

ماهنامه اقتصادی - اجتماعی

کیان بهبود

سال سوم | مرداد 1402 | شماره 32



یادداشت سردبیر

هر فرد موفق‌تری یک مربی دارد. لازم است که گاهی چیزها را از دید یک فرد دیگر نگاه کنید، به خصوص اگر آن فرد یک متخصص در اهداف مدنظر شما باشد.

هنگامی که تلاش می‌کنید خودتان مسیر را طی کنید، ممکن است دچار تعصبات مختلف شوید. افزایش بازدهی، با تنوع نظرات و دیدگاه‌های متفاوت رخ می‌دهد.

چیزی که از دست می‌دهید، اجرای ایده توسط شخص دیگری است. اما چیزی که به دست می‌آورید، رهایی از احساس بی‌قراری و کشیدن بار بر دوش خود است.



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

راه اندازی کسب و کار جدید / ۱



نشانه‌های تغییر شغل / ۶



۷ نکته برای بهره‌وری در روزهای سخت / ۱۳



چگونه در شغل خود به سرعت پیشرفت کنیم / ۱۸



افکار منفی و ۵ راه حل اساسی برای حل آن / ۲۴



بی‌قراری و بی‌انگیزگی / ۳۰



بازار نوآوری و اطلاع رسانی اختراعات

دکتر محمود شمس برهان
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی
و داور اختراعات سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران
و همچنین پارکهای علم و فناوری آذربایجان غربی و کردستان
مشاور توسعه فناوری، مستندسازی نیازهای فناورانه و عرضه یابی اداره شهرکهای صنعتی

+۹۸۹۱۴۴۴۲۳۸۸۶

m.shamsborhan@gmail.com

<https://t.me/invbazaar>

www.invbazaar.com



خدمات اطلاع رسانی اختراعات و بازار نوآوری

نتایج تحقیقات نشان می دهد که یک درصد افزایش در نرخ کارآفرینی و تعداد اختراعات ثبت شده به ترتیب منجر به ۴۴/۱ و ۵۴/۲ واحد تغییر مثبت در نرخ رشد تولید سرانه در کشورها می شود. بنابراین در جهت نیل به رشد و توسعه اقتصادی، توجه هر چه بیشتر به این دو مقوله کارآفرینی و نوآوری و رفع موانع پیش روی آنها باید در دستور کار کشورها قرار گیرد. بنگاهها برای مواجهه مناسب با چالش فضای ابر رقابتی کمپانیها با تغییرات سریع تکنولوژیک، سعی میکنند علاوه بر مدیریت صحیح بر تکنولوژیهای خود، با ایجاد فرایند جمع آوری اطلاعات از آخرین پیشرفتهای تکنولوژی در حوزه کسب و کار خود مطلع شوند.

بر اساس مطالعات انجام شده در Thomson Reuters، بین ۷۰ تا ۹۰ درصد اطلاعاتی که در اختراعات منتشر میشوند در هیچ کجای دیگر یافت نمیشوند. بعبارت دیگر مقالات علمی متعددی در مورد یک فناوری خاص با همپوشانی موضوعی زیاد یافت می شوند در حالیکه ادعاهای نگارش شده در اختراعات تقریباً یکتا هستند.

رصد فناوری از طریق اطلاع رسانی اختراعات، اطلاعات ارزشمندی را در اختیار دانشگاهها و مراکز صنعتی قرار می دهند که در ذیل به تعدادی از آنها اشاره شده است:

- اجتناب از دوباره کاری (کاهش هزینه های تحقیق و توسعه)،

- انجام پژوهش از یک سطح دانش بالاتر،

- توجه به جنبه های محافظت از اختراع،

- شناسایی محصولات جدید و فناوریهای نوظهور عرضه شده در یک حوزه فناوری خاص

- شناسایی کشورها، کمپانیها، دانشمندان و موسسات تحقیقاتی پیشرو در یک فناوری خاص

- آگاهی از پیشرفتهای فنی و تجاری فناوری در سطح بین المللی و تعیین زمینه های مطمئن برای سرمایه گذاری،

- شناسایی و بررسی امار اختراعات قدرتمند جهت تعیین استراتژی آغاز یا جایگزینی کسب و کار یا جهت تحقیقاتی در محصول / فناوری مورد نظر

- ترسیم چرخه عمر فناوری

- بررسی شتاب ثبت اختراعات در یک فناوری خاص

- تعیین زمینه های فنی دارای پتانسیل بازار در یک حوزه فناوری خاص

- یافتن کانالهای ارتباطی با شرکتهای برتر در یک حوزه فناوری خاص

وبسایت بازار نوآوری برای اولین بار در سطح خاورمیانه اقدام به اطلاع رسانی آخرین اختراعات منتشر شده در سطح بین المللی در حوزه های تخصصی مختلف (حدود ۶۴۰ رشته تخصصی) نموده است. رشته های تخصصی بر اساس طبقه بندی اختراعات بین المللی، زیر نظر سازمان مالکیت جهانی بعنوان یکی از نهادهای زیر مجموعه سازمان ملل، تنظیم شده است. با توجه به اینکه این پایگاه داده، اختراعات را از ۸ سال گذشته (۲۰۱۵) طبقه بندی کرده است و در اختیار دارد، میتوان گفت در حدود ۱.۸۰۰.۰۰۰ سند اختراع در ۶۴۰ رشته تخصصی را در اختیار دارد و سالیانه حدود ۲۰۰.۰۰۰ عدد به آنها اضافه می شود.

هدف اطلاع رسانی اختراعات، توسعه این امکان برای تمامی صنایع اعم از کوچک و متوسط و بزرگ با هزینه یکسان و بسیار پایین (در سطح ۱۰٪ حقوق یک کارگر) می باشد. تیم توسعه اطلاع رسانی اختراعات و بازار نوآوری در گام اول با کاهش هزینه چند صد درصدی فرایند تحقیق و توسعه، عملاً هزینه های مربوطه را به حداقل ممکن کاهش داده اند و از طرف دیگر می توانند با شناسایی سوژه های جدید و نیازهای فناورانه، به توسعه و بهینه سازی مشکلات تولید کمک کند. مزیت اصلی این روش، کاهش هزینه های سرمایه ثابت، تربیت نیروی کارآموده، آموزش و مزایایی از قبیل دسترسی سریع، سرعت عمل بالا، سطوح نوآوری بالاتر اشاره کرد.



با تکنیکهای اطلاع رسانی اختراعات و حذف بخش اعظم هزینه تحقیق و توسعه (شامل جستجوهای پراکنده، بازنده‌های میدانی، آزمایشات تجربی، نمونه‌سازیهای اولیه، تستهای عملکردی و...)، صنایع کوچک نیز می‌توانند در تحقیق و توسعه و نوآوری سهم بگیرند. در حال حاضر در اکثر واحدهای صنعتی مشاوران مالی، مالیاتی، بیمه، حقوقی و ... مشغول به فعالیت هستند در حالیکه مشاوران تحقیق و توسعه کمتر دیده می‌شوند. متأسفانه اهمیت این قضیه بطور کامل برای صنایع قابل درک نیست.



هر هفته در سازمان مالکیت فکری جهانی ۳۵۰۰ تا ۶۰۰۰ اختراع به ثبت میرسد که طیف گسترده‌ای از علوم را در بر می‌گیرد. لازم به ذکر است بیشتر اختراعات ثبت شده در مرحله اول توسط شرکت‌های بین‌المللی و در مرحله دوم توسط مراکز تحقیقاتی ثبت شده‌اند در حالیکه در کشور ایران صنایع و شرکت‌های خصوصی و دولتی کمترین سهم را در ثبت اختراعات دارند. اطلاع رسانی اختراعات برای همه جوامع دانشگاهی و صنعتی می‌تواند پویایی گسترده‌ای را دنبال داشته باشد. نکته بسیار مهم که تقریباً تمامی صنایع و مراکز علمی پژوهشی از آن غافل مانده‌اند این است که تعداد زیادی از اختراعات، براحتمی قابلیت پیاده‌سازی و مهندسی معکوس را دارند و این یکی از بزرگترین پتانسیل اطلاع رسانی اختراعات و آشنایی با این فرهنگ است. همچنین مهمترین اهرم شناسایی نیازهای فناورانه در صنعت و تعریف پایان‌نامه‌های صنعتی در دانشگاه‌ها بر اساس رصد فناوری اختراعات و شناسایی اختراعات ارزشمند برای تحقیقات بیشتر در صنعت و دانشگاه شکل می‌گیرد که متأسفانه در ایران کمترین توجهی به این مهم نشده است.

در روش پیشنهادی اطلاع رسانی اختراعات، تولید ایده های مناسب و چالشهای پیچیده مربوطه و سرمایه گذاریهای مالی لازم، تنها به غربالگری ایده های اختراعات اطلاع رسانی شده کاهش یافته است و بعبارت دیگر کمترین هزینه زمانی، مکانی، مالی را به صنایع تحمیل می کند.

پشتیبانی اطلاع رسانی اختراعات با داشتن تیم متخصص جوان و مطلع با تجربه داوری اظهارنامه اختراع در مراجع استعلام مختلف، صنایع را در مسیر امکان سنجی ایده، تنظیم اظهارنامه ثبت اختراع و خدمات ثبت نام و اپلود مستندات و تنظیم جوابیه داوری و ... بصورت تخصصی یاری میکند. لازم به ذکر است بازار نوآوری صرفاً به ارائه مشاوره می پردازد و هیچ نقشی در تنظیم ادعانامه و شرح و توصیف اختراع و ورود اطلاعات اظهارنامه ندارد.

دکتر محمود شمس برهان

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

و داور اختراعات سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران

و همچنین پارکهای علم و فناوری آذربایجان غربی و کردستان

مشاور توسعه فناوری، مستندسازی نیازهای فناورانه و عارضه یابی اداره شهرکهای

صنعتی

+۹۸۹۱۴۴۴۲۳۸۸۶

m.shamsborhan@gmail.com

<https://t.me/invbazaar>

www.invbazaar.com



کسب و کار جدید هستید

۱. برای شروع آن اشتیاق دارید.

شور و اشتیاق به تنهایی کافی نیست، اما ضروری است.

مطمئن شوید که برای شروع کار جدید هیجان‌زده هستید، نه اینکه فقط از شغل فعلی خود ناامید هستید.

۲. به ایده خود باور دارید.

هنگام شروع سرمایه‌گذاری جدید با درهای بسته و "ته‌های زیادی روبرو خواهید شد.

شما باید به محصول یا خدمات خود اعتقادی سرسختانه داشته باشید تا به شما توانایی مقابله با طوفان را بدهد.

راه‌اندازی یک کسب و کار جدید

به راه‌اندازی یک کسب و کار جدید فکر می‌کنید؟ اداره یک شرکت می‌تواند یک ماجراجویی شگفت‌انگیز باشد و حتی امنیت بیشتری نسبت به یک کار روزانه معمولی به شما بدهد.

هیچ چیز لذت‌بخش‌تر از این نیست که رئیس خود باشید، اما این کار به این آسانی نیست.

نشانه‌هایی وجود دارد که به شما می‌گوید برای راه‌اندازی کسب و کار خود آماده هستید یا خیر.

این نشانه‌ها را با ما دنبال کنید.

۳. برای محصول و خدمات خود ۵. برنامه دارید. بازار خوبی دارید.

انتظار ظاهر شدن ناگهانی یک سرمایه گذاری جدید ایده خوبی نیست. قبل از اینکه کار فعلی خود را برای راه اندازی یک شرکت جدید ترک کنید، مطمئن شوید که محصول یا خدمات شما دارای بازار است.

قبل از اینکه کار فعلی خود را ترک کنید، مطمئن شوید که برای کسب و کار جدید خود برنامه‌ای دارید، چه شامل یک طرح کسب و کار کامل باشد یا یک طرح کلی از دستمال کاغذی.

۴. تیم خود را می‌شناسید.

اگر از قبل می‌دانید چه کسانی را در تیم خود می‌خواهید و با آنها توافق کرده اید، می‌توانید آماده راه‌اندازی باشید. از طرف دیگر، اگر قصد شما این است که به عنوان یک فرد شروع کنید، می‌توانید هر زمان که بخواهید وارد آن شوید.

۶. ایده خوبی برای برند خود دارید.

برند شما راهی است که شرکت شما با دنیا ارتباط برقرار می‌کند.

قبل از شروع کسب و کار، مطمئن شوید که نام تجاری خود و نحوه ارتباط آن با مشتریان را می‌شناسید.

START

۹. می‌توانید با ترس از موفقیت روبرو شوید.

عجیب به نظر می‌رسد، اما بسیاری از مردم از موفقیت نیز می‌ترسند.

موفقیت انتظارات بالاتر، کار بیشتر و دید بیشتر را به همراه دارد. اگر برای مقابله با این چیزها آماده نیستید، آماده راه اندازی نیستید.

۱۰. مقداری پول نقد در دسترس دارید.

مشاغلی وجود دارند که می‌توانید با سرمایه بسیار کمی شروع کنید، اما این واقعیت است که موفقیت می‌برد. اگر مقداری پول نقد پس انداز کرده‌اید یا راه دیگری برای دسترسی به پول مورد نیاز خود در حین رشد شرکت دارید، آمادگی بیشتری نسبت به کسی دارید که عمیقاً بدهکار است.

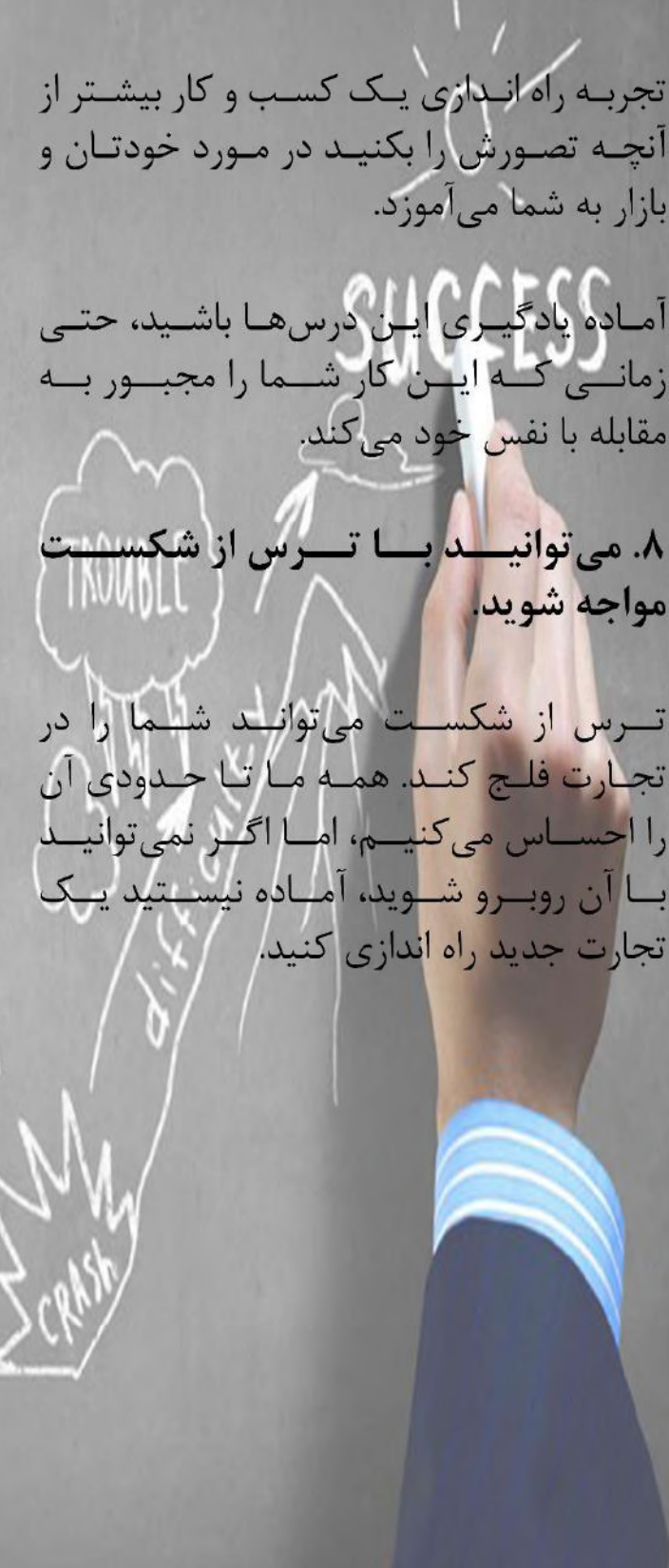
۷. آماده یادگیری خیلی چیزها هستید.

تجربه راه اندازی یک کسب و کار بیشتر از آنچه تصورش را بکنید در مورد خودتان و بازار به شما می‌آموزد.

آماده یادگیری این درس‌ها باشید، حتی زمانی که این کار شما را مجبور به مقابله با نفس خود می‌کند.

۸. می‌توانید با ترس از شکست مواجه شوید.

ترس از شکست می‌تواند شما را در تجارت فلج کند. همه ما تا حدودی آن را احساس می‌کنیم، اما اگر نمی‌توانید با آن روبرو شوید، آماده نیستید یک تجارت جدید راه اندازی کنید.



۱۱. شما در میان تغییرات عمده زندگی نیستید.
 ۱۲. شما در صنعت جدید خود تجربه دارید.

تغییرات عمده اغلب وضوحی را به ارمغان می آورد که ما را به دنبال کار جدید می کند. این عالی است، اما مطمئن شوید که قبل از راه اندازی تغییرات را طی کرده اید. فقط پس از اینکه به خودتان زمان برای بهبودی دادید، باید به راه اندازی یک کسب و کار جدید فکر کنید.

اگر در صنعتی که وارد آن می شوید تجربه دارید، آمادگی بیشتری برای جهش به سمت کارآفرینی دارید. اگر نه، قبل از اینکه کار روزانه خود را ترک کنید، یک شغل جانبی برای کسب تجربه در نظر بگیرید.



۱۵. خطرات داشتن یک کسب و کار را درک می‌کنید.

صاحبان کسب و کار می‌دانند که ریسک می‌کنند. این امکان وجود دارد که هرگز سودی نکنید، و ممکن است آنقدر سریع رشد کنید که غرق شوید. آماده بودن برای درک و مدیریت این خطرات نشانه مطمئنی است که شما آماده راه اندازی هستید.

مطمئناً، این لیست جامعی نیست، اما برای شروع خوب است تا مشخص شود آیا آماده راه اندازی کسب و کار خود هستید یا خیر. اگر اینطور نیستید، این راهنمای خود برای مراحل که برای رسیدن به آنجا باید بردارید، در نظر بگیرید.

منبع

www.entrepreneur.com



۱۳. در مورد خود کسب و کار چیزهای زیادی می‌دانید.

هر کسی که یک ناوای عالی است نباید ناوایی باز کند. خواسته‌های اضافی زیادی از صاحبان کسب و کار فراتر از انجام دادن خود کار وجود دارد.

اگر قبلاً چیزهای زیادی در مورد تجارت می‌دانید - از جمله مواردی مانند استخدام، اجاره و بازاریابی - در موقعیت بسیار قوی تری برای شروع سرمایه گذاری خود هستید.

۱۴. در مدیریت زمان خود مهارت دارید.

بسیاری از اوقات، مردم به دلیل اینکه رئیس خود را دوست ندارند، می‌خواهند کسب و کاری راه بیندازند. اما آیا به اندازه کافی مهارت دارید که رئیس خود باشید؟

حضور در کسب و کار مستلزم نظم و انضباط شخصی است، و اگر از قبل به تنهایی زمان خود را به خوبی مدیریت کنید، به آمادگی بسیار نزدیکتر هستید تا اینکه به دیگران تکیه کنید.

10 نشانه‌ای که به شما می‌گوید

نیاز به تغییر شغل دارید

تغییر شغل

نشانه‌های تغییر شغل

۱. از رفتن به سر کار می‌ترسید

همه ما روزهایی را تجربه کرده‌ایم که دلمان می‌خواهد به جای رفتن به محل کار، کمی بیشتر در رختخواب بمانیم.

اما اگر هر صبح چنین احساسی دارید، نیاز به یک تغییر اساسی دارید.

اگر فکر رفتن به سر کار هر روز شما را پر از استرس و ترس می‌کند، برای زندگی شما خوب نیست.

شغل ما بخش بزرگی از زندگی ما است و زمان زیادی را از ما می‌گیرد. با توجه به زمان زیادی که در محل کار صرف می‌کنیم، مهم است که از کاری که انجام می‌دهیم لذت ببریم، در غیر اینصورت، نیاز به تغییر شغل دارید.

هیچ چیز بدتر از این نیست که روزهای کاری شما را مضطرب کند و آرزو کنید ساعاتی دور از کار باشید.

در این مقاله، با ۱۰ نشانه‌ای آشنا می‌شوید که به شما می‌گوید نیاز به تغییر شغل دارید.

وقتی شور و انرژی خود را به این شکل از دست می‌دهید، سایر بخش‌های زندگی شما نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۳. شما در حال رشد نیستید

اگر شغلتان باعث می‌شود فکر کنید "دارم با زندگیم چه کار می‌کنم؟" می‌تواند نشان دهنده نیاز به تغییر باشد.

یک حرفه معنادار تضمین می‌کند که شما همیشه در حال رشد و تکامل برای بهتر شدن هستید.

اما اگر احساس می‌کنید همه چیز را از کار خود به دست آورده‌اید، وقت آن رسیده است که ادامه دهید.

استرس اثرات بدی بر ذهن و بدن می‌گذارد و منجر به مشکلاتی در سلامتی می‌شود.

۲. هیچوقت حوصله ندارید

لازم نیست از کار خود متنفر باشید تا بدانید زمان تغییر شغلتان فرا رسیده است.

اگر متوجه شدید که کار شما به طرز بی‌حس‌کننده‌ای خسته‌کننده است، این نیز نشانه‌ای برای تغییر است.

البته هیچ شغلی همیشه هیجان‌انگیز نیست. اما وقتی هر کاری که انجام می‌دهید خسته‌کننده و کسالت‌بار است، تأثیرات بسیاری بر بهره‌وری شما دارد.



اگر شغل شما دیگر فرصت‌های خوبی برای یادگیری و رشد به شما ارائه نمی‌دهد، ماندن چه فایده‌ای دارد؟

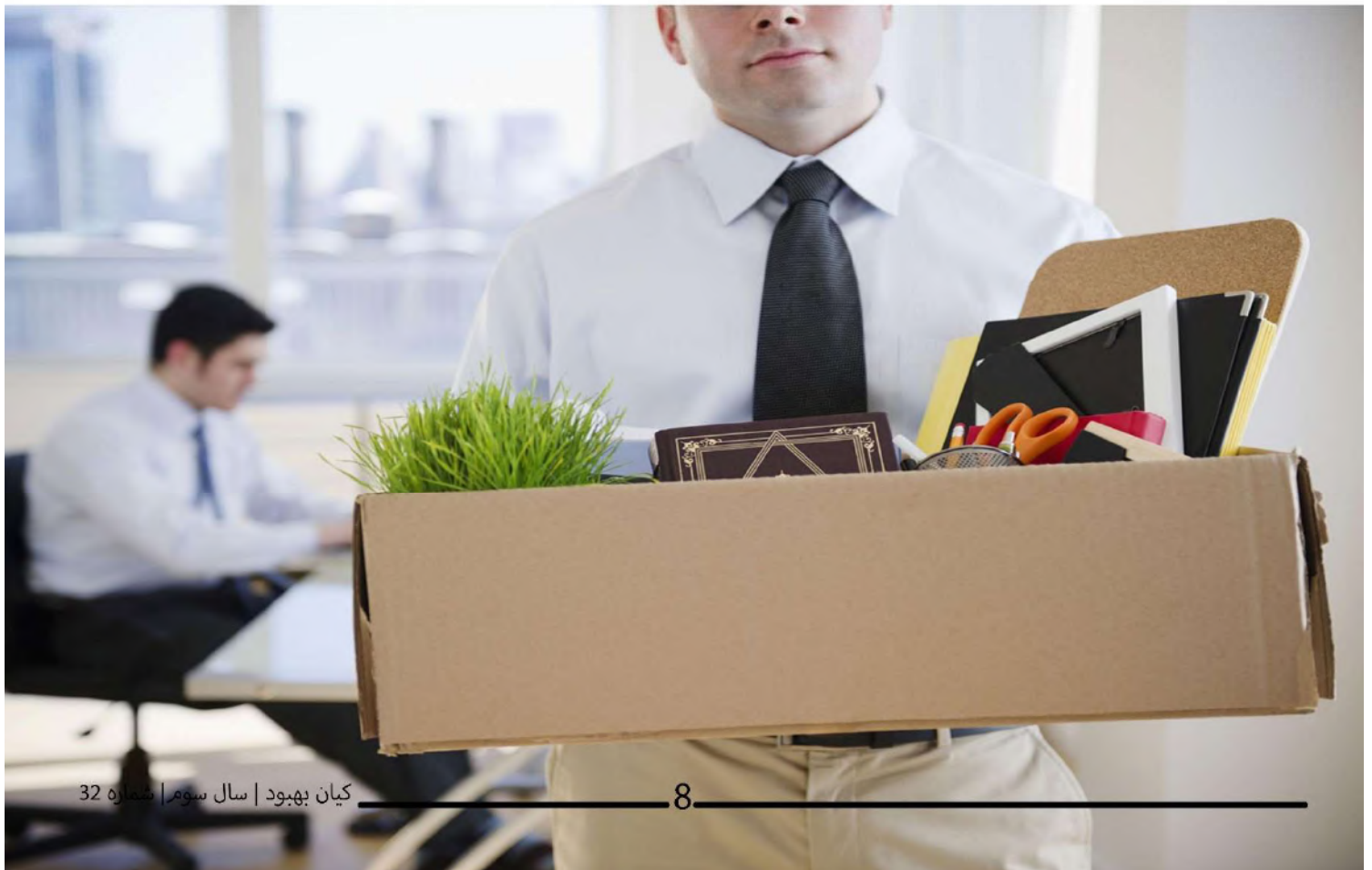
اگر نمی‌توانید راه‌حلی برای این موضوع پیدا کنید و اگر رشد حرفه‌ای برای شما مهم است، جای دیگری برای کار پیدا کنید.

همه ما افرادی را در محل کار داریم که چندان دوستشان نداریم، اما زمانی که روی شغل شما تأثیر می‌گذارد، باید فکر اساسی بکنید.

۴. محیط کاری خود را دوست ندارید

کار کردن در یک محیط منفی می‌تواند یک شغل عالی را به شغلی افتضاح تبدیل کند. وقتی به افرادی که با آنها کار می‌کنید اعتماد ندارید، بر عملکرد کاری شما تأثیر می‌گذارد.

مشاغل با نرخ جابجایی کارکنان بالا اغلب می‌توانند فرهنگ کاری منفی داشته باشند. اگر تصمیم به رفتن دارید، حتماً برای کار بعدی تحقیق کنید.



۵. اعتماد به نفس پایینی دارید

وقتی از کاری که انجام می‌دهید لذت نمی‌برید، فکر می‌کنید مشکل از شماست.

ممکن است به نظرتان بیاید که دیگران از کار خود لذت می‌برند، در حالی که شما از شغل خود متنفر هستید. آیا به این معناست که در شغل خود خوب نیستید؟

مشکل از شما نیست. و به این معنا نیست که شما در این شغل خوب نیستید، بلکه به این معناست که این شغل برای شما مناسب نیست.

وقتی کاری را انجام می‌دهید که دوست دارید، اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد.



۶. به عشق دیگران به شغلشان حسادت می‌کنید

احتمالاً پیش آمده است که با دوستان خود نشست‌اید و آن‌ها از اینکه چقدر شغل خود را دوست دارند صحبت می‌کنند. حتماً حس کرده‌اید این همان چیزی است که آرزوی آن را دارید.

ممکن است بخواهید آن‌جا را ترک کنید تا به یاد نیاورید چقدر از شغل خود ناراضی هستید.

حسادت به شغل دیگران نشانه این است که باید فکری به حال تغییر شغل خود بکنید. ببینید چه چیزی باعث حسادت شما می‌شود و چرا.

آیا شغلی می‌خواهید که با سفر به اطراف دنیا همراه است؟ شغلی در فضای باز می‌خواهید؟ آیا خواهان شغلی هستید که بتوانید به مردم کمک کنید؟

دریابید که کدام جنبه‌ها حسادت شما را برمی‌انگیزد، و بررسی کنید که کدام مشاغل این مزایا را دارا هستند.

ممکن است شغلی را پیدا کنید که هرگز نمی‌دانستید وجود دارد و زندگی رویایی خود را شروع کنید!

۷. احساس ارزشمندی نمی‌کنید

۸. بیش از حد کار می‌کنید

آیا احساس می‌کنید برای شرکت خود بیشترین تلاش را می‌کنید اما قدردانی‌ای دریافت نمی‌کنید؟ آیا رئیستان انتظار دارد بیش از دیگران بدون هیچ انگیزه‌ای کار کنید؟ در این شرایط، حفظ علاقه به شغل دشوار است.

البته این چنین نیست که هر کار شما نیاز به تشویق و تعریف داشته باشد، اما اگر بدون هیچ تعریف و تمجید حرفه‌ای ادامه می‌دهید، مجبور نیستید در این کار بمانید.

اگر متوجه شدید که برای دیدن خانواده یا دوستان یا حتی شرکت در سرگرمی‌ها وقت ندارید، نشانه‌ای است که نیاز به تغییر دارید. فرسودگی در محل کار می‌تواند بر روابط شخصی و سلامت روان شما تأثیر زیادی بگذارد.

نباید اجازه دهید استعداد، تلاش و فداکاری شما دست‌کم گرفته شود. کارفرمایی را پیدا کنید که از تلاش شما قدردانی کند و برای آن به شما پاداش دهد.

مشاغل پاره‌وقت و پردرآمد زیادی وجود دارد که می‌توانید در نظر بگیرید. اجازه ندهید شغلی که دوست ندارید تمام زندگی شما را از بین ببرد.



۹. اشتیاق خود را از دست داده‌اید

اگر متوجه شدید که دیگر چیزی در این شغل علاقه شما را جلب نمی‌کند، لازم است مسیر شغلی خود را تغییر دهید.

چیزی را پیدا کنید که با علاقه‌ی شما همسو باشد و در آن مسیر حرکت کنید.

وقتی برای اولین بار حرفه‌ای را شروع می‌کنیم، علاقه‌ی بسیاری به آن داریم. هم به لحاظ تجاری هم جنبه‌های خلاقانه آن، ما را به سمت خود می‌کشاند.

۱۰. دیگران نگران شما هستند

احساسات منفی شما نسبت به شغلتان، راه خود را به درون زندگی شخصیتان نیز باز می‌کند.

وقتی از شغل خود متنفر هستید، دیگران متوجه می‌شوند. خانواده و دوستان شما احساسات منفیتان را درک می‌کنند و نگرانان می‌شوند.

اما هنگامی که اشتیاق اولیه از بین می‌رود، ماندن در آن شغل سخت می‌شود.

به یاد بیاورید که در وهله اول چه چیزی شما را به سمت آن کشانده است. چه چیزی مورد علاقه شما بوده و اکنون چه چیزهایی مورد علاقه شماست.



شغل ما بخش بزرگی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد و تحمل یک شغل نامطلوب، اصلا منطقی نیست.

هنگامی که متوجه شدید زمان تغییر فرارسیده است، برای شغل بعدی حرکت کنید.

وقتی شروع به کار روی چیزی می‌کنید که دوست دارید، متوجه می‌شوید که در نتیجه زندگی شما بهتر می‌شود.

پس به خاطر عزیزانتان و همچنین به خاطر خودتان، تغییر شغل برای کاری که آن را بیشتر دوست دارید، اوضاع را بهتر می‌کند.

به یاد داشته باشید که سلامتی و روابط شما در زندگی باید در اولویت باشد.

تغییر شغلی زندگی شما را متحول می‌کند

اگر این ۱۰ مورد برای شما آشنا بود، زمان آن فرارسیده است که شغل خود را تغییر دهید.

منبع:

www.intercoast.edu



برای بهره‌وری در روزهای سخت



همه ما در زندگی خود با لحظات سختی روبرو هستیم. گاهی اوقات این لحظات شخصی است، مانند یک شکست یک رابطه یا فقدان یک عزیز.

بدون انگیزه، نمی‌توانید کارها و وظایف خود را انجام دهید و این تاثیر منفی بر کسب و کار شما خواهد داشت.

باید اجازه دهید که این اتفاق بیفتد. باید تلاش کنید در مواقع سخت با انگیزه و سازنده بمانید.

گاهی اوقات بحران بزرگتری است که بسیاری از افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، مانند اثرات یک بلای طبیعی یا یک رویداد پیش بینی نشده مانند یک بیماری همه‌گیر در سراسر جهان.

باید اجازه دهید که این اتفاق بیفتد. باید تلاش کنید در مواقع سخت با انگیزه و سازنده بمانید.

گاهی اوقات تنها کاری که می‌خواهید انجام دهید این است که روی مبل لم دهید و تلویزیون تماشا کنید.

وقتی شرایط سخت است، نبود انگیزه قابل درک است. و این می‌تواند برای کسب و کار شما مشکل آفرین باشد.

اما باید درک کنید که کاری که اکنون برای کسب و کار خود انجام می‌دهید تاثیر خود را ۳ ماه بعد نشان می‌دهد.

چرا؟ زیرا بدون انگیزه، چیزی به نام «سازندگی» وجود ندارد.

۷ نکته برای بهره‌وری در روزهای سخت

۱. روی فعالیت‌های درست متمرکز بمانید

تمرکز بر فعالیت‌های مناسب، کسب‌وکار شما را رو به جلو نگه می‌دارد. هر کسب و کاری متفاوت است. فعالیت‌هایی که باید روی آنها تمرکز کنید مختص کسب و کار شما خواهد بود.

هنگامی که با رایانه کار می‌کنید، آسان است که درگیر چک کردن ایمیل، مرور شبکه‌های اجتماعی یا چک کردن پیام‌های خود شوید. با ردیابی زمان خود، متوجه می‌شوید که وقت خود را صرف چه چیزی می‌کنید.

برای هر فعالیتی که آن را به کار ترجیح می‌دهید، از خود بپرسید: «آیا برای من درآمدی دارد؟»

ردیابی زمان چشم شما را باز می‌کند که ببینید چه زمان‌هایی را برای کارهای بی‌اهمیت هدر می‌دهید. همچنین به شما کمک می‌کند در مواقع دشوار، سازندگی بیشتری داشته باشید و بهره‌وری خود را بهبود ببخشید.

بسته به نوع کسب و کاری که دارید، ممکن است بتوانید مدتی مرخصی بگیرید و اصلاً مشکلی را مشاهده نکنید.

ممکن است بتوانید برای چند هفته یا بیشتر بدون اینکه کار زیادی انجام دهید، به مسافرت بروید. اما دیر یا زود شاهد کاهش درآمد خواهید بود.

و در عرض چند ماه چه اتفاقی می‌افتد، وقتی ناگهان شاهد کاهش شدید درآمد خود هستید؟ تلاش می‌کنید زمان از دست رفته خود را بازسازی کنید.

برای شش ماه آینده خود برنامه می‌ریزید. استرس دارید و مشغول راه‌اندازی مجدد کسب و کار خود با سرعت بیشتری هستید. آیا بهتر نبود همان اول به کار ادامه می‌دادید؟



اگر هیچ دوست تجاری ندارید، وقت آن است که برخی از آنها را پیدا کنید! در دنیای آنلاین امروزی، ارتباط با صاحبان مشاغل همفکر آسان است.

با بررسی گروه‌های مجازی شروع کنید. هزاران گروه برای انتخاب وجود دارد.

می‌توانید گروه‌هایی را در مورد هر موضوع تجاری یا گروه‌هایی پیدا کنید که مختص حوزه کاری شما هستند. پس از عضویت، خود را معرفی کنید و به فعالیت‌های انجمن بپیوندید.

۲. با همکاران تجاری خود در ارتباط باشید.

ایجاد شبکه و گروه‌های مختلف با دیگر صاحبان کسب و کار به شما کمک می‌کند در مواقع دشوار با انگیزه بمانید.

همراهی دوستان و خانواده حمایت‌کننده و دلگرم‌کننده است، اما وجود فردی که کسب و کار شما را درک می‌کند و می‌توانید با او در مورد کار صحبت کنید، برای انگیزه شما بسیار مفید است.



۳. کسی را پیدا کنید که شما را مسئول بداند که برای شما مناسب باشد

یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش بازدهی این است که در مقابل کسی پاسخگو باشید. این فرد می‌تواند یکی از اعضای خانواده، دوست تجاری، مربی تجاری و غیره باشد.

می‌توانید با این فرد از برنامه‌های آتی خود، کارهایی که انجام داده‌اید و گزارش مختصری از اوضاع، صحبت کنید.

این باعث می‌شود اگر زمانی حوصله‌ی چیزی را نداشتید، حتی به این دلیل که باید به آن شخص جواب پس بدهید، کار خود را انجام دهید.

داشتن کسی که در برابرش مسئول باشی خیلی قدرتمند است! هیچ‌کس نمی‌خواهد اعتراف کند که از زیر کار در رفته است.

از بلوک‌های زمانی استفاده کنید. بررسی کنید که چقدر زمان باید به یک کار اختصاص دهید. سپس تصمیم بگیرید که در چه ساعاتی از روز می‌توانید کار کنید. آن ساعات را در برنامه خود بگنجانید. فعالیت‌هایی که برای شما درآمدزا هستند را مشخص کنید. اینها وظایف و بایدهای شما هستند.

۴. یک برنامه ریزی ایجاد کنید که برای شما مناسب باشد

زمانی که دوران سختی را پشت سر می‌گذارید، ممکن است برنامه شما نامنظم باشد.

برنامه سابق شما ممکن است برای شرایط فعلیتان مناسب نباشد. و پیدا کردن زمان برای کار کردن سخت می‌شود. در این زمان، نیاز به یک روتین جدید دارید.

اشکالی ندارد اگر نسبت به قبل کمتر کار و برنامه ریزی می‌کنید. مهم است که کاری انجام دهید، ولو کمتر از قبل.

از بلوک‌های زمانی استفاده کنید. بررسی کنید که چقدر زمان باید به یک کار اختصاص دهید. سپس تصمیم بگیرید که در چه ساعاتی از روز می‌توانید کار کنید. آن ساعات را در برنامه خود بگنجانید. فعالیت‌هایی که برای شما درآمدزا هستند را مشخص کنید. اینها وظایف و بایدهای شما هستند.

۵. از تنظیم خودکار استفاده کنید

ابزارهای زیادی به شما کمک می‌کند که کارهای خود را به طور خودکار پیش ببرید. روزهایی خواهند بود که حوصله کار کردن یا کارآمد بودن را ندارید.

وقتی این اتفاق افتاد، کمی به خودتان لطف کنید. اگر نیاز به استراحت دارید، استراحت کنید. به صورت دسته‌ای محتوا ایجاد کنید، که می‌تواند شامل چند پست وبلاگ، ویدیوها یا تولید محتوا در شبکه‌های

اجتماعی باشد، و سپس برنامه ریزی کنید که در چه تاریخی منتشر شوند. اینگونه در زمان صرفه جویی می‌کنید. اما روزهایی نیز وجود خواهد داشت که باید در نقش رئیس خود ظاهر شوید و به خود بگویید این کار باید انجام شود.

۶. در مواقع سخت مثبت بمانید

در آن روزها، آن را بپذیرید و کاری را که باید انجام دهید، انجام دهید، با این درک که می‌توانید در روزهای دیگر انعطاف پذیر باشید.

به یاد داشته باشید - همه ما لحظات سختی را در زندگی تجربه می‌کنیم. هیچ چیز برای همیشه ماندگار نیست و این شامل زمان‌های سخت نیز می‌شود.

متمرکز بمانید. روی کارهایی که اولویت دارند کار کنید. و به انجام بهترین کاری که می‌توانید ادامه دهید.

در صورتی که بتوانید نگرش مثبت خود را حفظ کنید، عبور از روزهای سخت آسان‌تر است. وقتی متوجه می‌شوید که احساس مثبت ندارید، ممکن است فقط به چند کلمه تشویقی نیاز داشته باشید تا ادامه دهید.



منبع

www.toniakendrick.com

چگونه در شغل خود

به سرعت پیشرفت کنیم؟



آشنایی با سلسله مراتب شرکت

با سلسله مراتب شرکت خود و نحوه سازماندهی آن آشنا شوید و در مورد موقعیت‌های کلیدی آن اطلاعات کسب کنید. کارکردهای آن موقعیت‌ها را بیابید و مشخص کنید چه کسی آنها را اشغال می‌کند. درک ساختار سلسله مراتبی به شما کمک می‌کند تا در مورد فرصت‌های بالقوه پیشرفت بیشتر بدانید. همچنین احساس بهتری نسبت به فرآیندهای تصمیم‌گیری شرکت خواهید داشت.

خودداری از اتلاف

از اتلاف وقت و منابع خودداری کنید. تمام تلاش خود را بکنید تا زمانی که سر کار هستید، وقت خود را هدر ندهید.

برای رشد سریع در حرفه خود، ارزش خود را به کارفرمای خود نشان دهید، دانش خود را گسترش دهید و مهارت‌های خود را اصلاح کنید. ب

با نحوه عملکرد شرکت خود آشنا شوید تا بهره‌وری خود را به حداکثر برسانید. روی پروژه‌هایی کار کنید که شما را در معرض تماس‌ها و مهارت‌های جدید قرار می‌دهند و دستاوردهای خود را ثبت کنید.

به یاد داشته باشید، از تغییر شغل هر چند سال یکبار نترسید! گاهی اوقات برای رشد سریع و توسعه مهارت‌های خود نیاز به تغییر است، بنابراین همیشه چشمان خود را برای فرصت‌های جدید باز نگه دارید.

به عنوان مثال، اگر مجبور به چاپ ده ها یا صدها نسخه از یک سند هستید،

کار خود دوباره و چندباره کنید. هدر دادن جوهر و کاغذ چاپگر به دلیل یک اشتباه بی دقت به سرپرستان شما نشان می دهد که برای منابع شرکت ارزشی قائل نیستید.

کارآمدی

این می تواند شامل هر چیزی باشد، از برداشتن یک تکه کاغذ مچاله شده در دفتر گرفته تا طراحی روشی آسان تر برای گرفتن موجودی. برای انجام ماموریت شرکت خود به نحو احسن تلاش کنید. کارآمد کار کنید و خروجی خود را اصلاح کنید تا از بالاترین کیفیت برخوردار باشد.

ادامه یادگیری در مورد محل کار فعلی شما ضروری است. هرچه بیشتر در مورد عملیات و اهداف شرکت خود بدانید، پیش بینی راه هایی برای مفید کردن خود آسان تر می شود. پروژه ها را در حد توان خود و به موقع انجام دهید تا به دستاورد شرکت کمک کنید.

سرپرست شما ارزش بیشتری برای شما قائل می شود اگر ببیند به پروژه ها اهمیت می دهید، به جای آنکه فقط تلاش کنید با اتمام آن ها از دستشان خلاص شوید.



ردیابی دستاوردها

راهنمایی از افراد متخصص

ایجاد شبکه‌ای از مربیان و افرادی که به اهداف مدنظر شما رسیده‌اند، برای دریافت راهنمایی و بازخوردهای صادقانه به شما کمک می‌کند.

درخواست راهنمایی از افرادی که موقعیت کلیدی در محل کارتان دارند، نشان می‌دهد که علاقه زیادی به پیشرفت دارید و زمانی که به ارتقای شغلی نزدیک می‌شوید یا نیاز به مرجع دارید، شما را از دیگران متمایز می‌سازد.

نگهداری داده‌های قابل اندازه‌گیری درباره خروجی‌تان زمانی مفید است که برای بررسی عملکرد و تبلیغات آماده باشید.

فایلی از پروژه‌های موفق‌تری که رهبری آن‌ها را برعهده داشته‌اید، معاملاتی که به دست آورده‌اید یا روش‌هایی که باعث صرفه‌جویی در بودجه شرکت شده است را نگه دارید.

اگر طراح هستید یا در یک زمینه خلاقانه فعالیت می‌کنید، نمونه کارهای خود را نگه دارید.



ابراز قدردانی

به جای استفاده از استراحت‌های خود برای بررسی رسانه‌های اجتماعی، مقالاتی در مورد پیشرفت‌های مرتبط یا فناوری‌های جدید بخوانید.

اینکه به طور مرتب به سرپرستان خود نشان دهید که از فرصت‌ها و راهنمایی‌هایی که ارائه می‌دهند سپاسگزار هستید، تأثیر زیادی خواهد داشت. از عدم صداقت بپرهیزید و سعی کنید هنگام تشکر از سرپرستان شرکت، دقیق باشید.

اگر خانواده‌تان در یک روز آخر هفته برای انجام کارهای خود بیرون رفته‌اند و شما در خانه تنها هستید، به جای تماشای تلویزیون از زمان برای یادگیری استفاده کنید.

یادگیری را متوقف نکنید

اینکه خود را به یک متخصص در صنعت خود تبدیل کنید، عملکرد شما را در شغل فعلی بهبود می‌بخشد و شما را به نامزد مطلوب‌تری در آینده تبدیل می‌کند.

از زمان استراحت خود برای مطالعه و یادگیری استفاده کنید. با گوش دادن به پادکست‌ها و خواندن روزنامه‌ها از زمان استراحت خود نهایت استفاده را ببرید.



به عنوان مثال، اگر یک طراح محصول هستید و یک مدیر پروژه می‌خواهد یک طراح به تیم برنامه و نصب آنها بپیوندد، تمام تلاش خود را به کار بگیرید تا از این فرصت استفاده کنید.

این به شما این فرصت رشد را می‌دهد تا در مورد نحوه تعامل شرکت با مشتریان در طول فرآیندهای خرید و نصب بیاموزید. همچنین مهارت‌های جدیدی را به رزومه خود اضافه می‌کنید و درک بهتری از نحوه استفاده از طرح‌های خود خواهید داشت.

پروژه‌های خارج از حوزه تمرکز خود را دنبال کنید

بدون نادیده گرفتن مسئولیت‌های اصلی خود، راه‌هایی برای کار روی پروژه‌هایی پیدا کنید که مهارت‌ها و شبکه حرفه‌ای شما را گسترش می‌دهد.

پروژه‌های خارج از تمرکز شما می‌توانند شما را با مخاطبین در صنایع مرتبط و سایر بخش‌ها آشنا کنند. همچنین در مورد نحوه عملکرد صنعت خود بیشتر می‌آموزید.



مهارت تفویض اختیار

با رشد شغلی و در نهایت رسیدن به سطوح مدیریتی، تفویض اختیار به یک مهارت ضروری تبدیل می‌شود. به این فکر کنید که چگونه نقش‌هایی را برای کارآمدی اجرای پروژه و بهره‌مندی از مزایای مهارت‌های متمایز اعضای تیم اختصاص دهید.

اگر در موقعیت مدیریتی نیستید، روش‌های فرضی را برای تقسیم وظایف برای پروژه‌هایی که روی آن‌ها کار می‌کنید تصور کنید و به نحوه واگذاری مدیر خود توجه کنید.

وقتی برای اولین بار مسئولیت یک تیم به شما واگذار می‌شود، با مهارت‌های هر یک از اعضا آشنا شوید و وظایف مناسب را تعیین کنید.

اعتماد به تیم خود

به تیم‌هایی که رهبری می‌کنید اعتماد کنید. این ذهنیت را کنار بگذارید که تنها یک راه درست برای انجام کاری وجود دارد.

به کسانی که زیر نظر شما کار می‌کنند اعتماد کنید تا پروژه‌ها را به خوبی انجام دهند، حتی اگر آنها به همان روشی که شما انجام می‌دهید پیش نروند.

به این ترتیب، مدیر مؤثرتری خواهید بود و زمانی که ارتقا پیدا کنید، کنترل بهتری بر زمان خود دارید.

منبع

www.wikihow.com





افکار منفی

و 5 راه حل اساسی برای خلاصی از آن

به افکار مفیدتری تبدیل کنید. افکار ما سنگ بنای موفقیت ما هستند.

نحوه نگرش ما به خودمان بر پیشرفت و پایداری ما در رسیدن به اهدافمان تأثیر می‌گذارد.

مثبت‌اندیشی یک الگوی شناختی است که نیازمند تلاش و تمرکز است.

این مقاله به شما کمک می‌کند چارچوب افکار منفی خود را تغییر دهید و آن‌ها را با افکار مثبت مجدداً قالب بندی کنید.

این طبیعی است که هرازگاهی افکار منفی به ذهنتان خطور کند. غم، ترس، تنهایی، خشم و انزجار احساسات منفی‌ای هستند که هر فردی در زندگی خود ممکن است تجربه کند.

اما هنگامی که این کار تبدیل به عادت شود، منجر به اضطراب، افسردگی و دیگر اختلالات سلامت روان می‌شود.

در نتیجه، افکار منفی از نظر جسمی، عاطفی، معنوی و حتی مالی، می‌تواند زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد.

خبر خوب این است که، زمانی که به طور آگاهانه متوجه این افکار غیرمفید در ذهن خود می‌شوید، می‌توانید آن‌ها را

اینها افکاری هستند که وقتی مشکلی پیش می‌آید به ذهن شما وارد می‌شوند یا افکاری که ممکن است به طور مداوم هر زمان که سناریوی مشابهی را تجربه می‌کنید به ذهن شما وارد شوند.

برخی از الگوهای فکری که باعث تفکر منفی می‌شوند عبارتند از: فکر کردن به همه یا هیچ. ما اغلب همه یا هیچ را در نظر می‌گیریم: هیچ حد وسطی وجود ندارد.

برای مثال، شخصی فکر می‌کند: «من همیشه تا دیروقت کار می‌کنم» یا «اگر این پروژه را خراب کنم، لیاقت کار کردن در این شرکت را ندارم.»

تفکر همه یا هیچ یک الگوی تفکر منفی است که موقعیت‌ها، تجربیات، انتخاب‌ها و افراد را در دو سر محور قرار می‌دهد.



این افکار و گفتگوهای درونی می‌تواند شامل آنچه می‌خواهیم برای شام بخوریم، اتفاقات محل کار، فرضیات در مورد آینده، مشاهدات، آنچه دیگران در مورد ما فکر می‌کنند، احساس ما نسبت به خود و غیره متغیر باشد.

به محض غلبه افکار منفی، رفتارهای خودویرانگر نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. بنابراین، یادگیری قالب بندی مجدد تفکر به فرد کمک می‌کند امیدوار، محکم و با انگیزه بماند.

قالب بندی مجدد افکار منفی، ابزار قدرتمندی برای کمک به افراد برای مدیریت موثر افکار منفی و استرس است. طرز فکر ما در مورد آنچه اتفاق می‌افتد بر احساسات و رفتار ما تأثیر می‌گذارد.

پنج استراتژی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا به سرعت افکار منفی را به افکار مثبت تغییر دهید.

۱. با انواع افکار منفی آشنا شوید.

اولین قدم این است که از الگوی تفکر منفی خود آگاه شویم.

برجسته کردن اتفاقات مثبت

سخت‌گیری به خود

ذهن ما و کلمات ما مملو از سرزنش خود هستند.

ما حتی خود را برای موقعیت‌هایی که خارج از کنترل ما هستند، سرزنش می‌کنیم.

اتفاقاتی که در گذشته افتاده‌اند، به ما یادآوری می‌شود و ذهن ما را پر از انرژی منفی می‌کند، و در نتیجه منفی‌نگری ما را افزایش می‌دهد.

بسیاری از ما رویدادهای مثبت زندگی خود را به عنوان یک خوش‌شانسی یا اتفاق در نظر می‌گیریم. جشن گرفتن بردهای کوچک و اتفاقات مثبت زندگی، برای موفقیت ما امر مهمی است.

هنگامی که در جشن گرفتن این رویدادهای مثبت شکست می‌خوریم، رویدادهای منفی بیشتر در نظر ما نمود می‌کند.

از شر باید خلاص شوید

هنگامی که انتظارات سفت و سختی از خود دارید و لیستی پر از بایدها در مقابل شماست، استرس و فشار بیشتری را به زندگی خود وارد می‌کنید. این منجر به خستگی می‌شود و انرژی منفی شما را بیشتر می‌کند.



فاجعه سازی

۲. افکار منفی را به چالش بکشید.

پس از شناسایی افکار منفی، باید آن‌ها را به چالش بکشیم. از خود بپرسید آیا اتفاقات زندگی شما، تفکر شما را توجیه می‌کند، یا تفکر شما بر اساس فرضیات منفی است؟

به مواردی فکر کنید که با کمک راه حل‌ها و مشارکت‌ها، توانسته‌اید مشکل را حل کنید.

یک راه سریع و آسان برای به چالش کشیدن تفکر منفی این است که به این صورت فکر کنید:

"بله، _____، اما _____."

"بله، من تا دیر وقت کار کردم، اما فردا یک استراحت طولانی ناهار خواهم داشت."

با تعریفات عینی به مبارزه با گفتگوی درونی خشن و منفی بروید. فهرستی از ویژگی‌های مثبت و نقاط قوت خود تهیه کنید.

منفی‌گرایی بیش از حد را با موارد دیگر اصلاح کنید.

ذهن ما به طور خودکار به سمت ساختن بدترین سناریوها پیش می‌رود.

اگر همسر شما تا دیروقت بیرون باشد، ذهن شما به این سمت می‌رود که ممکن است تصادف کرده باشد.

این تفکر ما را به حالت جنگ یا گریز می‌برد و باعث می‌شود از روی ترس، دست به اعمال غیرمنطقی‌ای بزنیم.



۳. جملات تاکیدی مثبت را به کار با خودم و دیگران مهربان هستم. ببرید.

افکارم را کنترل می‌کنم.

افکاری را که به کارم نمی‌آیند، رها می‌کنم.

مقایسه دزد شادی است. دست از مقایسه خود با دیگران برمی‌دارم.

به یاد داشته باشید، جملات تاکیدی مثبت از طریق تکرار عمل می‌کنند. فقط یک بار خواندن آنها کافی نیست.

درست همانطور که الگوهای تفکر منفی شما در طول زمان شکل گرفت، اصلاح مجدد آنها به زمان نیاز دارد.

جملات تاکیدی جملات مثبتی هستند که برای به چالش کشیدن تفکر منفی استفاده می‌شوند. جملات تاکیدی مثبت، یک راه عالی برای غلبه بر احساسات منفی و ساختن ذهن مثبت هستند.

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که به راحتی می‌توان توسط منفی‌ها احاطه شد. جملات تاکیدی مثبت راهی برای کمک به دفع بخشی از این انرژی‌های منفی هستند.

چند نمونه از اصلاح مجدد افکار منفی:

عادت‌های قدیمی را کنار می‌گذارم و عادات جدید و مثبت را انتخاب می‌کنم.



۴. افکار منفی خود را قالب بندی کنید.

یک کاغذ و خودکار بردارید و شروع به قالب بندی مجدد افکار منفی خود کنید.

چه افکار منفی‌ای را تجربه می‌کنید؟ آیا حقیقت یا حادثه‌ای از گذشته پشت این فکر نهفته است؟

شواهد و مدارکی که برای رد این فکر منفی در مورد خود دارید کدامست؟

چگونه می‌توانید به این موضوع نگاه متفاوتی داشته باشید؟

چه چیزی باعث می‌شود اینطور فکر کنید؟

۵. صبر داشته باشید.

هنگام جایگزینی منفی‌ها با مثبت، صبوری را تمرین کنید.

هرگز برای مبارزه با افکار منفی در زندگیتان دیر نیست، اما برای این کار باید صبور باشید.

این افکار در یک لحظه به وجود نیامده اند، و در یک لحظه از بین نمی‌روند.

شما می‌توانید افکار خود را بهبود بخشید و در نهایت بر الگوهای منفی غلبه خواهید کرد.

اما در این راه باید صبر داشته باشید!



چرا احساس بی‌قراری

و بی‌انگیزگی می‌کنید؟



بی‌قراری یک احساس عادی است. اهداف مورد نظر ما همیشه به آن سرعت یا کارآمدی که پیش‌بینی می‌کنیم اتفاق نمی‌افتد. بسته به اینکه چه احساسی دارید، می‌توانید کارهایی انجام دهید که شما را به زندگی و ادامه تلاش بازگرداند.

احساس بی‌قراری به چه معناست؟

بی‌قراری تمایل مدام برای حرکت، ناتوانی در آرام کردن ذهن و یا ترکیبی از هر دو این حالات تعریف می‌شود.

بیش‌فعالی، اضطراب، تپش قلب، بی‌قراری و بی‌خوابی همگی از عوارض جانبی احتمالی آن هستند.

برخی افراد ممکن است در تکمیل کار، مدیریت زمان، یا به خواب رفتن در

بسیاری از ما با شروع سال جدید، تصمیم می‌گیریم تغییراتی در زندگی خود بدهیم. وزن کم کنیم، درآمد بیشتری داشته باشیم، وقت بیشتری را با خانواده بگذرانیم، و چیزهایی از این قبیل.

با این وجود، تعداد اندکی واقعاً به هدف خود می‌رسند.

جایی در مسیر، با مانعی روبه‌رو می‌شویم که باعث می‌شود احساس بی‌انگیزگی و بی‌قراری وجود ما را فرا بگیرد.

وقتی نمی‌توانید در زمان حال بمانید و از لحظه لذت ببرید، نشان دهنده این است که چیزی ذهن شما را آزار می‌دهد.

زمانی که نمی‌توانید مشکلی را حل کنید یا تصمیمی بگیرید، زمانی است که شروع به بی‌قراری می‌کنید.

احساس بی‌قراری فقط مربوط به شرایط فیزیکی یا فرسودگی نیست.

بلکه ارتباط زیادی با نبود هدف یا فقدان اعتماد به نفس دارد.

شب به دلیل ناآرامی ذهنی با مشکل مواجه شوند.

از دیدگاه روانشناسی بالینی، بی‌قراری نوعی روان رنجوری است. روان رنجوری باعث ایجاد تنش بی‌مورد می‌شود که می‌تواند منجر به ناامیدی و احساس درماندگی شود.

احساس بی‌قراری ریشه در درون شما دارد

اگر کمی عمیق‌تر در افکار خود کاوش کنید، متوجه می‌شوید که بی‌قراری ارتباط زیادی با تنش‌های ذهنی و سردرگمی دارد.



با این حال، با بالا رفتن سن، به این باور رسیدید که پیروی از خود درونتان شما را بی‌مسئولیت و خودخواه نشان می‌دهد.

اینجا بود که منتقد درونی شما سلطه را به دست گرفت و شما را به این باور رساند که چرا در محدوده امن خود ماندن بهترین گزینه است.

در نتیجه، شما شروع به احساس بی‌قراری کردید، زیرا برای جلب رضایت دیگران باید خواسته‌های خود را سرکوب می‌کردید.

این نبرد درونی به واقع طاقت‌فرساست. بنابراین، بایستی با خود صادق باشید.

به خود درونتان اجازه دهید راه را به شما نشان دهد و این واقعیت را بپذیرید که نمی‌توانید همه را راضی نگه دارید.

۷ دلیل رایج برای احساس بی‌انگیزگی و بی‌قراری

در این مقاله، هفت دلیل از شایع‌ترین دلایل احساس بی‌قراری آورده شده است. همچنین چند راهکار برای احساس آرامش و انگیزه وجود دارد.

۱. سرکوب اشتیاق واقعی

هر کسی دو صدا در سر خود دارد. یک صدا، خود درونی شماست و صدای دیگر، منتقد درون شما. خود درونی شما صدای تخیل، اعتماد به نفس و اهداف شماست.

این همان صدایی است که در کودکی به شما این امکان را می‌داد که بی‌پروا حرکت کنید. اگر می‌خواستید بازی کنید، بازی می‌کردید. اگر می‌خواستید استراحت کنید، استراحت می‌کردید.



۲. تعارض اهداف با یکدیگر

وقتی می‌گویند «می‌توانید هرچه می‌خواهید داشته باشید»، به این معنا نیست که یکباره همه را به دست بیاورید.

برای مثال، برای شما سخت است که همزمان هزینه‌های خود را کاهش دهید و سالم‌تر غذا بخورید. ممکن است تغذیه سالم مستلزم صرف پول بیشتری باشد.

از آنجایی که اهداف شما در تضاد با یکدیگر هستند، باید آن‌ها را اولویت بندی کنید.

اگر هدف شما کسب ترفیع و بیشتر بودن در کنار خانواده باشد، همین امر صادق است.

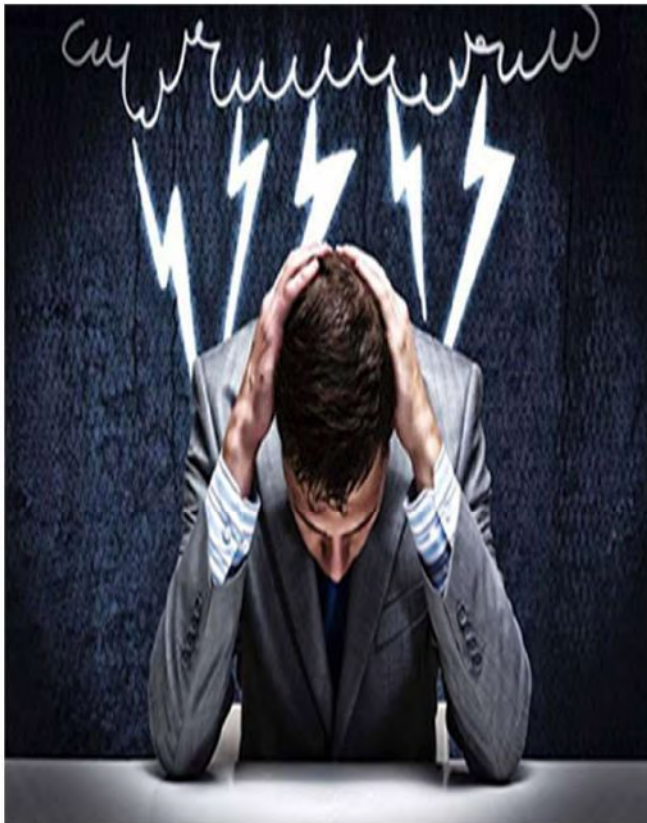
برای ترفیع، شما نیاز به گذراندن زمان بیشتری در محیط کار دارید و نیاز به اضافه کاری‌های بیشتری دارید. پس مسلماً زمانی که با خانواده می‌گذرانید کمتر می‌شود.

۳. دید منفی به زندگی

شکست باعث می‌شود زندگی خود را دوباره ارزیابی کنید. هنگام مواجهه با مشکلات، ممکن است این سوالات به ذهنتان خطور کند:

واقعاً این کاری بود که باید انجام می‌دادم؟
شاید بهتر بود ریسک نمی‌کردم؟
این قسمت من نیست؟

وقتی به این فکر کنید که آیا چند سال را در تعقیب یک رویای دور از ذهن تلف کرده‌اید، طبیعی است که احساس بی‌قراری کنید.



۴. فقدان اعتماد به نفس

جایی در طول این سفری که زندگی می‌نامیمش، احساس کردیم که به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم. ناآرامی ما از اینجا شروع شد.

راه‌حل سریع برای اعتماد به نفس این است که به توانایی‌های خود فکر کنید، به چیزهایی که انجام دادید و احساس اعتماد به نفس فوق‌العاده‌ای به شما می‌دهد.

وقتی به هدفی می‌رسید، شک از وجود شما ناپدید می‌شود. اگر به اندازه‌ی کافی برای کاری آماده نباشید، اعتماد به نفس ندارید و احساس بی‌قراری می‌کنید.

مشکل پرسش «چه اشتباهی رخ داد؟» این است که پاسخ منفی ایجاد می‌کند. غلبه بر دید منفی دشوار است. شاید فکر کنید که می‌توانستید بهتر عمل کنید.

به همین دلیل است که بسیاری از مردم، هرگز دست از تجزیه و تحلیل تغییرات زندگی خود برنمی‌دارند.

آنها قبل از اینکه اقدامی کنند، به اینکه چه چیزهایی می‌توانند بهتر شوند فکر می‌کنند و در نهایت هیچ کاری انجام نمی‌دهند.

به جای اینکه دائماً در جستجوی نقص‌ها و اشتباهات باشید، تشخیص دهید چه چیزی در زندگی شما درست پیش می‌رود. از خودتان بپرسید: «نتیجه مثبت تلاش و شکست چیست؟»



۵. وابستگی بیش از حد به دیگران

وابستگی به دیگران همیشه چیز بدی نیست.

هنگام کار گروهی، وجود یک شریک مسئولیت پذیر که به شما انگیزه ادامه می‌دهد می‌تواند مفید باشد. اما مشکل زمانی است که شما بیش از حد به دیگران وابسته باشید.

با وابستگی به دیگران، کنترل بخش‌هایی از زندگی خود را از دست می‌دهید. اگر در یک پروژه گروهی، شریکتان تا یک هفته قبل از موعد تحویل به پروژه نگاه نکند، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

با افرادی همکاری کنید که ارزش‌های اصلی مشترکی با شما دارند.

۶. فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی یک موضوع جدی و مهم است. این اتفاق وقتی می‌افتد که تلاش می‌کنید کارها را سریع‌تر انجام دهید.

مثلاً در سه سال گذشته ۳۰ کیلو اضافه کرده‌اید، و حالا می‌خواهید آن را در یکسال کم کنید.

آیا امکان پذیر است؟ شاید ممکن باشد، اما شما را فرسوده می‌کند.

وقتی دچار فرسودگی می‌شوید، بی‌قراری را تجربه می‌کنید. و اینجاست که دستاوردهای شما از بین می‌رود.



۷. تک‌روی

هنگامی که تلاش می‌کنید خودتان مسیر را طی کنید، ممکن است دچار تعصبات مختلف شوید.

افزایش بازدهی، با تنوع نظرات و دیدگاه‌های متفاوت رخ می‌دهد.

چیزی که از دست می‌دهید، اجرای ایده توسط شخص دیگری است. اما چیزی که به دست می‌آورید، رهایی از احساس بی‌قراری و کشیدن بار بر دوش خود است.

چه مشکل اعتماد به دیگران دارید و چه سعی در پنهان کردن مشکلات خود، تک‌روی کار اشتباهی است.

هر فرد موفقی یک مربی دارد. لازم است که گاهی چیزها را از دید یک فرد دیگر نگاه کنید، به خصوص اگر آن فرد یک متخصص در اهداف مدنظر شما باشد.

منبع

www.lifehack.org

