

۲۹۸۰۶

بسم الله الرحمن الرحيم

پنج دقیقه تا موفقیت

نویسنده:

حامد نیکوین

سرشناسه: نیکویی زاده، حامد

پنج دقیقه تا موفقیت / نویسنده: حامد نیکویی زاده.

تهران، نشر دا، چاپ اول ۱۳۹۸ / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۳۵-۶۱-۳

موضوع: مدیریت زمان - جنبه‌های روانشناسی / Time management- Psychological aspects

موضوع: مدیریت زمان - جنبه‌های مذهبی - اسلام / Time management - Religious aspects - Islam

موضوع: برنامه‌ریزی - جنبه‌های مذهبی - اسلام / Planning - Religious aspects - Islam

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی / Success - Psychological aspects

موضوع: برنامه‌ریزی - جنبه‌های روان‌شناسی / Planning - Psychological aspects

رده‌بندی کخ: BF۶۳۷

رده‌بندی دیریی: ۶۰۶۱

شماره کتابشناسی: ۵۷۶۷۴۶۹

شناسه

پنج دقیقه تا موفقیت / نویسنده: حامد نیکویی زاده.

تهران، نشر دا، چاپ اول ۱۳۹۸ / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۳۵-۶۱-۳

صفحه آرایشی و طراحی جلد: سارا عزیزی شالمان

تیراژ: ۳۰۰ / قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر محفوظ است. طبق حقوق نویسنده و نسخه ان هرگونه کپی برداری

به هر روش پیگرد قانونی دارد.

آدرس: میدان انقلاب - خیابان جمالزاده جنوبی - ساختمان ۱۱۰ - پلاک ۷۸ - واحد ۱۷.

تلفن: ۰۲۱-۶۶۱۲۶۸۰۳

آدرس الکترونیک: nashrda@yahoo.com

فهرست

۵	مقدمه
	فصل اول
۹	آیا می‌توانم این کتاب را تا آخر بخوانم؟
	فصل دوم
۱۳	شش قدم مهم در مدیریت زمان
	فصل سوم
۱۷	برنامه‌ریزی کردن فایده‌ای دارد؟
	فصل چهارم
۱۹	راهزنان عمر چه کسانی هستند؟
	فصل پنجم
۳۱	هدیه‌کنندگان زمان کدام‌اند؟
	فصل ششم
۴۳	می‌خواهم برنامه‌ریزی کنم
	فصل هفتم
۶۱	شکل‌های مختلف اهمال‌کاری
	فصل هشتم
۷۷	مغزهای سه‌گانه و خواسته‌های متفاوت
۸۴	منابع:

مقدمه

کتاب‌های زیادی در مورد شیوه برنامه‌ریزی و مدیریت زمان در بازار موجود می‌باشد که برخی به طور کلی و سر بسته به موضوع مورد نظر می‌پردازند و مشکل خواننده محترم را برطرف نمی‌کنند. برخی بسیار خوب هستند ولی تماماً برگرفته‌های افراد موفق خارجی تکیه دارند. صرف خواندن این نوع کتاب‌ها، این حس را منتقل می‌کند که فقط خارجی‌ها می‌توانند موفق شوند و در مقابل ما نمی‌توانیم به موفقیت برسیم و از آگاهی نسبت به استعدادهای درونی خود غافل می‌شویم و سبب ناامیدی ما می‌شود. مخالف با سخنان این افراد نیستم و برخی از کتاب‌ها که به موضوع برنامه‌ریزی و مدیریت زمان پرداخته‌اند، فقط صرف کمی توضیح باز هم مشکل ما را حل نمی‌کنند. باید خودمان را باور کنیم و بدانیم که ما هم می‌توانیم مانند افراد دیگر به قله موفقیت برسیم و رسیدن به چنین آرویی ممکن است.

گذشتگان ما توجه به آیات قرآن، روایات اهل بیت علیهم السلام و عمر و وقت را ارزشمند دانسته و از آن به اسم «طلا» یاد می‌کنند. ضرب المثل «وقت طلاست» مثالی از ارزشمند بودن وقت است هر چند مقایسه این دو تا ناقص است ولی «میت زمان را بیان می‌کند».

معمولاً بسیاری از مردم از بی برنامه‌ریزی، بی‌استثنا وقت و کارهای نیمه تمام یا عقب افتاده و ... گله مند هستند و گذر زمان کارهای جدی را بر سر آوری را برای آن‌ها اضافه می‌کند و آن فرد مجبور است از برخی کارها صرف نظر کند یا برخی را ناقص انجام بدهد که کارهای ناتمام باعث ایجاد استرس و اضطراب شده و احساس ضعیف و ناتوانی به فرد دست می‌دهد. در این شرایط مطالعه کردن، دیدن دوستان و اقوام، تفریح و رشد معنوی ... که در صورت می‌گیرد و در این زمان که دوران فناوری و اطلاعات و تکنولوژی هست، طرف احساس نا ایدی بیشتری پیدا می‌کند و بیشتر احساس ناتوانی و درماندگی می‌کند.

مهم بودن زمان و عمر بر هیچ فرد عاقلی مخفی نیست؛ به طوری که هیچ انسان رقی را در دنیا نمی‌توان پیدا کرد که موفق بودن خود را مدیون استفاده درست از عمر و زمان خود نداند. داشتن برنامه‌ریزی، مانع سردرگمی و حیران ماندن است و باعث می‌شود که به همه کارهایمان برسیم و به قول معروف «همه کاره و هیچ کاره» نشویم.

همه ما نیاز داریم با شیوه صحیح برنامه‌ریزی و مدیریت زمان آشنا شویم تا بتوانیم هم از سردرگمی دریابیم و هم بتوانیم به هدف یا اهداف خود برسیم. قطعاً همه در زندگی خود رسالتی داریم که لازم است به آن دست پیدا کنیم و برای آن تلاش کنیم. بارها پیش آمده است که برنامه‌ریزی

کرده ایم ولی در مرحله عمل با شکست مواجه و سپس دلسرد شده ایم و علت آن را نمی دانیم. راستی دلیلش چیست؟ جواب ساده است؛ با روش صحیح برنامه ریزی آشنا نیستیم یا کسی ما را راهنمایی نکرده است و یا هزاران دلیل دیگر. به شما خواننده محترم تبریک می گویم که یک تصمیم بزرگ گرفته اید. این همان کاری است که خیلی ها حاضر به انجام آن نیستند.

این مژده را هم بدهم که یک ارزیابی و چندین ایستگاه تفکر که شامل چند سؤال براساس متن کتاب است قرار داده ام تا شما خواننده محترم علاوه بر خواندن کتاب، خود را ارزیابی کنید تا یک شناخت کلی از خودتان داشته باشید و همچنین اگر به هر دلیلی فرصت نشد یا حوصله نداشتید کتاب را دوباره مطالعه و مرور کنید، با مراجعه به ایستگاه های تفکر، خلاصه کتاب و نوشته های خودتان را مطالعه کرده باشید.

در این کتاب، شاید همه نکات گفته شده به درد شما بخورد و ممکن است بعضی از آن ها، نباید ناامید بشوید و با توجه به شرایط و شناختی که از خود دارید، هر کدام قسمت که مورد نیازتان است را بیشتر مطالعه نمودن به آن عمل کنید. توصیه می کنم از همین ابتدا قلم و کاغذ همراه خود داشته و به سؤالات پاسخ دهید و همچنین هر مطلبی را قبول دارید، در کنار آن علامت (ت) قرار دهید و یا هر کدام مخالف باشید علامت (خ) قرار بدهید. توجه به اینکه خیلی مهم است که بدانیم رعایت اصول گفته شده، التزام به وقت و زمان خود و دیگران می باشد و بدانیم که دیگران هم وقتشان مهم است.

شاید شما خواننده محترم سنتان کمی بالا باشد و احساس ناامیدی داشته باشید و فکر کنید که فرصت از دست رفته و دیگر برای برنامه ریزی کمی برده است و این کتاب هیچ به درد من نمی خورد. بهانه آوردن برای سن را می توان از بین برد و مشکل سن غلبه کرد. سن و سال ما انسان ها چندان اهمیتی ندارد و مهم نیست که چند سال سر بردیم بلکه این دیدگاه ماست که یک فرصت یا یک مصیبت می سازد.

با درمان بهانه تراشی های سن فرصت هایی را که فکر می کنید برای همیشه از شما گرفته شده است، به دست بیاورید. هنگامی که از بهانه تراشی های مربوط به سن رهایی پیدا کنید، احساسات جوانی خود را هم به دنبال آن دوباره به دست می آورید. زمانی که برترس خود از محدودیت های سن غالب شدید، همراه با موفقیت، طول عمر را نیز به زندگی خود می بخشید. احساس پیری بسیار ناامیدکننده است. نگذارید سد رها تن بشود. راه حل های بهانه تراشی سن در متن کتاب توضیح داده شده است.

وقت ما به بطلالت که می گذرد هیچ، به گناه هم می گذرد. دورهمی های بی فایده که پراز تهمت

غیبت و ... است. بخشی از غیبت کردن‌ها از روی همین بیکار بودن‌ها می‌آید. این‌زه که ما می‌رویم به ترکستان است: بی‌برنامگی، بی‌هدفی، صبح تا شب وقت تلف کردن و ... بعضی نه فقط وقت خودشان را تلف می‌کنند بلکه وقت دیگران را تلف می‌کنند مثلاً یک ساعت تلفنی با هم حرف می‌زنند.

بیان این نکته لازم است که بدانیم با صرف خواندن مطالب این کتاب و یا هر کتاب دیگری، کسی نمی‌تواند با افعال کاری مبارزه کند و به هدف خود برسد بلکه موفقیت در صورتی است که به دانسته‌ها عمل شود. تصمیم با شماست که فقط خواننده کتاب باشید و مانند بعضی از افراد بگویند اصلاً به درد نمی‌خورد یا اینکه به نکات مطرح شده عمل کنید و نتیجه‌اش را در زندگی خود ببینید. زندگی خود لذت ببرید. بعضی‌ها اشتباهات زندگی خود را روی هم می‌ریزند و از آن غولی می‌زنند که نامش «تقدیر» است. باید یاد بگیریم که استاد تغییر باشیم نه قربانی تقدیر. چه زیبا خداوند متعال در قرآن کریم فرموده: خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر آن‌که آنان آنچه را در وجود خودشان هست تغییر دهند. امیدوارم جزو گروه دوم باشید و خوشحال می‌شوم که ... یا از طریق این آدرس ها یا hamed.nikoo1373@gmail.com با من در میان بگذارید.

در پایان از شما می‌خواهم کتاب را با دقت مطالعه و به سؤالاتی که در ایستگاه‌های تفکر و ارزیابی آمده، پاسخ صحیح و واقع‌بینانه داده و برنامه هدف خود را درست و اصولی مشخص و عملی کنید و در مسیر موفقیت قدم بردارید و اصول گفته شده را نسبت به دیگران نیز اجرا کنید.