

ماهنامه اقتصادی - مدیریتی

کیان بهبود

سال سوم | فروردین 1402 | شماره 28

یادداشت سردبیر

هیچکس کامل نیست. پس چرا خود را با استانداردهای بالا و دست نیافتنی می‌سنجید؟

به همان اندازه‌ای که از دیگران انتظار دارید، از خود انتظار داشته باشید. هر روز بهترین کاری را که می‌توانید انجام دهید، اگر بهترین‌های شما هر روز رو به پیشرفت باشد، پس در مسیر درستی هستید.

در ابتدای هر کاری همه مبتدی هستند. از خود انتظار نداشته باشید به سرعت در همه چیز خوب باشید.

از پروسه پیشرفت لذت ببرید و با موفقیت‌های کوچک خوشحال شوید.



نیوز

ماهنامه الکترونیکی

کیان بهبود

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه‌آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

اصفهان، خیابان بزرگمهر،
روبه‌روی بیمارستان صدوقی،
جنب ساختمان میرداماد،
کوچه طاووسی (۳۵)،
مجتمع پزشکی طاووس،
طبقه اول، واحد ۲

ارتباط با مدیر مسئول: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

تلفن پذیرش آگهی: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

 kianbehboodnews.ir

 [shadkaman.ir](https://www.instagram.com/shadkaman.ir)

فهرست

برنامه سرمایه گذاری / ۱



چگونه ریسک مالی را کاهش دهیم؟ / ۵

چطور در محل کار حرفه‌ای رفتار کنیم؟ / ۱۰



خودآگاهی در محل کار / ۱۴



تقویت خودباوری / ۱۸



نمی‌توانم هیچ کاری را به درستی انجام دهم / ۲۴



برنامه‌ی سرمایه‌گذاری ایجاد کنیم؟



ارزیابی نقطه شروع

سرمایه‌گذاری متناسب با سن خود

سن شما تاثیر قابل توجهی بر استراتژی سرمایه‌گذاری شما خواهد گذاشت.

به طور کلی، هر چه جوانتر باشید، می‌توانید ریسک بیشتری کنید. به این دلیل که زمان بیشتری برای جبران پس از رکود بازار یا از دست دادن سرمایه دارید.

بنابراین، اگر در ابتدای دهه ۲۰ خود هستید، می‌توانید تعداد بیشتری از سبد خود را به سرمایه‌گذاری‌های پرریسک‌تر (مثلاً شرکت‌های رشد محور و شرکت‌های با سرمایه کوچک) اختصاص دهید.

ایجاد یک برنامه سرمایه‌گذاری مطمئن به چیزی بیشتر از ایجاد یک حساب پس‌انداز و خرید چند سهم تصادفی نیاز دارد.

برای یک سرمایه‌گذاری درست، ابتدا باید بدانید که می‌خواهید با سرمایه‌گذاری به چه اهدافی برسید.

سپس، نحوه دستیابی به آن اهداف را مشخص کنید و بهترین گزینه‌های سرمایه‌گذاری را برای تحقق آن انتخاب کنید.

این را بدانید که برای ایجاد و اجرای یک برنامه سرمایه‌گذاری شخصی و شروع ساخت یک سبد از تخم مرغ‌ها برای آینده، هرگز دیر نیست.

تعیین اهداف

اهدافی را برای سرمایه گذاری خود تعیین کنید.

با پولی که از سرمایه گذاری های خود به دست می آورید می خواهید چه کنید؟ پیش از موعد بازنشسته شوید؟ یک خانه زیبا بخرید؟

صرفنظر از اینکه هدف شما از سرمایه گذاری چیست، شما به یک سبد متنوع از سهام های مختلف نیاز دارید. بهترین کار این است که سرمایه گذاری بلندمدت را انتخاب کنید تا به اندازه کافی به هدف خود پردازید.

برای اهداف بزرگ، به جای انتخاب یک سرمایه گذاری پرریسک، درصد بیشتری از پول خود را به صورت دوره ای سرمایه گذاری کنید. به این ترتیب، به جای از دست دادن مبلغ هنگفتی از دارایی خود، احتمال دستیابی به اهداف خود را افزایش می دهید.

اما اگر به دوران بازنشستگی نزدیک می شوید، بیشتر سبد خود را به سرمایه گذاری های کم ریسک تر، مانند شرکت های با درآمد ثابت و سرمایه بزرگ اختصاص دهید.

آگاهی به اوضاع مالی فعلی خود

چه مقداری از درآمدهای شما را می توانید سرمایه گذاری کنید؟ به بودجه خود نگاهی بیندازید و مشخص کنید به چه هزینه های ماهانه و هزینه های ضروری، چه مقدار پول برای سرمایه گذاری باقی می ماند.

میزان ریسک پذیری خود را مشخص کنید.

حتی اگر در دهه ۲۰ زندگی خود باشید، ممکن است تمایل نداشته باشید ریسک زیادی کنید. بنابراین سرمایه گذاری های خود را بر اساس میزان ریسک پذیری خود انتخاب کنید.

نقدینگی مورد نظر خود را تعیین کنید.

دارایی نقد به دارایی گفته می‌شود که به راحتی به پول نقد تبدیل می‌شود. بنابراین در صورت نیاز به پول در مواقع اضطراری، به سرعت به آن دسترسی خواهید داشت.

سهام و صندوق‌های سرمایه‌گذاری نقدشوندگی بالایی دارند و معمولاً در عرض چند روز به پول نقد تبدیل می‌شوند.

املاک و مستغلات نقدشوندگی پایینی دارند و تبدیل آن‌ها به پول نقد معمولاً هفته‌ها یا ماه‌ها طول می‌کشد.

یک جدول زمانی برای اهداف خود تعیین کنید.

زمانی که برای دستیابی به اهداف مالی خود تعیین می‌کنید نوع سرمایه‌گذاری شما را مشخص می‌کند.

اگر تمایل دارید که به سرعت سرمایه خود را با بازدهی عالی دریافت کنید، و آماده پذیرش این ریسک هستید که به همان سرعت ممکن است ضرر بزرگی را متحمل شوید، می‌توانید سرمایه‌گذاری‌های پرریسک‌تر را انتخاب کنید که بازدهی قابل توجهی دارند.

سهامی که زیر ارزش واقعی خود هستند، سهام شرکت‌های کوچک و زمین‌هایی که ممکن است به سرعت ارزش آن‌ها افزایش یابد، از این دست هستند.

اگر عجله‌ای ندارید، سرمایه‌گذاری‌هایی را انتخاب کنید که در زمان کوتاه، سوددهی کمتری دارند.



برنامه ریزی

با یک مشاور مالی مشورت کنید.

اگر در مورد چگونگی تنظیم یک برنامه در راستای اهداف و مشخصات ریسک خود مطمئن نیستید، با یک مشاور مالی واجد شرایط صحبت کنید.

تنوع سبد خود را مشخص کنید.

مطمئناً قصد ندارید همه تخم‌مرغ‌های خود را در یک سبد قرار دهید.

گزینه‌های خود را بررسی کنید.

شيوه‌های متفاوتی برای سرمایه‌گذاری وجود دارد. سعی کنید با اصول اولیه آن آشنا شوید و بدانید که کدام یک برای شما مفید است.

به عنوان مثال، می‌توانید هر ماه ۳۰٪ از دارایی خود را در سهام، ۳۰٪ دیگر را در اوراق قرضه و ۴۰٪ باقیمانده را در یک حساب پس‌انداز بگذارید.

درصدها و گزینه‌های خود را طوری تنظیم کنید که با اهداف مالی شما همخوانی داشته باشند.

یک حساب پس‌انداز هزینه‌های ضروری برای خود راه‌اندازی کنید. در صورت بروز یک اتفاق غیرمنتظره (از دست دادن شغل، آسیب یا بیماری و غیره) مهم است که بتوانید از خود حمایت کنید.

برنامه خود را با ریسک‌پذیری خود مطابقت دهید.

اگر هر ماه ۹۰ درصد از درآمد خود را به سهام اختصاص دهید، در صورت سقوط بازار سهام، پول زیادی از دست خواهید داد.



چگونه ریسک مالی را کاهش دهیم



ریسک غیرسیستماتیک، ریسک‌هایی هستند که بین شرکت‌ها و صنایع متفاوت است. این ریسک‌ها را می‌توان با برنامه‌ریزی دقیق به حداقل رساند.

نرخ بهره، جنگ‌ها و رکود اقتصادی ممکن است باعث ایجاد ریسک سیستماتیک شوند.

ریسک غیرسیستماتیک همچنین عنوان "ریسک منحصر به فرد" شناخته می‌شود زیرا برای یک شرکت اعمال می‌شود.

به طور کل، هر چه ریسک بیشتری را به عنوان بخشی از سرمایه‌گذاری مالی خود بپذیرید، سود بیشتری به دست خواهید آورد. از آنجایی که نمی‌توانید پیش‌بینی کنید که این سود چه زمانی رخ می‌دهد، نیاز به برنامه‌ریزی دقیق دارید تا بدانید چقدر می‌توانید ریسک کنید.

وجود ریسک در سرمایه‌گذاری امری عادی است. ریسک احتمال از دست رفتن پول یا رشد بسیار کندتر از حد انتظار است. برای کاهش ریسک مالی، بایستی بیاموزید که چگونه سبد سرمایه‌گذاری خود را به خوبی مدیریت کنید.

در اینجا چند تکنیک برای مدیریت موثر سبد سرمایه‌گذاری شما وجود دارد.

انواع مختلف ریسک

بیشتر ریسک‌های مالی به دو دسته سیستماتیک و غیرسیستماتیک طبقه‌بندی می‌شوند.

ریسک سیستماتیک کل اقتصاد و تمامی مشاغل درون آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مثالی از ریسک سیستماتیک، زیان ناشی از رکود اقتصادی است.

ریسک سیستماتیک

ریسک غیر سیستماتیک

انواع مختلفی از ریسک سیستماتیک وجود دارد، اما نکته‌ای که باید در نظر گرفته شود این است که تنوع بخشی به پرتفوی شما تاثیر محدودی بر ریسک سیستماتیک خواهد داشت. این شیوه ریسک به دلیل فراگیری در بازار اقتصادی به «ریسک بازار» یا «ریسک غیرقابل تنوع» نیز معروف است.

ریسک بهره

تغییر نرخ بهره باعث می‌شود نرخ سرمایه گذاری فعلی شما نامطلوب به نظر برسد.

ریسک تورم

افزایش تورم که بازده سرمایه گذاری فعلی شما را نسبت به آن کوچکتر می‌کند.

ریسک نقدینگی

پول شما در دارایی‌های بلندمدتی سرمایه گذاری شده که به راحتی قابل فروش نیستند.

ریسک غیر سیستماتیک به خطرات سرمایه گذاری در یک شرکت یا کسب و کار معین اشاره دارد. برخی از نمونه‌های ریسک غیر سیستماتیک شامل فراخوان محصول، تغییر مدیریت، رشد یک رقیب جدید یا تغییر مقررات است.

دو نمونه از ریسک غیر سیستماتیک شامل ریسک مدیریت و ریسک اعتباری است. ریسک مدیریت این احتمال است که تصمیمات مدیریتی نادرست به شرکتی که در آن سرمایه گذاری کرده اید آسیب برساند.

ریسک اعتباری این است که یک صادرکننده ابزار بدهی (مانند یک صادرکننده اوراق قرضه) بازپرداخت خود را به شما نکول کند.

نگهداری انواع مختلف سهام از شرکت های مختلف به جبران ریسک‌های مرتبط با ریسک غیر سیستماتیک کمک می‌کند.

همچنین ریسک نرخ بهره را نیز در نظر بگیرید، که بیشتر بر اوراق قرضه تأثیر گذار است تا بر سهام. افزایش نرخ بهره به معنای کاهش قیمت اوراق است.

سرمایه گذاری‌های معادل وجه نقد، مانند حساب‌های پس انداز یا اوراق قرضه دولتی کمترین ریسک را دارند. این سرمایه‌گذاری‌ها نقدشوندگی بالا اما بازده کمی دارند.

تفاوت بین دارایی‌های مختلف

کثر دارایی‌های مالی تحت عنوان سهام، اوراق قرضه، املاک و مستغلات یا پول نقد طبقه بندی می‌شوند. هر دسته دارای مزایا و محدودیت‌های خاص خود است.

پول نقد ساده ترین دارایی است و ریسک اصلی آن نرخ تورم است.

اوراق قرضه نسبتاً مطمئن هستند، اما در معرض خطرات نرخ بهره و همچنین ریسک نقدینگی (ریسک سیستماتیک) هستند، به این معنی که ممکن است در صورت نیاز نتوانید آنها را به پول نقد تبدیل کنید.



تعیین میزان ریسک مالی

سرمایه گذاری‌های معادل وجه نقد، مانند حساب‌های پس انداز یا اوراق قرضه دولتی کمترین ریسک را دارند. این سرمایه‌گذاری‌ها نقدشوندگی بالا اما بازده کمی دارند.

ریسک مالی مدنظر

میزان ریسک مالی‌ای که مایل به تحمل آن هستید را تعیین کنید. هنگام تصمیم‌گیری در مورد سطح کلی ریسک، باید ارزیابی کنید که چگونه می‌خواهید از سرمایه‌گذاری‌های خود در آینده استفاده کنید.

اگر قصد دارید در آینده نزدیک هزینه‌های بزرگی را انجام دهید (مانند خانه)، یا به زودی بازنشسته می‌شوید، باید به دنبال یک سبد نسبتاً کم ریسک باشید. به این شیوه اطمینان حاصل می‌کنید که نوسانات بازار باعث نمی‌شود سرمایه‌گذاری‌های شما ارزش زیادی را از دست بدهد.

اگر برای یک هدف بلند مدت سرمایه‌گذاری می‌کنید، ریسک بیشتر مناسب است. اهداف بلند مدت به شما این امکان را می‌دهد که منتظر نوسانات قیمت سهام باشید و در بلندمدت بازدهی بالایی را دریافت کنید.

میزان ریسک سرمایه‌گذاری‌های خود را مشخص کنید. قبل از کاهش ریسک، باید بدانید که از هر نوع سرمایه‌گذاری، چه میزان انتظار ریسک می‌توانید داشته باشید.

هدف سرمایه‌گذاری خود و میزان ریسکی که می‌توانید متحمل شوید را در نظر بگیرید.

سهام از جمله پرریسک‌ترین سرمایه‌گذاری‌ها هستند، اما می‌توانند بالاترین بازدهی را نیز داشته باشند.

سهام هیچ تضمینی برای بازپرداخت ندارد و تغییر اعتماد سرمایه‌گذاران می‌تواند باعث ایجاد نوسانات بازار شود و ارزش سهام را پایین بیاورد.

اوراق قرضه ریسک کمتری نسبت به سهام دارد. بازپرداخت آنها تضمین شده است، بنابراین ریسک آن به ارزش اعتباری صادرکننده بستگی دارد.

همچنین ریسک نرخ بهره را نیز در نظر بگیرید، که بیشتر بر اوراق قرضه تأثیر گذار است تا بر سهام. افزایش نرخ بهره به معنای کاهش قیمت اوراق است.

تخصیص گسترده دارایی‌ها

تنوع سبد خود را افزایش دهید

با تنوع بخشی به سبد خود، ریسک هر نوع دارایی را کاهش می‌دهید. با خرید سهام شرکت‌های مختلف، از خطر اینکه یک شرکت یا صنعت واحد عملکرد ضعیفی داشته باشد یا ورشکست شود محافظت می‌کنید.

اگر سهام ۳۰ شرکت مختلف را بخرید، بعید است که هر ۳۰ شرکت ضعیف عمل کنند یا به یکباره ورشکست شوند. اما اگر از همان مقدار پول برای سرمایه گذاری تنها در سهام یک شرکت استفاده کرده باشید، ممکن است شرکت عملکرد ضعیفی داشته باشد و کل سبد سهام شما را به پایین بکشانند.

با تخصیص گسترده دارایی‌ها، سطح ریسک پرتفوی خود را کاهش دهید. اولین کلید برای کاهش ریسک این است که پول خود را به سرمایه گذاری های مختلف تخصیص دهید. پرتفوی شما باید شامل سهام، اوراق قرضه و سرمایه گذاری‌های دیگر مانند املاک و مستغلات باشد. نسبت این تخصیص‌ها به سطح ریسکی که می‌خواهید به طور کلی متحمل شوید بستگی دارد.



چطور در محل کار حرفه‌ای رفتار کنیم؟

رعایت هنجارهای محیط کار

اصول و هنجارهای محیط کار خود را رعایت کنید. توجه کنید که همکارانتان به چه شیوه‌ای رفتار می‌کنند، چگونه لباس می‌پوشند و چگونه در طول جلسه با مشتریان تعامل دارند.

به رفتار دیگران توجه کنید تا متوجه شوید که چه چیزی در محل کار شما رفتار حرفه‌ای تلقی می‌شود.

وقت شناس باشید

حضور به موقع هنگام جلسات و بحث‌های گروهی، رفتاری است که از شما انتظار می‌رود. به موقع سر کار خود برسید و در تمام جلسات، به موقع حضور داشته باشید.

رفتار حرفه‌ای یکی از مهمترین عوامل موفقیت شغلی شماست. رفتار حرفه‌ای می‌تواند راه را برای فرصت‌های شغلی دیگر، افزایش حقوق یا پاداش باز کند.

طرز برخورد شما نسبت به رئیس، همکاران و مشتریان‌تان همیشه بایستی مودبانه و حرفه‌ای باشد، از نحوه معرفی خود تا شیوه برقراری ارتباط و تعامل با دیگران در محل کار.

آراسته و مرتب لباس بپوشید.

سعی کنید هر روز تمیز و مرتب سر کار حاضر شوید و مطمئن شوید که ظاهر حرفه‌ای خود را حفظ کنید.

بسیاری از محیط‌های کاری فرم مخصوص خود را دارند که نیاز است رعایت کنید.

واضح و در صورت لزوم صحبت کنید.

منتظر بمانید که افراد صحبتشان را تمام کنند و سپس افکارتان را به اشتراک بگذارید. آهسته و مختصر صحبت کنید تا همه متوجه نکات صحبت‌های شما بشوند و در صورت نیاز نت برداری کنند.

در خانه و در زمان استراحت خود، این طرز برخورد را تمرین کنید و سپس در محل کار آن را ارائه دهید.

اگر متوجه مشکل یا مسئله‌ای در مورد یک پروژه یا مشتری خاص شدید، با همکاران و مافوق خود صحبت کنید. مشکلات را نادیده نگیرید یا از آن اجتناب نکنید. به جای نادیده گرفتن مشکلات، با آن‌ها روبه‌رو شوید و برای حل آن تلاش کنید.



حفظ نگرش مثبت

نگرش حرفه‌ای، یک نگرش مثبت و با انگیزه است. برای موفقیت، باید به دیگران نشان دهید که مهارت و دانش لازم برای انجام وظایف و مسئولیت‌های خود را دارا هستید؛ اما علاوه بر تخصص و دانش، کارفرمای شما برای نگرش حرفه‌ای که شخصیت و صداقت شما را نشان می‌دهد، ارزش قائل است.

هر روز بر صداقت، سخت‌کوشی، نگرش مثبت و قابل اعتماد تمرکز کنید. برای شغل خود و موفقیت‌های خود، حتی کوچک و جزئی، ارزش قائل شوید.

یک دفترچه یادداشت همراه داشته باشید.

برای جلسات و گفتگوها، یک دفترچه یادداشت همراه داشته باشید. این باعث می‌شود که از فراموشی هر کار یا قرار ملاقاتی با یادداشت آن در دفترچه خودداری کنید.

می‌توانید از یک دفترچه یادداشت دیجیتال یا خودکار و کاغذ استفاده کنید. رفتار حرفه‌ای خود را با یادداشت برداری در طول جلسات نشان دهید تا سازماندهی شده و در مسیر درست بمانید.

از ایمیل یا تلفن استفاده کنید.

بازخورد بگیرید و به آن عمل کنید.

نقد و بازخورد یک فرصت یادگیری بالقوه است.

به جز در مواقعی که نیاز به گفتگوی رودررو دارید، برای مدیریت موثر زمان خود، سایر موقعیت‌ها را با استفاده از ایمیل یا تماس تلفنی پیش ببرید.

بازخورد خوب، بازخوردی است که در مورد کار و نتایج آن باشد. یک بازخورد خوب نباید مسائل شخصی و غیرکاری را هدف بگیرد.

از برگزاری جلسات برای موضوعاتی که در عرض ۵ دقیقه با تبادل ایمیل یا تماس تلفنی سریع حل می‌شود، خودداری کنید.

عصبانیت یا حالت تدافعی هنگام دریافت بازخورد، شما را فردی غیرحرفه‌ای جلوه می‌دهد. در عوض، تلاش کنید از بازخورد برای بهبود روش انجام کارها استفاده کنید.

قبل از پرسش از دیگران، درباره سوال یا موضوع مدنظر خود تحقیق کنید. ایمیل‌ها و یادداشت‌های خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید اطلاعات منتشر شده را از دست ندهید.

اگر نیاز است برای بحث در مورد یک موضوع مهم، جلسه‌ی رودررو تشکیل دهید، جلسه را از طریق ایمیل به همکاران و مشتریان خود اطلاع‌رسانی کنید.



رابطه‌ی حرفه‌ای و متواضعانه‌ای را با رئیس خود حفظ کنید. از رفتار کردن به گونه‌ای که انگار در مورد کار بیشتر از او می‌دانید یا اینکه مایل به یادگیری مهارت‌های جدید و قبول توصیه‌های او نیستید، پرهیز کنید.

کار خود را خوب انجام دهید.

ساده‌ترین راه برای حرفه‌ای بودن در محل کار، این است که بدون نیاز به یادآوری، کار خود را به خوبی انجام دهید.



بر روی حرفه خود و آنچه می‌توانید برای بهبود محیط کاری خود انجام دهید تمرکز کنید.

به آنچه از کار خود به دست می‌آورید فکر کنید. حتی یک فرصت کوتاه می‌تواند در زندگی شما موثر و کمک کننده باشد.

با دیگر همکاران محترمانه رفتار کنید.

نسبت به همکاران خود محترمانه رفتار کنید. اگر در برقراری ارتباط با همکاری مشکل دارید، در صورت امکان از همکاری مستقیم با او خودداری کنید. اگر با عملکرد یا برخورد همکاران مشکلی دارید، می‌توانید با رئیس یا مافوق خود در این مورد صحبت کنید.

با رئیس خود حرفه‌ای رفتار کنید.

اگر رئیس شما به عنوان یک کارمند، پتانسیلی در شما می‌بیند، ممکن است تلاش کند به عنوان یک مربی برای شما عمل کند.



خود آگاهی در محل کار

خود آگاهی چیست؟

خود آگاهی توانایی تمرکز بر خود، اعمال، افکار و احساسات شماست، و اینکه آیا با ارزش‌های درونی شما مطابقت دارند یا خیر.

همه‌هنگی طرز برخورد و رفتار با ارزش هایتان، درک درستی از شما به دیگران می‌دهد.

به زبان ساده‌تر، کسانی که خود آگاهی بالایی دارند می‌توانند اعمال، احساسات و افکار خود را به طور عینی تفسیر کنند.

توسعه خود آگاهی مهم است زیرا به رهبران اجازه می‌دهد رشد و اثربخشی

همه ما می‌دانیم که باید در محل کار به وظایف خود توجه کامل داشته باشیم، با این حال، خود آگاهی اصل مهمی است که نباید فراموش کنیم. توجه به اعمال، احساسات و بهره‌وری خود، به ما کمک می‌کند مدیر بهتر یا کارمند موثرتری باشیم.

ممکن است با خود فکر کنید که بر روی اعمال و رفتارتان نظارت کامل دارید، اما واقعا اینطور نیست. بسیاری از افراد معتقدند که از خود آگاهی برخوردار هستند اما در واقع، درصد کمی واقعا خود آگاه هستند.

افزایش خود آگاهی یک فرآیند مداوم است.

خود را ارزیابی کنند و در صورت لزوم مسیر خود را تغییر دهند.

مزایای خودآگاهی در محل کار
خودآگاهی راهی برای شناسایی استرس است. هنگامی که از عوامل ایجاد کننده استرس آگاه باشیم، می‌توانیم آن را مدیریت کنیم و بهتر از خود مراقبت کنیم.

خودآگاهی، ابزار ضروری برای شکوفایی

خودآگاهی به ما کمک می‌کند تا احساسات خود و تأثیر آن‌ها بر دیگران را درک کنیم. همچنین بازخوردها را بهتر دریافت و به آنها عمل می‌کنیم.

خودآگاهی اغلب به اشتباه تعبیر می‌شود. دیگران فکر می‌کنند این چیزی است که فقط به خود شخص مربوط است و تأثیری بر اطرافیانش ندارد.

به کمک خودشناسی، می‌توانیم نقاط قوت خود را تشخیص داده و اطمینان بیشتری نسبت به آنها پیدا کنیم. همچنین می‌آموزیم که خودگویی مثبت را تمرین کنیم که به تقویت عزت نفس ما کمک می‌کند.

اما در واقع، یک مدیر خودآگاه بر دیگران نیز تأثیر می‌گذارد و از آن سود می‌برد. این ذهن آگاهی و خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا در مورد احساسات دیگران فکر کند و روابط خود را بهبود بخشد.

احساس اطمینان و راحتی در به اشتراک گذاری دیدگاه‌های مختلف خود با همکاران، از دیگر مزایای خودآگاهی است.

این چیزی است که باید از همان ابتدا آموزش داده شود. تحقیقات نشان داده است که افرادی که خودآگاهی را آموزش دیده‌اند، توانایی بهتری در بازتاب مهارت های رهبری خود دارند و کار تیمی قوی تری دارند.

خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا مجموعه مهارت‌های خود را برای مشارکت بهتر و ایجاد یک فرهنگ سازمانی که برای کار گروهی ارزش قائل است، مرور کنند.

سطوح خودآگاهی

۲. آنچه احساس می کنید

سطوح مختلفی از خودآگاهی وجود دارد. اینطور نیست که یک روز از خواب بیدار شوید و قادر به درک کامل خود باشید. اما با تلاش و افزایش آمادگی ذهنی، شاهد بهبود سطح خود خواهید بود.

گاهی احساسات و عواطف، ما را تحت تأثیر قرار می دهد. ممکن است در کنار یک همکار خاص احساس ناراحتی کنید و همکاری با آنها بر مهارت مدیریت زمان شما تأثیر بگذارد.

بیاید سه سطح خودآگاهی و اینکه چگونه می توانند بر زندگی حرفه ای شما تأثیر بگذارند را مرور کنیم.

این سطح از خودشناسی به شما کمک می کند بیشتر روی احساسات خود تمرکز کنید.

۱. کاری که انجام می دهید

در دنیای شلوغ، همیشه چیزی در حال حرکت است. ممکن است شغل جدیدی را شروع کنید و در سازگاری با محیط کار جدید مشکل داشته باشید. این سطح از خودشناسی، وضعیت فعلی شما و آنچه را که انجام می دهید در بر می گیرد.

این سطح به شما کمک می کند متوجه مشکلاتی که وجود دارد شوید، مانند تلاش برای صمیمیت با همکاران و راحت تر صحبت کردن در محیط کاری.

حتی عادات به ظاهر بی اهمیت، مانند ضربه زدن با خودکار به میز در حالی که در فکر فرو رفته اید، زیر ذره بین شما خواهد بود.



ما مواردی را برای شما فهرست کرده‌ایم که می‌توانید آنها را امتحان کنید:

هر کاری را با صداقت و راست‌کرداری انجام دهید.

تمرین‌های تمرکز حواس را در زمان استراحت، باهاری یا رفت و آمد انجام دهید.

یک ژورنال از افکار و احساسات خود داشته باشید.

ارتباط واضحی با همکاران خود داشته باشید، به ویژه زبان بدن پذیرا و صمیمی.

دیدگاه‌ها و احساسات متفاوت افراد دیگر را در ذهن بسپارید.

اگر با وظیفه یا صحبت کسی متوجه موضوع نشده‌اید، برای روشن شدن سوال بپرسید.

۳. نقاط ضعف شما

برای این سطح از خودآگاهی، باید به خودتان، موقعیت و احساساتتان نگاهی دقیق بیندازید و کاستی‌هایتان را بفهمید. آیا هنگام نوشتن گزارش‌های خود اعتماد به نفس دارید اما از صحبت در مورد آنها در مقابل دیگران اجتناب می‌کنید؟

کشف نقاط ضعف خود، به شما کمک می‌کند اهداف خود را تعیین کنید و کاستی‌های خود را بهبود ببخشید.

چگونه در محل کار خود آگاه‌تر باشید؟

خودسازی از هر نوعی که باشد نیازمند زمان و فداکاری است. نمی‌توانید یک شبه انتظار موفقیت داشته باشید، به خصوص اگر اهداف بلندمدت داشته باشید.

باید انتظار چندین ساعت تمرین را داشته باشید، از هر روش یا استراتژی که استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که هر روز زمانی را برای کار بر روی آن اختصاص دهید.

چگونه خودباوری را

در خود تقویت کنیم؟



خودباوری یک نگرش صادقانه و واقع بینانه از توانایی‌ها و مهارت‌های شماست.

یک فرد خودباور:

کاری را انجام می‌دهد که درست است، حتی اگر نظر دیگران مطلوب نباشد.

تمایل به ریسک کردن دارد.

اشتباهات خود را می‌پذیرد و از آنها درس می‌گیرد.

پذیرای تعریف و تمجید است.

نگرش خوشبینانه‌ای دارد.

خودباوری به این معناست که شما خودتان را پذیرفته‌اید، به خود باور دارید و بر خود و زندگیتان تسلط دارید.

نشانه‌های خودباوری این است که شما از نقاط قوت و ضعف خود آگاه هستید، دیدگاه مثبتی به خود دارید و اهداف واقع بینانه‌ای برای خود تعیین می‌کنید.

همچنین ارتباطات شما قاطعانه است و به خوبی برخورد خود با انتقادات را مدیریت می‌کنید.

این فهرست را نزد خود نگه دارید و هر زمان کاری انجام دادید که به آن مفتخر بودید، آن را به لیست اضافه کنید.

در زمان‌هایی که دچار کمبود اعتماد به نفس و حس خودباوری می‌شوید، فهرست را بیرون بیاورید و از آن برای یادآوری دستاوردها و افتخارات خود استفاده کنید.

توانایی‌های خود را بشناسید.

همه افراد توانایی‌ها و استعداد‌های مختص به خود را دارند. از شما چیست؟

نسبت به توانایی‌ها و استعداد‌های خود شناخت پیدا کنید.

اینکه بدانید چه توانایی‌ها و استعداد‌هایی دارید و یادآوری دوره‌ای آن‌ها به خودتان، نقش مهمی در خودباوری و اعتماد به نفس شما دارد.

چگونه خودباوری بیشتری داشته باشیم؟

همه افراد با احساس خودباوری متولد نمی‌شوند.

گاهی ایجاد این حس واقعا سخت است، یا به خاطر تجربیاتی که موجب کاهش این حس در شما شده است یا به این دلیل که از عزت نفس پایین رنج می‌برید.

به هر حال، روش‌هایی برای تقویت احساس خودباوری در شما وجود دارد.

دستاوردهای خود را مرور کنید.

فهرستی از دستاوردهای خود و چیزهایی که در زندگی به آن مفتخرید تهیه کنید.

همه ما ویژگی‌های شایسته و دستاوردهای درخشانی در زندگی داشته ایم که با مرور و یادآوری آن‌ها، می‌توانیم احساس اعتماد به نفس و خودباوری را در خود تقویت کنیم.

این دستاوردها می‌تواند چیزهای کوچک و جزئی مانند گرفتن یک نمره خوب در امتحان، یا چیزی مانند یادگیری یک مهارت جدید و سخت باشد.

از مقایسه خود با دیگران دست بردارید. اهداف واقع بینانه داشته باشید.

اهداف واقع بینانه‌ای برای خود تعیین کنید. اگر بیشتر از توانایی و استعدادتان از خود انتظار داشته باشید، ناامید می‌شوید.

گاهی افراد خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و این حسی از ناامیدی و بی‌اعتمادی به خود در آنها ایجاد می‌کند.

نیاز نیست حتماً اهداف بزرگی باشند. پختن یک غذای جدید، یادگیری یک زبان جدید یا یک مهارت تازه می‌تواند قدم بزرگی باشد.

این مقایسه‌ها معمولاً درست نیست، زیرا شما بخشی از زندگی دیگران را شاهد هستید، نه تمام آن را.

اهداف معقول و منطقی‌ای برای خود تعیین کنید که پیشرفتی قابل قبول نسبت به وضعیت فعلی شما ایجاد کند.

همه ما نقاط قوت و ضعف خود را داریم. همه حسرت‌ها، کاستی‌ها، توانایی‌ها و استعدادهای خود را داریم.

به جای استفاده از دیگران به عنوان معیار موفقیت، به خود گذشته‌تان بنگرید.

تلاش کنید همیشه خود را با خود پیشینتان مقایسه کنید. نسبت به گذشته چه تغییراتی کردید؟ چه دستاوردهایی داشته‌اید؟

از تعریف و تمجید استقبال کنید.

خودگویی مثبت را تمرین کنید.

وقتی کسی از شما تعریف می‌کند، به این معناست که چیز شگفت‌انگیزی در شما تشخیص داده است.

اگر دوست یا یکی از اعضای خانواده شما، از کمبود خودباوری رنج ببرد با او چگونه برخورد می‌کنید؟

به جای اینکه اجازه دهید منتقد درون شما سخنان او را رد کند، لبخند بزنید و از آن فرد تشکر کنید.

آیا تلاش نمی‌کنید با کلمات و عبارات مثبت با او صحبت کنید و به او امیدواری دهید؟

این شیوه‌ای است که در برخورد با خود نیز باید پیش بگیرید.

افکار منفی و ناامیدانه را از ذهن خود بیرون کنید. با کوچکترین اشتباهی خود را سرزنش نکنید و دست از خودانتقادی بردارید.



به یاد بسپارید که شما سزاوار تعریف و تمجید هستید.

شایستگی‌ها و توانایی‌های خود را به خود یادآوری کنید و گفتگوی مثبت با خود را تمرین کنید.



برای سرگرمی وقت بگذارید.

کمال گرایی را رها کنید.

در برنامه روزانه خود، برای سرگرمی‌های موردعلاقه و چیزهایی که نسبت به انجام آن مشتاق هستید وقت بگذارید.

هیچکس کامل نیست. پس چرا خود را با استانداردهای بالا و دست نیافتنی می‌سنجید؟

سعی کنید چیزی را پیدا کنید که واقعاً به آن علاقه دارید.

به همان اندازه‌ای که از دیگران انتظار دارید، از خود انتظار داشته باشید.

می‌تواند عکاسی، ورزش، بافتنی یا هر چیز دیگری باشد!

هر روز بهترین کاری را که می‌توانید انجام دهید، اگر بهترین‌های شما هر روز رو به پیشرفت باشد، پس در مسیر درستی هستید.



در ابتدای هر کاری همه مبتدی هستند. از خود انتظار نداشته باشید به سرعت در همه چیز خوب باشید.

وقتی اشتیاق خود را به کار گرفتید، خود را متعهد کنید که آن را انجام دهید.

از پروسه پیشرفت لذت ببرید و با موفقیت‌های کوچک خوشحال شوید.

این انگیزه شما را برای توسعه‌ی مهارت‌های خود ترغیب می‌کند.



وقت خود را صرف پیدا کردن علاقه‌مندی‌های جدید کنید و از امتحان چیزهای جدید نترسید.

در پایان، همه این‌ها بخشی از داستان موفقیت شما خواهد بود.

از خدمات سلامت روان استفاده کنید.

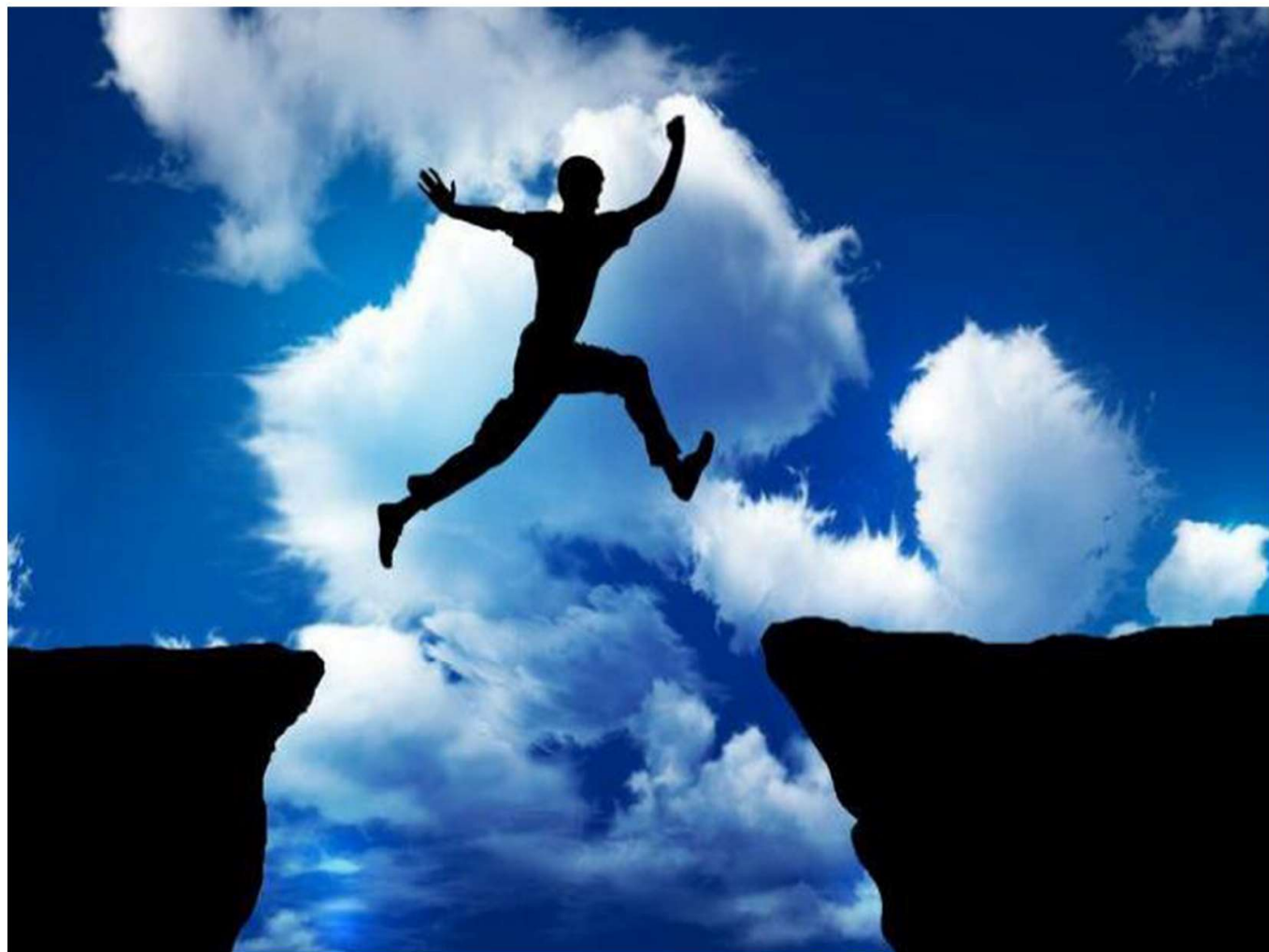
با یک مشاور یا متخصص سلامت روان صحبت کنید و راهبردهای خودمدیریتی را بیاموزید. این راهبردها به افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در شما کمک می‌کند.

شکست یک فرصت دوباره است

به شکست به عنوان یک درس مهم برای یادگیری نگاه کنید.

شکست تجربه‌ی تلخی است، با این حال بخش‌گریزناپذیری از مسیر موفقیت است.

همه افراد، حتی موفق‌ترین‌ها نیز شکست خورده‌اند. اما مهم این است که از تجربه خود درس بگیرید و دوباره تلاش کنید.



نمی‌توانم هیچ کاری را به درستی انجام دهم

چطور بر این احساس غلبه کنیم؟

مورد زمان‌های سختی و مشکلاتشان، چیزی منتشر نمی‌کنند.

به دلایل متفاوتی ممکن است احساس کنید از بقیه عقب افتادید و نمی‌توانید هیچ کاری را به درستی انجام دهید.

در ادامه، این مقاله به شما کمک می‌کند متوجه شوید چرا چنین احساسی دارید، و چطور همه‌چیز را در ذهن خود تغییر دهید.

چرا چنین احساسی دارید؟

دلایل مختلف و بی‌شماری وجود دارد که چنین افکار و احساساتی را تجربه می‌کنید. برخی از رایج‌ترین دلایل عبارتند از:

تا به حال این حس را داشته‌اید که نمی‌توانید هیچ کاری را به درستی انجام دهید؟

ممکن است فکر کنید تنها کسی هستید که این احساس را تجربه کرده است. اما این احساس، کاملاً عادی است و برای اکثر ما در یک برهه از زندگی اتفاق می‌افتد.

در دنیای امروز، دنیای دیجیتال تصویر غیرواقعی‌ای از دیگران به ما نمایش می‌دهد. نسخه‌ای که از دوستان، همکاران و عزیزانمان در فضای مجازی می‌بینیم، نسخه‌ای است که آن‌ها می‌خواهند به ما نشان دهند.

اکثر مردم تصاویر و لحظات خوب زندگی‌شان را به اشتراک می‌گذارند، اما در

از پا درآمدن

وقتی در زندگی با اتفاقات زیادی درگیر هستیم، ممکن است احساس کنیم از پا درآمده‌ایم و نمی‌توانیم کاری انجام دهیم.

در این مواقع، یک کار یا پروژه کوچک ممکن است بیش از حد طاقت‌فرسا به نظر برسد.

وقتی چنین احساسی دارید، ذهن شما به یک الگوی پیچیده تبدیل می‌شود که در آن حس می‌کنید نمی‌توانید هیچ کاری را درست انجام دهید.

این یک موضوع رایج در زندگی ماست، به خصوص از زمانی که بیماری همه‌گیر شروع شد، شاهد افزایش آن در بین افراد هستیم.

استرس زندگی را طاقت‌فرسا می‌کند و بر توانایی واضح فکر کردن تأثیر می‌گذارد. اگر دائماً احساس نگرانی و اضطراب دارید، به احتمال زیاد با استرس درگیر هستید.

خوشبختانه، می‌توان استرس را مدیریت کرد.



عزت نفس

عزت نفس پایین به اشکال مختلفی خود را نشان می‌دهد.

مانند احساس کنترل نداشتن بر زندگی، ناتوانی در درخواست کمک از دیگران، ترس از شکست، نداشتن مرز برای روابط و مهربان نبودن با خود.

افزایش عزت نفس به شما کمک می‌کند تا احساس کنید که می‌توانید از عهده‌ی کارهای زیادی در زندگی برآیید.

همه ما باید قهرمان زندگی خود باشیم. به همین دلیل است که عزت نفس، شادی را افزایش می‌دهد.

عزت نفس بالا به این معنا نیست که فکر کنید همیشه همه چیز را درست انجام می‌دهید، بلکه به این معناست که این تفکر را دارید، که فردی هستید که توانایی انجام کارهای مختلفی را دارد.



به خودتان ثابت کنید که اشتباه می‌کنید

با مرور دستاوردهای خود و کارهایی که درست انجام داده‌اید، به خود ثابت کنید که اشتباه می‌کنید.

می‌توانید در یک دفتر، یا روی یک سند در کامپیوتر یا گوشی، فهرستی از دستاوردهای خود و کارهایی که در آن موفق بوده‌اید تهیه کنید.

این کار ساده به شما این امکان را می‌دهد که بدانید تفکر شما در مورد اینکه هرگز کاری را درست انجام نمی‌دهید، اشتباه است.

پروژه‌ای که با موفقیت به انجام رسانده‌اید، ایده‌ی خوبی که برای محل کارتان مفید واقع شده است.

همه‌ی اینها کارهایی است که به درستی انجام داده‌اید.

چطور با این احساس کنار بیاییم؟

این طبیعی است که گاهی احساس کنید نمی‌توانید از پس هیچ کاری برآیید، اما به این معنا نیست که باید با آن زندگی کنید. اقدامات متفاوتی وجود دارد که با انجام دادن آن می‌توانید به تغییر این تصویر در ذهن خود کمک کنید و تصور مثبتی از خود داشته باشید.

دست از مبارزه بردارید

فرار از مشکلات هیچگاه باعث از بین رفتن آنها نمی‌شود. فرار از احساسات نیز به ما کمک نمی‌کند از آنها عبور کنیم.

گاهی اوقات، تنها کاری که باید برای گذر از یک احساس انجام دهید، این است که دست از مبارزه با آن بردارید.

وقتی احساس می‌کنید که نمی‌توانید هیچ کاری را به درستی انجام دهید، لحظه‌ای وقت بگذارید و این احساس را حس کنید. وقتی کمی آرام‌تر شدید، سعی کنید عمیق‌تر این احساس را کاوش کنید.

بینید از کجا سرچشمه می‌گیرد. این به شما کمک می‌کند متوجه شوید مشکل از کجاست و چطور باید با آن روبه‌رو شوید.

خودگویی مثبت

قدم زدن

خودگویی مثبت شما را از موقعیت‌های سخت عبور می‌دهد و عزت نفس شما را بهبود می‌بخشد.

پیاده‌روی استرس را کاهش می‌دهد و سلامت ذهن شما را بهبود می‌بخشد.

تصور کنید یکی از دوستان یا عزیزانتان، به شما می‌گوید که فکر می‌کند از پس هیچکاری بر نمی‌آید. چه چیزی به آن‌ها می‌گویید؟

همچنین تغییر محیط، به شما کمک می‌کند از فضای منفی ذهن خود خارج شوید.

مسئله با آن‌ها موافقت نمی‌کنید. در عوض، به هر موفقیتی که از آن‌ها دیده‌اید اشاره می‌کنید. آن‌ها را متقاعد می‌کنید که انسان موفق و باارزشی هستند.

پیاده‌روی راهی عالی برای خالی کردن ذهن از افکار منفی است.

گاهی سخت است با خودمان مهربان باشیم. در این مواقع می‌توانیم وانمود کنیم با شخص دیگری صحبت می‌کنیم.

پس از یک پیاده‌روی کوتاه، احتمالاً احساس بهتری در مورد خود دارید.



با یک دوست صحبت کنید

نگه داشتن احساسات در درون خود، باعث رها شدن یا تغییر آنها نمی‌شود.

صحبت کردن با دیگران و داشتن ارتباط برای خوشبختی انسان امری حیاتی است.

بنابراین تلاش کنید احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید.

پس از انجام این کار، حس بهتری خواهید داشت.

اگر فکر می‌کنید که مکالمه رودررو شما را نگران، عصبی یا خجالت‌زده می‌کند، از ایمیل یا پیامک استفاده کنید.

خودمراقبتی را تمرین کنید

خودمراقبتی تمرینی عالی برای کاهش استرس است.

همچنین به شما کمک می‌کند احساس مثبت‌تری نسبت به خود داشته باشید.

خودمراقبتی شامل هر کاری است که برای خود انجام می‌دهید و احساس خوبی به شما می‌دهد.

می‌تواند یک دوش گرفتن ساده باشد، یا دراز کشیدن و گوش دادن به یک موسیقی آرام‌بخش.



به خودتان استراحتی بدهید

گاهی فقط نیاز به یک استراحت کوتاه دارید. این به معنای شکست نیست.

همه ما به استراحت نیاز داریم و همه از فواید آن سود می‌بریم.

استراحت استرس را کاهش می‌دهد و بهره‌وری ما را بیشتر می‌کند.

همچنین ذهن ما را از افکار بیهوده خالی می‌کند.

یک کار خیر انجام دهید

خوبی کردن به دیگران به ما کمک می‌کند احساس بهتری نسبت به خود داشته باشیم.

همچنین این کار به سلامت روانی ما کمک می‌کند. در عین حال، کمک به دیگران یک نوع از انجام کار درست است.

