

چک لیستت رو تیک بزن

«چک لیست» به‌ما کمک می‌کند در اثر عادت و تکرار در انجام کارها، جزئیات ساده‌ر افراموش نکنیم و انرژی ذهن‌مان را برای موارد غیرمنتظره ذخیره کنیم

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



بسیاری از مشکلات در زمینه امور فنی، پزشکی، نظامی و ... ناشی از ناتوانی ما در آن زمینه نیست بلکه دانش ومهارت لازم را داریم اما ریشه ناکارآمدی در جزئیات زیادی است که ما آن‌ها را از قلم می‌اندازیم و برای همین یک روز در تقویم یعنی ۱۳۰اکتبر (۱۸آبان) مناسبتی به نام روز جهانی «چک لیست» داریم. چک لیست یکی از ابزارهای مدیریت فعالیت‌هاست. معمولاً چک لیست‌ها در کارهای نظارتی، بازرسی و ممیزی کاربرد زیادی دارد. از کارهای ساده گرفته تا کارهای بسیار پیچیده پزشکی و هوا فضا و... چک لیست به شما کمک می‌کند تا اطمینان حاصل کنید که تمام مواردی که باید انجام شود، فراموش نشده‌است. طی دهه ۱۹۳۰، هواپیماهای اولیه در جست‌وجوی راه‌هایی بودند که امکان پرواز را بسیار امن تر و از سقوط بیش از حد معمول در هنگام فرود جلوگیری کنند. پس از چندین مورد خرابی هواپیما با هزین‌های سنگین، یک گروه از خلبانان قبل از راه‌اندازی باند فرودگاه با این ایده که یک چک لیست ایجاد کنند، کارشان را شروع کردند. گفته می‌شود که ریشه‌های روز چک لیست می‌تواند به این رویداد منحصر به فرد منتهی شود. امروزه با داشتن اطلاعاتی درباره چک لیست می‌توانیم جزئیات بسیاری از زندگی فردی، خانوادگی و به‌خصوص شغلی و تحصیلی را مدیریت کنیم و بدون از قلم انداختن چیزی آن را پیش ببریم. به مناسبت این روز نگاهی کوتاه به کتاب معروف «چک لیست» اثر اتول گوانده داریم تا بدانیم چرا چک لیست مهم است و چطور باید آن را تهیه کنیم.

📌 **پای سازمان بهداشت جهانی در میان است**

اتول گوانده نویسنده کتاب «چک لیست» پزشک و جراح معروفی است که کتاب معروف «میراثی» را هم نوشته است. کتاب او درباره ناکارآمدی‌هایی است که می‌توان با تهیه چک لیست از وقوع آن‌ها پیشگیری کرد. ما دو نوع مشکل در کارها داریم، یکی به‌خاطر کمبود دیگری ناکارآمدی در جزئیات است. با چک لیست می‌توان یک راه‌حل سیستمی برای سنجیدن همه جوانب و انجام درست‌امور طراحی کرد. ماجرا از این‌قرار است که بعد از افزایش مرگ و میر حین جراحی، سازمان بهداشت جهانی دنبال راه‌حلی برای پیشگیری می‌گردد و گوانده مسئول بررسی می‌شود. نویسنده کتاب متوجه می‌شود مشکل جراحی‌های مرگ‌آفرین در دانش نیست بلکه در شکل اجراست. او با الهام از روش‌های مربوط به ساخت آسمان‌خراش‌ها و صنایع هوایی که همه جزئیات آن از صفر تا صد بارها کنترل می‌شود، در صدد حل مشکل برمی‌آید.

📌 **تجربه جالب بوئینگ**

گوانده با بررسی زیاد متوجه می‌شود هواپیمایی بوئینگ هم مشکلی همانند سازمان بهداشت جهانی داشته، همان‌طور که تلفات جراحی‌ها زیاد بوده، هواپیمایی بوئینگ هم سقوط زیادی را تجربه کرده است. خطا در امور ساده که با تمرین هم رفع نمی‌شود.



باشد. باید گلوگاه‌های حساس پیدا و بررسی شوند. باید امکان اندازه‌گیری کار وجود داشته باشد تا بدانیم روند نتیجه داده یا نه؟ مدام هر چک لیست باید بازبینی و براساس تجربه‌های قبلی، موردجدیدی به آن اضافه شود. چک لیست باید ساده و همه‌کس فهم باشد. نباید از یک صفحه بیشتر باشد. چک لیست برای هر کاری، از شغل و مهارت تا برنامه تحصیلی، یک هدف، برنامه جامع و افق مهم نیست بلکه فقط برای کسی است که کاری را بلد است اما براساس تکرار و عادت، توجهش از جزئیات پرت می‌شود و امکان خطایش بالا می‌رود.

ما با چک لیست تمرکزمان را به مسائل مهم معطوف و انرژی ذهنی را ذخیره می‌کنیم. این مطلب با کمک پادکست «بی‌پلاس» و برای آشنایی بیشتر شما با مفهوم چک لیست و نقشش در پزشکی و صنایع هوایی تهیه شده است اما شما را از خواندن خود کتاب بی‌نیاز نمی‌کند.

📌 **زنجیره‌ای از اتفاقات ساده**

هر کار بزرگ و پیچیده‌ای، زنجیره‌ای از کارهای ساده است؛ چک لیست ذهن را از انجام کارهای تکراری و روتین آزاد می‌کند تا روی اتفاقات غیرمنتظره تمرکز کنیم. گوانده زمان تالیف کتاب به این نتیجه رسید در هر کاری از عمران و معماری تا صنایع هوایی با ساده کردن امور و تهیه چک لیست و افزایش دفعات کنترل، خطای کارها کم می‌شود اما در پزشکی تمام مراحل تشخیص، درمان و جراحی گاهی با یک نفر است و احتمال خطا بالا می‌رود. الگویی که گوانده برای کاهش خطا در پزشکی و جراحی تعریف و پیدا کرد، می‌تواند در کارهای دیگر هم راه‌گشا باشد.

📌 **چک لیست خوب**

باید نقاطی برای کنترل و مداخله در برنامه‌ای

می‌ترسم در اولین جلسه خواستگاری، سوتی بدی بدهم!

جدی‌بگیرید چرا که در اولین برخورد برای خانواده دختر بسیار مهم است که خواستگار به موقع در مراسم حاضر شودو علاوه بر آن، حضور به موقع بخش قابل توجهی از استرس‌های شمارا کاهش می‌دهد. بررسی کنید چه چیزهایی برای مراسم نیاز است تا باآماده کردن‌شان، خیال‌آسوده‌تری داشته باشید.

📌 **جلسه خواستگاری را هیجانی نکنید**

تا جایی که ممکن است از هر دو طرف بخواهید تا افراد کمتری در اولین جلسه خواستگاری حضور داشته باشند چرا که این موضوع اضطراب ناشی از حضور در جمع را کاهش می‌دهد و موجب تسهیل در فرایند گفت‌وگو می‌شود. پیشنهاد می‌شود شروع گفت‌وگو در باره مسائل محاوره‌ای دارای بار هیجانی خنثی از قبیل وضعیت آب‌وهوا، ترافیک مسیر و ... باشد. به‌طورمثال، گفته‌ن جمله «هوا امروز خیلی سرد شده و به نظر میاد که روزهای سردتری در پیش داریم»، موضوع خوبی برای شروع جلسه است.

📌 **درباره خواستگاری، خیال‌بافی نکنید**

تا جایی که می‌توانید سعی کنید به‌صورت خودانگیخته در جلسه حاضر شوید. خیال‌بافی بیش از حد و ایجاد گفت‌وگوهای ذهنی قبل از خواستگاری، باعث افزایش دلهره و استرس شما می‌شود بنابراین فقط موضوع صحبت و سر فصل‌ها را به‌صورت کلی در ذهن داشته باشید. در پایان فراموش نکنید خواستگاری یک فرصت است نه تهدید؛ سعی کنید از جلسه لذت ببرید و تمرکزتان را از نتیجه‌جلسه به روند جلسه معطوف کنید.



مادران دوقلوها، سختی‌ها و شیرینی‌ها

محققان می‌گویند احتمالاً هم‌اینک در نقطه اوج جهانی تولد دوقلوها هستیم، به همین بهانه چند توصیه به مادرهای دوقلوها داریم

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

داشتن دوقلو در هر خانواده‌ای برای اعضای خانواده از زمان فهمیدن این موضوع که هم‌زمان صاحب دو فرزند می‌شوند، بسیار شیرین و جذاب است. به تازگی نتایج یک مطالعه گسترده جهانی را ردیابی داده‌های متولدان ۱۶۵ کشور نشان داده که دوقلوها در این روزها بیش از هر زمان دیگری متولد می‌شوند. این مطالعه نشان می‌دهد نرخ دوقلو زایی طی ۴۰ سال گذشته به میزان یک سوم افزایش یافته است. اما آیا به‌دنیای آمدن‌شان هم به‌خصوص برای مادرشان، همه‌چیز شیرین و خواستنی خواهد بود؟ قطعاً داشتن دو کودک هم‌زمان علاوه بر شیرینی، سختی‌های دوچندان هم خواهد داشت. در ادامه به شما راهکارهایی را برای این مسیر سخت و در عین حال شیرین خواهیم گفت.

📌 **از تجربیات مادران دوقلو استفاده کنید**

اگر دوقلو دارید به شما توصیه می‌کنم با مادرانی که دوقلو داشتند و این مسیر را یک بار طی کردند، گفت‌وگو و از تجربه‌های آن‌ها استفاده کنید. اگر دور و برتان دو قلو ندارید، کافی است سری به فضای مجازی بزنید و مادرانی با شرایط خود را پیدا کنید و از آن‌ها کمک بخواهید.

📌 **از همسر، مادر و ... کمک بگیرید**

برای انجام کارهای اولیه مثل شیر دادن و تعویض پوشک، علاوه بر همسرتان از فرد دیگری که به شما نزدیک است، کمک بگیرید. این فرد می‌تواند خواهر، مادر یا ... باشد. مطمئن باشید این کمک همیشگی نخواهد بود و بعد از چند وقت کارهای‌تان روی روال خواهد افتاد.

فتو نکته

ادب مثل عطر است مابرای خودمان استفاده می‌کنیم اما دیگران هم از آن لذت می‌برند



تا امروز در این ستون گفتیم که شما برای رسیدن به اهداف‌پس از شناخت و تقویت منابع درونی و برطرف کردن آن‌ها، باید خود را تجهیز کنید و آماده حرکت شوید اما قبش نیاز به نقشه‌راه دارید. در چنین شرایطی کدام راه را انتخاب کنیم؟ به عبارت دیگر ویژگی‌های انتخاب یک نقشه‌راه چیست؟

۱) از درستی مسیر مطمئن شوید. دقت و بررسی کنید آیا این مسیر شما را به هدف‌تان می‌رساند؟ آیا مطمئن هستید که به بیراهه نمی‌روید؟

۲) کوتاه‌ترین راه را انتخاب کنید. بدیهی است که ما در سفرمان معمولاً جاده‌ای راگزینش می‌کنیم که کوتاه‌تر باشد و از طریق آن در زمان کمتری به مقصد

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام:

پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• بهتر بود در پرورنده زندگی سلام در باره کلمبیا، به تعداد معنادان این کشور هم اشاره می‌شد تا ببینیم فقط صادر کننده هستند یا خودشان هم مصرف می‌کنند؟

• درباره مطلب «رکور دزد امپول فیزیوتراپی ندارم!» می‌خواستم بگم، برای من که ورزشکار هستم، تصور زدن ۴۰۳ تا مشت در یک دقیقه، خیلی سخت.

• روز سه شنبه ۴ آبان در قسمت مواد لازم برای خورش‌انار از «۴ حبه سیر» نوشتید ولی در تهیه آن استفاده از سیر از قلم افتاده! دیگه این که در مواد لازم، عصاره مرغ گفتید ولی در تهیه آن از عصاره

📌 **برای استحمام دوقلوها برنام‌ریزی قبلی داشته باشید**

قبل از این که دوقلوها را به حمام ببرید، همه چیز را آماده کنید. شرایط حمام را آماده‌سازی کنید. آب گرم و وسایل شست‌وشو و لباس‌ها را در حمام آماده کنید و حواس‌تان به نحوه خروج از آن‌جا هم باشد. می‌توانید برای شستن دوقلوها از یک نفر دیگر مثل مادرتان کمک بگیرید. همیشه دوقلوها را باهم بشویید و هم‌زمان حمام کردن‌شان را پیش ببرید.

📌 **نوزادها را برای خواب جدا نکنید**

زمانی که نوزادها می‌خوابند، شاید وسوسه شوید که آن‌ها را از هم جدا کنید تا مانع از بیدار کردن یکی از سوسوی دیگری شوید اما این کار را نکنید. بگذارید بچه‌ها در یک مکان بخوابند تا به‌گریه‌ها و سروصدا‌های احتمالی هم عادت کنند. با این کار مدیریت‌اوضاع برای خواباندن دوقلوها راحت‌تر می‌شود.

برای نوشتن این مطلب از سایت «چه‌طور» کمک گرفته‌شده است

دستیابی به اهداف

۴ ویژگی نقشه‌راه

برای رسیدن به اهداف (قسمت دهم)



سیدمجتبی خورایی

برسیم اما یادمان باشد که الزما کوتاه‌ترین راه در دست‌ترین راه نیست. در واقع ما به شرطی کوتاه‌ترین مسیر را انتخاب می‌کنیم که از درستی آن اطمینان حاصل کرده باشیم.

۲) مسیر کم‌خطر و ایمن راگزینش کنید. دقت داشته باشید که برخی راه‌ها ممکن است بسیار حادثه‌آفرین و در دسر ساز باشد؛ بنابراین عقل حکم می‌کند مسیر انتخابی ما کم‌خطر باشد تا با کمترین هزینه به مقصد برسیم.

۴) نکته آخر این که در طول حرکت، هر چند وقت یک بار به‌خصوص در مواجهه با هر دوراهی و چند راهی به نقشه‌نگاهی ببند‌اید و کنترل کنید که به بیراهه نروید و هر جا که در درستی مسیر شک کردید حتماً از افراد مطمئن و راه‌بلد سوال کنید.

گوشت استفاده شده!

• در صفحه سرگرمی، ستون «سرچ‌های لورفته یک جوان ایرانی» رو ادامه بدین. بحال بود.

• سلام. من یک انتقادی از صفحه خانواده داشت‌م. چندوقتی است که در باره اصول تربیت فرزند، هیچ مطلبی چاپ نکردین. دلیل خاصی دارد؟

• آقای «یوسف ایمانی» که رکورد گینس رو شکستی، با این سرعت دست، باید قهرمان بوکس جهان بشی ها. دست از تلاش بردار تا از این استعدادت، بهتر و اصولی‌تر استفاده کنی.

• مسئولان ورزش کشور، حواس‌شان باشد که الان، تماشای فوتبال یکی از اصلی‌ترین سرگرمی‌های جوانان است. اگر فساد و جادو ... در آن راه‌یابد و از چشم مردم بیفتد، خیلی بد می‌شود.

• در ستون نگاتیو صفحه جوانه، اصول عکاسی در فصل پاییز رو هم آموزش بدین.

ایتجناب مجید ابویی مهریزی مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۴۳-۹۳ به شماره شاسی ۸۷۰۰۸۷۰۰۱ و شماره موتور ۲۲۵۶۸۱۰۰۹۶۹ به علت فقدان اسناد فروش سندکمیانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمت مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۰۲/۲۸

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۸۷
به شماره انتظامی ایران ۲۲-۷۶۵-۷۱ به شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۴۱۵۵۷ به شماره شاسی ۸۷۰۰۸۷۰۰۱ و شماره موتور ۲۲۵۶۸۱۰۰۹۶۹ به علت فقدان اسناد فروش سندکمیانی تقاضای اعتبار است ۱۴۰۰/۰۲/۲۸

سند خودروی ۹۰ ال مدل ۹۰
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۴۲-۶۲۲ به شماره موتور ۷۰78476 به شماره شاسی ۸۷۰۰۸۷۰۰۱ و شماره موتور ۱۲5935 بنام **سید رضا عفتی سینی آباد مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰/۰۲/۲۸

پاسپورت عراقی اینجناب جاسم حسن مقامس مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می‌شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۱۴۰۰/۰۲/۲۶

برگ سبز خودرو رانا تیپ TX مدل ۱۳۹۴-سفید-روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۴۴-۹۲ به شماره موتور ۱۶۸۳۰۲ به شماره شاسی ۸۷۰۰۸۷۰۰۱ و شماره موتور ۱۲5935 بنام حسین جلالیر برده **مفقود شده و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰/۰۲/۲۶

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

صفحه آرایی

برگ سبز خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۸ نقره ای - متالیک به شماره انتظامی ۱۲-۱۱۴ به شماره موتور ۳۰۸۸۸۳۰ به شماره شاسی ۸۱۴۱۲۲۸۸۳۲۹۵۴ بنام **ابوالفضل قوامی شالی زو مفقود شده و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰/۰۲/۲۸

برگ سبز و سندکمیانی خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۵۲-۷۵ به شماره موتور ۵۰۱۵۳۳۵ به شماره شاسی ۸۷۰۰۸۷۰۰۱ و شماره موتور ۱۳۱۲۳۶۱۳۱ بنام **حسن صغری مفقود شده و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰/۰۲/۲۶

برگ سبز، سند کمیانی و وکالت محضری کامیون کشنده اسکاتیا تیپ 2 R420LA-4 مدل ۲۰۱۱ به رنگ آبی-روغنی به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۸۶-۵۷ به شماره موتور 1206۱026678067 و DC۱206۱026678067 بنام **جلیل نوجوان حوض سرخی به کد ملی ۰۷۰۳۶۰۷۵۸۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد** ۱۴۰۰/۰۲/۲۹



زندگی‌سلام •
شنبه •
۱۳۰۰ آبان •
شماره ۲۰۰۷ •

خانواده و مشاوره

