

* شاخص موفقیت

* آیا عاشق هستید؟

* چگونه می‌توان از نردبان موفقیت بالا رفت؟

* مدیریت زمان



سال نو ، افکار نو

بهار ، فصل جاودان زندگی ام ، یاد آور خاطرات دور و رویاهای نزدیک . ممنون که باز هم به من سری زدی .
باز هم وقتی از راه رسیدی که هنوز عاشق بودم و می توانستم چشم بدوزم به ثانیه شمار گیج و منتظر ، شب بوها
را از همه رنگ خریده ام . نه به خاطر اینکه نوروز آمده یا اینکه همه می آیند برای دید و بازدید باید این جا
رنگ بهار به خودش بگیرد.

نازگی ها بیشتر باورم شده که دنیا چه بخواهی چه نخواهی جشن فصل هایش را برگزار می کند بدون آنکه
فکر کند آدم ها چه قدر آماده اند . نمی خواهم از بهار جا بمانم . از تو می خواهم به برکت بودن های مبارک
برای امسال تا پای جان خاطره بسازی پس پر برکت باد این بهاران در سرزمین عاشقان مولا علی.

- برنامه ریزی کنید: هر دقیقه برنامه ریزی برابر با 10 دقیقه صرفه جویی در انجام کار است
- قبل از شروع کار، مقدمات آن را فراهم کنید
- تمرین مرتب مهارت‌ها باعث کاهش زمان انجام کار و افزایش کارایی می شود

- استعدادهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید
- خود را تحت فشار قرار دهید تا کارهای بیشتر و بهتری را در مدت زمان کمتر انجام دهید و بدین ترتیب به شخصی کارآمد تبدیل خواهید شد
- همواره فردی خوشبین و سازنده باشید

نکاتی پیرامون مدیریت موفق زمان:

- برای برنامه ریزی، زمان بگذارید
- اهداف را مشخص ساخته و مکتوب کنید
- اولویت‌ها را مشخص کنید
- تهیه برنامه زمانی انجام کارهای اولویت دار
- هر روز حداقل یک هدف عمده را برای خود قائل شده و بکوشید تا آن را محقق سازید
- هر روز وقت خود را چنان زمان بندی کنید که ابتدا مهمترین کارها را انجام دهید
- اطمینان حاصل کنید که اولین ساعت روز کاری شما سودمند باشد
- هرگاه شروع به انجام کاری کردید سعی کنید بدون وقفه آن را به پایان رسانید

- ما بین فعالیت‌ها برای خود وقت استراحت نیز در نظر بگیرید
- به خود و اولویت بندی که انجام داده اید اعتماد داشته باشید بر اهداف تاکید کنید نه بر فعالیت‌ها
- به هیچ فردی اجازه ندهید وقت شما را تلف کرده و برای خود مصروف کند و پیام‌زید در صورت لزوم با صراحت "نه" بگویید
- از تمام لحظات زندگی خود به نحو احسن استفاده کرده و در انتظار رویدادهای خوشایند در زندگی باشید
- هنگام نیاز از فرد آگاهی راهنمایی بخواهید
- هدر دهنده های وقت را به حداقل برسانید

کلام آخر:

دستیابی به موفقیت در زندگی منوط به اجرای اصل "حذف و انتخاب" است ، انتخاب بین اعمال با ارزش و فعالیت‌های بی ارزش . طبق قانون 80/20 سعی کنید از 20٪ زمان خود برای انجام 80٪ کارهایتان استفاده کنید.

زمان تنها منبعی است که به تمام انسانها به شکل مساوی داده می شود ، اما استفاده از آن سرنوشت زندگی شخصی و حرفه ای همه ی انسان ها دقیقا به نحوه ی استفاده از این منبع بی نظیر متاثر می شود .

"موفقیت در مدیریت زمان وابسته به تشخیص کارهای مهم است"

و مدیریت زمان یکی از مهمترین مهارتهایی که نقش کلیدی در موفقیت دارد.

راههای کسب موفقیت در مدیریت صحیح زمان:

- از کارهای غیر مهم صرف نظر کنیم
- کارها را اولویت بندی کنیم
- رها زمان وقت را بشناسیم
- راههای ایجاد وقت را یاد بگیریم



راههای ایجاد وقت عبارتند از:

- زنده کردن وقت مرده
- انجام کارها به طور همزمان
- تنظیم کردن وقت خواب
- عقب انداختن کارهای غیر مهم
- نه " گفتن به درخواستهای غیر مهم

دلایل عدم استفاده از مدیریت زمان:

- عدم شناخت مدیریت زمان
- سستی و تنبلی به دلیل عدم وجود هدف و انگیزش لازم برای برنامه ریزی موثر
- علاقه به کار در شرایط بحران و تنگی وقت

چگونه از وقت خود بیشترین بهره را ببریم؟

- هرچه هدفها شفاف تر باشد، کارایی در رسیدن به آنها بیشتر می شود
- اولویتهای حقیقی خود را در زندگی و کار تعیین کنید



آیا عاشق هستید؟

مقیاس عشق زیر در دانشگاه "نورس استرن بوستون" تهیه شده است. برای مقایسه خود با دانشجویان آن دانشگاه، فقط باید به طرف مقابل عشق خود ببینید و به این پرسشنامه پاسخ دهید.

● دستورالعمل

در مربع‌های زیر عددی که به نظر شما صحیح‌تر است را بنویسید.

برای این کار از کدهای زیر استفاده کنید:

کد 7	کد 6	کد 5	کد 4	کد 3	کد 2	کد 1
به طور کامل غلط	بیشتر غلط	کمی غلط	نامطمئن (هم درست و هم غلط)	کمی غلط	بیشتر غلط	به طور کامل غلط
درست	درست	درست				

۱) خیلی عجله دارم که با او باشم.

۲) او را خیلی جذاب می‌دانم.

۳) او نسبت به بیشتر مردم معایب کمتری دارد.

۴) برای او هر کاری را انجام می‌دهم.

۵) به نظر من او خیلی فریبا می‌باشد.

۶) دوست دارم احساس‌های خود را با او در میان بگذارم.

۷) وقتی با هم کار می‌کنیم، کار برای من خیلی خوشایند است.

۸) دوست دارم که او به‌طور حتم مال من باشد.

۹) اگر اتفاق بدی برای او بیفتد، خیلی ناراحت خواهم شد.

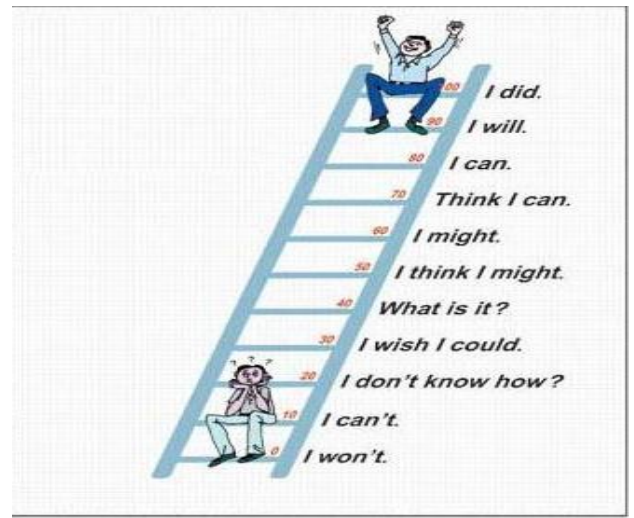
۱۰) خیلی وقت‌ها به او فکر می‌کنم.

۱۱) خیلی مهم است که او به من علاقه‌مند باشد.

۱۲) وقتی با او هستم، خیلی خوشحال هستم.

۱۳) برایم دشوار است که مدت طولانی از او دور باشم.

۱۴) حقیقت این است که خیلی به او علاقه‌مند هستم.



چگونه می‌توان از نردبان موفقیت بالا رفت؟

همان طور که می‌دانید نردبان وسیله‌ای است برای بالا رفتن و دست یافتن به آنچه دور از دسترس است. نردبان موفقیت راهی است برای رسیدن به اهدافی که برای خود در نظر دارید. این نردبان شش پله دارد که اگر بتوانید صحیح و با کیفیت از هر یک بالا بروید، به نتیجه‌ی مطلوب دست خواهید یافت.

* پله‌ی اول (خودشناسی و خودباوری): در این پله سعی کنید توانایی‌ها و استعدادهای خود را کشف کنید و سپس خود را باور کنید و به خود و توانایی‌های‌تان ایمان بیاورید.

* پله‌ی دوم (هدف گذاری): در این پله بر اساس استعدادها و خواسته‌های خود، اهداف بلندمدتی انتخاب کنید.

* پله‌ی سوم (برنامه‌ریزی): برای رسیدن به اهداف، برنامه‌ای انعطاف‌پذیر تهیه کنید.

* پله‌ی چهارم (عمل و تلاش): به برنامه‌ی خود عمل کنید و تلاش کنید تا به همان اندازه به موفقیت نزدیک شوید.

* پله‌ی پنجم (پشتکار): برای رسیدن به اهداف و نتیجه‌ی مطلوب حتماً پشتکار داشته باشید و دست از تلاش برندارید.

* پله‌ی ششم (نتیجه‌ی مطلوب): با بالا رفتن از پله‌های قبل نتیجه‌ی مطلوب حاصل خواهد شد. اگر از نتیجه ناراضی بودید علت را جویا شوید و درصدد رفع آن برآیید.

توجه داشته باشید که روی هر پله بیش از حد توقف نکنید. ابتدا

جایگاه خود را محکم کنید سپس به پله‌ی بعدی بروید.

شاخص موفقیت

By MaryEllen Tribby

افراد موفق



افراد ناموفق



صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی - فرهنگی دانشکده علوم پزشکی نیشابور

مدیر مسئول: مهندس محمدباقر دلخوش

سرمدپیر: احمد شریف‌نژاد

همکاران: فاطمه نادری، مریم دهنوی، فائقه غنمی

تیراژ: 200 نسخه

نشانی: نیشابور، امام خمینی 27، معاونت دانشجویی و فرهنگی، اداره مشاوره دانشجویی

تلفن: 43352311-12

وب سایت مرکز مشاوره دانشکده علوم پزشکی نیشابور

<http://www.num.s.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت

<http://farhangi.behdasht.gov.ir>

شاگردی از استادش پرسید: عشق چیست؟

استاد در جواب گفت: به گندم زار برو و پر بارترین خوشه را بیاور، اما هنگام عبور از گندمزار به یاد داشته باش که نمی توانی به عقب برگردی؟

شاگرد به گندمزار رفت و پس از مدت طولانی برگشت. استاد پرسید چه آورده ای؟

و شاگرد با حسرت جواب داد: هیچ! هرچه جلوتر میرفتم، خوشه های پر پشت تر میدیدم و به امید پیدا کردن پر پشت ترین، تا انتهای گندم زار رفتم

استاد گفت عشق یعنی همین!

شاگرد پرسید: پس ازدواج چیست؟ استاد به سخن آمد که: به جنگل برو و بلند ترین درخت را بیاور، اما به یاد داشته باش که باز هم نمی توانی به عقب برگردی!

شاگرد رفت و پس از مدت کوتاهی با درخت برگشت. استاد پرسید: چه شد؟ او در جواب گفت: به جنگل رفتم و اولین درخت بلندی که دیدم انتخاب کردم. ترسیدم که اگر جلوتر برم، باز هم دست خالی برگردم استاد گفت: ازدواج هم یعنی همین!!