

به نام خداوندی که  
به من جان داد

تا با آن به مردم جهان، جان ببخشم!



قسمتی از کتاب مهندسی زمان

# مهندسی

میلاد ابراهیمی

# زمان

توانمندی‌هایتان را به آسمان خراشی  
ثروت‌ساز تبدیل کنید!

سرشناسه: ابراهیمی، میلاد  
عنوان و پدیدآوران: مهندسی زمان / میلاد ابراهیمی  
مشخصات نشر: مشهد: پیام توس، ۱۳۹۵  
مشخصات ظاهری: [۱۷۵]ص  
بها: ۱۹ هزار تومان  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۲۸-۶۶-۱  
یادداشت: فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا  
یادداشت: کتابنامه [۱۷۵]  
موضوع: مدیریت زمان  
موضوع: زمان ستجی  
رده کنگره: HD ۶۹  
نشانه اثر: م۹ ۲ الف/  
رده دیویی: ۶۵۰/۱



## مهندسی زمان

## نام کتاب:

میلاد ابراهیمی

نویسنده:

فاطمه امیری

ویراستار:

علی مشمول

طراح جلد:

اول

نوبت چاپ:

۱۳۹۵ بهار

سال چاپ:

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان:

پیام توس

ناشر:

قرآن کریم

چاپخانه:

۹۷۸-۹۶۴-۹۹۲۸-۶۶-۱

شابک:

۱۹ هزار تومان

قیمت:

[MiladEbrahimi.com](http://MiladEbrahimi.com)

پایگاه اینترنتی / ایمیل نویسنده:

[book@MiladEbrahimi.com](mailto:book@MiladEbrahimi.com)

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است



فراتر از فناوری

[www.AmootCo.ir](http://www.AmootCo.ir)

## فهرست مطالب

۱۱.....	<b>مقدمه</b>
۱۵.....	آنچه بر من گذشت.....
۱۵.....	چه چیز تابه حال مانع موفقیت مان شده است؟.....
۱۷.....	شما جزء کدامیک هستید؟.....
۱۷.....	خبر خوشی برایتان دارم!.....
۲۱.....	<b>فصل اول</b>
۲۳.....	اصلا چرا مهندسی زمان؟!.....
۲۵.....	نقطه آغاز موفقیت.....
۲۸.....	تغییر را از خود آغاز کنید.....
۲۸.....	شستشوی عمق افکار.....
۲۹.....	بعد از آن چه شد؟.....
۲۹.....	چرا باید بدانیم؟.....
۳۲.....	عملی کردن دانسته‌ها.....
۳۳.....	تاثیرات انباشتگی.....
۳۴.....	تفکر منظم.....
۳۵.....	تایم‌اوت ذهنی.....
۳۵.....	تفکر با اولویت‌بندی.....
۳۶.....	این روزها در ایران چه خبر است؟.....
۳۷.....	زندگی در حال.....
۳۷.....	گذشته، آینده، حال؛ کدامیک؟!.....
۳۸.....	چشم‌انداز زمانی.....
۴۲.....	بهترین چشم‌انداز زمانی.....
۴۳.....	تفاوت موفقیت و خوشبختی در چیست.....
۴۵.....	بازسازی ذهن ۲ دقیقه‌ای، طی ۲۱ روز متوالی.....
۴۶.....	این شما و این هم قانون خلاء.....
۴۷.....	ضرب‌المثلی در درس‌ساز.....
۴۷.....	لطفا دست‌از اطلاعات زائد بردارید.....
۴۸.....	همین حالا امتحان کنید!.....

## فهرست مطالب

۵۱.....	<b>فصل دوم</b>
۵۳.....	از کجا شروع کنم؟!.....
۵۴.....	ارتفاع آسمان خراش خواسته‌هایتان را دریابید!.....
۵۶.....	عادات روزانه.....
۵۷.....	مخلوقات عادت.....
۵۸.....	تأثیر محرک‌های محیطی.....
۵۹.....	قطرات سفید زندگی سیستماتیک.....
۶۰.....	عادت‌های ساختار ساز.....
۶۰.....	ریتم رفتاری؟ این دیگر چه اصطلاحی است؟.....
۶۳.....	۳ حلقه چوبی.....
۶۵.....	اتوبان پرسرعت.....
۶۶.....	علاقه را چطور پیدا کنم؟.....
۷۵.....	عضله برتر.....
۷۶.....	آیا شما با آن عضله برتر به دنیا آمده‌اید؟.....
۷۷.....	مسابقه خرسواری.....
۷۸.....	خرچنگ‌ها چطور؟.....
۷۹.....	به نظر شما بعد از این موضوع چه اتفاقی می‌افتد؟.....
۸۱.....	تمرین‌های فصل دوم.....

۸۳.....	<b>فصل سوم</b>
۸۵.....	خلق آسمان خراش خواسته‌ها!.....
۸۶.....	اولین قدم، شناخت ارزش‌ها.....
۹۱.....	اما هدف‌هایتان را چطور انتخاب کنید؟.....
۹۱.....	سیستم ۱۲ مرحله‌ای هدف‌گذاری.....
۹۸.....	قوانین هدف‌گذاری.....
۱۱۱.....	مهندسی معکوس هدف.....
۱۱۸.....	از کجا شروع کنیم؟.....
۱۱۹.....	مروری بر دو اصل اساسی.....
۱۲۴.....	گام‌هایی مستمر و بی‌انتهای.....

## فهرست مطالب

۱۲۷.....	<b>فصل چهارم</b>
۱۲۹.....	افزایش عملکرد تا ۳۰۰ درصد!
۱۳۰.....	خبر خوش!
۱۳۱.....	۵ سارق مهلک زمان.....
۱۳۷.....	عامل بقا.....
۱۴۰.....	تاثیرات واژه‌ها بر قطرات آب.....
۱۴۶.....	ماتریس چهارگانه پایدار.....
۱۴۸.....	تمرکز.....
۱۴۹.....	سازمان دهی فردی.....
۱۵۱.....	۹۰ در ۹.....
۱۵۲.....	نقش تلاش عملی، ذهنی و روحی در رسیدن به اهداف.....
۱۵۳.....	۶ مزیت برنامه‌ریزی موفق.....
۱۵۶.....	نبض زمان در دستان شما.....
۱۵۷.....	تصمیم‌گیری سریع.....
۱۵۸.....	و اما شاه‌کلید ماتریس.....
۱۵۹.....	راندمان آتشین.....
۱۶۱.....	مغزمان را با انباری اشتباه نگیریم.....
۱۶۱.....	۳ معادل ۸ ساعت!
۱۶۲.....	نتایج اثربخش.....
۱۶۴.....	<b>کلام آخر</b>
۱۶۵.....	همین الان دست به کار شوید!
۱۶۶.....	پشتکار و عمل.....
۱۶۸.....	در حق من بی‌عدالتی نکنید!
۱۷۱.....	چگونه شروع کنیم.....
۱۷۲.....	اوج‌رسانی بی انتها.....
۱۷۳.....	این اصول را به دیگران یاد دهید.....
۱۷۵.....	منابع و مآخذ پیشنهادی.....

سپاس خدای را که هر چه دارم از اوست.  
به امید آنکه توفیق یابم جز خدمت به خلق او نکوشم.

خداوندا به ما توفیق:

- تلاش در شکست،
  - صبر در نومیدی،
  - رفتن بی همراه،
  - جهاد بی سلاح،
  - کار بی پاداش،
  - دین بی دنیا،
  - مذهب بی عوام،
  - فداکاری در سکوت،
  - عظمت بی نام،
  - خدمت بی نان،
  - ایمان بی ریا،
  - خوبی بی نمود،
  - گستاخی بی خامی،
  - مناعت بی غرور،
  - عشق بی هوس،
  - تنهایی در انبوه جمعیت
- و دوست داشتن بی آنکه دوستت بدارند، را عنایت فرما.

تقدیم به:

خدایی که آفرید

جهان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را، عشق را

و به کسانی که عشقتشان را در وجودم دمید...

و سپاس از افرادی که در راه خلق این کتاب، بی چشمداشت یاری‌مان نمودند...



## ۷ نظر درباره کتاب!

نظام زیبایی قلب انسان، ما را با جهانی نظام‌مند آشنا می‌سازد. آیا در این جهان، ترندهایی نظام‌مند نیز وجود دارد؟ کتاب حاضر با تلاش و کوشش شبانه‌روزی توسط آقای مهندس میلاد ابراهیمی به رسته تحریر درآمده است. این کتاب را انتخاب کرده و بخوانید. این کتاب فرمول‌هایی را در اختیار تان قرار می‌دهد که مجموعه کاملی است از راهکارهای خودشکوفایی و موفقیت!

حاج محمدگل ابراهیمی

مدیر و موسس آموزشگاه کاربران ساختمان

این کتاب مجموعه‌ای عظیم از افکار و نظریات ساده است که استفاده از آن برای زندگی پیچیده امروزی ضروری است. اگر به دنبال راهکارهای کاربردی برای رسیدن به موفقیت‌های مالی و رشد کسب‌وکار تان هستید، «مهندسی زمان» آن را در اختیار شما قرار می‌دهد. اما فقط اینطور نباشد که کتاب را بخريد و آن را در قفسه کتابخانه تان قرار دهید. این کتاب باید در زندگی شما جریان داشته باشد. روش‌های اثبات‌شده آن را بخوانید، پیشنهادهایش را دنبال کنید و همه را به کار ببندید، سپس به ۳ درصد برتر جامعه پیوندید.

یوسف مذهب

مدیر و موسس گروه نرم‌افزاری آموت

هر کتابی که حتی یک جمله به معلومات من اضافه کند، ارزش خواندن دارد. در این کتاب جملات ارزشمند فراوانی را خواهید یافت.

مجید قاسمی حداد

مدرس رفتارشناسی صنعتی DISC

کتاب پوششی است که هر آنچه پوشی‌اش، عریانیات بیشتر نمایان می‌گردد. با نگاهی ژرف به زندگی انسان‌ها و مدیران موفق کاملاً می‌توان راز موفقیت آن‌ها را غنیمت شمردن زمان و مدیریت آن دید. با تشکر از دوست ارجمندم جناب آقای میلاد ابراهیمی جهت تلاش برای ارتقاء فرهنگ مدیریت زمان!

احسان عادل‌پور

دانش‌پژوه دکتری مدیریت بازرگانی

## ۷ نظر درباره کتاب!

بسیاری از آن چیزهایی که من در زندگی به آن‌ها علاقه‌مندم با پول به دست نمی‌آیند. کاملاً واضح است با ارزش‌ترین منبعی که همه ما داریم زمان است. من کتاب مهندسی‌زمان را به تمام کسانی که خواستار موفقیت واقعی هستند، پیشنهاد می‌کنم و بر این باورم که با مدیریت درست زمان می‌توانید جایگاهی موفق و واقعی بدست آورید.

میکائیل سنگ‌سفیدی

کارشناس مدیریت بازرگانی و طراح بازی‌های سازمانی

در مشاوره‌ها و دوره‌های آموزش بازاریابی که به صاحبان کسب‌وکار می‌دهم، مدیریت زمان از مهم‌ترین نکاتی است که اهمیت آن را می‌دانند اما نسبت به آن کم‌توجه‌اند. شاید یکی از دلایل، عدم مطالعه کتاب‌های کاربردی و بومی‌شده در این حوزه باشد. این کتاب تنها کتابی است که خلأهای مدیریت زمان را شناخته و تئوری مهندسی‌زمان را ابداع کرده است. تلاش و اهتمام مهندس ابراهیمی را در تدوین و نگارش کتاب مهندسی‌زمان، از نزدیک دیده‌ام. امیدوارم پس از مطالعه این کتاب و عمل کردن به آن‌ها از نتایج حاصله لذت ببرید.

محمد مهدی موحدی نژاد

مشاور و مدرس بازاریابی و فروش در شبکه‌های اجتماعی

کتابی که دوست عزیزم میلاد ابراهیمی تدوین نموده به مدیران و کارکنان سازمان‌شان این نکته را یادآور می‌شود که مهندسی‌زمان برافزایش کارایی و کارآمد بودن در زمان محدود تأکید دارد که مفهومی کلیدی در رسیدن به موفقیت است، امیدوارم با خواندن این کتاب رموز موفقیت را کشف کرده و بکار ببرید.

سید رضا نساج کریمی

مدیرعامل گروه بازرگانی شهرزاد

اینک این کتاب را به همه مردان و زنان شجاعی تقدیم می‌کنم که این شجاعت را داشته‌اند به زندگی‌شان هوشمندانه‌تر نگریسته و با نگرش و ایمان قلبی، زندگی رویایی‌شان را خلق کنند. به شما افتخار می‌کنم و از همین حالا تبریک می‌گویم زیرا مسیر را به‌درستی انتخاب کرده‌اید.

شاد و پرتلاش باشید...

ارادتمند شما؛ میلاد ابراهیمی.

## مقدمه

کتابی که هم‌اکنون در دست شماست قدرت این را دارد که زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد!

شما می‌توانید با به کار بردن و عملی کردن اطلاعاتی که طی زمان مطالعه می‌آموزید به موفقیت برسید.

نمی‌دانم چه دیدی نسبت به موفقیت دارید، ولی می‌خواهم به شما بگویم هرآنچه را که می‌خواهید به آن برسید اعم از ثروت، ایجاد رابطه جدید، شروع کردن و موفق شدن در کار جدید، موفقیت در مقاطع تحصیلی و یا هر چیز دیگری مستلزم استفاده از این اصول هستید. خواه آگاهانه، خواه ناآگاهانه.

بسیاری از افراد که آن‌ها را راهنمایی کرده‌ام تا به خواسته‌های خود برسند، در اول کار متعجب بودند که چطور چنین چیزی ممکن است؟ در آخر کار تعجب می‌کردند که چگونه توانستند این کار را انجام دهند!

اکنون نوبت شماست! قدرت سیستم این کتاب را دست کم نگیرید. من به شما اطمینان می‌دهم که این کتاب زندگی شما را تغییر خواهد داد.

موفقیت و خوشبختی تصادفی نخواهد بود و چنین نیست که برای برخی اتفاق بیفتد، اما برای دیگری این‌طور نباشد. خوشبختی و موفقیت، نتایجی قابل پیش‌بینی هستند که در اثر تفکر و عمل آگاهانه به دست می‌آیند.

ضربالمثل معروفی هست که می‌گوید:

**اگر از شکست بپرسید، به شما می‌گوید که موفقیت تنها به شانس بستگی دارد.**

همین‌که شما این مطالب را می‌خوانید ثابت می‌کند که به کسب موفقیت بیشتر علاقه‌مندید. شما دوست دارید خواسته‌های خود را برآورده کنید. شما دوست دارید از سطح زندگی بهتری برخوردار شوید. شما می‌خواهید این زندگی همه‌چیزهای خوبی را که لایق شماست، به شما بدهد.

### **علاقه به موفقیت، ویژگی فوق‌العاده ای است.**

چهبسا یک صفت عالی دیگر هم داشته باشید. در حقیقت، حال که این کتاب در دستان شماست نشان می‌دهد که آن قدر باهوش هستید که به دنبال ابزاری می‌گردید تا شمارا به‌جایی برساند که دوست دارید بروید.

ما برای ساختن هر چیزی اعم از خودرو، پل، ساختمان، ابزار لازم داریم. تعداد انگشت‌شماری از مردم می‌دانند که برای ساختن یک زندگی موفقیت‌آمیز از چه ابزاری کمک بگیرند. اما شما فراموش نکرده‌اید!

پس شما دو صفت عمده لازم برای به دست آوردن سود واقعی از این کتاب رادارید:

۱. اشتیاقی برای موفقیت بزرگ‌تر
  ۲. هوش انتخاب ابزاری که به شما کمک می‌کند تا آن اشتیاق را تشخیص دهید.
- با خواندن این کتاب خواهید آموخت که چگونه کنترل زندگی خود را کاملاً در دست بگیرید.

از اهداف دیگر این کتاب این است که هر کدام از شما را راهنمایی کند تا بتوانید با دانشی که آموخته‌اید به دیگران نیز کمک کنید تا خود را به بهترین شکل تغییر دهند.

از این پس قادرید در بهبود زندگی بسیاری از افراد نقش داشته باشید؛ اعضای خانواده، دوستان، همکاران و کسانی که دوستشان دارید. زمانی که توانستید کنترل خود را به کمک شکوفایی قدرت درونی‌تان در دست بگیرید، مسلماً بر آن خواهید شد که به دیگران نیز کمک کنید تا خود را تغییر دهند.

اگر می‌خواهید در زندگی، فرد موفقی باشید به خاطر بسپارید که:

### در معادله زندگی، آینده هیچ‌وقت با گذشته برابر نیست.

اگر در گذشته شکست خورده‌اید هیچ‌گاه نباید تصور کنید در آینده نیز چنین خواهد شد. آنچه یک لحظه قبل، دیروز، طی شش ماه گذشته، شانزده سال پیش و یا پنجاه سال قبل روی داده است اصلاً مهم نیست و بدان معنا نخواهد بود که در آینده نیز همان اتفاقات پیش خواهد آمد.

این کتاب را می‌توان جان کلام کتاب‌هایی دانست که در دهه‌های گذشته در زمینه مدیریت زمان، عملکرد برتر و دستیابی به موفقیت منتشر شده‌اند.

این کتاب را باید با جان آمیخت، در اکنون جاری ساخت و نتایج آن را نیز در ماوراء زندگی تجربه کرد.

### زندگی، آبتنی کردن در حوضچه اکنون است.

من در نوشتن کتابم، درس‌های زیادی آموختم. درس‌هایی که شاید خود آن‌ها، به نحوی نوشتن چندین کتاب است. این درس‌ها به من آموختند که زندگی ارزشش را دارد. زندگی ارزش گام نهادن بر پله‌های موفقیت را دارد. هرچند اگر رسیدن به این خواسته دشوار و غیرممکن به نظر برسد.

زیبایی این کتاب در صریح بودن و ساده بیان کردن موضوعات آن است. در این کتاب سعی شده مفاهیم کاربردی و عملی به رشته تحریر درآیند و به نحوی دستورالعمل باشند تا صرفاً اطلاعات.

اما زیبا می‌دانم یکی از درس‌هایی که در این مدت آموختم را با شما در میان بگذارم؛ آن درس، درسی نیست، جز؛ پایداری!  
من این اصل را خیلی خوب درک کردم. این موضوع، پایه‌ای بود بر نردبان موفقیتیم.

پایداری را شاید بتوان به پشتکار، استمرار، مراقبه و توکل خلاصه کرد؛ اما رازی در آن نهفته است...

رازی که می‌تواند زیبایی بخش زندگیتان شود. موضوعی که دوست دارم از آن برخوردار باشید. موضوعی که دوست دارم اطرافیانتان در شما ببینند.

فقط و فقط وقتی شما این خصوصیت را در خودتان نهادینه کردید، زمان آن خواهد رسید که گام‌های بعدی را بر نردبان موفقیتتان طی کنید و به اوج آسمان خراش خواسته‌هایتان برسید.

**هدف این کتاب ساختن پایه‌ای برای نردبان، جایگاهی برای گام نهادن و انگیزه‌ای جهت حرکت دادن برای رسیدن به اوج آسمان خراش خواسته‌هایتان است.**

اما موفقیت را فقط و فقط خودتان با پایداری به دست خواهید آورد.  
کامروایی را در پایداری تجربه کنید.

## آنچه بر من گذشت...

من در یک خانواده با قشر متوسط بزرگ شدم و زندگی معمولی داشتم؛ اما همیشه در انجام دادن و زمان‌بندی فعالیت‌هایم دچار مشکل بودم و باینکه همیشه سرم بسیار شلوغ بود، ولی احساس می‌کردم کارهایم به‌خوبی پیش نمی‌رود و زمان را از دست می‌دهم. همچنین نمی‌توانستم تعادلی میان کار، روابط و استراحت داشته باشم. و از آنجایی که همیشه دوست داشتم در هر کاری بهترین باشم، زندگی افراد موفق را تحقیق و مطالعه کردم و تکنیک‌ها، روش‌ها، دستورالعمل‌ها و رازهای آن‌ها را کشف کردم و موضوعی که در تمامی افراد به نتیجه واحدی رسیدم، این بود که این افراد مهندسان زمان موفق هستند و در تقسیم وقت حسن تدبیر دارند و می‌توانند از وقت خود بهترین بهره را برده، بهترین عملکرد را داشته و تعادلی را میان انجام فعالیت‌هایشان برآورده سازند.

و حال در موقعیتی قرار دارم که تعادلی پایدار میان کار، روابط و استراحتم برقرار است.

## چه چیز تا به حال مانع موفقیت‌مان شده است؟

در جهان امروزی، مسئله‌ای که سرعت ما را در رسیدن به خواسته‌هایمان کم می‌کند و یا گاهی کاملاً متوقف می‌سازد، محیط بیرونی نیست، بلکه با توجه به توانایی اعجاب‌انگیز ذهن، محیط درونی ماست.

## اولین و مهم‌ترین راز دستیابی به اهدافمان، شناسایی و آزادسازی ترمزدستی‌های ذهنی است.

وجود تفاوت در رفتار افراد به توانایی‌ها و قابلیت‌های آن‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه در اکثر مواقع به شرایط ذهنی و جسمی فرد در آن لحظه ارتباط پیدا می‌کند.

بسیاری از افراد به دنبال این هستند تا بتوانند تعادلی را میان کار، روابط و استراحت‌شان ایجاد کنند. این‌ها واقعیت‌هایی هستند، که نمی‌توان آن‌ها را از هم جدا دانست. فرض تعادل بین کار، روابط و استراحت بر اینست که می‌توان هر سه این واقعیات را به بهترین نحو اداره کرد. اما کارشناسان مدیریت زمان و تحقیقات دانشگاهی بر این باورند که امکان آن وجود ندارد. از این رو نام این کتاب را مهندسی زمان نامیدم و مفهوم آن تقسیم منطقی و هوشمندانه زمان و ایجاد تعادل میان کار، روابط و استراحت است.

در مورد تعادل، به نکاتی که اشاره می‌کنم توجه داشته باشید. در واقع تعادل، همان مدیریت انرژی و تعهدات است. وقتی شما از چشم‌انداز، ارزش‌ها و همچنین اهداف خود، آگاهی داشته باشید، مطمئناً کم‌تر کار می‌کنید. تعادل برای هر فردی، معنای خاص خودش را دارد. پس شما هم می‌توانید تعادل را برای خودتان معنا کرده و مطابق آن برنامه‌ریزی کنید.

**مهندسی زمان در واقع همان تقسیم منطقی و هوشمندانه زندگی است!**

همان‌گونه که خودتان آگاهی دارید،  
انسان‌ها از لحاظ یادگیری به ۴ بخش اصلی تقسیم می‌شوند:

۱. خواننده
۲. شنونده
۳. بیننده
۴. عمل‌کننده



## شما جزء کدام یک هستید؟!

به شما تبریک می گویم، چراکه شما سبک مطالعه خاص خودتان را دارید و احتمالاً می‌دانید چطور به بهترین نحو چیزهای جدیدی را بیاموزید.

هرچند روش های متفاوتی برای خواندن این کتاب وجود دارد، اما دوست دارم چند پیشنهاد مفید به شما ارائه دهم.

ممکن است بخواهید ابتدا به کتاب نیم‌نگاهی بیاندازید تا احساسی که هنگام مطالعه پیدا می‌کنید را بشناسید و بعد از آن تصمیم بگیرید زندگی‌تان را چگونه که می‌خواهید خلق کنید.

## خبر خوشی برای شما دارم!

اصول این کتاب به‌ترتیبی ارائه شده‌اند که هریک از آنها اصل بعدی را می‌سازد.

ساختار این کتاب همانند اعدادی هستند که در یک قفل رمزدار پیچیده قرار دارند. شما به تمامی این اعداد نیاز دارید و باید ترتیب آنها را رعایت کنید.

هنگام مطالعه، زیر هر جمله‌ای که احساس کردید مهم است خط کشیده و یا با یک ماژیک فسفری آن را رنگی کنید. ایده‌ها و اقداماتی که به ذهنتان خطور می‌کند را در حاشیه کتاب بنویسید. همواره یادتان باشد این یادداشت‌ها و قسمت‌های مشخص شده را بارها و بارها مرور کرده، تا ملکه ذهنتان شود.

## تکرار، شاه‌کلیدی برای یادگیری است.

پر انرژی باشید و مصمم؛ و این ترفند‌ها را اجرایی کنید. بعد از اجرای آن و مشاهده نتیجه‌ها متحیر خواهید شد. اغلب ممکن است متوجه شوید که با بعضی از این اصول آشنا هستید. عالی است!

اما صادقانه از خود پرسید که آیا آنها را به کار می برید؟! اگر نه، همین حالا خود را به انجام آن متعهد کنید.  
همین الان!

من ..... متعهد می شوم که موارد فوق را رعایت کرده و در انجام این اصول پایدار باشم؛ همچنین مصممانه می خواهم در زندگی ام به تعادل رسیده و به خواسته هایم در کمترین زمان ممکن دست یابم!

### محل امضاء

به خاطر داشته باشید، این اصول زمانی نتیجه می دهند که آنها را به کار ببرید.  
در ضمن، تجربه نشان داده، مواردی که زیاد بر روی انجام آنها مقاومت می کنید، مواردی هستند که بیشتر به آنها نیاز دارید.  
باز هم تاکید می کنم! صرفاً مطالعه این کتاب کافی نیست. اقدام است که نتیجه می دهد.

### نفس عمیقی بکشید!

زیرا همه - از جمله شما - همیشه بهترین کاری که می دانستید درست است و می توانستید را انجام داده اید. اما حالا شما در مرحله ای هستید که بیشتر می دانید.  
این هوشیاری و آگاهی جدید خود را به بهترین نحو جشن بگیرید.

به شما صادقانه تبریک می گویم. به آینده ای جدید، خوش آمدید!

**اکنون زمان آن رسیده است که زندگی را که تصورش را کرده اید  
آغاز کنید.**

هنری جیمز<sup>۱</sup> «نویسنده آمریکایی، صاحب اثر ۲۰ رمان»

زندگی شما مثل یک کتاب است!

صفحه عنوان آن به نام شماست. مقدمه آن، معرفی شما به دنیاست. صفحات آن گزارش روزانه تلاش‌ها، کوشش‌ها، لذت‌ها و یاس‌های شما است.

هرروز افکار و اعمال شما در کتاب زندگی‌تان ثبت می‌گردد. هر ساعت تاریخچه‌ای به وجود می‌آید که باید برای همیشه باقی بماند. روزی فرامی‌رسد که کلمه پایان، باید برای همیشه باقی بماند.

پس کاری کنید که در مورد کتابتان بگویند؛ تاریخچه‌ای است از اهداف عالی، خدمات بی‌دریغ و کارکرد بسیار خوب.

کتاب داندو این کتاب،  
برای ارسال آن به عزیزانتان:



کلام آخر

**همین الان دست به کار شوید!**

---

 کلام آخر
 

---

## همین حالا دست‌به‌کار شوید!

«خیلی از مردم می‌میرند، درحالی‌که هنوز ترنم حیات در درونشان جاری است. چرا این‌طور است؟ اغلب به این علت که همیشه در حال آماده شدن، برای زندگی کردن هستند. قبل از اینکه این را بفهمند، مهلت آن به سر رسیده است.»

الیور وندل هولمز<sup>۱</sup>

**برخیزید** و دست‌به‌کار شوید. هیچ‌گاه موعده کامل برای شروع کاری فراموشی‌رسد. اجازه ندهید شانس در خانه‌تان را بزند و بعد از آن حرکت کنید. شانس بدون حرکت شما هیچ‌گاه در خانه شما نخواهد زد.

---

۱. Oliver Wendell Holmes Sr.

فقط حرکت کنید. همین حالا!

آیا می‌خواهید مهارت‌تک‌تک لحظاتی‌تان را در دستانتان داشته باشید؟ همین حالا بروید و کتابی در این زمینه مطالعه کنید. کلاس‌های آموزشی را فرا گرفته و فایل‌های آموزشی مرتبط را دانلود کنید. یکایک اصول آن را اجرا کنید.

آستیتان را بالا بزنید و شروع کنید، شما نمی‌دانید که در بام آسمان خراش خواسته‌هایتان چه خبر است و یا نمی‌توانید تمامی اتفاقات آینده را پیش‌بینی کنید، اما شما گام بردارید. در مسیر، آن‌ها را نیز یاد خواهید گرفت.

«ابتدا از صخره‌ها بالا بروید. برای برگشتن و پایین آمدن خودتان بال‌هایی می‌سازید.»

«ری برادبری<sup>۱</sup> - نویسنده آمریکایی رمان‌های علمی تخیلی»

## پشتکار و عمل:

یا راهی را باید یافت، یا راهی را باید ساخت.

وقتی به یک مانع و مشکلی برمی‌خوریم، چه می‌کنیم؟ اغلب افراد ناموفق می‌نشینند و زمین و زمان را مقصر قلمداد می‌کنند و زمانشان را از بین می‌برند و همان‌طور منتظرند تا از عالم غیب فرجی شود.

اما انسان‌های موفق بدون فوت وقت دست‌به‌کار می‌شوند و بر این باورند یا راهی را خواهیم یافت و یا راهی را خواهیم ساخت.

به این مثال زیبا دقت کنید:

دو قطره آب اگر کنار هم قرار بگیرند چه می‌کنند؟

آن‌ها تصویر قطره دیگر را در خود دیده و به هم می‌پیوندند و یک قطره بزرگ‌تر تشکیل می‌دهند.

### اگر چند سنگ نزدیک به هم شوند چه می‌شود؟

شاید تصویر سنگ دیگر را تا حدودی در خود ببینند، اما آن‌ها هیچ‌گاه باهم یکی نمی‌شوند.

هرچه سخت‌تر و قالبی‌تر باشید، فهم دیگران برایتان مشکل‌تر و در نتیجه احتمال بزرگ‌تر شدن نیز کاهش می‌یابد. مهارت‌هایی که شما را در جهت آرامش، بزرگوarter و اجتماعی‌تر شدن کمک خواهند کرد را به یاد داشته باشید

- نرمی

- بخشش

- مدارا

- پشتکار

### حالا چه چیزی سخت‌تر و مقاوم‌تر است؟ آب یا سنگ؟

اگر سنگ از کوهی سرازیر شود و به مانعی برخورد کند چه می‌کند؟ اگر مانع کوچک باشد از روی آن عبور می‌کند، اگر متوسط باشد آن را در هم می‌شکند، اگر بزرگ‌تر باشد پشت آن می‌نشیند تا تقدیر بعدی چه باشد؟

اما آب چه می‌کند؟

ابتدا سعی می‌کند مانع را با خود همراه کند، اگر نتوانست، آنگاه بدون دردسر به دنبال فرار از کوچک‌ترین روزنه می‌گردد و اگر نتوانست صبر می‌کند تا به اندازه کافی قوی شود. آنگاه یا از روی مانع عبور می‌کند و یا مانع را در هم می‌شکند.

**آب در عین نرمی و لطافت در مقایسه با سنگ به مراتب سرسخت‌تر و در رسیدن به هدف خود لجوج‌تر و مصمم‌تر است.**

سنگ، پشت اولین مانع جدی می‌ایستد ولی آب راه خود را به سمت دریا پیدا می‌کند.

## در زندگی باید معنای واقعی سرسختی و استواری و مصمم بودن را در دل نرمی و گذشت جستجو کرد.

گاه لازم است کوتاه بیاییم.  
گاه باید نگاهمان را به سمت دیگری بدوزیم.  
صبور باید بود، اما همیشه مصمم.

### در حق من بی‌عدالتی نکنید!

من طرفدار آموزش، تدریس، ساخت و پرورش مهارت هستم. اگر به آموزش بیشتری نیاز دارید پس بروید و آن را کسب کنید. در آن کلاس ثبت‌نام کرده و یا در همایش مربوط به آن شرکت کنید. ممکن است به مربی یا استادی برای رسیدن به جایی که می‌خواهید بروید نیاز داشته باشید اگر این‌طور است پس بروید و یکی را انتخاب کنید.

می‌ترسید؟!

آخرش که چی؟

ترس را احساس کنید و در هر صورت کار را انجام دهید. راهکار کلیدی آن است که فقط شروع کنید. منتظر نمانید تا زمانی که کاملاً آمادگی پیدا کنید. چون هرگز آمادگی کامل پیدا نخواهید کرد.

من کار تدریس‌ام را به‌عنوان دبیر نقشه‌کشی ساختمان با نرم‌افزار اتوکد شروع کردم. با مدرس کامل بودن خیلی فاصله داشتم. می‌بایست خیلی چیزها در مورد کنترل کلاس، نظم مؤثر، چگونگی اجتناب از مورد تمسخر واقع شدن و چگونگی انگیزه دادن به دانش‌آموزان فرامی‌گرفتم. اما مجبور بودم در هر صورت شروع کنم و این در روند آموزش و تدریس بود که من آن‌ها را آموختم.



بیشتر زندگی انسان آموزش در حین کار کردن است. بعضی از مهم‌ترین مطالب فقط در روند انجام کار یاد گرفته می‌شوند. کاری انجام داده و نتیجه‌اش را می‌بینید. متوجه می‌شوید کدام نتیجه می‌دهد و کدام نمی‌دهد.

اگر از ترس اشتباه عمل کردن، ضعیف یا بدعمل کردن اصلاً کاری نکنید، هرگز نتیجه‌ای از آن کار نمی‌گیرید و بنابراین هرگز بهبودی در کار شما حاصل نمی‌شود.

### بیشتر زندگی انسان، آموزش در حین کار کردن است.

وقتی من حرفه‌ی تجارت خود را درزمینه‌ی سقف‌های کاذب شروع کردم، فکر کردم عقیده خوبی است اگر این محصول را به افرادی که کارشان ساختمان است بفروشم. فکر کردم آن‌ها می‌توانند باقیمتی کم‌تر سقف کاذبی بهتر را داشته باشند. بنابراین فهرستی از همه پیمانکاران و کارفرمایان ساختمان تهیه کردم و تماس تلفنی‌ام را با آن افراد شروع کردم.

برای تهیه این لیست قلم و کاغذی برداشته و یک لیست سازمان یافته تدوین کردم.

گاهی نمی‌توانستم مستقیماً با کارفرما صحبت کنم. بعضی مواقع به ما می‌گفتند علاقه‌ای به این کار ندارند. چندین بار نگران شدم اما بالاخره بعد از اینکه توانستم با تصمیم‌گیرنده اصلی ساختمان گفتگو کنم، جلسه‌ای تنظیم کردم و در مورد فواید سقف کاذب سخن گفتم.

توانستم چندین پروژه را به فروش قطعی برسانم! چند تا از کارفرمایان این سقف را پسندیدند. تا اندازه‌ای که الآن مشتاقانه در انتظار پروژه بعدی‌اند.

اما بعد از آن چه شد؟ باید مشتری‌هایم را بهتر سازمان‌دهی می‌کردم و ابزار مناسبی برای این کار می‌داشتم، همچنان برای این موضوع به دنبال راهکاری ارزشمند بودم که

## درنهایت به یک راهکار مناسب رسیدم! مطالعه و یادگیری درباره روش‌های بازاریابی و مدیریت ارتباط با مشتری.

مسیر این مطالعه فوق‌العاده بود و تاثیر بسیار ارزشمندی را در کسب و کارم شاهد بودم. برای موفقیت تضمین شده و روز افزون در کسب و کارم، ابزارهایی برای ارتباط با مشتری شناسایی و تهیه کردم. به شما هم این ابزارها را پیشنهاد می‌کنم!

آیا از شنیدن جواب منفی به تلفن‌ها کمی ترسیدم؟ بله! آیا می‌دانستم وقتی شروع کردم بعد از آن، چه اتفاقی می‌افتد؟ نه! سعی نکردم تمامی محصولات را یکجا و روی هوا به کسی بفروشم.

همان‌طور که در حال یادگیری بودم ادامه دادم. اما مهم‌ترین نکته این بود که من فقط شروع کردم. با مردمی که می‌خواستم به آنان صحبت کنم ارتباط برقرار کردم. ممکن بود محصول من آن‌ها را در رسیدن به اهدافشان کمک کند. همه چیز حل شد. چون خواستم خطر کنم و داخل حلقه بپریم.

شما هم باید شروع کنید. از همان‌جایی که هستید شروع کنید قدم بردارید و به‌جایی که می‌خواهید برسید.

**هرگاه از کاری ترسیدی، خود را در آن بینداز. زیرا ترس از آن کار، بزرگ‌تر از خود آن کار است.**

امام علی (ع)

## چگونه شروع کنیم؟!

سفری هزار کیلومتری با اولین قدم آغاز می‌شود.

ضرب‌المثل چینی

کلید موفقیت این است که هر آنچه در این کتاب آموخته‌اید عملی کنید.

### دست‌به‌کار شوید!

من نهایت تلاش خودم را کردم تا اصولی به شما ارائه دهم و ابزاری در اختیارتان بگذارم که برای رسیدن به همه آرزوهایتان به آن نیاز دارید. این اصول برای من نتیجه‌بخش بوده و خواهد بود و همین‌طور برای خیلی‌های دیگر، می‌تواند برای شما هم مؤثر باشند. اما اینجاست که اطلاعات، انگیزه و الهام متوقف می‌شود و کار هوشمندانه و سخت (توسط شما) شروع می‌شود.

شما و شما به‌تنهایی مسئول اقدام، جهت خلق زندگی رؤیایی خودتان هستید، هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند آن را برای شما انجام دهد.

شما صاحب همه‌ی هوش و نبوغ و منابع موردنیاز برای شروع هستید و بالاخره آنچه را می‌خواهید خلق خواهید کرد. می‌دانم که می‌توانید آن را انجام دهید. خودتان هم می‌دانید که می‌توانید. بنابراین از جا برخیزید و انجامش دهید! همان‌قدر که سخت است، لذت‌بخش هم هست. بنابراین یادتان باشد از این سفر لذت ببرید.

**هر کس به جایی رسیده که الان هست، حتماً از جایی شروع کرده که قبلاً بوده.**

ریچارد پل ایوانز<sup>۲</sup>

نویسنده کتاب پرفروش جعبه‌ی کریسمس

## اوج رسائی بی انتہا!

از شما اجازہ می‌خواهم تا شمارا تشویق کنم به مطالعه چندین و چندبارہ کتاب!

این کتاب را بارہا و بارہا بخوانید و نکات آن را مرور کرده و به سوالاتش مجدداً پاسخ دهید، تمرین‌هایش را اجرا کرده و آن‌ها را به دیگران آموزش دهید. بسیار سریع متوجہ خواهید شد کہ ہر بار کہ مجدداً آن را می‌خوانید، نہ تنها آنچه را یاد گرفتید تقویت می‌کنید، بلکہ مطالب جدیدی را متوجہ خواهید شد کہ در اولین مطالعه متوجہ آن نشدہ بودید.

انتقال تمامی باورہا و رویکردهای این کتاب برای جذب و اجرای آن کمی زمان می‌برد، بہ خودتان فرصت بدهید.

ہمین‌طور از شما تقاضا دارم چند نسخہ از این کتاب را بہ فرزند نوجوان و پیش‌دانشگاہی خود، کارمندان، تیم کاری‌تان و یا مدیرانتان بدهید. شگفت‌زده خواهید شد کہ چگونہ می‌توانید خانوادہ، تجارت و حرفہ خودتان را با دادن این کتاب بہ دیگران، جہت استفادہ از اصولش متحول کنید.

در این دورہ و زمانہ بسیاری از مردم در حالت ناامیدی و افسردگی درونی بہ سر می‌برند. زمان آن رسیدہ کہ تغییری حاصل شود!

بدون شک ہمہ ما دارای قدرتی درونی ہستیم تا آسمان خراش خواستہ‌ہایمان را خلق کنیم و زندگی ایدہ‌آل‌مان را بسازیم. اما باید آن را درخواست کنیم. صرفاً این اصول را با استفادہ از مطالعه فرا نخواہید گرفت. باید این اصول را اجرا کنید. کار سختی است؟! پیشنہادی قدرتمندی برایتان دارم.

## آنچه را می‌دانید، بہ دیگران ہم بیاموزید!

این کار تعہد اجرای اصول را در شما نہادینہ خواهد کرد. یکی از

مزیت‌های دوست‌داشتنی کار تحقیق و بررسی و آموزش این است که من هرچه را یاد می‌گیرم و به آن علاقه‌مندم، به دیگران هم می‌آموزم. با این کار همزمان هم به خودم هم به اطرافیانم خدمت کردم.

### این اصول را به دیگران یاد دهید!

در مورد کسی که می‌خواهید این اصول را به او آموزش دهید فکر کنید. آیا می‌توانید یک گروه تشکیل دهید و هفتگی تبادل اطلاعات داشته باشید؟ آیا می‌توانید این موارد را در دانشگاه‌ها به بحث آزاد بگذارید؟ آیا می‌توانید جلسه‌ای ترتیب دهید و درباره این اصول با همکاران، دوستان و عزیزانتان به گفتگو پردازید؟  
با این کار در واقع به خودتان کمک کرده اید!

بزرگترین خدمتی که می‌توانید به این دنیا ببخشید، این است که بیشتر خودآگاهی داشته و خود را بشناسید. دومین خدمت بزرگی که می‌توانید بکنید این است که به دیگران کمک کنید تا آنها هم همان کارها را بکنند.

چه دنیای شگفت‌انگیزی خواهد شد اگر همه ما این کار را انجام دهیم.

هدفم این است تا با مطالعه این کتاب و ادامه دادن این مسیر در زندگی‌تان آن دنیایی که می‌خواهید را برای خودتان خلق کنید. زیرا اگر این‌طور شود، رسالتم از ساخت زندگی ایده‌آل در سریع‌ترین زمان ممکن و الهام بخش بودنتان را کامل کردم.

یکی از اساتید معنوی‌ام به من آموخت همیشه شاگرد کسانی باشم که بالاتراز من هستند، معلم کسانی باشم که از من پایین‌تر هستند، و همسفر و همکار کسانی باشم که هم‌سطح من هستند.

**این پیشنهادی خوب، برای همه ماست!**

من دنیا را جایی تصور می‌کنم که شناخت افراد از زندگی درجه بالایی گرفته است. مکانی که مردم آن بر این باورند که توانمندند و آماده‌اند تا از توانایی‌هایشان به بهترین نحو برای خدمت به مردم و خودشان بهره گیرند. و به درجه‌ای اعلاء از خداشناسی برسند.

می‌خواهم این اصول در دانشگاه‌ها به عنوان یک واحد درسی ارائه داده شود و پیش‌نیاز شغل‌های ایده‌آل باشد و مدیران شرکت‌ها و مراکز خصوصی و دولتی، این ترفندها را در گزینش کارکنان سازمانشان به عنوان یک پیش‌نیاز انتخاب کنند و باور مردمان سرزمینم، مملوء از سادی، انرژی و اشتیاق به موفق بودن باشد.

با حضور این احساس و شناخت این مسیر، خوشبختی چشمانش را به سمت ما باز کرده و ما، با نگاه پرمحبتمان به چشمانش، زندگی را عاشقانه زندگی کنیم.

بسیار خوشحال می‌شوم که در توسعه و نشر این رسالت به من ملحق شوید. اگر دوست دارید با مهندسان زمان همراه شده و بخشی از خانواده ما باشید، به سایت:

[www.MiladEbrahimi.com](http://www.MiladEbrahimi.com)

مراجعه کنید و در آن عضو شوید. ما به شما این امکان را می‌دهیم که مسیر زندگی خودتان را زیبا زندگی کنید.

اکنون تصمیم با شماست که فقط خواننده این کتاب باشید یا عمل کننده به اصول آن. باوردارم شما جزء گروه دوم هستید و خوش حال می‌شوم که خبرهای موفقیتتان را از طریق روش‌های ارتباطی زیر با من به اشتراک بگذارید.

Site: [MiladEbrahimi.com](http://MiladEbrahimi.com)

Email: [Book@MiladEbrahimi.com](mailto:Book@MiladEbrahimi.com)

Instagram: [MiladEbrahimi\\_com](https://www.instagram.com/MiladEbrahimi_com)

این کتاب الکترونیکی، صفحات ابتدایی و انتهایی کتاب |مهندسی زمان| نوشته میلاد ابراهیمی است. اگر می‌خواهید نسخه کامل این کتاب را به صورت الکترونیکی تهیه کنید، کفایت بر روی |دانلود فایل| کلیک کنید.



همچنین می‌توانید تنها با کلیک بر روی عکس کتاب و ثبت درخواستتان در سایت، خود کتاب را به صورت فیزیکی سفارش داده و ما آن را برایتان ارسال کنیم.



# ثبت نام در دوره رایگان و غیر حضوری مهندسی زمان

جهت ثبت نام در دوره رایگان و غیر حضوری مهندسی زمان

به سایت

[MiladEbrahimi.com](http://MiladEbrahimi.com)

مراجعه کرده و یا کد زیر را اسکن کنید.



همچنین می‌توانید همین‌حال، عدد ۲ را به شماره

۳۰۰۰۸۸۱۰۰۲۵۳۱۷

ارسال کرده و ما لینک حاوی ثبت نام در این دوره را، برایتان ارسال کنیم.

در ضمن کد زیر را هم می‌توانید اسکن کنید...

