

مدیریت زمان و زندگی

برای دانشجویان و دستیاران پزشکی

دکتر مایکل سابل

مترجم:

دکتر محمد فرید مسائلی



سرشناسه	: سیبل، مایکل، ۱۹۶۵ - م.، Sabel, Michael
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت زمان و زندگی برای دانشجویان و دستیاران پزشکی/مایکل سابل :
مشخصات نشر	: مترجم محمدفرید مسائلی.
مشخصات ظاهری	: اصفهان: دستخط، ۱۳۹۸.
وضعیت فهرست نویسی	: ۱۳۶ ص.: نمودار.
یادداشت	: فیبا
	: عنوان اصلی: Time and life management for medical students and residents, [۲۰۱۷].
موضوع	: پزشکی -- دانشجویان -- مدیریت زمان
موضوع	: Medical students -- Time management
موضوع	: رزیدنت‌ها -- مدیریت زمان
موضوع	: Residents (Medicine) -- Time management
موضوع	: مدیریت زمان
موضوع	: Time management
شناسه داده	: مسائلی، محمدفرید، ۱۳۶۹ - ، مترجم
رده بنیاد کنگره	: ۸۴۰
رده بندی دیسی	: ۶۱۰/۷۱۵۵
شماره شابشناسی ملی	: ۵۷۰۹۱۱۰



مدیریت زمان و زندگی برای دانشجویان و دستیاران پزشکی

- مترجم: دکتر محمدفرید مسائلی
- ناشر: دستخط ■ ناشرهمکار: حروفچین ■ طرح جلد: صفی: ایی: حروفچین
- چاپ اول: ۱۳۹۸ ■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع: وزیری
- چاپ: خانه چاپ ■ صحافی: خانه چاپ
- شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۳۹۳۴۱۳۸۵

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۳۱۶۹۴۳۱۳ - ۰۹۹۰۸۱۷۶۳۹۰

www.horoufchin.ir

Horoufchin@yahoo.com

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
سپاسگزاری	۱۰
مقدمه	۱۰
درباره کتاب	۱۱

بخش اول دیدگاه جامع نگر- «ماکرو»

فصل ۱ اهداف	۱۷
فصل ۲ نقش ها	۲۵
فصل ۳ تجدید قوا	۳۱
شماریس (زندگی تمدن)	۴۲

بخش دوم : قدم برداشتن به «میکرو»

فصل ۴ از هدف تا عمل	۴۷
فصل ۵ دسته بندی	۵۵
فصل ۶ برنامه ریزی هفتگی	۷۷
فصل ۷ مدیریت شرایط بحرانی: سه نکته اصلی	۸۵
فصل ۸ مدیریت اضطراب : روش «قدرت در لحظه»	۹۱
فصل ۹ تماس با دیگران	۹۷
فصل ۱۰ مربی	۱۰۳
فصل ۱۱ نیاز به ارزیابی مجدد	۱۰۷
فصل ۱۲ هنر درس گرفتن از اشتباهات	۱۱۳
سخن آخر	۱۲۲
کتاب های پیشنهادی	۱۲۵
ویدئوهای پیشنهادی	۱۲۵
نرم افزارهای پیشنهادی	۱۲۵
منابع	۱۲۷

پیشگفتار

یادگیری و تمرین پزشکی بسیار زمان‌بر و طاقت‌فرساست. در این شغل دشوار، برای انجام کارهای روزانه به مهارت سازمان‌دهی سطح بالایی نیاز دارید. زمان به عنصری بسیار گرانبها تبدیل خواهد شد و شما باید ارباب آن باشید: مدیر حرفه‌ای زمان. با تمام این‌ها اگر هدف‌تان را شناسید، درباره نحوه زندگی ایده‌ای نداشته باشید و ندانید چه چیزهایی در زندگی‌تان مهم‌اند، حتی عالی‌ترین مهارت‌های سازمان‌دهی نیز کمکی برای رسیدن به اهداف‌تان نخواهند بود. من در اولین نسخه از کتاب مدیریت زمان، زندگی برای دانشجویان و دستیاران پزشکی، قصد دارم چشم‌اندازی کلی از زندگی‌تان ترسیم کنم. مباحثی برخی دستیاران جوان که در نهایت بهره‌وری کارهای‌شان را سازمان‌دهی می‌کنند و خارج از بیمارستان زندگی تمام و کمال و شادی دارند، حیرت‌انگیز است. متأسفانه این افراد بسیار کمیاب‌اند. بیشتر افراد با دستیاران بسیار با انگیزه‌ای سر و کار دارم که - در زندگی خصوصی و حرفه‌ای - از پتانسیل عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهند. بعد از ۲۰ سال مشارکت در برنامه‌های آموزشی دستیاران، تو بر این باورم که بیشتر بحران‌ها قابل پیشگیری‌اند و اندکی آموزش ساختاری در زمینه مدیریت زمان زندگی، به بیشتر افراد کمک می‌کند. امیدوارم این کتاب کمک کند کیفیت زندگی‌تان را ارتقا دهد (و اینجا که یک پزشک هستید) در نهایت، حال بیماران‌تان را هم خوب‌تر کنید.