

ماهنامه اقتصادی - اجتماعی

کیان بهبود

سال سوم | اردیبهشت 1402 | شماره 29



یادداشت سردبیر

موفقیت در هر زمینه‌ای به چیزی بیشتر از استعداد نیاز دارد. عزم، انعطاف، استقامت و ذهنیت موفقیت، عوامل موردنیاز برای موفقیت هستند.

تنها کسی که مسئول موفقیت یا شکست شماست، خود شما هستید، و این تفکر، شما را برای تصمیم‌گیری‌های شغلی قدرتمند می‌سازد.

ذهنیت موفقیت چیست و چرا برای حرفه‌ی شما اهمیت دارد؟

چگونه می‌توانید یک ذهنیت موفقیت ایجاد کنید که به شغل شما سرعت ببخشد؟



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

www.kianbehboodnews.ir

shadkaman.ir

فهرست

بیکاری اصطکاکی در مقابل ساختاری / ۱



مالیات مستقیم و غیرمستقیم / ۵



روش‌هایی برای ایجاد ذهنیت موفقیت / ۹



تحلیل علت ریشه‌ای / ۱۴



روش‌هایی برای آرام سازی ذهن و روان / ۱۸



چگونه احساس خوشبختی کنیم؟ / ۲۲



در مقابل ساختاری



بیکاری ساختاری برای اقتصاددانان بسیار نگران کننده است، در حالی که بیکاری اصطکاکی اجتناب ناپذیر تلقی می‌شود و وزن کمتری برای نرخ بیکاری قائل می‌شود.

پیدایش بیکاری اصطکاکی

بیکاری اصطکاکی نتیجه کارگرانی است که به دنبال شغل جدید هستند یا از مشاغل قدیمی خود به مشاغل جدید منتقل می‌شوند. همچنین می‌توان از آن به عنوان «بیکاری طبیعی» یاد کرد، زیرا مستقیماً با عواملی که منجر به یک اقتصاد ضعیف می‌شوند مرتبط نیست.

بیکاری اصطکاکی داوطلبانه و نتیجه مستقیم انتقال موقت در اشتغال است.

بیکاری اصطکاکی و ساختاری دو نوع مختلف بیکاری هستند که در یک اقتصاد رخ می‌دهد. بیکاری اصطکاکی نتیجه مستقیم عوامل اقتصادی نیست و زمانی رخ می‌دهد که کارگران به دنبال شغل می‌گردند. برعکس، بیکاری ساختاری ناشی از تغییراتی در اقتصاد است که اشتغال را برای کارگران دشوار می‌کند.

در واقع، بیکاری اصطکاکی شامل جابجایی افراد بین مشاغل می‌شود، ربطی به چرخه اقتصادی ندارد و داوطلبانه است.

اما بیکاری ساختاری نتیجه مستقیم تغییرات در اقتصاد، از جمله تغییر در فناوری یا کاهش در یک صنعت است.

بیکاری اصطکاکی معمولاً یک پدیده موقتی است، در حالی که بیکاری ساختاری می‌تواند سال‌ها ادامه یابد.

راه حل چیست؟

بسیاری از اقتصاددانان نگران بیکاری اصطکاکی نیستند، زیرا هیچ راهی برای جلوگیری از وقوع آن وجود ندارد. آنها متوجه می‌شوند که بیکاری اصطکاکی موقتی است و فشاری بر منابع دولتی مانند کمک‌های اجتماعی و مزایای بیکاری وارد نمی‌کند.

این در واقع نشانه خوبی برای اقتصاد است، زیرا نشان می‌دهد که مردم به دنبال مشاغل با درآمد بالاتر و با کیفیت بهتر هستند. از آنجا که بیکاری اصطکاکی به طور کلی به عنوان نشانه ای از یک اقتصاد پویا پذیرفته شده است، اقتصاددانان نسبت به بیکاری ساختاری یا چرخه‌ای نسبت به آن جزء نرخ بیکاری کمتر نگران هستند.



این شامل افراد جدیدی می‌شود که وارد نیروی کار می‌شوند، هرکسی که برای یافتن کار در شهر دیگری نقل مکان می‌کند و افرادی که شغل خود را برای یافتن کار دیگری رها می‌کنند.

کارگران همچنین ممکن است ترجیح دهند به جای انتخاب اولین شغلی که به آنها پیشنهاد می‌شود، بیکار بمانند. بنابراین، بیکاری اصطکاکی معمولاً در یک سیستم اقتصادی وجود دارد، زیرا برخی افراد همیشه در جستجوی مشاغل جدید هستند.

فارغ التحصیلان اخیر دانشگاهی که به دنبال کار هستند ممکن است به دلیل عدم تجربه خود انتظار نداشته باشند که ظرف یک سال پس از فارغ التحصیلی شغلی پیدا کنند. با این حال، ممکن است برای مشاغلی که در زمینه انتخابی آنها نیستند، پیشنهادهای ارائه شود. وقتی آنها به این دلیل آن پیشنهادهای را رد می‌کنند، به طور اصطکاکی بیکار می‌شوند.

کارفرمایان نیز می‌توانند باعث بیکاری اصطکاکی شوند. به عنوان مثال، کارفرمایان ممکن است احساس کنند که کاندیداهای واجد شرایط کافی برای موقعیت‌های خاص وجود ندارد و بنابراین سعی نمی‌کنند آنها را پر کنند.

مفهوم بیکاری ساختاری

فرض کنید یک تحلیلگر داده در یک بانک سرمایه گذاری بیش از ۲۰ سال است که در این زمینه کار می کند اما هرگز با پیشرفت های تکنولوژیک همراه نبوده و هرگز برنامه ریزی را یاد نگرفته است. کار تحلیلگر به راحتی قابل برنامه ریزی است و این برنامه ها می توانند داده های بزرگ را سریعتر تجزیه و تحلیل کنند.

بیکاری ساختاری نوعی بیکاری بلندمدت است که در اثر تغییر در اقتصاد ایجاد می شود. زمانی اتفاق می افتد که مشاغل و افرادی که مایل به انجام آنها هستند زیاد باشد، اما آن افراد واجد شرایط این کار نیستند.

یکی از دلایل بیکاری ساختاری، پیشرفت های تکنولوژیک است که می تواند باعث جای برخی از کارگران ماهر را بگیرد.

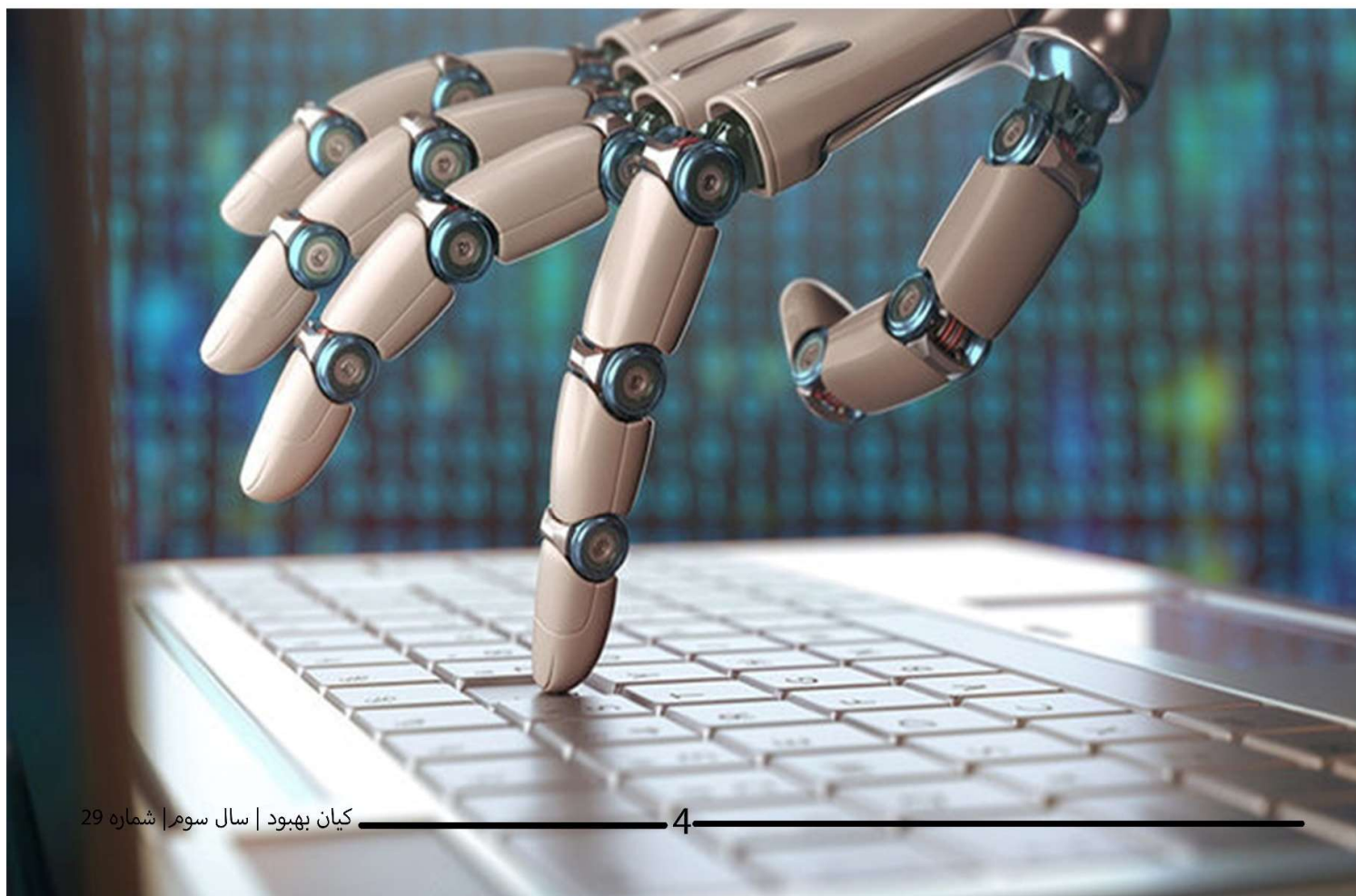


از آنجایی که کارگر برای سایر مشاغل تحلیلیگر داده که به مهارت‌های برنامه نویسی گسترده نیاز دارد، واجد شرایط نیست، بیکاری ساختاری به وجود خواهد آمد.

شرکت‌های حفاری نفت شیل برای مقابله با عملیات با ضرر، باید بسیاری از کارگران خود را اخراج کنند. کارگران ماهر در زمینه حفاری مهارت انجام سایر مشاغل در صنایع و بازارهای نوظهور را ندارند. در نتیجه کاهش این صنعت می‌تواند منجر به بیکاری ساختاری شود.

همچنین بیکاری ساختاری می‌تواند ناشی از کاهش در یک صنعت باشد. فرض کنید قیمت نفت خام در سال گذشته رو به کاهش بوده است. بنابراین، شرکت‌های حفاری نفت شیل نیز رو به زوال بوده و به دلیل ضعف صنعت نفت، کل سرمایه‌گذاری‌های خود را از دست داده‌اند.

از آنجا که بیکاری ساختاری نتیجه مستقیم چرخه اقتصادی است، اقتصاددانان و تحلیلیگران آن را بسیار جدی می‌گیرند. اگر به این نوع بیکاری توجه نشود، می‌تواند سال‌ها، حتی دهه‌ها ادامه داشته باشد و نرخ بیکاری یک کشور را افزایش دهد.



مالیات مستقیم و غیر مستقیم



انواع مالیات

مالیات یک هزینه اجتماعی است که شهروندان برای بهره برداری و استفاده از امکانات موجود و فراهم آوردن امکان جایگزینی این امکانات آن را می پردازند.

مالیات به روش های متفاوتی اخذ می شود، از حقوق شما، وعده های غذایی که در رستوران پرداخت می کنید، عوارضی که برای رانندگی در جاده ها می پردازید و غیره.

در حالی که پرداخت مالیات به عنوان شهروندان وظیفه ماست، دانستن انواع مالیات هایی که از ما اخذ می شود نیز به همان اندازه مهم است. مالیات ها را می توان به طور کلی به دو نوع مالیات مستقیم و مالیات غیر مستقیم طبقه بندی کرد.

مالیات مستقیم چیست؟

مالیات مستقیم مالیاتی است که در آن مالیات دهنده مستقیماً به مرجعی که مالیات را وضع می کند، مالیات پرداخت می کند. در اینجا، مؤدی باید مالیات را متحمل شود و نمی تواند این تعهد را به نهاد دیگری منتقل کند.

به عنوان مثال، دولت مالیات بر درآمد را اعمال می کند و شما مستقیماً آن را به دولت پرداخت می کنید. مالیات های مستقیم را نمی توان به هیچ شخص یا نهاد دیگری منتقل کرد.

صرف نظر از اینکه سود یا زیان داشته اید، باید این مالیات را پرداخت کنید. کارگزار بورس این مالیات را دریافت می کند و به بورس اوراق بهادار منتقل می کند. سپس صرافی آن را به دولت پرداخت می کند.

مالیات بر عایدی سرمایه

هر بار که از سرمایه‌ای سود به دست می‌آورید، باید مالیات بر عایدی سرمایه بپردازید. سود سرمایه را می‌توان از سرمایه‌گذاری یا فروش ملک به دست آورد. بر اساس سود سرمایه به دست آمده و مدت زمان سرمایه‌گذاری، باید مالیات سود سرمایه درازمدت یا کوتاه مدت آن را بپردازید.

مثال‌هایی از مالیات مستقیم

مالیات بر درآمد

تمام اشخاصی که درآمد دارند باید مالیات بپردازند. این مالیات بر درآمد شما در طول یک سال مالی تحمیل می‌شود. افراد و همچنین مشاغل باید مالیات بر درآمد را مستقیماً به دولت بپردازند.

مالیات بر معاملات سهام

هر معامله‌ای که در بورس انجام می‌شود مالیات اندکی به نام مالیات معاملات اوراق بهادار دارد.



مالیات غیر مستقیم چیست؟

مفهوم مالیات غیر مستقیم

مالیات‌های غیرمستقیم با مقایسه آنها با مالیات‌های مستقیم تعریف می‌شوند. مالیات‌های غیرمستقیم را می‌توان به عنوان مالیات بر یک فرد یا نهاد تعریف کرد که در نهایت توسط شخص دیگری پرداخت می‌شود. سپس نهادی که مالیات را دریافت می‌کند آن را به دولت واریز می‌کند. اما در مورد مالیات‌های مستقیم، شخصی که بلافاصله مالیات را پرداخت می‌کند، شخصی است که دولت به دنبال مالیات آن است.

مالیات غیرمستقیم توسط یک نهاد در زنجیره تامین، مانند تولیدکننده یا خرده فروش، جمع‌آوری می‌شود و به دولت پرداخت می‌شود. با این حال، مالیات توسط سازنده یا خرده فروش به عنوان بخشی از قیمت خرید یک کالا یا خدمات به مصرف‌کننده منتقل می‌شود. مصرف‌کننده در نهایت با پرداخت بیشتر برای محصول، مالیات را پرداخت می‌کند.

برخی از مالیات‌های غیرمستقیم به عنوان مالیات بر مصرف نیز شناخته می‌شوند، مانند مالیات بر ارزش افزوده (VAT).



به عنوان مثال، عوارض واردات تلویزیون، بدون توجه به درآمد مصرف کننده‌ای که تلویزیون را خریداری می‌کند، به همان میزان خواهد بود. و چون این مالیات ربطی به درآمد یک فرد ندارد، این بدان معناست که کسی که سالانه ۲۵۰۰۰ دلار درآمد دارد، باید همان مقدار مالیاتی را برای تلویزیون بپردازد که کسی که ۱۵۰۰۰۰ دلار درآمد دارد، واضح است که بار بزرگتری بر دوش اولی است.

همچنین نگرانی‌هایی وجود دارد که مالیات‌های غیرمستقیم می‌توانند برای پیشبرد سیاست‌های خاص دولت با وضع مالیات بر صنایع خاص و نه بر صنایع دیگر مورد استفاده قرار گیرند. به همین دلیل، برخی از اقتصاددانان استدلال می‌کنند که مالیات‌های غیرمستقیم منجر به بازار ناکارآمد می‌شود و قیمت‌های بازار را از قیمت تعادلی خود تغییر می‌دهد.

ماهیت قهری مالیات غیرمستقیم

مالیات‌های غیرمستقیم معمولاً توسط دولت به منظور ایجاد درآمد استفاده و تحمیل می‌شود. آنها اساساً هزینه‌هایی هستند که به طور مساوی از مالیات دهندگان، صرف نظر از درآمد آنها، اخذ می‌شود، بنابراین ثروتمند یا فقیر، همه باید آنها را بپردازند.

اما بسیاری آن‌ها را مالیات‌های پس رونده می‌دانند، زیرا می‌توانند بار سنگینی را بر دوش افرادی با درآمد پایین‌تر که در نهایت همان مقدار مالیات را با کسانی که درآمد بالاتری دارند، متحمل شوند.

ذهنیت موفقیت



تفکر دستیابی به موفقیت

ذهنیت موفقیت چیست؟

به عبارت ساده، طرز فکر شما مجموع باورهای شماست که نحوه نگرش‌تان به جهان پیرامون و خود را شکل می‌دهد.

ذهنیت شما بر نحوه تفکر، احساس و رفتار شما در موقعیت‌های مختلف تأثیر می‌گذارد.

باورهای شما برای آنچه در حرفه خود می‌خواهید و چگونگی دستیابی به آن ضروری است. ۲ ذهنیت اساسی وجود دارد:

ثابت - زمانی که فکر می‌کنید توانایی‌های شما "ثابت" هستند و نمی‌توان آنها را تغییر داد.

موفقیت در هر زمینه‌ای به چیزی بیشتر از استعداد نیاز دارد. عزم، انعطاف، استقامت و ذهنیت موفقیت، عوامل موردنیاز برای موفقیت هستند.

شیوه‌ی تفکر ما عادات، حالات و رفتارهای ما را می‌سازد.

تنها کسی که مسئول موفقیت یا شکست شماست، خود شما هستید، و این تفکر، شما را برای تصمیم‌گیری‌های شغلی قدرتمند می‌سازد.

ذهنیت موفقیت چیست و چرا برای حرفه‌ی شما اهمیت دارد؟

چگونه می‌توانید یک ذهنیت موفقیت ایجاد کنید که به شغل شما سرعت ببخشد؟

اهداف شما را قابل دستیابی می کند

برای دستیابی به اهدافتان به چیزی بیشتر از آرزو نیاز دارید.

شما به عزت نفس بالا، انگیزه و توانایی غلبه بر مشکلات چالش برانگیز نیاز دارید.

ذهنیت موفقیت تمام ویژگی های لازم برای دستیابی به هدف را به شما می دهد.

چرا داشتن ذهنیت موفقیت مهم است؟

افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس

ذهنیت موفقیت نه تنها شما را برای یک موفقیت ادامه دار در حرفه خود آماده می کند، مزایای دیگری نیز دارد.

ایجاد ذهنیت درست باعث افزایش عزت نفس شما می شود و باعث می شود به تصمیم گیری های خود اطمینان بیشتری داشته باشید.

در این حالت، عملکرد و دستاوردهای شما به طور موثر بهبود می یابد.

انگیزه شما را افزایش می دهد

یافتن انگیزه برای انجام کوچکترین کارها بدون ذهنیت موفقیت، کاری دشوار است.

ذهنیت صحیح شما را وادار می کند بر چیزهایی که مانع از دستیابی به رویاهایتان می شوند، غلبه کنید.

۲. یک مربی موفق پیدا کنید

مربی مناسب شما را به سوی خودسازی و موفقیت راهنمایی می‌کند. با این حال، پیدا کردن یک مربی به آسانی نزدیک شدن به کسی که تحسینش می‌کنید و سوال پرسیدن از او نیست.

خود را در موقعیت‌هایی قرار دهید که بتوانید روابط واقعی با مدیران ارشد کسب و کار ایجاد کنید. مانند فعالیت‌های شرکتی، همایش‌ها و رویدادهای مختلف.

پس از شکل‌گیری یک رابطه مناسب، درخواست راهنمایی کنید.

۵ راه برای ایجاد ذهنیت موفقیت

۱. از منطقه امن خود فاصله بگیرید

دوری از شرایط چالش برانگیز آسان است، به خصوص اگر معتقد باشید که نتیجه خوبی نخواهد داشت.

اما با ماندن در منطقه امن خود، فرصت یادگیری و رشد را از خود سلب می‌کنید.

بهترین یادگیری‌ها از انجام کارها به دست می‌آید. با ایجاد لیستی از چالش‌های هیجان‌انگیز شروع کنید.

انجام پروژه‌های پیچیده، معرفی خود برای ارتقای شغلی و برعهده گرفتن وظایفی که از آن اجتناب می‌کردید، از جمله این فعالیت‌ها است.

با در نظر گرفتن این موضوع، ریسک و خروج از منطقه امن برای شما آسانتر می‌شود. همچنین باعث می‌شود کمتر مستعد اضطراب باشید، که یکی از عوامل بازدارنده شما از ذهنیت موفقیت است.

اگر هنوز با ترس از شکست دست و پنجه نرم می‌کنید، بر روی متغیرهای تحت کنترل خود تمرکز کنید.

احساس تسلط بر شرایط، پادزهر واقعی برای احساس درماندگی و تضعیف روحیه است که انگیزه شما را برای تلاش مجدد، جلوگیری از شکست‌های دیگر و افزایش احتمال موفقیت شما خواهد داشت.

۳. در موضع خود نسبت به شکست تجدیدنظر کنید.

هیچکس نمی‌خواهد شکست بخورد. قابل درک است که به هر قیمتی تلاش کنید از شکست جلوگیری کنید. اما با بازنگری در نحوه نگرش به شکست، می‌توانید ذهنیتی موفق ایجاد کنید و بر موانع سر راه خود غلبه کنید.

چگونه باید به شکست نگاه کرد؟ به عنوان یک فرصت یادگیری یا یک تجربه ارزشمند.



۵. یک روتین صبحگاهی داشته باشید

یک روتین صبحگاهی می‌تواند یک روز موفق و ذهنیت موفق برای شما بسازد.

روتین صبحگاهی عملکرد ما را در محیط کار شکل می‌دهند. برای مثال، هنگامی که صبح زود بیدار شوید، می‌توانید با رفتن به باشگاه یا انجام مدیتیشن، روی سلامتی خود تمرکز کنید.

ورزش و انجام مدیتیشن ذهن شما را از افکار منفی و مزاحم تمیز می‌کند و ذهنیت موفقیت را برای بقیه روزتان به ارمغان می‌آورد.

۴. دستاوردهای خود را به خود یادآوری کنید

همیشه بر آینده متمرکز باشید، به خصوص هنگامی که صحبت از اهداف شغلی و حرفه‌ای شماست.

با این حال، نیم‌نگاهی به گذشته و قدردانی از دستاوردهای بزرگتان، می‌تواند روحیه شما را در زمانی که احساس ناراحتی می‌کنید بالا ببرد. این به شما کمک می‌کند یک ذهنیت موفقیت قوی ایجاد کنید.

یک پوشه یا دفترچه یادداشت از تمام دستاوردهای افتخارآمیز خود در تلفن خود نگه دارید. در مواقعی که نسبت به خود احساس ناامیدی و بدبینی دارید، به آنها نگاه کنید.

این عمل در دراز مدت به افزایش اعتماد به نفس شما کمک می‌کند و حتی ممکن است منبع الهامی برای پروژه‌های آینده شما باشد.



تحلیل علت ریشه ای تکنیک ها و روش های آن

برای حل یک مشکل، باید آن را تجزیه و تحلیل کنیم، دقیقاً بفهمیم علت چیست و چگونه آن را برطرف کنیم.

اهداف تحلیل علت ریشه ای

این روش تحلیل ۳ هدف را دنبال می کند.

۱. کشف علت اصلی یک مشکل یا رویداد

۲. درک کامل از چگونگی جبران یا درس گرفتن از مشکلات اساسی

۳. به کارگیری آنچه از این تجزیه و تحلیل آموخته ایم به منظور جلوگیری از مشکلات آینده یا تکرار موفقیت ها

تحلیل علت ریشه ای

یکی از روش های حل مسئله، تحلیل علت ریشه ای (Root cause analysis) یا به اختصار RCA است.

همانطور که از نامش مشخص است، این روش به جستجوی علت ریشه ای مشکلات و بهترین راه حل برای آن اشاره دارد.

ساده ترین راه برای درک تحلیل علت ریشه ای، فکر کردن به مشکلات رایج است.

برای مثال، اگر ماشین ما دچار مشکل شود، از یک مکانیک می خواهیم که علت اصلی مشکل را پیدا کند.

اما اگر به جای این کار، با اتوبوس به سر کار برویم و ماشین را در خانه بگذاریم، علت ریشه ای این مشکل را - که ماشین نیاز به تعمیر دارد - نادیده گرفته ایم.

بر روی اصلاح و حل علت ریشه ای تمرکز کنید.

توجه داشته باشید که ممکن است بیشتر از یک علت وجود داشته باشد.

روی چگونگی و چرایی یک اتفاق تمرکز کنید، نه اینکه چه کسی مقصر است. به دنبال شواهد مشخصی باشید که به علت ریشه ای مرتبط است.

اطلاعات کافی برای اصلاح مشکلات جمع آوری کنید.

برای چگونگی جلوگیری از بروز مشکلات مشابه در آینده برنامه ریزی کنید.

هنگام تجزیه و تحلیل مسائل، مهم است که یک رویکرد جامع و کل نگر داشته باشیم. علاوه بر کشف علت اصلی، تلاش کنیم تا زمینه و اطلاعاتی را فراهم کنیم که منجر به یک اقدام یا تصمیم شود.

به یاد داشته باشید یک تجزیه و تحلیل خوب، تجزیه و تحلیل عملی است.

هدف سوم مهم ترین هدف RCA است. زیرا تجزیه و تحلیل به اندازه‌ای مفید است که بتوانیم از اطلاعات استفاده کنیم.

به کمک RCA می‌توانیم فرآیندهای اصلی و مسائل سیستمی را به گونه‌ای اصلاح کنیم که از بروز مشکلات در آینده جلوگیری کند.

برای مثال، به جای اینکه به طور مداوم به شکایات مشتریان رسیدگی کنید، پیگیر این باشید که چرا مشتریان این شکایات را ثبت می‌کنند؟

آیا مشکلی در ارائه خدمات شما وجود دارد؟ آیا نحوه استفاده از محصولات را به درستی به مشتریان آموزش داده‌اید؟

اگر علت اصلی یک مشکل را تشخیص ندهیم، بارها و بارها به آن مشکل برخورد خواهیم کرد.

اصول اساسی

چند اصل اساسی وجود دارد که به شما برای تجزیه و تحلیل ریشه ای کمک می‌کند. این اصول نه تنها به کیفیت تجزیه و تحلیل کمک می‌کند، بلکه به تحلیلگر کمک می‌کند تا اعتماد مشتریان را جلب کند.

این روش می‌گوید که بعد از پرسیدن حدود پنج چرا، احتمالاً به علت اصلی مشکل خواهید رسید.

این تکنیک برای حل مسائل پیچیده به صورت ریشه‌ای نامناسب است، اما برای مشکلات جزئی و ساده مفید است.

پس به یاد داشته باشید که این تکنیک نباید برای حل مسائل پیچیده استفاده شود.

تکنیک های تحلیل علت ریشه ای

تکنیک‌ها و استراتژی‌های زیادی وجود دارد که می‌توانیم برای تحلیل علت ریشه ای از آنها استفاده کنیم. یکی از این روش‌ها روش پنج چرا است.

روش ۵ چرا

یکی از رایج‌ترین تکنیک‌ها در انجام تحلیل علت ریشه‌ای، تکنیک ۵ چرا است. این تکنیک شبیه کودک نوپایی است که در مورد همه چیز سوال می‌پرسد.

این تکنیک یکی از روش‌های طوفان فکری است. پنج یک عدد دلخواه است، «چرا» باید تا زمانی تکرار شود که دیگر نتوانید به آن پاسخی دهید.



تحلیل تغییرات و رویدادها

دسته بندی‌هایی مانند عوامل داخلی یا خارجی.

در مثال بالا، تأثیر برخورد نماینده فروش جدید در میزان فروش یک عامل داخلی است، و رویدادهای دیگر مانند روز تعطیل یا روز اول بهار یک عامل خارجی است.

از دیگر روش‌های مفید برای تحلیل علت ریشه‌ای، تجزیه و تحلیل دقیق تغییرات منجر به یک رویداد است. این روش در مواردی مفید است که علت‌های بالقوه‌ی زیادی وجود داشته باشد.

۳. رویداد به رویداد پیش می‌رویم. به جای اینکه به روز و ساعت خاصی که مشکلی رخ داده است نگاه کنیم، بازه زمانی طولانی‌تری را در نظر می‌گیریم.

هر رویداد را بررسی می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که آن رویداد یک فاکتور، نامرتبط، کمک‌کننده یا علت احتمالی ریشه‌ای است یا خیر.

این روش چهار مرحله دارد:

۱. دلایل احتمالی منجر به یک رویداد را فهرست می‌کنیم.

بخش عمده‌ای از تجزیه و تحلیل در این مرحله اتفاق می‌افتد. همچنین در این مرحله می‌توانیم از ۵ چرا نیز کمک بگیریم.

هر رویداد و هر تغییری را، چه مثبت چه منفی، تجزیه و تحلیل می‌کنیم. برای مثال، اگر یک روز فروش موفقیت‌آمیزی داشتیم، مشتریان آن روز، رویدادها و تغییراتی که در آن روز رخ داده است را تجزیه و تحلیل می‌کنیم.

۴. چگونه علت ریشه‌ای را تکرار یا درمان کنیم.

در این مرحله، اگر یک رویداد مثبت مثل فروش بیشتر داشته باشیم، به دنبال علت ریشه‌ای آن هستیم تا این رویداد را تکرار کنیم.

۲. هر تغییر یا رویداد را بر اساس نفوذی که بر آن داشتیم دسته‌بندی می‌کنیم.

و اگر یک رویداد منفی مثل افت فروش داریم، به دنبال علت ریشه‌ای آن می‌گردیم تا این مشکل را حل کنیم.

روش‌هایی برای آرام سازی

ذهن و روان



آرامش ذهن

آرامش ذهن با مفاهیمی مثل آرامش درونی و احساس رضایت نیز توصیف می‌شود.

آرام سازی ذهن به شما کمک می‌کند در میان هرج و مرج، احساس آرامش و تمرکز داشته باشید.

آیا اغلب احساس استرس و نگرانی دارید؟

احساس ناراحتی و ناامنی وجودتان را فرا گرفته، یا آنقدر سرتان شلوغ است که نمی‌توانید لحظه‌ای در آرامش باشید؟

در دنیای پر هرج و مرج امروز، گاهی یافتن آرامش ذهن می‌تواند مشکل باشد.

آرامش ذهن و زندگی روزمره

برخی از نشانه‌ها و ویژگی‌های آرامش ذهنی عبارتند از:

با خودتان احساس راحتی می‌کنید. توانایی مقابله با استرس‌های جزئی روزمره را دارید.

از زندگی خود راضی هستید و شرایط را همانطور که هستند پذیرفته‌اید.

اطمینان دارید که می‌توانید هر چه برایتان پیش می‌آید را مدیریت کنید.

توانایی همدلی با دیگران و ایجاد روابط سالم را دارا هستید. برای خوشبختی خود به تایید دیگران وابسته نیستید.

نگرش آرام و مثبتی به زندگی دارید.

احساس خستگی می‌کنید، مشکل بی‌خوابی دارید و تغییرات وزنی را تجربه می‌کنید.

درگیری

در روابط خود در خانه، محل کار، مدرسه یا در اجتماع دچار تنش و درگیری می‌شوید.

اضطراب

دائماً در مورد چیزی نگران یا مضطرب هستید که باعث احساس بی‌قراری یا تنش در شما می‌شود. همچنین ممکن است علائم فیزیکی مانند ضربان قلب سریع، حالت تهوع، لرزش و تعریق را تجربه کنید.

وقتی آرامش ذهنی ندارید چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی ذهنتان آرام نیست، این موارد را تجربه می‌کنید:

استرس

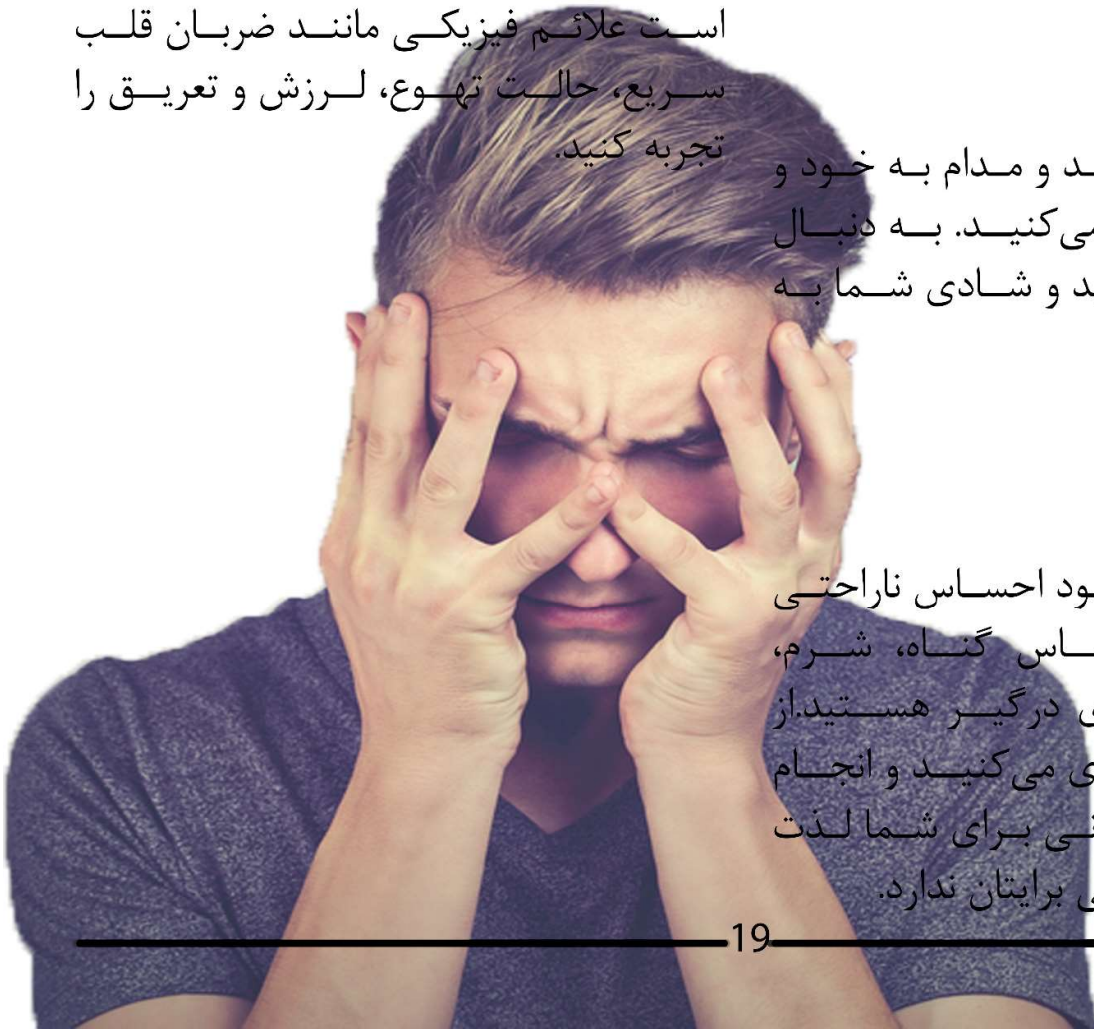
ممکن است دائماً استرس داشته باشید و احساس کنید قادر به سازگاری با شرایط زندگی خود نیستید. اغلب از نظر جسمی و روحی احساس خستگی می‌کنید و شکست‌های جزئی برایتان طاقت فرسا است.

نامنی

اعتماد به نفس ندارید و مدام به خود و توانایی‌هایتان شک می‌کنید. به دنبال تأیید دیگران هستید و شادی شما به آنها وابسته است.

افسردگی

نسبت به زندگی خود احساس ناراحتی می‌کنید و با احساس گناه، شرم، درماندگی و ناامیدی درگیر هستید. از دیگران کناره‌گیری می‌کنید و انجام دادن کارهایی که زمانی برای شما لذت بخش بود، دیگر جذابیتی برایتان ندارد.



چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید بپذیرید

زندگی می‌تواند غیرقابل پیش‌بینی باشد، و گاهی اوقات با موقعیت‌های سختی مواجه می‌شویم که نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم.

مواجهه با چیزهایی که باعث ناراحتی، استرس یا اضطراب می‌شود دشوار است، اما انجام این کار برای نیل به آرامش ضروری است.

روبه‌رو شدن با این شرایط به شما کمک می‌کند در نهایت آن را بپذیرید و از آن عبور کنید.

اجتناب از موقعیت، تظاهر به اینکه اتفاقی نیفتاده است یا احساس خشم و تلخی به شما کمک نمی‌کند تا به آرامش ذهن برسید.

راه‌های رسیدن به آرامش ذهن

اینها راه‌هایی هستند که به شما کمک می‌کنند تا به آرامش ذهنی برسید.

افکار منفی ذهن خود را دوباره قالب بندی کنید.

بزرگترین منتقد ما اغلب، صدای آزاردهنده‌ای است که چیزهای منفی را در ذهن ما تکرار می‌کند.

افکار منفی آرامش ذهن شما را مختل می‌کنند و احساس آرامش و رضایت را برای شما سخت می‌کنند.

به چالش کشیدن افکار منفی می‌تواند کمک کند. به عنوان مثال، به خود بگویید:

"شرایط دشواریست، اما همه چیز همیشه اینطور نخواهد بود. از پشش برمیام."

"چالش دشواری است، اما اگر سخت تلاش کنم، می‌توانم انجامش بدهم."

"من کامل نیستم، اما به پیشرفتی که داشته‌ام افتخار می‌کنم."

"اشتباهات اتفاق می‌افتد و من از آنها یاد می‌گیرم تا در آینده پیشرفت کنم."

شادی خود را به شرایط بیرونی متصل نکنید

خودمراقبتی را تمرین کنید

خودمراقبتی اشکال مختلفی دارد:

جسمانی: خودمراقبتی فیزیکی شامل مراقبت از بدن با استراحت، تغذیه سالم و ورزش کافی است.

روحي روانی: تغییر خودگویی منفی و کنترل افکار منفی، تعیین مرزهای مشخص برای برخی افراد برای محافظت از خود

اجتماعی: وقت گذرانی با خانواده و دوستان، حذف افراد سمی و فعالیت‌های اجتماعی نامطلوب

فکری: مطالعه کتاب‌هایی که از آن لذت می‌برید، جدول و سرگرمی‌های فکری

معنوی: نیایش، مراقبه، توجه به لحظه حال، گوش دادن به موسیقی‌های ملایم و آرامش بخش

شخصی: انجام کارهایی که از آن لذت می‌برید، مانند پیاده روی در طبیعت یا پخت غذای موردعلاقه‌تان

گاهی اوقات به دنبال آرامش درونی از منابع بیرونی هستیم.

به عنوان مثال، ممکن است فکر کنید: "وقتی ترفیع بگیرم خوشحال خواهم شد" یا "پس از خریدن چیزهای موردعلاقه‌ام می‌توانم آرامش داشته باشم."

با این حال، نمی‌توانید شادی خود را به عوامل خارجی خارج از کنترل خود مرتبط کنید.

باید شادی را در درون خود پیدا کنید و نگرش شاد، آرام و مثبت را به هر کاری که انجام می‌دهید متصل کنید.

به جای اینکه منتظر بمانید تا شرایط تغییر کند، طرز فکر خود را تغییر دهید.

چگونه احساس خوشبختی کنیم؟

این راه‌حل‌ها به شما کمک می‌کند به طور کلی احساس شادی بیشتری داشته باشید.

قبل از اینکه بیشتر به این موضوع بپردازیم، اجازه دهید کمی زمان بگذاریم تا بفهمیم مفهوم خوشبختی چیست.

خوشبختی چیست؟

روانشناسان تحقیقات زیادی در مورد احساس خوشبختی و شادی انجام داده‌اند.

این تحقیقات، منجر به شاخه‌ای جدید از روانشناسی به نام روانشناسی مثبت شده است.

احساس خوشبختی

خوشبختی چیست و چه کنیم تا احساس خوشبختی بیشتری داشته باشیم؟ اینها سوالاتی است که ممکن است در مقطعی از زندگی به ذهن شما خطور کرده باشد.

مفهوم شادی و خوشبختی برای همه یکسان نیست.

چیزهایی که شما را شاد می‌کنند، با چیزهایی که فرد دیگری را شاد می‌کند متفاوت است.

با این حال، علم راه‌حل‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌تواند برای همه کمک‌کننده باشد.

لازم نیست هر روز یک ماراتن بدوید یا به باشگاه بروید تا فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید از نظر حرکتی فعال‌تر شوید، مانند:

پیاده روی تا مغازه محل به جای سوار

ماشین شدن

انجام کارهای خانه

باغبانی

تمرینات کششی

ده دقیقه دویدن

انجام فعالیت بدنی می‌تواند سلامت روان

شما را با تنظیم خواب، بهتر کردن

خلق و خوی شما، و مدیریت استرس و

اضطرابتان بهبود بخشد.

هدف روانشناسی مثبت، نگاه عمیق‌تر به مفهوم شادی است.

این شادی، صرفاً یک شادی کوتاه مدت نیست، بلکه به معنای رضایت عمیق از زندگی و احساس وجود معنا در زندگی است.

خوشبختی، احساس مثبتی است که ما در رابطه با فعالیت‌های لذت‌بخش روزمره خود داریم.

لذت، آسایش، قدردانی، امید و الهام نمونه‌هایی از احساساتی هستند که شادی را به زندگی ما می‌آورند و ما را به شکوفایی سوق می‌دهند.

چگونه احساس خوشبختی کنیم؟

برای هرکسی تعریف و معنای خوشبختی متفاوت است.

اما روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند احساس رضایت شما از زندگی و خودتان را افزایش دهد و احساس شادی بیشتری در شما بوجود بیاورد.

۱. فعالیت بدنی

به احتمال زیاد شنیده‌اید که ورزش و فعالیت بدنی شادی را افزایش می‌دهد، اما واقعاً چه تأثیری دارد؟

مغز شما به طور طبیعی انتقال دهنده های عصبی یا مواد شیمیایی را آزاد می کند که به تنظیم هورمون ها و متعادل کردن هورمون هایی که بر بخش های کلیدی ذهن و بدن شما تأثیر دارند کمک می کنند.

مطالعات نشان داده اند که مدیتیشن و تمرکز حواس می توانند تأثیر مستقیمی بر انتقال دهنده های عصبی داشته باشند، از جمله: سروتونین که خلق و خو را تنظیم می کند.

کورتیزول که استرس را کاهش می دهد. GABA که آرامش را بهبود می بخشد. ملاتونین که خواب آرام را تقویت می کند و به نوبه خود به تنظیم خلق و خو کمک می کند.

مدیتیشن عمل آرام کردن و تمرکز ذهن از طریق تمرین های مراقبه و ذهن آگاهی است.

اگر مبتدی هستید، با تمرینات ساده مدیتیشن شروع کنید.

مدیتیشن فواید زیادی دارد که به نوبه خود به افزایش شادی کمک می کند.

مراقبه ذهنی تغییرات فیزیکی در مغز ایجاد می کند و حجم ماده خاکستری را افزایش می دهد.

ماده خاکستری مغز، نقش مهمی در ادراک حسی، احساسات، تصمیم گیری و کنترل خود دارد.



۳. تغذیه سالم

۴. سپاسگزاری

سپاسگزاری و قدردانی روش مفیدی برای افزایش احساس شادی است. تحقیقات نشان می‌دهد که سپاسگزار بودن سلامت جسمی را بهبود می‌بخشد، افراد درد و رنج کمتری را تجربه می‌کنند و به طور کلی احساس سلامتی می‌کنند. همچنین نشان داده شده است که قدردانی باعث کاهش احساسات منفی و افسردگی و علاوه بر آن افزایش شادی می‌شود.

۵. سخاوت

بخشندگی و کمک به دیگران، بخش‌هایی از مغز را فعال می‌کند که رضایت و خرسندی را افزایش می‌دهد. بنابراین باعث افزایش شادی و بهبود سلامت روانی می‌شود. هنگام بخشش، از منابعی که متعلق به ما هستند، مانند پول، زمان یا انرژی استفاده می‌کنیم. اما پاداشی که در برابر آن دریافت می‌کنیم، بسیار بیشتر از این است.

مانند مدیتیشن، خوردن غذاهای خاص می‌تواند به افزایش برخی از مواد شیمیایی مفید مانند سروتونین و دوپامین کمک کند.

میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس‌دار حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای هستند که با ترشح آهسته قند در بدن و همچنین کمک غیرمستقیم به تولید سروتونین، در تثبیت خلق و خوی شما مهم هستند.

تخم مرغ حاوی چربی‌های سالم، پروتئین و ویتامین‌های B است که به محافظت در برابر افسردگی کمک می‌کند.

ماهی حاوی چربی‌های امگا ۳ با زنجیره بلند هستند که در عملکرد مغز و ارتباط بین سروتونین و دوپامین مهم هستند. شما می‌توانید از غذا برای افزایش احساس شادی استفاده کنید.



۸. استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهید

مطالعات اخیر در مورد استفاده از شبکه‌های اجتماعی نشان داده است که اگرچه این واقعیت زندگی مدرن فوایدی به دنبال دارد، اما می‌تواند تأثیر منفی بر شادی و نحوه تعامل ما با دیگران داشته باشد.

تعامل از طریق شبکه‌های اجتماعی جایگزین تعاملات چهره به چهره شده است. برای برخی افراد این مسئله چندان مهمی نیست، اما مطالعات نشان می‌دهد که این موضوع کاهش عزت نفس را به همراه دارد.

این امر ناشی از مقایسه‌های متفاوت در شبکه‌های اجتماعی است. مانند مقایسه امور مادی یا ظاهر و زندگی خود با تصویری که دیگران به اشتراک می‌گذارند.

۶. خودمراقبتی

استرس یکی از دلایل حال بد ماست. اثرات استرس در کوتاه مدت شامل: بی‌خوابی، خستگی، تنش عضلانی، مشکلات معده و کمبود انگیزه است.

در بلندمدت، استرس می‌تواند بر وزن و سلامت قلب و عروق تأثیر بگذارد. همچنین احتمال ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد.

خودمراقبتی به کاهش پیامدهای استرس کمک می‌کند و شادی را افزایش می‌دهد.

خودمراقبتی شما را از استرس و اضطراب دور می‌کند، زمانی را برای تفکر در مورد خود در اختیار شما قرار می‌دهد.

می‌توانید با خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی، خودمراقبتی را در خانه تمرین کنید.

۷. خواب مناسب

یک روتین خواب مناسب می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و با کاهش استرس، خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

کمبود خواب استرس بیشتری را به ما منتقل می‌کند که ما را از مقابله با روز بازمی‌دارد. همچنین استرس مانع از خواب خوب در شب می‌شود.

بنابراین کمبود خواب و استرس یک دور باطل را تشکیل می‌دهند.



۹. یوگا

یک خانه مرتب، استرس و تلاش برای یافتن وسایل موردنیاز را کاهش می‌دهد.

یک مطالعه نشان داده است که مادرانی که در یک خانه نامرتب زندگی می‌کنند میزان بالاتری از هورمون استرس کورتیزول را تجربه می‌کنند.

سازمان‌دهی و نظم می‌تواند احساسات مثبتی مانند موفقیت و رضایت را در ما به وجود بیاورد.

در پایان

خوشبختی و شادی هم به معنای کاهش احساسات منفی و هم تجربه احساسات مثبت مانند لذت، آسایش، سپاسگزاری، امید و الهام است.

امیدواریم با این روش‌ها، دریافته باشید که شاد بودن آسان‌تر از چیزی است که در ابتدا فکر می‌کردید!

یوگا فواید زیادی برای ذهن و بدن دارد. انجام حرکات یوگا انرژی و عزت نفس را در افراد بهبود می‌بخشد.

همچنین یوگا فواید فیزیکی مانند کاهش درد را داراست، و تأثیر مثبتی بر سلامت روان افراد دارد، به خصوص کسانی که از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند.

می‌توانید یوگا را در هر زمانی در خانه به راحتی انجام دهید.

۱۰. دور و برتان را شلوغ نکنید.

یک محیط منظم و مرتب، فضایی را فراهم می‌کند که به جای فکر کردن به وظایفی که باید انجام دهید، بتوانید به سادگی تمرکز کنید.