

رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید

راز موفقیت به شکل غلط اندازی ساده به نظر می رسد: چند هدف خوب برای زندگی خود انتخاب کنید و به آنها جامه ی واقعیت ببوشانید. با این حال، آنچه که چالش حقیقی این داستان محسوب می شود خود این هدفگذاری نیست، بلکه حصول اطمینان از تحقق یافتن آن است. برای آنکه اهداف و رویاهایتان را به واقعیت بدل کنید، این ۵ عادت قدرتمند را به کار بگیرید.

۱- آگاهانه، انتخاب کنید
هرچه فکر بیشتری به کارهایی که انجام می دهید اختصاص دهید، نتیجه ی بهتری نصیبتان خواهد شد. همین که زمان لازم را به فکر کردن به ایده هایمان اختصاص دهید و بینیم احتمال وقوع چه اتفاقاتی در نتیجه ی آن وجود دارد، یا چه اتفاقاتی احتمال وقوع ندارند، یعنی کارمان را بهتر انجام داده ایم. حذف مواردی که بیش از اندازه دور از دسترس یا به انجام رساندنشان به بیش از اندازه آسان به نظر می رسد تنها ما را از رسیدن به آنها باز می دارد و به ما احساس کاذب دستیابی به موفقیت می دهد.



۲- تصویر بزرگ تر را در یادید.
مراقب باشید در قدم های کوچک، گیر نیافتید. به رویای نهایی تان فکر کنید؛ همان رویایی که باعث می شود قلبتان به تپش بیافتد. چه چیزی شما را آن قدر به وجد می آورد که دست به کار می شوید؟ از چه چیزهایی انگیزه می گیرید؟ دوست دارید چند سال دیگر چه کسی باشید؟ پیش از فکر کردن به قدم های اجرایی، به این سوالات پاسخ دهید، در غیر این صورت، ممکن است موفق

۳- از وقت خود، بیشترین بهره را ببرید

مهمترین قدمی که خیلی ها به آن توجه نمی کنند داشتن یک طرح خوب برای رسیدن به هدف است. اگر برنامه ای واقع گرایانه و قابل انجام داشته باشید احتمال آن که حتی در مواقع دلسردی دست از تلاش نکشید بیشتر خواهد بود. شما باید بدانید کی و کجا چه کاری باید انجام دهید.

۴- به طرح و برنامه ی خود، پایبند بمانید
برای هر کاری، از رژیم غذایی گرفتن تا انجام کارهای منزل، سخت ترین بخش کار این است که به برنامه ی خود متعهد بمانید. وقتی متوجه شوید چه بخش از کار را انجام داده اید، دلهره آور ترین بخش کار، پیدا کردن انگیزه ی لازم برای ادامه ی راه است. با این حال، وقتی چنین موقعیتی پیش می آید، تصویر بزرگ تری که در ادامه ی قدم های خود دارید را به یاد بیاورید. به خودتان یادآوری کنید چرا خود را به انجام این همه کار متعهد کرده اید. این به شما کمک می کند توان لازم برای پیشروی را در خود ایجاد کنید.

۵- از مسیری که طی می کنید، لذت ببرید
یکی از مهم ترین چیزهایی که افراد از آنها غافل می شوند، این است که حتی وقتی مقصد پایانی آنها همان هدف نهایی شان است، مسیری که برای رسیدن به آن طی می کنند نیز برای خودش ارزشی دارد. به یاد داشته باشید تنها گذر کردن از دل آتش نیست که اهمیت دارد، این که چگونه در این آتش قدم می گذارید نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

۵ اشتباه ایمیلی غیر حرفه ای ها

مشکل نسبتاً تازه ای که در دنیای فناوری زده ما به وجود می آید، اتفاقات و برداشته های ناخواسته ای است که از طریق ایمیل به وجود می آید. پژوهش ها نشان می دهند، یک کارمند به طور متوسط حدود ۲۵ درصد از روز کاری خود را به خواندن، مرتب کردن، جواب دادن و نوشتن ایمیل های تازه سپری می کند. اما با وجود این همه زمانی که به این کار اختصاص داده می شود، تعداد کمی هستند که از نحوه درست ایمیل نگاری آگاهی دارند.

برای اینکه ایمیل های درستی بنویسیم، نه تنها باید به دستور زبان و نحوه استفاده از علائم نگارشی تسلط داشته باشیم، بلکه باید بدانیم کجا بیش از حد رسمی نوشتن را کنار بگذاریم و مکالمات غیر رسمی تری روی اینترنت داشته باشیم. باربارا پچر در کتاب خود با عنوان «بایسته های آداب کسب و کار» به برخی از آداب نگارش ایمیل اشاره می کند که توجه به آنها می تواند شما را از غیر حرفه ای جلوه کردن نجات دهد.

۱- لحن بیش از حد غیر رسمی
استفاده از کلمات و عبارات بیش از حد غیر رسمی می تواند در مکاتبات کاری دردسرساز شود. اگر در استفاده از عبارتی دچار تردید شدید، نظر خود را به نفع گزینه رسمی تر تغییر دهید؛ چرا که دریافت کننده ایمیل همیشه می تواند به سلیقه خود برداشت متفاوتی از لحن شما داشته باشد. پچر در این زمینه می گوید «در یک مکالمه کاری از طریق ایمیل باید از به کار بردن عبارات غیر رسمی اجتناب شود.»

۲- استفاده از عبارات مستعد سوء برداشت
در ایمیل به راحتی ممکن است از یک عبارت طنز یا شوخی برداشت کاملاً متفاوتی صورت بگیرد. بسیاری از مردم فراموش می کنند زبان بدن، حالت چهره و لحن کلام، بخش بسیار بزرگی از گفته های ما را تشکیل می دهند. بنابراین وقتی با استفاده از وسیله ای مثل ایمیل حالت چهره یا دیگر ویژگی های انسانی، کلام را از پیام خود حذف می کنید، ممکن است منظورتان آنگونه که مد نظر شماست منتقل نشود و شما را به طرز نامناسبی غیر حرفه ای نشان دهد.

توصیه پچر این است که «اگر در استفاده از چنین شوخی هایی دچار تردید هستید، بهتر است از خیر آن بگذرید.»

۳- بی احترامی به فرهنگ های دیگر
همه ما ممکن است بسته به منطقه ای که در آن بزرگ شده ایم، فرهنگ و آداب متفاوتی داشته باشیم. بهتر است هنگام پاسخ دادن به دیگران از طریق ایمیل، حواستان به اختلاف های فرهنگی مناطق مختلف باشد. چیزی که در یک فرهنگ، عادی و معمول تلقی می شود می تواند در فرهنگ دیگری معنای کاملاً متفاوتی داشته باشد؛ به خصوص که در دهکده جهانی امروز، احتمال اینکه با کشورهای گوناگون ارتباط ایمیلی داشته باشید، زیاد است.



۴- اشتباهات املایی و دستور زبانی
یک مرور ساده پیش از فرستادن ایمیل شاید تنها چند ثانیه وقت شما را بگیرد؛ اما اشتباهات شما، هرچند کوچک، نزد دریافت کننده آن به چشم خواهند آمد و به مقیده پچر «ممکن است به خاطر چنین اشتباهاتی مورد قضاوت قرار بگیرید.»

۵- ارسال ایمیل نامتام
هیچ چیز بدتر از ارسال یک ایمیل نامتام یا فرستادن آن برای گیرنده اشتباه نیست. بنابراین، بهترین راه حل این است که این احتمال را به طور کامل از بین ببرید. کافی است نام دریافت کننده ایمیل را در آخرین مرحله و درست پیش از ارسال آن وارد کنید تا خیالتان راحت باشد زمان کافی برای نوشتن ایمیلی بی نقص خواهید داشت.

موانع دستیابی به موفقیت

روز را شب و شب را روز می کنند و فکر می کنند زندگی پرداختن به همین امور روزمره و درگیری های آن است. افراد زیادی هستند که در مورد خودشان و زندگی شان و اینکه قرار است کجا بروند و چکار کنند فکر نمی کنند. زمانی که جهتی نداشته باشی هر قدر تلاش هم کنی احتمال بسیار کمی وجود دارد که بتوانی به موفقیت برسی. در محدوده ظواهر و امور مادی و ملموس زندگی سیر می کنند و زندگی معنوی (به معنای داشتن معنای درست و دقیق از زندگی) آن ها خیلی مبهم و بهم ریخته است. به شخصه زمانی که با خیلی از افراد در مورد اهدافشان صحبت می کنم می بینم عملاً هیچ هدفی ندارند.

۳- عادات منفی
عادات ما مانند شمشیر دو لبه عمل می کنند، هم می توانند مثبت و کمک کننده باشند و هم منفی و ناموفق. این افراد عادات غلطی در زندگی دارند که این عادات مانع از آن می شود که به راستی موفقیت را در آغوش بگیرند. جمله معروفی است که می گوید: ما ابتدا عادات را می سازیم و سپس عادات ما را می سازند.

۴- تنبلی
یکی دیگر از دلایل مهم این کار این است که این افراد اهمال کار و تنبل هستند. حاضر نیستند بهای رسیدن به رویاهای خودشان را بپردازند. نمی توانند از کارهای بی ارزش و کم ارزشی که انجام می دهند بکاهد. این مشکل تقریباً گریبان گیر افراد بسیاری است که حتی با داشتن اهدافی خوب و زیبا باهم در اقدام کردن، لنگ می زنند. به بهانه های ظاهراً منطقی اقدام نمی کنند.

۵- عدم پیگیری کافی
به اندازه کافی پیگیری نکرده اند. با یک یا دو بار تجربه شکست، دست از کار کشیده اند و یا اینکه افرادی که شکست خورده اند را دیده و ترسیده اند که بکنند مثل آن ها شوند. آن ها بدون اینکه بازی کنند شکست می خورند و تلخی این اتفاق در واپسین روزهای زندگی خیلی پررنگ تر خواهد شد؛ طوری که افسوس و آه، همنشین این انسان ها خواهد بود. کاش سر خواسته هایم می ایستادم، کاش کاری کرده بودم، کاش بیشتر تلاش می کردم و ای کاش های بسیار دیگری.

مشاور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

سالانه، ۱۰۰ هزار میلیارد تومان در زمینه مد و لباس در کشور هزینه می شود

* سهم هر ایرانی، یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان



عکس / ایلناز ثابت: حمید قبادی دبیر کارگروه ساماندهی مد و لباس در آیین پایانی نخستین جشنواره مد و لباس ایرانی - اسلامی استان فارس، گفت: سالانه ۱۰۰ هزار میلیارد تومان در زمینه مد و لباس در کشور هزینه می شود. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی و روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس، دبیر کارگروه ساماندهی مد و لباس با بیان اینکه به طور متوسط هر ایرانی سالانه یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان برای مد و لباس هزینه می کند، گفت: سالانه ۱۰۰ هزار میلیارد تومان در زمینه مد و لباس در کشور هزینه می شود که معادل یک سوم بودجه سالانه کشور است.

حمید قبادی با بیان اینکه این رقم نشان دهنده ضرورت اهمیت و توجه به بحث لباس و مد است، گفت: تولید لباس و انسجام بخشی فعالیت های مربوط به آن می تواند ورزشکستگی و رکود در صنعت پارچه را برطرف کند، پس باید گام های همدندتری در زمینه مد و لباس برداشته شود.



و در بخش عملی، لوح تقدیر و هدیه نقدی به سعیده ستاری و سارا رضایی از شیراز و فهیمه سمعی از اراک، تعلق گرفت. همچنین، در بخش علمی و مقاله نیز از مژگان شاهی، الهه حیدر نیا، مریم نوشادی و مهدیه جامی، با اهدای لوح تقدیر تجلیل شد.

در ادامه، ۱۰ نفر با اسامی فریبا ماری اورباد، سمانه پرگشا، طیبه شاکر، زهرا دهقانی، آلاله احمدی، عاطفه اخوان صفایی، مریم کریمی، مرضیه علی نژاد مطلق از شیراز، ناهید کریمی از سنجند، فرخ الملوک پورشریف از شهرضا، در بخش طراحی و دوخت مانتو، توانستند لوح تقدیر جشنواره را از آن خود کنند.



مشاور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس در آیین پایانی نخستین جشنواره مد و لباس، معرفی هویت و توانمندی های هنرمندان این رشته است، افزود: در زمینه تولید و طراحی لباس باید نگاه به درون باشد و از ظرفیت های داخلی به عنوان مصداقی از اقتصاد مقاومتی استفاده شود. قبادی خاطرنشان کرد: تمامی مسئولانی که در زمینه اقتصاد مقاومتی دغدغه دارند باید به جشنواره ها و نمایشگاه های مد و لباس به عنوان یکی از مصادیق اقتصاد مقاومتی نگاه کنند تا این صنعت فراگیر شود.

اعطای تسهیلات یک میلیارد ریالی به فعالان مد و لباس در فارس
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس ضمن برشمردن تفاوت های عصر سنت و مدرنیته، خاطرنشان کرد: در دوران پسامدرن، ترکیبی بین سنت و مدرنیته پیش می آید و در واقع سنت های گذشته، پلی به سوی آینده می شود و در این جشنواره طراحی ها و بهره گیری از سنت های گذشته نشان از استقبال از دوران پسامدرن دارد. در این مراسم، برگزیدگان براساس رای داوران اعلام گردید

مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی فارس عنوان کرد:

کسب عنوان برتر شرکت شهرک های صنعتی فارس در جذب اعتبارات طرح نوسازی صنایع



رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی فارس، گفت: این شرکت در بخش جذب اعتبارات طرح کمک به نوسازی و تجدید ساختار صنایع، عنوان برتر کشور را کسب کرد. به گزارش روابط عمومی شرکت شهرک های صنعتی فارس، مهندس شاپور قنبری افزود: بر اساس ارزیابی های سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی ایران در سه ماهه پایانی سال گذشته، شرکت شهرک های صنعتی فارس عملکرد مناسبی را در زمینه معرفی واحدهای صنعتی به بانکها برای جذب اعتبارات و انعقاد قرارداد این واحدها با بانک ها کسب کرد.

مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی فارس گفت: اعطای تسهیلات بانکی در قالب طرح نوسازی و تجدید ساختار صنایع و نیز تسهیلات سرمایه در گردش به واحدهای صنعتی مستقر در شهرک ها و نواحی صنعتی استان در راستای تقویت و حمایت از صنایع کوچک انجام می شود. وی استمرار و حفظ تولید و اشتغال در طرح های صنعتی، مجهز کردن خط تولید به تجهیزات و فناوری های مدرن و نوسازی و بازسازی تکنولوژی و ماشین آلات خط تولید را از اهداف اعطای تسهیلات اعلام کرد. قنبری در ادامه با بیان اینکه امسال وزارت صنعت،

مدن و تجارت در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی، رونق تولید واحدهای صنعتی و نیز خروج از رکود اختصاص تسهیلات ۱۶ هزار میلیارد تومانی را برای احیا و فعال سازی بیش از ۹ هزار واحد صنعتی در کشور در نظر گرفته است، گفت: این تسهیلات متناسب با ظرفیت استانها اختصاص خواهد یافت. وی افزود: واحدهای صنعتی راکد، واحدهای نیمه ظرفیت و نیز واحدهای صنعتی بالای ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی که تا پایان امسال به تولید می رسند، مشمول حمایت ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی و بهره مندی از این تسهیلات هستند. قنبری اظهار کرد: صاحبان واحدهای تولیدی بالای ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی و واحدهای صنایع کوچک و متوسط با کمتر از ۱۰۰ نفر اشتغال که جزو واحدهای راکد یا نیمه ظرفیت هستند برای بهره مندی از این تسهیلات به سایت «بهین یاب» به نشانی www.behinyab.ir مراجعه و درخواست خود را ثبت نمایند. مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی فارس بیان کرد: پس از ثبت نام در سایت «بهین یاب» درخواست متقاضی در کمیته کارشناسی و در کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید، بررسی و در صورت تصویب جهت دریافت تسهیلات به بانک معرفی می شود.