

کوک

دستیار شما در طراحى داستان زندگى تان

www.ketab.ir



کوک

دستیار شما در طراحی داستان زندگی تان

نویسنده: پروین اکبرزاده لاله

صفحه آرای: سید محمد طاهر ساداتی

طرح جلد: سید محمد طاهر ساداتی

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص، رقعی

شابک: ۹-۷۰-۷۱۶۸-۶۲۲-۹۷۸

ناشر: انتشارات حکیم نظامی گنجهای

چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تبریز، امین

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

نقل و چاپ نوشته‌ها یا هر گونه برداشت به هر شکل،
ممنوع به اجازه رسمی از ناشر و نویسنده است.

سرشناسه: اکبرزاده لاله، پروین، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: کوک: دستیار شما در طراحی داستان زندگیتان/نویسنده
پروین اکبرزاده لاله.

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات حکیم نظامی گنجهای، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص، مصور، جدول: ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م

شابک: ۹-۷۰-۷۱۶۸-۶۲۲-۹۷۸، قیمت: ۴۳۰۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: موفقیت، موضوع: Success

موضوع: راه و رسم زندگی، موضوع: Conduct of life

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)، موضوع: Goal Psychology

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۵۴۱۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نشانی: تبریز، اول خیابان طالقانی، ساختمان نورافرا، طبقه ۱

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۴۰۰۵۲-۰۹۱۴۸۶۰۶۹۶۶

آدرس سایت: Nezamibook.ir

آدرس الکترونیکی: Nezami.Pub@gmail.com

فهرست

- ۱۰ • مقدمه
- ۱۸ • گام نخست: طرح توسعه فردی
- ۲۲ • گام دوم: هر لحظه یک شروع تازه است
- ۲۶ • گام سوم: میدان مبارزه‌ات را هوشمندانه انتخاب کن
- ۴۶ • گام چهارم: باهوش و تیز باش و هوشمندانه هدف‌گذاری کن
- ۵۶ • گام پنجم: چرخ زندگی
- ۶۰ • گام ششم: مدیریت زمان و اولویت‌بندی
- ۶۸ • جدول‌های مهم و ضروری برای هدف‌گذاری
- ۷۸ • ایده‌های نو
- ۷۹ • کلام پایانی



اکثر آدم‌ها در ابتدای سال شور و شوق نو شدن دارند و در بیرون و درون خود می‌خواهند تحولی ایجاد کنند. هدف‌گذاری می‌کنند و تصمیم می‌گیرند با برنامه‌ریزی و منظم پیش بروند و در کل، سال نو را با هدف‌های نو و رویاهای نو آغاز می‌کنند. شروع سال نو شروع تغییر و تحولات و نمایش قدرت نظم طبیعت در شروع زندگی دوباره بعد از خزان و یخبندان و تاریکی‌های طولانی است. هر زمان که این تحول درونی در ما رخ دهد و هر زمان که بعد از پشت سر گذاشتن هرگونه سکون و انفعال در زندگی مان، بخواهیم برای زندگی خود تدبیر کنیم و از نو آغاز کنیم، آن روز را می‌توانیم عید اعلام کرده و جشن بگیریم. زندگی من هم مثل اکثر نوجوان‌ها تا سال آخر دبیرستان طبق روال از پیش تعریف شده‌ای جلو آمده بود و من تأثیر چندانی در کیفیت آن نداشتم. اولین کتابی که برایم بسیار انگیزاننده بود را به‌خوبی به خاطر دارم. اواخر تابستان ۷۴ بود و من برای کنکور سال ۱۳۷۵ باید آماده می‌شدم. برادر بزرگترم کتابی خریده بودند و من که مثل همیشه هر کتابی وارد خانه می‌شد را نخوانده رها نمی‌کردم، آن را هم خواندم و واقعاً یک نقطه عطف در زندگی‌ام شد. عنوان کتاب «زندگی کنیم یا فقط زنده بمانیم» بود که متأسفانه نویسنده آن را به خاطر ندارم.

آن کتاب شاید به سختی پنجاه صفحه می‌شد. حرف اصلی‌اش این بود که برای چه زنده‌اید و چرا می‌خواهید به زندگی ادامه دهید؟ می‌گفت برای زندگی تان هدف‌گذاری کنید و برای هدف‌های تان تلاش کنید. برای من که آن روزها برای کنکور دانشگاه باید آماده می‌شدم و مهمترین هدفم قبولی در رشته مورد علاقه‌ام بود، در واقع می‌توان گفت در زمان طلایی کتابی عالی خودش را به من رسانده بود و چه اتفاقی از این بهتر؟! بعد از خواندن آن کتاب فهمیدم که باید تصمیم بگیرم که چه می‌خواهم و چه نمی‌خواهم. باید هزینه خواسته‌ام را با اختصاص وقت کافی و تلاش کردن فراوان بپردازم. حال عمیقاً امیدوارم این کتاب هم بتواند برای شما در هر مقطعی از زندگی که هستید نقطه عطف مثبتی ایجاد کند.

بازرزش‌ترین اولویت شما در زندگی تان چیست؟

عنوان این کتاب می‌خواهد یادآوری کند که شما می‌توانید زندگی تان را کوک کنید و آن را دریابید قبل از آن که خیلی دیر شود. یک مرتبه فرصت زندگی کردن دارید و هیچ سالی، هیچ ماهی، هیچ روزی و هیچ لحظه‌ای به عقب برنخواهد گشت. همین امروز می‌تواند یک نقطه عطف در زندگی تان باشد که مسیر زندگی تان را با اراده و توانمندی خود انتخاب کنید. هر روز و هر لحظه می‌تواند شروع فرصت دوباره زیستن و بازنگری در زندگی تان در این دنیا باشد، به همان سادگی که می‌تواند لحظه و یا روز پایان زندگی تان در این دنیا باشد. فرماش نکنید عمر انسان به طرز باورنکردنی‌ای کوتاه است و زمان به طرز موزیانه‌ای در حال گذر است. پس بهتر و هوشمندانه است که روزی

از روزهای عمرتان، مثلاً همین امروز را انتخاب کنید و خودتان شروع کنید به تنظیم و طراحی داستان زندگی تان. ببینید دقیقاً چه می خواهید. چه تصویری و داستانی پرازنده شما است و دوست دارید نوه های تان و آیندگان در مورد شما آن داستان را بیان کنند و آن تصویر را در ذهن داشته باشند. ببینید اگر خدای ناکرده همین فردا آخرین روز عمرتان بود چه «ای کاش» هایی داشتید برای آنچه انجام داده اید و آنچه انجام نداده اید.

هرآنچه تا الان در زندگی تان پیش آمده، قطعاً دلیل خاصی داشته است. هیچ اتفاقی در زندگی بدون دلیل و حکمت نیست. تمام اتفاقات زندگی تان و تمام آدم هایی که به نحوی در زندگی تان حضور داشته اند و دارند، در آماده کردن شما برای انجام آنچه برایش زاده شده اید موثر بوده اند و هستند.

این کتاب قرار است دستیار همه مردان و زنان بلندپروازی باشد که مصمم هستند راهی برای رسیدن به رویاهای شان پیدا کنند. مگر نه اینکه «شجاعت»، اقدام کردن علی رغم داشتن ترس است. اگر رویای تان شما را می ترساند، این عالی است. به خاطر آورید که او در ذهن شماست و شما بر او احاطه دارید، یعنی خارج از توان شما نیست. پس حتی اگر می ترسید، شجاع باشید و اولین قدم را بردارید. این سفر شگفت انگیز رسیدن به رویاها مثل تمام سفرهای حتی خیلی طولانی، با اولین قدم آغاز می شود و مسیر آن سانتیمتر به سانتیمتر و با قدم های کوچک ولی مداوم شکل می گیرد. در واقع فقط ترس، تنبلی و اهمال کاری است که می تواند مانع حرکت تان شود. کافی ست به خود بگویید که قرار نیست کوهی را به یکباره جابجا کنم. تنها قرار است

مشتی خاک جابجا کنم. ولی مشت‌ی خاک در هر روز، که با همین مشت
مشت جابجا کردن، پیگیری و مداومت است که بعدها با دیدن عظمت
قدرت خود شگفت‌زده خواهید شد و می‌توانید پرافتخار، از تحسین
خود لذت ببرید.

یادم می‌آید زمانی که دانش‌آموز بودم، برادر دوم که من پانزده
ماه از ایشان کوچکتر هستم، در یکی از مراحل یکی از بازی‌های
کامپیوتری‌اش به مشکل برخورداده بود. روزی برای من توضیح می‌داد
که تا این مرحله پیش می‌روم ولی از اینجا به بعد هیچ راهی وجود
ندارد که قدم پیش‌تر بگذارم و اگر پیش‌تر بروم سقوط می‌کنم. من که
هیچ سر رشته‌ای از بازی‌های کامپیوتری نداشتم، از سر کنجکاوی گفتم
یک قدم جلوتر برو تا ببینیم آدمک بازی به کجا سقوط می‌کند. باید
بگویم به نظر می‌رسید که اگر یک قدم برمی‌داشت واقعاً ممکن بود
آدمک داخل بازی در قعر دره بیفتد، ولی در کمال تعجب وقتی برادرم
یک قدم پیش‌تر رفت، یک مسیر جدید پیش روی آدمک باز شد و
به راحتی توانست مسیر را ادامه دهد. هنوز هم همان صحنه که ما
منتظر سقوطش بودیم و در کمال ناباوری شاهد شروع یک مسیر جدید
پیش پای آدمک شدیم، مقابل چشمانم است. در واقع کلید این مرحله
شجاعت و ادامه دادن بود. اینکه وقتی هیچ راه حل دیگری وجود ندارد
از انجام آنچه پیش روی تو است ترس و امتحان کن و پیش برو.

در این کتاب تکنیک‌های ساده و جداول استاندارد برای کمک به
سروسامان دادن افکار و رویاهای تان و به عبارتی تنظیم و کوک کردن
قطب‌نمای زندگی تان گنجانده شده است. امیدوارم این کتاب انگیزه

و کمکی باشد برای شما تا در مسیر موفقیت و تحقق رویاهای خود قرار بگیرید و از زندگی خود لذت ببرید. اگر شجاع باشید و اولین قدم را بردارید، راهی پیش روی تان باز خواهد شد و این کتاب در شروع این مسیر به شما کمک خواهد کرد تا از این به بعد هر زمان به عقب برگشتید از آنچه انجام داده‌اید به خود افتخار کنید. به قول معروف بزرگ‌ترین پشیمانی انسان مربوط به زمانی است که می‌خواهد ولی نمی‌تواند و به یاد می‌آورد زمانی را که می‌توانست ولی انجام نداد. دعایی که در هنگام تحویل سال نو خوانده می‌شود را به خاطر بیاورید.

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَ الْأَبْصَارِ، يَا مُدَبِّرَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ
يَا مُحَوِّلَ الْحَوَالِ وَ الْأَحْوَالِ، حَوِّلْ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ الْحَالِ

برای حرکت به سوی هدف، تحول درونی و نیز تحول در نگاه و بینش ما ضروری است و انسان هم می‌تواند تدبیرگر روز و شب خویش باشد. از خدا بخواهیم ما را در مسیر تحول و کمال قرار دهد. به تقویم سال پیش رو دقت کنید. هر سال ۵۲ هفته زمان دارید. موفق‌ترین آدم‌ها هم همین قدر زمان در اختیار دارند. تفاوت در طرح و برنامه‌ای است که هر کسی برای سپری کردن روزهایش در نظر می‌گیرد.

همان‌طور که شاعر آلمانی خانم مارگوت بیکل که روانشناس و گفتگو-درمانگر نیز بودند، در بخشی از شعر خود به نام «از رنجی که می‌بریم» (ترجمه احمد شاملو) گفته‌اند، تک‌تک روزهای مان با ارزش