

Spis treści

Prolog	3
CZĘŚĆ I. NOWA NAUKA O CZASIE. JAK DZIAŁA CZAS?	
Rozdział 1. Dlaczego czas się liczy?	13
Twój czas jest ograniczony	13
Czas to medium, w którym żyjesz	16
Ekonomia czasu	17
Twój czas i koszty alternatywne	19
Psychologiczna względność czasu	19
Konstruowanie czasu w świecie rzeczywistym	22
Nowa psychologia czasu	24
To, jak spędzasz dzień dzisiejszy, ostatecznie określa zarówno twoją przeszłość, jak i przyszłość	25
Dlaczego ta książka jest warta twojego czasu?	26
Czas na autoprezentację	26
Rozdział 2. Czas. Retrospektywny przegląd perspektyw postrzegania czasu	32
Jesteś żyjącym przeżytkiem	32
Stan natury i czas zdarzeniowy	33
Dziedzictwo czasu przekazane nam przez Taga	36
Czas Abdula	37
Przejście do czasu zegarowego	38
Czas dzisiejszy	41
Czas wygrywa z seksem	43
Przeciwdziałanie zmianom	45
Naukowe badania czasu psychologicznego	49
Kwestionariusz postrzegania czasu Zimbardo. Klucz do obliczania wyników	52
Instrukcje obliczania wyników	54
Przeszła negatywna perspektywa postrzegania czasu	54
Terazniejsza hedonistyczna perspektywa postrzegania czasu	54
Przyszła perspektywa postrzegania czasu	55
Przeszła pozytywna perspektywa postrzegania czasu	56
Terazniejsza fatalistyczna perspektywa postrzegania czasu	56
Transcendentalna perspektywa postrzegania czasu w przyszłości	58
Sześć najbardziej typowych perspektyw postrzegania czasu w świecie zachodnim	59
Przeszła pozytywna perspektywa postrzegania czasu: przeszłościowo-pozytywna Polly	59
Przeszła negatywna perspektywa postrzegania czasu: przeszłościowo-negatywny Ned	59
Terazniejsza hedonistyczna perspektywa postrzegania czasu: hedonistyczny Hedley	60
Terazniejsza fatalistyczna perspektywa postrzegania czasu: fatalistyczny Fred	61
Przyszła perspektywa postrzegania czasu: przyszłościowa Patricia	61

Transcendentalna perspektywa postrzegania czasu w przyszłości: transcendentalna Tiffany . . .	62
Prawdopodobne przyszłe osiągnięcia	64

Rozdział 3. Przeszłość. Sposób, w jaki widzisz wczoraj przez okulary dnia dzisiejszego	67
Wspomnienie Phila Zimbardo	67
Twoja przeszłość i pierwsze wspomnienia	68
Wspomnienie Johna Boyda	69
Przeszłość psychologii: determinizm, psychoanaliza i behawioryzm	70
Rekonstruowanie przeszłości	73
Pamięć rzeczy, które się nie zdarzyły	73
Pamiętanie rzeczy zapomnianych	74
Odzyskiwanie wspomnień prawdziwych i zaszczepianie wspomnień fałszywych	75
Czy obiektywna przeszłość ma znaczenie?	77
Twoje nastawienia wobec czasu mają znaczenie	77
Pozytywna rekonstrukcja przeszłości	80
Zmiana własnego nastawienia wobec przeszłości	81
To, co dobre w przeszłości	84
Co jest złego w życiu przeszłością?	84
Podtrzymanie pozytywnej przeszłości	85

Rozdział 4. Teraźniejszość. Chwila na to wszystko, co jest prawdziwe	89
Co sprawia, że jest się zorientowanym na teraźniejszość?	90
Ekonomia pomijania przyszłości	92
Trzy sposoby ukierunkowania się na teraźniejszość	93
Teraźniejszy hedonizm	93
Teraźniejszy fatalizm	95
Teraźniejszość holistyczna	97
Szybka ścieżka do strefy czasu teraźniejszego	98
Kontrolowana i legalna wycieczka do poszerzonej teraźniejszości	100
Teraźniejszość się poszerza: prywatna podróż Phila w głąb czasu	100
Uwolnienie postępowania od kontroli opartej na czasie	102
Co dobrego, a co złego wynika z życia w czasie teraźniejszym?	104
Daj się ponieść	105
Co jest złego w teraźniejszości?	108
Narażeni na każde uzależnienie	109
„W ubiegłym roku 180 trylionów wolnych godzin przypadło na rzecz pracy”	111
Sex, drugs, rock and roll: rewolucja czasu lat sześćdziesiątych	112
Dostrój się do teraźniejszości	112
Punktualność: lepiej żebyś był na czas, bo jak nie...	114

Rozdział 5. Przyszłość. Jutro przez pryzmat dnia dzisiejszego	118
W jaki sposób stajesz się zorientowany na przyszłość?	121
Życie w klimacie umiarkowanym	122
Życie w stabilnej rodzinie, społeczeństwie i kraju	122
Bycie protestantem (lub Żydem)	122
Zdobywanie wykształcenia	122
Bycie młodym dorosłym lub osobą w średnim wieku	123
Posiadanie pracy	123

Regularne wykorzystywanie technologii	123
Odnoszenie sukcesów	123
Posiadanie modeli ról zorientowanych na przyszłość	124
Odzyskanie zdrowia po chorobie w wieku dziecięcym	124
Co jest dobrego, a co złego w przyszłościowej perspektywie czasu?	126
Zdrowie i dobre samopoczucie	126
Przyszłościowcy kończą zadanie	127
Przyszłościowcy są świadomi swojej śmiertelności	128
Przyszłościowcy są nieźli w łamigłówkach	129
Przyszłościowcy zarabiają więcej pieniędzy	130
Przyszłościowcy są wytrwali i czynią z porażek możliwie najlepszy użytek	131
Dla Przyszłościowców realistyczna nadzieja jest zawsze żywa	132
Przyszłościowcy unikają pułapek społecznych	132
Próba generalna udanej przyszłości	134
A teraz o zły stronie medalu	136
Presja czasu i punkty krytyczne	136
Poświęcenie dla sukcesu rodziny, przyjaciół i seksu	137
Rozdział 6. Przyszłość transcendentna. Nowy czas po śmierci	140
Wybrane tradycyjne wyjaśnienia samobójczych aktów terrorystycznych	141
Wyjaśnienie zakładające nieprawidłową kondycję psychiczną	141
Teoria prania mózgu	143
Wyjaśnienie zakładające nieznośną teraźniejszość	144
Wyjaśnienie religijne	146
Wyjaśnienie zakładające racjonalną strategię	146
Terrorystyczne zamachy samobójcze: czas jako wyjaśnienie	147
Transcendentna perspektywa postrzegania czasu w przyszłości	148
W jaki sposób wiara w transcendentną przyszłość wpływa na zachowanie?	153
Przyszłość transcendentna a dawanie sobie rady	154
Radzenie sobie z teraźniejszością	154
Radzenie sobie ze śmiercią	155
Świecka wiara w przyszłość transcendentną	155
Wierzenia rdzennych Amerykanów	155
Zrównoważenie	156
Fundacja The Long Now	156
Deathswitch.com	157
Przyszłość transcendentnej perspektywy postrzegania czasu w przyszłości	157
Wojna z terroryzmem jako wojna między perspektywami postrzegania czasu	157
Przyszłość transcendentna: narzędzie dobra czy zła	158

CZĘŚĆ II. JAK SPRAWIĆ, BY CZAS DZIAŁAŁ NA TWOJĄ KORZYŚĆ?

Rozdział 7. Czas, twoje ciało i zdrowie. Tutaj tyka coś więcej niż tylko twój

zegar biologiczny	165
Czas goi rany – mniej lub bardziej	165
Czas w twoim mózgu	166
Nasz wewnętrzny zegar i rytmy okołodobowe	166
<i>Jet lag</i> a osoby pracujące w systemie zmianowym	168

VIII

Poznaj swoją przedczołową korę mózgową	168
W końcu coś dobrego może wyniknąć z myślenia o czasie?	169
To, co niechybnie zabije cię teraz <i>versus</i> to, co prawdopodobnie zabije cię później	169
W jaki sposób ratują nas emocje?	170
Jak myślenie może nas ocalić?	171
Czas a zdrowie psychiczne	171
Zaburzone wewnętrzne zegary	172
Prędkość z jaką upływa czas	173
Kiedy ponowne przeżywanie przeszłości szkodzi twojemu dobremu samopoczuciu	174
Zaburzony upływ czasu	175
Przekonania na temat czasu oraz zdrowia psychicznego	176
Otwieranie i zamykanie drzwi percepcji: narkotyki i alkohol	177
Czas a twoje zdrowie psychiczne	178
Jedzenie a waga	178
Hazard	179
Czas – stres a zdrowie	181

Rozdział 8. Upływ czasu. Rola wyborów życiowych i pieniędzy w bilansowaniu teraźniejszości i przyszłości

Poczucie czasu wpływa na rozwój człowieka	188
Siła tłumienia impulsów	190
Wybory świadome i nieświadome	190
Zarabianie pieniędzy, tworzenie siebie	194
Przeszłościowcy a pieniądze	195
Teraźniejsi a pieniądze	195
Przyszłościowcy a pieniądze	196
Pięć prostych kroków do wolności finansowej	196
Mądre pieniądze	199
Emerytura: czy wymienianie pieniędzy na czas jest warte swojej ceny?	199
Zamienić stare pieniądze na nowy czas: elementarz emeryta	202
Powiedz „nie” domom spokojnej starości	203
Analiza przypadku udanej emerytury skoncentrowanej na czasie	205

Rozdział 9. Miłość i szczęście

Etapy związków: teraźniejszość, przeszłość, przyszłość	209
Randki i łączenie się w pary	211
Randki w świecie przyszłościowym	211
Konsekwencje pomieszania perspektyw postrzegania czasu	212
Szczęście a czas	214
Przeszkody w osiąganiu szczęścia	215
Koncepcja wyjściowego poziomu szczęśliwości: nic nie przyniesie ci szczęścia na długo	215
Nie wiemy, co uczyni nas szczęśliwymi jutro	216
Szczęście nie jest priorytetem	217
Zwiększanie szczęścia w twoim życiu	218
Szczęście w czasie: znajdź czas, by być szczęśliwym	219
Szczęście w przeszłości: spędzaj czas na wspominaniu szczęśliwych wydarzeń oraz leczeniu ran	220
Szczęście w teraźniejszości: ćwicz skupianie umysłu	220

Szczęście w przyszłości: dąż do szczęścia	221
Naucz się przyjmować zmiany z otwartymi rękami; przez jeden dzień zejdź z utartej drogi	222
Wybierz szczęście	222
Rozdział 10. Biznes, polityka i twój czas	224
Krótką historią czasu w biznesie	227
Sprzedawanie przyszłości	229
Przywództwo: zmienianie przyszłości	230
Przedsiębiorczość	232
Innowacja jest dzieckiem czasu	232
Pułapki czasu	233
Typowy dzień pracy muzyka Wyntona Marsalisa (dyrektor artystyczny, Jazz at Lincoln Center) opisany jego słowami	233
Typowy dzień pracy dyrektora Billa Grossa (dyrektor do spraw inwestycji, Pimco) opisany jego słowami	234
Typowy dzień pracy dyrektora Marissy Mayer (wiceprezes działu do spraw poszukiwanych produktów oraz doświadczeń użytkowników, Google) opisany jej słowami	234
Polityka czasu	236
Polityka ochrony środowiska	239
Pruska metoda nauczania perspektyw postrzegania czasu	240
Okrutne i niezwykle kary	243
Rozdział 11. Dostrajanie własnego zegara psychologicznego. Jak rozwinąć idealną dla siebie perspektywę czasu?	247
Optymalna mieszanka perspektyw czasu	248
„Zmierzając na południe”	249
Zmienianie perspektyw postrzegania czasu	251
Dostrajanie twojego zegara perspektywy czasowej	251
Łagodzenie intensywności działań Przyszłościowców	251
Łagodzenie żywotności Teraźniejszych	253
Rekonstruowanie negatywnej przeszłości	253
Stań się bardziej zorientowany na przyszłość	254
Stań się bardziej zorientowany na teraźniejszość	256
Stań się bardziej zorientowany na pozytywną przeszłość	257
Przyjmij swoją nową, zrównoważoną perspektywę postrzegania czasu	258
Rozdział 12. Poza czasem. Aby twój czas miał znaczenie	260
Życie jest krótkie – na co czekasz?	261
Sprawić, by czas miał znaczenie	262
Pierwszy prosty krok w kierunku nadania czasowi znaczenia	262
W końcu to wszystko zależy od ciebie	264
Epilog	265
Podziękowania	279
Wykaz źródeł ilustracji	280
Indeks nazwisk	281
Indeks rzeczowy	287
O Autorach	289