

شماره ۷۹

اردیبهشت ۱۳۹۹



پیش‌گفتار

کلام مدیریت

حکایت: با جان و دل گوش کن

تاثیر نگهداری گل و گیاه در منزل و محیط‌کار

معرفی کتاب

مدیریت زمان با ماتریس آیزنهاور

صنعت بسته‌بندی پر از شگفتی!

متولدین اردیبهشت ماه

ریسک ناشی از پراکندگی آلودگی کرونا

از طریق جریان هوای کولر

روزهای خوب را باید ساخت، اضطراب فردا را خالی از اندوه نمی‌کند،  
بلکه امروز را خالی از قدرت می‌نماید.



تهیه کنندگان

خانم کشاورز

[f.keshavarz@arapoush.com](mailto:f.keshavarz@arapoush.com)

نفر بعدی

[Email@arapoush.com](mailto:Email@arapoush.com)

دریافت مقالات و پیشنهادات

[bulletin@arapoush.com](mailto:bulletin@arapoush.com)

اطلاعات تماس

تلفن

02126420120

داخلی

123

## ماهنامه داخلی شرکت آراپوش گستر Arapoush Gostar

در شماره هفتاد و نه می خوانید:

پیش گفتار

کلام مدیریت

حکایت: با جان و دل گوش کن

تاثیر نگهداری گل و گیاه در منزل و محیط کار

معرفی کتاب

مدیریت زمان با ماتریس آیزنهاور

صنعت بسته بندی پر از شگفتی است!

متولدین اردیبهشت ماه

ریسک ناشی از پراکندگی آلودگی کرونا از طریق جریان هوای کولر

## پیش گفتار:

تمام افرادی که به موفقیتی بزرگ دست یافته‌اند، حداقل یک بار تا یک قدمی سقوط رفته‌اند، و برخی از آن‌ها حتی سقوط کرده و دوباره برخاسته‌اند.

همه به شما می‌گویند: "روز خوبی داشته باشید". اما حقیقت این است که هیچ‌کس نمی‌تواند روز خوبی داشته باشد... اما می‌تواند آن را خلق کند!

روزهای خوب را باید ساخت... اضطراب فردا را خالی از اندوه نمی‌کند، بلکه امروز را خالی از قدرت می‌نماید.

## کلام مدیریت: چالش‌های خلق و باز آفرینی اعتماد در سازمان‌ها

این روزها سازمان‌ها به واسطه تحولات شرایط اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فناوری شرایط خاصی دارند. سربلند بیرون آمدن از این شرایط و دوام و بقای کسب و کار منوط به داشتن رهبری شایسته است. رهبران سازمانی امروز ملزم به خلق محیط‌های کاری هستند که در آن انگیزه، تعهد و پایبندی به ارزش‌های سازمانی، خلاقیت و نوآوری، کیفیت و مشتری‌مداری موج می‌زند. البته باید توجه داشت که انگیزه، تعهد و تعلق افراد را نمی‌توان صرفاً با ابزارها و عوامل مادی کسب کرد، بلکه نیاز به خلق محیط و فرهنگ سازمانی مناسب دارند.

اعتماد یک مفهوم چند بعدی است و صاحب‌نظران برای اعتماد ابعادی چون اطمینان، قابلیت پیش‌بینی، شایستگی، تخصص، خیرخواهی و روراستی را ذکر کرده‌اند. مهمترین نکته در باب فرآیند خلق اعتماد این است که اعتماد معمولاً دیر شکل می‌گیرد ولی به واسطه یک اقدام یا رفتار نسنجیده از میان می‌رود. به تعبیر دیگر اعتماد، خصیصه پایدار و ویژگی ثابت سازمانی نیست. اعتماد به طور مداوم در حال تغییر است و اگر چه کسب و ایجاد آن کاری بسیار دشوار است، اما از دست دادن آن به راحتی اتفاق می‌افتد.

همچنین اعتماد یکی از مهمترین عناصر سرمایه اجتماعی به شمار می‌رود. داشتن سرمایه انسانی، سرمایه طبیعی و ... به تنهایی تضمین‌کننده موفقیت یک جامعه نیست. تجربه کشورهای توسعه یافته نشان داده است که در کنار استفاده بهینه و مدیریت موثر دارایی‌های مادی و انسانی، نیاز است که سرمایه اجتماعی نیز به نحوه مطلوبی مدیریت گردد، چرا که بدون وجود سرمایه اجتماعی، موفقیت و کامیابی اقتصادی اگر چه ممکن است حاصل شود ولی چندان دوام نخواهد یافت.

### پرسش ما از شما همکاران ارجمند:

مدیران و صاحبان کسب و کار در "خلق و باز آفرینی اعتماد" در سازمان‌هایشان با چه چالش‌هایی روبرو هستند؟ و با چه راهکارهایی می‌توانند از این چالش‌ها عبور کنند تا فضای سازمانی و اجتماعی ما به کیفیت مطلوبی برسد؟



## تأثیر نگهداری گل و گیاه در منزل و

### محیط کار

شما تا چه اندازه به نگهداری از گل ها و گیاهان علاقه دارید؟ اصلا در منزل یا محل کارتان به پرورش گل و گیاه می پردازید؟ این روزها خیلی ها نداشتن حیاط مستقل یا کوچک بودن فضای آپارتمان شان را بهانه می کنند و می گویند نگهداری از گل ها و گیاهان در فضای کوچک آپارتمان های امروزی کار مشکلی است؛ اما اگر بدانید نگهداری از گل ها و گیاهان آپارتمانی چه فوایدی دارد، برای ایجاد یک فضای سبز کوچک در منزل تان، درنگ نمی کنید. افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آنها می توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند؛ درواقع گل، مسبب تعدیل رفتار در طول شبانه روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاملی برای ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است.

گیاهان دی اکسید کربن را به اکسیژن تبدیل می کنند؛ هوا را تصفیه می کنند و آلاینده های مضر را از بین می برند. با وجود گیاهان، هوا تمیزتر شده و به طور طبیعی رطوبت اش حفظ می شود و از نظر روانی هم فواید قابل توجهی دارند. وجود گل و گیاه موجب شادی و کاهش استرس و افزایش کارایی می شود. بررسی های نشان داده است با نگه داری گیاهان در محیط خانه علائمی چون سردرد، استرس، خواب آلودگی و سرماخوردگی کاهش می یابد.

#### تصفیه کننده های محیط

هوای تمیز بر سلامت افراد خانه تاثیرات زیادی دارد. اغلب، نگهداری گیاهان در منزل به عنوان موجودات زنده که دی اکسید کربن محیط را دریافت می کنند و اکسیژن آزاد می کنند، پیشنهاد می شود. ناسا در تحقیقات انجام شده، اسامی ده گیاه را که توانایی جذب مواد و گازهای سمی و بهینه سازی هوای محیط را دارند بدین ترتیب اعلام کرده است.

1- نخل اریکا 2- نخل راپیس اکلسا 3- نخل شامادورا 4- فیکوس روبوستا 5- فیلودندرون 7- نخل خرما زینتی 8- فیکوس آمستل 9- سرخس 10- اسپاتی فیلوم گیاهانی مانند پتوس آویز، آگلمونا، داوودی کاشته شده در گلدان و گندمی نیز عملکردی مشابه گیاهان فوق دارند.

#### کمک به سلامت خانواده

ثابت شده است که گل و گیاه می تواند بر وضعیت جسمی و روحی افراد تاثیر مثبت داشته باشد، به عقیده کارشناسان به دلیل اینکه گیاهان از عوامل هماهنگی در طبیعت هستند، به هماهنگ ساختن نیروهای فکری و جسمی بدن افراد نیز کمک کرده و به آنها تعادل می بخشند. به همین دلیل بهتر است افرادی که در شهرها و به دور از طبیعت زندگی می کنند، هر روز برای مدتی پنجره ها را باز بگذارند تا هوای آزاد در محیط داخل جریان یابد و گیاهان بتوانند با استفاده از این هوا به سالم سازی محیط کمک کنند .

ادامه در صفحه بعد ...

## افزایش کارایی کارمندان

طبق مطالعه ای که نتایج آن در مجله هنر و توان بخشی آمریکا به چاپ رسیده است، خلاقیت و کارایی کارمندان شرکت ها و موسساتی که در دفاتر کاری شان گیاه قرار می دهند، بیشتر است.

## تاثیر در یادگیری

بررسی های نشان داده است میزان یادگیری در کودکانی که مدتی از روز را با گل و گیاه سپری می کنند، نسبت به سایر هم سن های خودشان که در تماس با گل و گیاه نیستند، بیشتر است؛ به علاوه حضور در محیط های طبیعی باعث بهبود و افزایش توانایی های کودکان از جمله توجه بالا، کاهش بی نظمی، افزایش تمرکز و ارتباط بیشتر با محیط اطراف می گردد.

## سلامت روانی

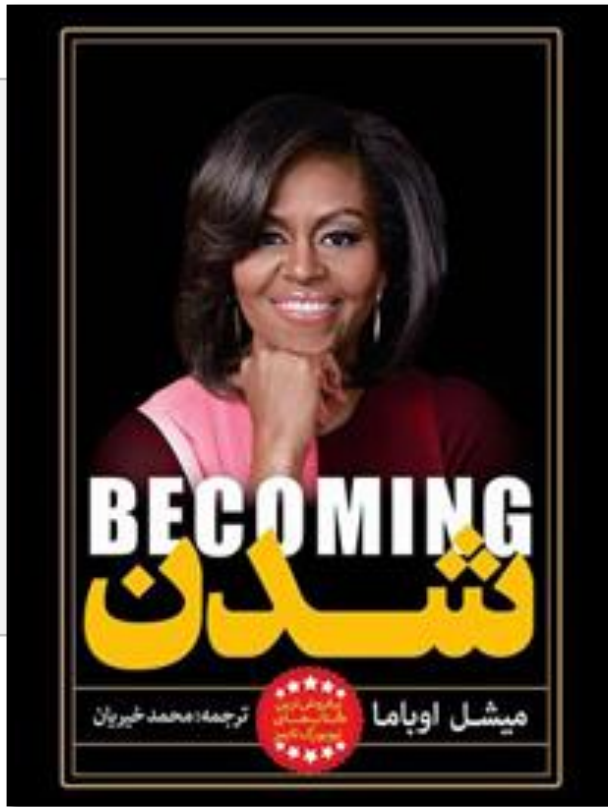
تحقیقات ثابت کرده است افرادی که در طول روز سرگرم باغبانی می شوند، از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند؛ همچنین دید زیباتری نسبت به زندگی و آینده دارند.

## کاهش استرس

تحقیقات نشان داده اند افرادی که وقت خود را صرف کاشت و نگهداری گل و گیاه می کنند، نسبت به سایرین استرس کمتری در زندگی شان دارند. گیاهان روح و روان انسان ها را تسکین می دهند و به عنوان راهی برای از بین بردن استرس معرفی می شوند.

## چند نکته

- تفاوتی نمی کند که شما در شهر زندگی می کنید یا در روستا، گلدان های تزئینی پشت پنجره برای چشمان شما جذاب و نشاط آور خواهند بود. آنها زیبایی فضای بیرونی منزل را دوچندان می کنند و چشم انداز بسیار دلنشینی برای درون خانه با هزینه های مناسب به ارمغان خواهند آورد.
  - دانشمندان طی تحقیقاتی گسترده، اعلام کرده اند اگر می خواهید رویاهای خوب ببینید، حتما در اتاق خواب خود از گل های خوشبو استفاده کنید.
  - گل هایی با رنگ ملایم مانند صورتی، سفید، بنفش و غیره، حس شخص را به سوی احساسات آرام سوق داده و گل هایی با رنگ گرم و تند مانند قرمز، زرد، نارنجی و غیره، حس فرد را به سوی هیجان و سرزندگی پیش می برند.
  - استفاده از گل در ورودی منزل، اتاق نشیمن و اتاق خواب ضروری است، به ویژه در ورودی منزل که به طور غیرمستقیم به منزله خوش آمدگویی به میهمانان می باشد.
- با توجه به زندگی پرمشغله امروز، اگر مکررا فرصت رفتن به پارک ها و فضاهای سبز را نداریم، می توانیم با راه ها و روش های کم هزینه، طبیعت را به منازل یا محیط کارمان بیاوریم.



## معرفی کتاب

عنوان اصلی کتاب : Becoming

عنوان فارسی : شدن

نویسنده : میشل اوباما

سال انتشار: 2018

**خلاصه کتاب:** کتاب شدن به سبب اسم جذابی که برای آن انتخاب شده و البته محبوبیت نویسنده‌اش یعنی میشل اوباما که زمانی بانوی اول آمریکا بوده است، جزو پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز است. میشل اوباما دست به قلم شده تا در این کتاب، ماجرای شدن‌های زندگی‌اش را بازگو کند؛ وکیل شدن، نایب رئیس بیمارستان شدن، همسر شدن، مادر شدن و در نهایت هم بانوی اول آمریکا شدن را. روایت ساده و دلنشین میشل اوباما از زندگی خود در دوران‌های مختلف زندگی‌اش، از نقاط قوت این کتاب است. او در یک خانواده معمولی، آفریقایی-آمریکایی‌والته بسیار صمیمی و گرم به دنیا آمد. میشل از همان ابتدای زندگی‌اش که مقارن با دهه شصت میلادی و اوج بحران‌های اجتماعی سیاه‌پوستان آمریکا است، درمی‌یابد که برای رهایی از محدودیت‌ها باید بیشتر از یک سفیدپوست تلاش کند تا بتواند جایگاه مناسبی در جامعه برای خود بسازد. خانواده او که نسل در نسل قربانی تبعیض نژادی بوده‌اند، تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا میشل و برادرش کریگ بتوانند در شرایط مناسبی و در یک دانشگاه معتبر درس بخوانند و البته آینده خوبی برای خود رقم بزنند. همه‌ی این‌ها باعث می‌شود تا میشل به‌عنوان عضوی قشر عادی جامعه تلقی شود و زندگی او برای بسیاری ملموس و قابل درک باشد. نگاه و روایت زنانه نویسنده از دیگر ویژگی‌های بارز کتاب است. میشل اوباما که خود بسیار جزئی‌نگر است و پیوسته همه‌چیز را زیر نظر دارد می‌کوشد تا این جزئیات و البته احساسش را در تمامی موقعیت‌ها به خواننده منتقل کند. جالب است که این جزئیات نه‌تنها زیاده‌گویی و خسته‌کننده نیستند، بلکه به مخاطب در درک بهتر وقایع کمک می‌کنند. کتاب از سه قسمت اصلی تشکیل شده که هر قسمت در چند فصل روایت می‌شود. قسمت‌های اصلی کتاب، من شدن، مام شدن و بیشتر شدن نام دارند.



## حکایت با جان و دل گوش کردن

مردی که دیگر تحمل مشاجرات با همسر خود را نداشت، از استادی تقاضای کمک کرد. به استاد گفت: "به محض اینکه یکی از ما شروع به صحبت می کند، دیگری حرف او را قطع می کند. بحث آغاز می شود و باز هم کار ما به مشاجره می کشد. بعد هم هر دو بدخلق می شویم. در حالی که یکدیگر را بسیار دوست داریم، اما نمی توانیم به این وضعیت ادامه دهیم. دیگر نمی دانم که چه باید بکنم".

استاد گفت: "باید گوش کردن به سخنان همسرت را یاد بگیری. وقتی این اصل را رعایت کردی، دوباره نزد من بیا."

مرد سه ماه بعد نزد استاد آمد و گفت که یاد گرفته است به تمام سخنان همسرش گوش دهد. استاد لبخندی زد و گفت: "بسیار خوب. اگر می خواهی زندگی زناشویی موفق داشته باشی باید یاد بگیری به تمام حرفهایی که نمی زند هم گوش کنی."

پیتر دراگر می گوید: "مهم ترین چیز در ارتباط، شنیدن چیزهایی است که گفته نمی شود."

برای داشتن یک شرکت موفق، ساز و کارهای معمول ارتباط با مشتریان کافی نیستند و باید بتوانید نیازهای فعلی و آینده مشتریان خود را شناسایی کنید و برای محقق ساختن آنها اقدام کنید. نیازها و خواسته هایی که مشتریان به زبان نمی آورند یا به آن فکر نمی کنند و یا نسبت به آنها آگاهی ندارند.



## صنعت بسته بندی پراز شگفتی است!

در کسب و کار بسته بندی، متوجه خواهید شد که بسته بندی تنها یک کارتن تاشو برای محفوظ نگه داشتن محصول نیست و خیلی فراتر از این است. بسته بندی زمینه را برای برندینگ فراهم می‌کند، همانطور که به خلاقیت اجازه عمل می‌دهد. همچنین به معنای چیزهایی است که شما باور نخواهید کرد که درست باشند. خودتان را برای افزایش اطلاعات حقیقی و در عین حال خنده دار در این زمینه آماده کنید!

**Coca-Cola: شناخته شده ترین برند در جهان است:** یک تحقیق که چند سال پیش منتشر شد، اعلام کرد که ۹۴ درصد از جمعیت جهان برند قرمز کوکاکولا را به رسمیت می‌شناسند. نام برند کوکاکولا، دومین کلمه جهان بعد از کلمه okay است که قابل فهم است. این چیزی است که شما به عنوان برندینگ آن را می‌شناسید! برندسازی در آرمانی ترین شرایط ممکن را می‌توانیم در این کمپانی ببینیم.

**بوی قهوه شدید دقیقا همان چیزی نیست که شما فکر می‌کنید:** به گفته محققان، قهوه یکی از جذاب ترین عطرها جهان است. تولید کنندگان قهوه می‌دانند که بوی قهوه چیزی است که قهوه را به یک محصول وسوسه انگیز تبدیل می‌کند. اما رایحه تند و شدیدی که پس از باز کردن یک شیشه محتوی قهوه به سمت راست بینی شما می‌رسد، بوسیله یک نوع خاص از رایحه اسپری است که در زیر آن استفاده می‌شود، بوجود می‌آید.

**جعبه مقوایی بیش از ۱۰۰ سال قدمت دارد!** اولین جعبه مقوایی مورد استفاده در حمل و نقل در سال ۱۹۰۳ اختراع شد، در حالی که کارتن دارای قدمت بیشتری است و در سال ۱۸۵۶ اختراع شد. به نظر می‌رسد که پشت جعبه های سفارشی داستان های زیادی وجود داشته باشند.

**بسته بندی های اپل:** تا حالا برایتان پیش آمده که ویدئوی باز کردن بسته بندی محصولات اپل رو تماشا کنید، زیبایی و سادگی این بسته بندی ها مثال زدنی است. برای آن که شرکت به این سطح از کمال برسد یک فرهنگ منحصر به فرد را برای جعبه هایش رقم زده. این اثبات می‌کند که سردمداران اپل برای بسته بندی محصولات جدید خود روندی خاص را پشت سر می‌گذارند تا هر کدام از محصولاتشان خاص و متمایز باشند. طرفداران اپل با این برند رابطه احساسی عمیقی برقرار کرده اند و به خاطر همین است که در تمامی کشورهای جهان، اپل یکی از برترین برندها است.

**جعبه با قابلیت گرم شدن در مایکروویو: Nongshim**، تولید کننده پیشرو در تولید نودل فوری در کره، یک بسته نوآورانه را برای استفاده امن در مایکروویو ساخته است. به گفته این شرکت، مواد افزوده مورد استفاده در این جعبه ها می‌توانند بدون ذوب شدن حتی دمای ۱۰۰ درجه را تحمل کنند. به همین راحتی می‌توانید نودل خوشمزه تان را میل کنید.

**نوع نوآورانه بسته بندی – جعبه جادویی آبمیوه:** یک شرکت طراح سوئدی Tomorrow Machine سازنده یک جعبه آبمیوه سحرآمیز است. جعبه کوچک از ژل جلبک دریایی آگار-آگار و آب ساخته شده است و برای نگهداری آبمیوه های تازه و کوتاه مدت اختصاص یافته، جعبه با همان سرعتی که نوشیدنی محتوای آن مصرف می‌شود، از بین می‌رود.



آیا می‌دانید تاریخ انقضا بر روی بطری به شما چه می‌گوید؟ اگر چه بیشتر مواد غذایی که مصرف می‌کنیم دارای تاریخ انقضا هستند ولی تاریخ انقضا به آن مربوط نیست. با این حال، تاریخ انقضا بر روی هر بطری وجود دارد. اما اشتباه نکنید، زیرا این تاریخ ها به انقضای بطری اشاره می‌کند و نه محتوای درون آن!

**لیوان های یکبار مصرف که خوردنی هستند!** در صنعت بسته بندی توجه بسیار زیادی به محیط زیست می شود، چراکه حجم زیادی از زباله های تولیدی توسط انسان، مربوط به بسته بندی کالاها و اقلام خوراکی هستند. در اقدامی خلاقانه لیوان های یکبار مصرف خوردنی از مواد سلولزی ساخته شده که خوردنی هم هست! اگر این لیوان ها در طبیعت هم رها شوند بعد از مدتی بدون ضرر زدن به محیط زیست تجزیه می شوند.



متولدین اردیبهشت ماه

**\* تولدتان مبارک \***

**خانم ها:** مدینه کوهکار لیلی، اشرف السادات حسینی، الهام

حسینی نشاط، منیره احسان فرد، سمیرا علمی جنکانلو، زهرا

غم انگیز خراودی، راضیه جمالی

**آقایان:** ذکریا رضائی، جواد هاشملو، کاظم عبداللهی اوانکی،

کیانوش قربانی، محمد کشاورز سلیمی، بهنام پیمان دوست، محمد آدینه علی، علیرضا عطائی سنگرودی



## مدیریت زمان با ماتریس آیزنهاور

مدیریت زمان، مجموعه‌ای از مهارت‌ها است که شما را در استفاده مؤثر از زمان در دسترس، یاری می‌دهد. مهارت‌های مرتبط با مدیریت زمان، در تمامی سطوح زندگی اعم از شخصی، تحصیلی و حرفه‌ای کاربرد دارد و می‌توان آن را از طریق برخی رهنمودهای کلی، نظیر تعیین اولویت‌ها و سپس تخصیص زمان بر اساس میزان اولویت هر کار، بکار گرفت. با این حال، ابزارهایی نیز برای مدیریت زمان وجود دارد که می‌تواند در سطوح پیشرفته‌تر به افراد کمک نموده تا مدیریت زمان را به‌سادگی و در کوتاه‌ترین زمان انجام دهند. یکی از این ابزارها که شاید بتوان آن را از کارآمدترین ابزارهای مدیریت زمان دانست، ماتریس آیزنهاور است که در این نوشتار سعی می‌گردد تا توضیحاتی پیرامون چگونگی استفاده از آن ارائه شود.

ماتریس آیزنهاور که ماتریس «فوری-مهم» نیز نامیده می‌شود، به شما کمک می‌کند تا کارهای خود را بر اساس فوریت و اهمیت آن‌ها اولویت‌بندی کرده و صرفاً بر کارهای مهم‌تر تمرکز نمایید. «دوایت آیزنهاور»، طی سال‌های 1953 تا 1961 میلادی، رئیس‌جمهور آمریکا بود. وی با توجه به وظایف و مشغله‌های فراوان خود، همواره با این معضل مواجه بود که می‌بایست بر کدام‌یک از آن‌ها متمرکز شود. این امر در نهایت منجر به ابداع اصل مشهور و جهانی وی گردید که امروزه به ما کمک می‌کند تا وظایف خود را بر اساس فوریت و اهمیت آن‌ها اولویت‌بندی نماییم.

### فعالیت‌های «فوری» و «مهم» چیست؟

آیزنهاور در سال 1954 میلادی در یک سخنرانی گفت که «من دو نوع مشکل دارم: فوری و مهم. فوری‌ها مهم نیستند، و مهم‌ها هیچ‌گاه فوری نیستند». همین جمله مبنای اصل آیزنهاور قرار گرفت که می‌تواند مدیریت زمان را به شیوه‌ای کاربردی و ساده، در دسترس همگان قرار دهد. به عبارت دیگر، ما باید وقت خود را صرف کارهای مهم نماییم، نه اینکه فقط بر روی کارهای فوری متمرکز شویم. این امر مستلزم درک تفاوت‌های این دو مفهوم است:

فعالیت‌های مهم، نتیجه‌ای دارند که منجر به دستیابی ما به اهدافمان می‌شود؛ چه این اهداف حرفه‌ای باشند و چه شخصی.

فعالیت‌های فوری نیاز به توجه فوری دارند و معمولاً به دستیابی به اهداف شخص دیگری مربوط هستند. این دسته از کارها، اغلب فعالیت‌هایی هستند که ما بر روی آن‌ها تمرکز می‌کنیم و نیازمند توجه هستند، چراکه عواقب عدم رسیدگی به آن‌ها فوری است

### چگونه از اصل آیزنهاور استفاده کنیم؟

برای استفاده از این اصل، تمام کارهایی که احساس می‌کنید باید انجام دهید را لیست نمایید. سعی کنید تمام چیزهایی که وقت شما را در محل کار می‌گیرند، اما با این حال بی‌اهمیت هستند، را در لیست خود بگنجانید. حال، از راهکارهای زیر برای زمان‌بندی انجام کارهای خود استفاده نمایید:

**1- مهم و فوری:** دو نوع متمایز از فعالیت‌های فوری و مهم وجود دارد: آن‌هایی که شما نمی‌توانید پیش‌بینی کنید و آن‌هایی که تا لحظه آخر رها کرده‌اید. شما می‌توانید فعالیت‌های لحظه آخری را با برنامه‌ریزی از قبل و اجتناب از تعلل، حذف کنید. با این حال، همیشه نمی‌توانید برخی از مسائل و بحران‌ها را پیش‌بینی یا از آن‌ها جلوگیری کنید. بهتر است در برنامه خود، کمی وقت برای رسیدگی به مسائل غیرمنتظره و فعالیت‌های مهم برنامه‌ریزی نشده، باقی بگذارید. اگر شما حجم

زیادی از فعالیت‌های فوری و مهم دارید، مشخص نمایید که کدام یک از آن‌ها را می‌توانید پیش‌بینی کنید و سعی نمایید در مورد این که چطور می‌توانید فعالیت‌های مشابه را از قبل برنامه‌ریزی کنید تا تبدیل به فعالیت‌های فوری نشوند، فکر کنید.

## 2- مهم و غیر فوری:

این دسته از فعالیت‌ها به شما کمک می‌کنند تا به اهداف شخصی و حرفه‌ای خود دست یابید؛ در واقع، این کارها تکمیل کننده مجموعه کارهای مهم ولی کمتر ضروری شما بوده که بخشی از آن‌ها در دسته کارهای مهم و فوری انجام گرفته است. مطمئن شوید که مقدار مناسبی از زمان خود را برای انجام درست این کارها در اختیار دارید، به طوری که تبدیل به فعالیت‌های فوری نمی‌شوند. همچنین به یاد داشته باشید که در برنامه خود، زمان کافی برای رسیدگی به مشکلات پیش‌بینی نشده اختصاص داده‌اید.

## 3- غیر مهم و فوری:

کارهای فوری ولی غیر مهم، کارهایی هستند که شما را از دستیابی به اهدافتان باز می‌دارند. از خودتان بپرسید آیا می‌توانید آن‌ها را دوباره برنامه‌ریزی کرده و یا به دیگری محول کنید. یک منشأ رایج چنین فعالیت‌هایی، افراد دیگر هستند. گاهی اوقات یک «نه» گفتن مؤدبانه به افراد، یا تشویق آن‌ها به این که خودشان مشکل را حل کنند، بهتر خواهد بود.

## 4- غیر مهم و غیر فوری:

این دسته از کارها، تنها حواس شما را از کارهای اولویت‌دار پرت می‌نماید؛ پس تا آن‌جا که می‌توانید از آن‌ها اجتناب کنید. گشت‌وگذار در اینترنت بدون دلیل و یا بازی بیش از حد طولانی، نمونه‌ای از کارهای غیر مهم و غیر ضروری است که می‌تواند بهانه‌ای برای به تعویق انداختن کارهای دسته اول و دوم باشد. استراتژی‌های چهارگانه در مدیریت کسب‌وکار

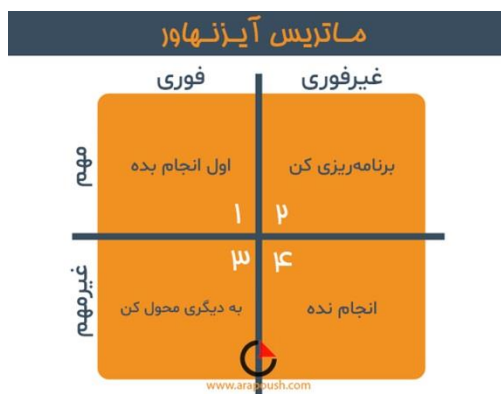
کارهای فوری و مهم را در اسرع وقت انجام دهید؛ ارجاع دادن این دسته از کارها به زمان‌های دیگر، می‌تواند علاوه بر دور شدن از اهداف بلندمدت، در کوتاه‌مدت نیز شما را با مشکلات و عواقب متعددی روبرو سازد.

از کارهای مهم و غیر فوری غافل نشوید و زمانی مناسب برای انجام آن‌ها اختصاص دهید. برنامه‌ریزی، مهم‌ترین کاری است که در قبال این دسته از کارها می‌بایست انجام دهید.

کارهای غیر مهم و فوری را تا آن‌جا که می‌شود به زمان و یا افراد دیگر محول نمایید. این کارها در راه رسیدن به اهداف بلندمدت، هیچ کمکی به شما نخواهند کرد. کارهای غیر مهم و غیر فوری را از برنامه کاری خود حذف کنید. شناسایی این دسته از کارها و اجتناب از صرف وقت بسیار برای انجام آن‌ها، از مهم‌ترین شاخص‌های متمایزکننده یک مدیر موفق با دیگران است.

پنج نکته کلیدی مدیریت زمان، در زمان استفاده از ماتریس آیزنهاور

لیست نمودن همه کارهایی که باید انجام شود، ذهن شما را آزاد می‌نماید؛ اما همیشه اول از خودتان بپرسید، چه کاری ارزش انجام دادن دارد. سعی کنید خودتان را به بیش از هشت کار در هر بخش از ماتریس محدود نکنید. قبل از اضافه کردن کار جدید، اول وظیفه‌ای را که از همه مهم‌تر است، تکمیل نمایید. به یاد داشته باشید: «مهم جمع‌آوری نمودن وظایف نیست، انجام دادن و تکمیل آن‌ها است.» شما همیشه باید هم برای کارهای شخصی و هم کارهای مرتبط با کسب‌وکار، از یک لیست واحد استفاده نمایید. به این ترتیب هیچ‌وقت نمی‌توانید در مورد انجام ندادن هیچ‌کاری برای خانواده یا خودتان، در پایان روز شکایتی داشته باشید. اجازه ندهید خودتان یا دیگران حواس شما را پرت کنند. اجازه ندهید دیگران اولویت‌های شما را مشخص کنند. اول صبح برنامه‌ریزی کنید، سپس بر روی کارهای برنامه‌ریزی شده، متمرکز شوید و در نهایت، از به اتمام رساندن کارهایتان لذت ببرید. سعی کنید کارهایتان را زیاد به تعویق نیندازید، حتی با بیش از حد مدیریت کردن کارهایی که باید انجام دهید. در پایان توصیه می‌شود استفاده از ماتریس آیزنهاور را به یک عادت روزانه بدل نمایید. استفاده از اپلیکیشن‌های مرتبط بر روی گوشی تلفن همراه، می‌تواند به شما کمک نماید تا به سادگی و در هر زمان و مکانی به ماتریس کارهای روزانه خود دسترسی داشته باشید





### رعایت اصول بهداشتی، ریسک ناشی از پراکندگی آلودگی کرونا از طریق جریان هوای کولرها را کمتر می‌کند.

رییس مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین در رابطه با استفاده از کولر در زمان شیوع بیماری کرونا گفت: امکان استفاده از کولر در این رابطه اهمیت بالایی دارد، به طور مثال اگر کولر در منزل بیمار کرونایی استفاده می‌گردد امکان جابجایی هوا احتمال انتقال را بالا می‌برد و تا حد امکان بهتر است از کولر کمتر استفاده شود، ولی اگر درجه گرما به حدی است که استفاده نکردن کولر امکان پذیر نیست؛ رعایت اصول بهداشتی مانند ماسک زدن، پاکسازی سطوح و استریل‌سازی، ریسک ناشی از پراکندگی آلودگی از طریق جریان هوا را کمتر می‌کند.

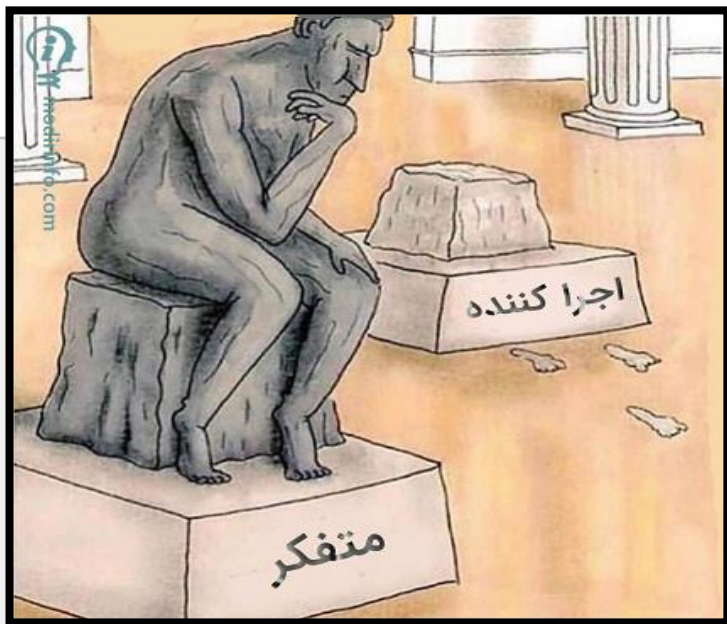
وی اظهار کرد: بر این مبنای توصیه می‌شود که افراد پیش از استفاده از کولرهای آبی و به هنگام راه‌اندازی، پوشال‌های داخل کولر را تعویض کنند تا آلودگی‌های احتمالی روی سطوح از این طریق وارد ساختمان نشود.

احتمال پراکنده شدن آلودگی روی سطوح و گردش آلودگی از طریق باد کولر وجود دارد

مسئول سلامت شهرستان قزوین با اشاره به کارکرد کولرهای گازی، افزود: فیلترهای داخل کولرهای گازی، ذرات خیلی کوچک مانند ذرات ویروس کووید 19 را جذب نمی‌کنند، بنابراین تنها در صورت وجود آلودگی در داخل ساختمان، احتمال پراکنده شدن آلودگی روی سطوح و گردش آلودگی در هوای ساختمان از طریق باد کولر وجود دارد.

وی در مورد کولرهای ماشین نیز اظهار کرد: در صورت وجود فرد آلوده در ماشین، امکان جابجایی ویروس در هوای داخل ماشین با کولر بالا می‌رود و احتمال انتقال بیماری به افراد دیگر داخل ماشین افزایش می‌یابد و زمانی که فرد به تنهایی در اتومبیل حضور دارد و کولر روشن است، نیازی به استفاده از ماسک نیست، ولی اگر فرد دیگری در اتومبیل حضور دارد یا در تاکسی‌ها اگر کولر روشن باشد، بهتر است فرد از ماسک استفاده کند، همچنین بهتر است گردش هوای داخل اتومبیل در زمانی که فرد به تنهایی در اتومبیل حضور دارد و کولر روشن است، برقرار باشد.

دکتر مهرعلیان تصریح کرد: در اداره‌ها و فضاهای عمومی که از کولر گازی استفاده می‌شود هم باید افراد از ماسک استفاده کنند، حتی اگر افراد در پاساژها در راهروها تردد می‌کنند هم به دلیل استفاده از کولر گازی در مغازه‌ها، بهتر است افراد از ماسک استفاده کنند.



**عنوان:** متفکر یا اجرا کننده؛ شما جز کدام دسته

هستید؟

تفکر درباره ایده‌های جدید لازم است اما این مرحله نباید  
انقدر طولانی شود که اجرای به موقع ایده به تعویق بیفتد  
و فرد از انجام آن دلسرد و مایوس شود.