه‌ای تعریف کنیم. این جوری که زنگ گوشی یا ساعت رو بذاریم ۹۰ دقیقه یک بار، دیلینگی بزنه. بعد از هر صدای زنگ بیایم سراغ جدول و به این سه تا سوال جواب بدیم که توی ۹۰ دقیقه‌ی گذشته داشتیم چی کاری می‌کردیم؟ چقدر حواس جمع و هوشیار بودیم موقع انجام کار؟ و چقدر سرحال بودیم؟ یه مقیاس یک تا دهی هست که بتونیم راحت‌تر نمره بدیم به حواس جمعی و سرحالی.  
 بعد از یک هفته، تقریباً دستمون می‌آد که چه ساعت‌هایی از روز سرحال‌تر و متمرکزتریم. می‌تونیم برنامه‌ریزی کنیم که "کی؟ چه کنم؟" تا بازخورد بهتری بگیریم. واقعا هم مهم نیست و نیازی نیست مقایسه کنیم خودمون رو با بقیه. هرکسی یک طوره.

منبع: کتاب "کی" نوشته‌ی دنیل پینک



زمان	چه کار می‌کنم؟	چقدر حواس جمع هستم؟	سطح انرژی
7:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

دوشنبه

7:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

سه‌شنبه

7:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30 am		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:00 pm		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

چهارشنبه

راهنمای کی چه کنم؟  
 یک هفته خیلی دقیق هرکاری که می‌کنیم توی این جدول بنویسیم. برای اینکه ساده‌تر بشه این کار و نظام‌مند باشه، بهتره زمان رو ۹۰ دقیقه‌ای تعریف کنیم. این جوری که زنگ گوشی یا ساعت رو بذاریم ۹۰ دقیقه یک بار، دیلینگ بزنه. بعد از هر صدای زنگ بیایم سراغ جدول و به این سه تا سوال جواب بدیم که توی ۹۰ دقیقه‌ی گذشته داشتیم چی کاری می‌کردیم؟ چقدر حواس جمع و هوشیار بودیم موقع انجام کار؟ و چقدر سرحال بودیم؟ یه مقیاس یک تا دهی هست که بتونیم راحت‌تر نمره بدیم به حواس جمعی و سرحالی.  
 بعد از یک هفته، تقریباً دستمون می‌آد که چه ساعت‌هایی از روز سرحال‌تر و متمرکزتریم. می‌تونیم برنامه‌ریزی کنیم که "کی؟ چه کنم؟" تا بازخورد بهتری بگیریم. واقعا هم مهم نیست و نیازی نیست مقایسه کنیم خودمون رو با بقیه. هرکسی یک طوره.

منبع: کتاب "کی" نوشته‌ی دنیل پینک

سطح انرژی      چقدر حواس جمع هستیم؟      چه کار می‌کنم؟      زمان

پنجشنبه

7:00 am	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 am	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 am	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30 am	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2:30 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5:30 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

جمعه

7:00 am	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 am	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 am	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30 am	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2:30 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5:30 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:00 pm	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

راهنمای کی چه کنم؟

یک هفته خیلی دقیق هرکاری که می‌کنیم توی این جدول بنویسیم. برای اینکه ساده‌تر بشه این کار و نظام‌مند باشه، بهتره زمان رو ۹۰ دقیقه‌ای تعریف کنیم. این جوری که زنگ گوشی یا ساعت رو بذاریم ۹۰ دقیقه یک بار، دیلینگ بزنه. بعد از هر صدای زنگ بیایم سراغ جدول و به این سه تا سوال جواب بدیم که توی ۹۰ دقیقه‌ی گذشته داشتیم چی کاری می‌کردیم؟ چقدر حواس جمع و هوشیار بودیم موقع انجام کار؟ و چقدر سرحال بودیم؟ یه مقیاس یک تا دهی هست که بتونیم راحت‌تر نمره بدیم به حواس جمعی و سرحالی.

بعد از یک هفته، تقریباً دستمون می‌آد که چه ساعت‌هایی از روز سرحال‌تر و متمرکزتریم. می‌تونیم برنامه‌ریزی کنیم که "کی؟ چه کنم؟" تا بازخورد بهتری بگیریم. واقعا هم مهم نیست و نیازی نیست مقایسه کنیم خودمون رو با بقیه. هرکسی یک طوره.

منبع: کتاب "کی" نوشته‌ی دنیل پینک