



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

SARI / Energy

A series of ten empty rectangular boxes arranged in two rows. The top row contains ten boxes, and the bottom row contains four boxes, all intended for text input.



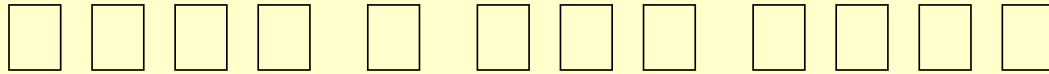
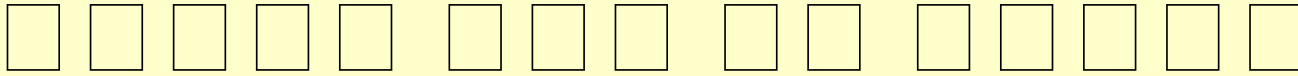


اداره وقت/زمان یک راهی نیست که شما را وادار به کار کردن بیشتر و طویل تر سازد، بلکه یک وسیله ایست که شما را با زیرکی کار کردن یاری نموده تا کار خویش را آسانتر و سریعتر به انجام رسانید.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □



- موثر
- موفق
- سالم



اهداف غیر واضح

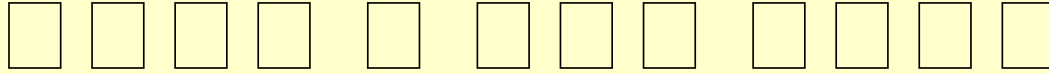
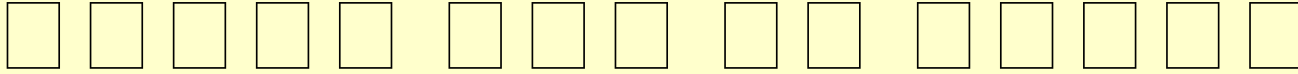


روی هم ریختگی



عاجز بودن از گفتن "خیر"





تعليق يا مزاحمت ها

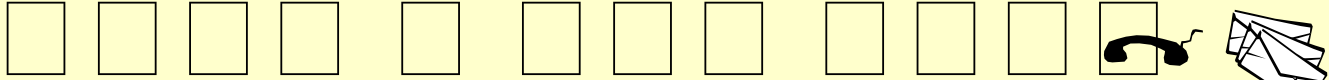
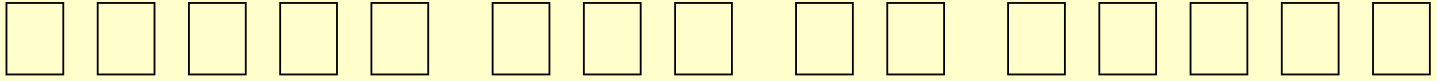


مزاحمت های بیشتر

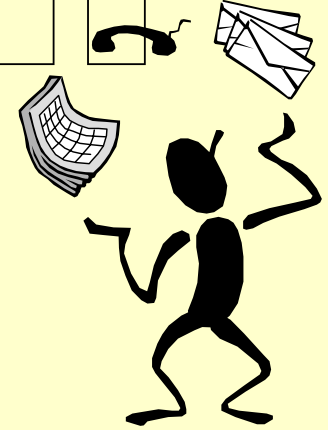


اوقات عدم فعالیت





تعداد زیاد کارها در یک زمان

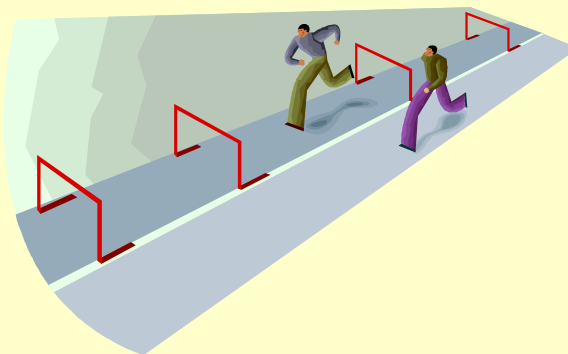
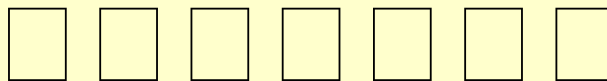
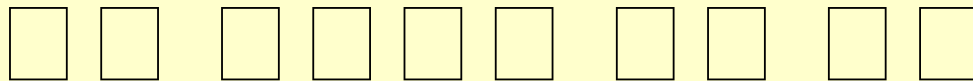


فشار و خستگی



همیشه کار و هیچ تفریح نی

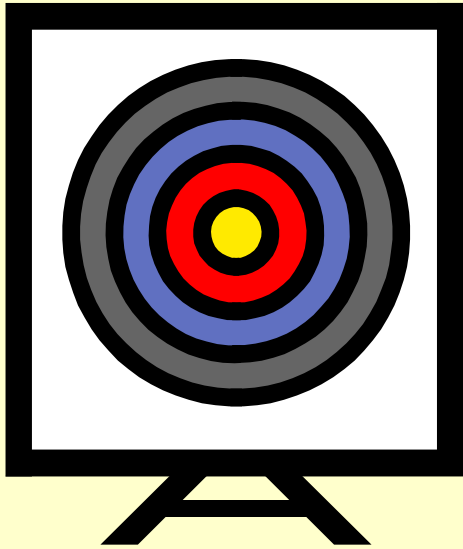
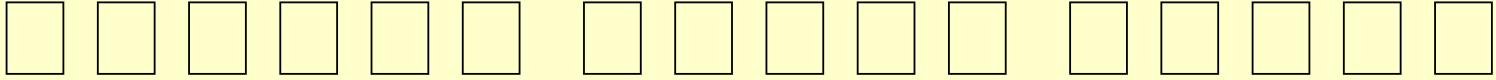




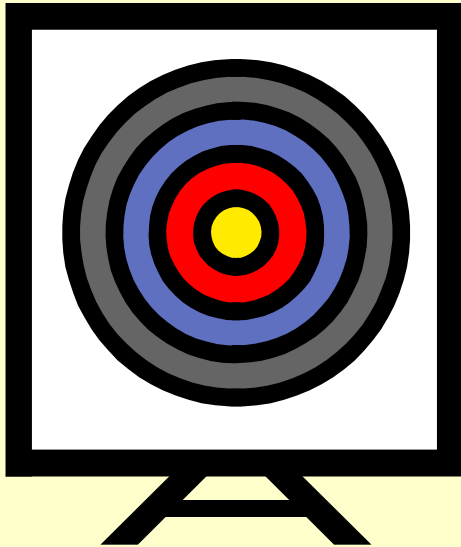
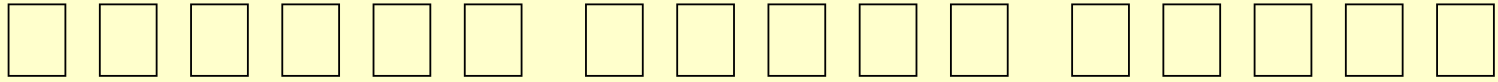
شناسائی موانع که وجود دارند

تشخیص نمودن آنها

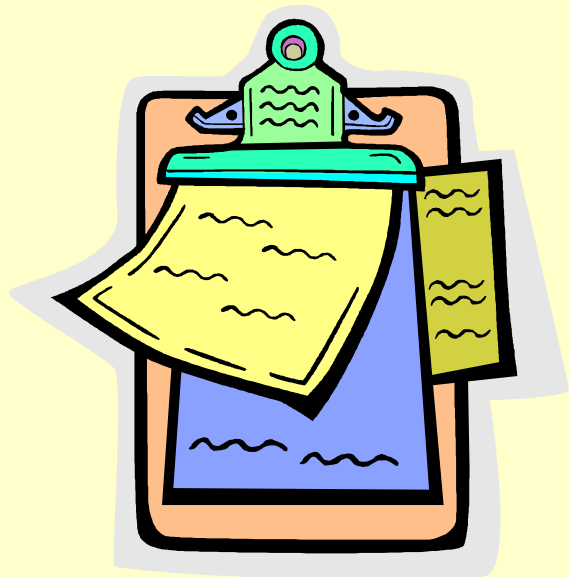
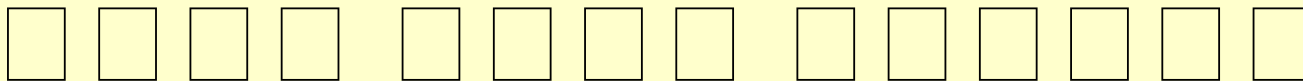
بکار گماشتن استراتیژی ها برای غالب آمدن



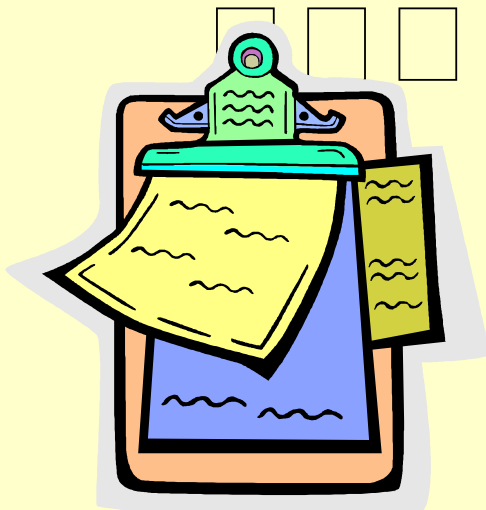
- خاص
- قابل پيمائش



- خاص
- قابل پیمائش
- قابل وصول
- واقع بین
- مبنی بر زمان

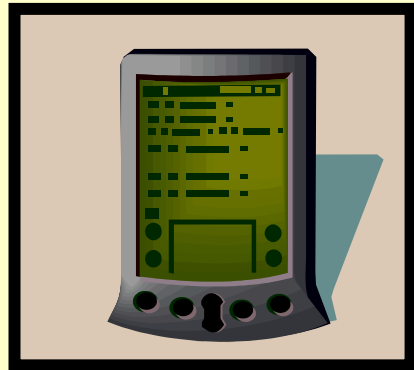
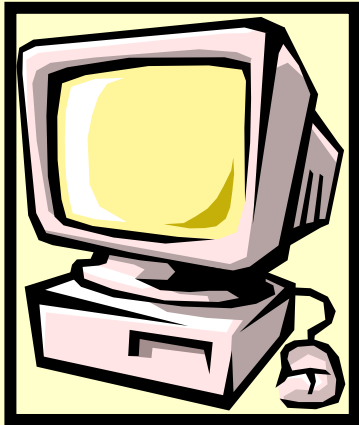
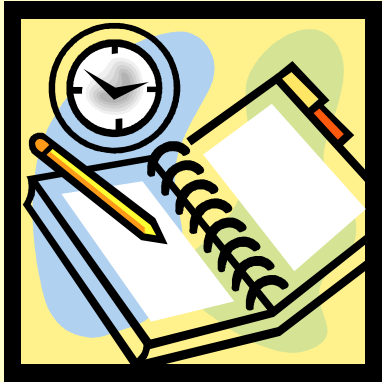


- انجام دادن
- مشغول شدن
- به تاخیر انداختن
- حذف کردن



1. وظیفه عاجل را اول انجام دهید
2. هر کاری را که اولتر ختم کرده می‌توانید آن را انجام دهید
3. به چیزهایی که تأخیر می‌دهید ضرب العجل ها پیوندید

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



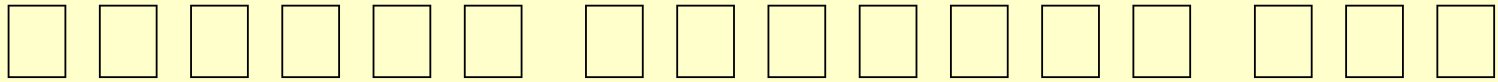
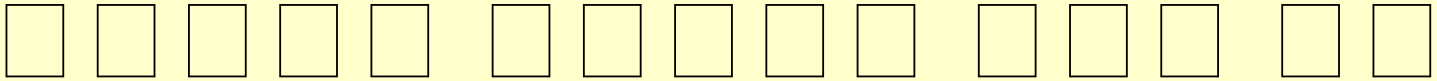


□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

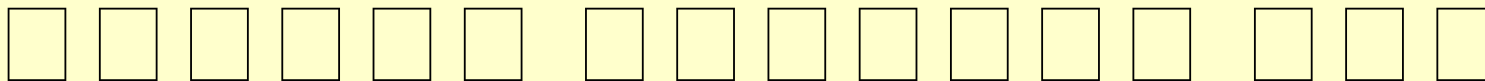
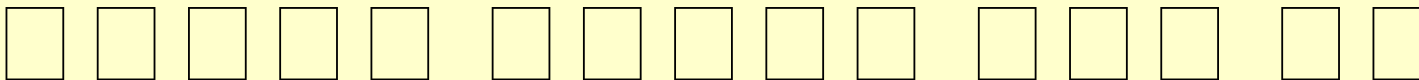
□ □ □ " □ □ " □ □ □ □



- شما نمی توانید هر کار را انجام دهید
- کارهای را که تکمیل کرده نمیتوانید به عهده نگیرید
- به اهداف خویش ثابت قدم بمانید



- در وسایل نقلیه عامه
- در معاینه خانه داکتر
- هنگام انتظار برای پرواز تان
- وقت منتظر بودن در تیلیفون
- زمانی که شما پیش از وقت به جای رسیده اید



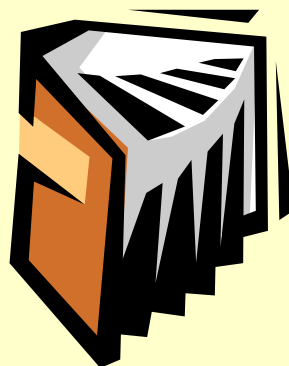
مراسلات



نامه ها یا یادداشت ها



کتاب ها یا کست ها





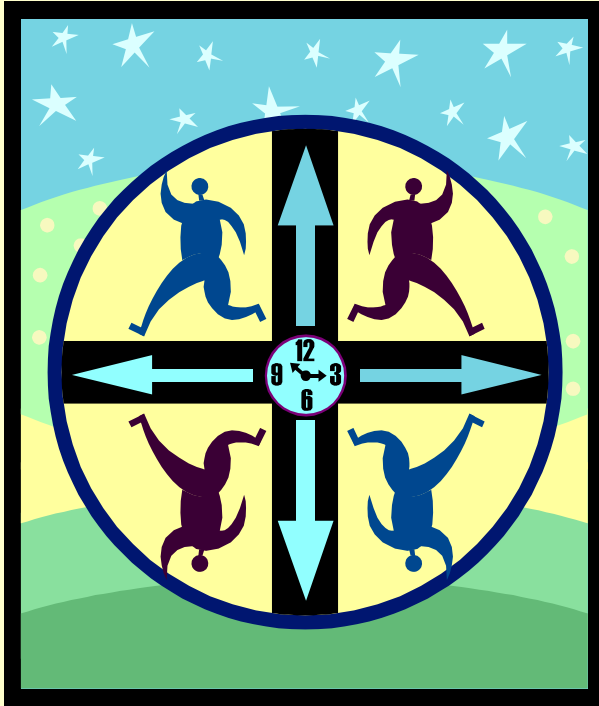


- بالای هدف تان تمرکز نمائید
- انقطاع ها را تنظیم نمائید



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

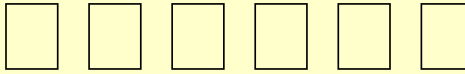
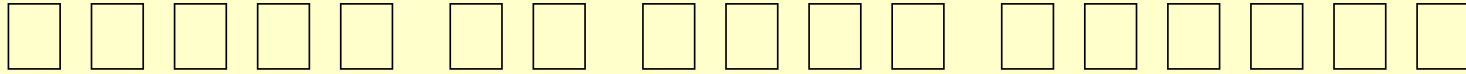


- صباح؟
- شام؟
- ناوقت شب؟



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

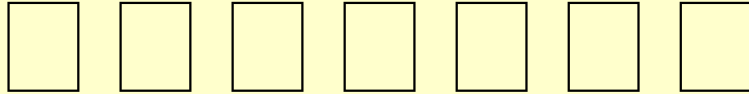
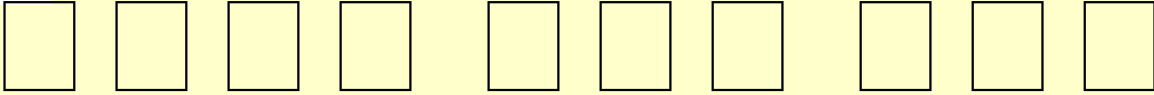
SARI / Energy

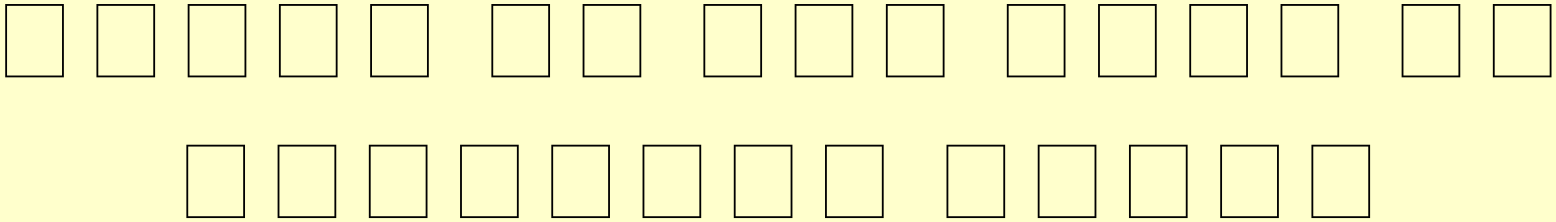




USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

SARI / Energy

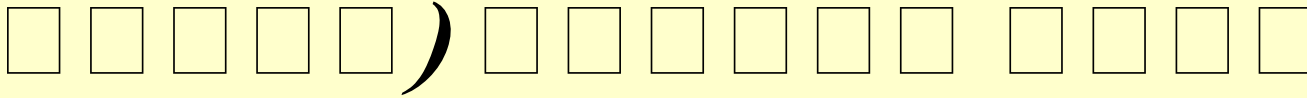




- افکار منفی
- مردم منفی
- احترام بنفس کمتر
- ترس ناکامی
- ترس رد شدن / انتقاد

“□ □ □ □” □ □ □ □ □

- S - مخصوص و از خود
- M - قابل پیمایش
- A - قابل وصول و مثبت
- R - واقع بین و فوق العاده
- T - محدود به زمان



(20/80

- 80% کار 20% نتیجه میدهد و 20% کار 80% نتیجه میدهد
- موثر به مقابل قابل اجرا
- کار زیرکانه به مقابل کار با مشقت

غیر عاجل

عاجل

II

- آمادگی
- جلوگیری
- وضاحت ارزش ها
- پلان گذاری
- بنای ارتباط
- ایجاد مجدد واقعی
- توانمند سازی

I

- بحران
- مشکلات فشار آور
- پروژه ها، مجلس ها و
- تدارکات که ضرب العجل
- شان گذشته



IV

- کارهای بی اهمیت، کارهای فضول
- یک تعداد تیلفون ها
- تلف کنندگان وقت
- فعالیت های "فرار"
- پُست های بی ربط
- تلویزیون بیش از حد

III

- انقطاع ها /یک تعداد تیلفون ها
- یک تعداد پُست، تعدادی
- گزارش ها
- یک تعداد مجلس ها
- بسیاری موضوعات تقریبی،
- فشار آور
- چندین فعالیت خلقی



پنج مرحله

- مرحله 1 – نقش خویش را معین سازید
- مرحله 2 – هدف ماهانه خویش را تعیین کنید
- مرحله 3 – وقت هفته وار تان را برنامه ریزی کنید
- مرحله 4 – 20/80 را روزانه عملی نمائید
- مرحله 5 – همین حالا بالایش عمل کنید!

تشكر