

ماهنامه اقتصادی - اجتماعی

کیان بهبود

سال سوم | مهر 1402 | شماره 34

در این شماره می‌خوانید:
سرمایه‌گذاری یا پس‌انداز؟
بهبود عزت‌نفس
اهمیت سواد مالی

یادداشت سردبیر

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.

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 بودن با خود.

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



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

اهمیت سواد مالی / ۱



سرمایه‌گذاری یا پس‌انداز / ۷

کارآمد بودن در محیط کار / ۱۵



هدف و نقشه راه / ۲۲



عزت نفس و بهبود آن / ۲۷



نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم / ۳۴



سواد مالی و اهمیت آن



سواد مالی چیست؟

سواد مالی توانایی درک و استفاده موثر از مهارت‌های مالی مختلف از جمله مدیریت مالی شخصی، بودجه بندی و سرمایه گذاری است.

با توجه به اهمیت امور مالی در جامعه مدرن، فقدان سواد مالی برای موفقیت مالی بلندمدت افراد بسیار مضر است. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که فقدان سواد مالی بسیار رایج است.

بی سوادی از نظر مالی می‌تواند منجر به سقوط در دام‌های مختلف باشد. مانند انباشت بدهی‌ها به خاطر تصمیمات اقتصادی ضعیف. که این به نوبه خود منجر به ورشکستگی، سلب

مالکیت مسکن و سایر پیامدهای منفی می‌شود.

سواد مالی همچنین می‌تواند به محافظت از افراد در برابر کلاهبرداری‌های مالی کمک کند، نوعی از جرم که بسیار رایج است.

دامنه

بسیاری از مهارت‌ها ممکن است زیر چتر سواد مالی قرار گیرند، مانند بودجه بندی خانوار، یادگیری نحوه مدیریت و پرداخت بدهی‌ها، و ارزیابی معاضه بین محصولات اعتباری و سرمایه گذاری‌های مختلف.

چرا سواد مالی مهم است؟

از هزینه های روزانه تا پیش بینی بلندمدت بودجه، سواد مالی برای مدیریت این عوامل بسیار مهم است.

مهم است که برنامه ریزی و پس انداز کافی برای تأمین درآمد مناسب در دوران بازنشستگی و در عین حال اجتناب از سطوح بالای بدهی که ممکن است منجر به ورشکستگی، نکول و سلب مالکیت شود، داشته باشید.

اگر جوان هستید، بازنشستگی ممکن است بسیار دور به نظر برسد. در حالی که این راهی است که در آینده باید پیش بگیرید.

سواد مالی پایین باعث می شود برای بحران های شدید مالی آماده نباشید.

سواد مالی موضوعی است که پیامدهای گسترده ای بر سلامت اقتصادی یک جامعه دارد.

این مهارت ها اغلب به حداقل دانش کاری درباره مفاهیم کلیدی مالی، مانند سود مرکب و ارزش زمانی پول نیاز دارند.

سایر موارد مانند وام مسکن، وام های دانشجویی، بیمه درمانی و حساب های سرمایه گذاری های خودگردان نیز اهمیت بیشتری یافته اند.

این امر درک نحوه استفاده مسئولانه از آنها را برای افراد ضروری تر کرده است.

سواد مالی می تواند استراتژی مالی کوتاه مدت و همچنین استراتژی مالی بلندمدت را پوشش دهد، و اینکه کدام استراتژی را انتخاب کنید، به عوامل مختلفی مانند سن، افق زمانی و تحمل ریسک بستگی دارد.

سواد مالی اینست که بدانید چگونه تصمیمات سرمایه گذاری که امروز گرفته اید بر بدهی های مالیاتی شما در آینده تأثیر می گذارد.



مزایای سواد مالی

به افراد کمک می‌کند تا به اهداف خود برسند

با درک بهتر نحوه بودجه بندی و پس انداز پول، افراد می‌توانند برنامه‌هایی ایجاد کنند که انتظارات را تعیین کند، آنها را در قبال امور مالی خود مسئول نگه دارد و مسیری را برای دستیابی به اهداف به ظاهر دست نیافتنی تعیین کند.

اگرچه ممکن است کسی امروز نتواند از پس یک رویا بر بیاید، اما همیشه می‌تواند برنامه‌ای برای افزایش شانس خود برای تحقق آن داشته باشد.

باعث اعتماد به نفس می‌شود

تصور کنید یک تصمیم مهم را بدون اطلاعاتی که برای آن لازم دارید بگیرید.

با مسلح شدن به دانش مناسب در مورد امور مالی، افراد می‌توانند با اطمینان بیشتر به انتخاب‌های اصلی زندگی خود نزدیک شوند و متوجه شوند که احتمال غافلگیری یا تأثیر منفی از نتایج پیش‌بینی نشده کمتر است.

به طور کلی، فایده سواد مالی، توانمندسازی افراد برای تصمیم‌گیری هوشمندانه است.

از اشتباهات ویرانگر جلوگیری می‌کند.

وام‌هایی با بهره‌های شناور که هر ماه نرخ بهره متفاوت است، تصمیمات مالی به ظاهر بی‌آزار که پیامدهای بلندمدت دارد. سواد مالی به افراد کمک می‌کند تا در امور مالی خود اشتباه نکنند.

افراد را برای شرایط اضطراری آماده می‌کند

پس‌انداز یا آمادگی مالی افراد را برای شرایط نامطمئن آماده می‌کند.

اگرچه از دست دادن شغل یا یک هزینه غیرمنتظره همیشه از نظر مالی تأثیرگذار است، فرد می‌تواند با به کارگیری سواد مالی از قبل با آمادگی برای شرایط اضطراری، این ضربه را کاهش دهد.

یک بودجه ایجاد کنید

میزان پولی را که هر ماه دریافت می کنید در مقابل میزان هزینه‌ای که خرج می کنید، در یک اکسل، روی کاغذ یا با یک برنامه بودجه بندی پیگیری کنید.

بودجه شما باید شامل درآمد (حقوق، سرمایه گذاری)، هزینه‌های ثابت (پرداخت اجاره/ وام مسکن، آب و برق، پرداخت وام)، مخارج اختیاری (غیر ضروری مانند غذا خوردن، خرید و سفر) و پس انداز باشد.

استراتژی‌هایی برای بهبود سواد مالی

توسعه سواد مالی برای بهبود امور مالی شخصی شامل یادگیری و تمرین انواع مهارت‌های مربوط به بودجه بندی، مدیریت و پرداخت بدهی‌ها و درک اعتبار و محصولات سرمایه گذاری است.

خبر خوب این است که، مهم نیست در کجای زندگی از نظر مالی هستید، برای شروع تمرین عادات مالی خوب هرگز دیر نیست.



قبوض را به سرعت پرداخت کنید

مدیریت بدهی

با کاهش مخارج و افزایش بازپرداخت، از بودجه خود برای کاهش بدهی‌ها استفاده کنید.

اگر بدهی شما بیش از حد است، با وام دهندگان تماس بگیرید تا بازپرداخت مجدد، ادغام وام‌ها، یا یافتن یک برنامه مشاوره بدهی پیدا کنید.

از صورت‌حساب‌های ماهانه مطلع باشید و مطمئن شوید که پرداخت‌ها به موقع انجام شوند. استفاده از بدهی‌های خودکار از حساب جاری یا برنامه‌های پرداخت قبض را در نظر بگیرید.



دو روش رایج بودجه بندی شخصی

دو روش رایج برای بودجه بندی شخصی وجود دارد.

یک روش، روش ۵۰/۲۰/۳۰ است. در این روش، درآمد پس از کسر مالیات به ۳ بخش تقسیم می‌شود: نیازها (۵۰٪)، پس انداز (۲۰٪) و خواسته‌ها (۳۰٪).

قانون ۱۰/۲۰/۷۰ نیز از طرح مشابهی پیروی می‌کند. این قانون توصیه می‌کند که درآمد پس از کسر مالیات، به ۳ بخش تقسیم می‌شود: هزینه‌ها (۷۰٪)، پس انداز یا کاهش بدهی (۲۰٪) و سرمایه گذاری‌ها (۱۰٪).

منبع

www.investopedia.com

روی آینده خود سرمایه گذاری کنید

باز کردن یک حساب بازنشستگی فردی و ایجاد یک سبد سرمایه گذاری متنوع از سهام، درآمد ثابت و کالاها را در نظر بگیرید.

در صورت لزوم، از مشاوران حرفه‌ای مشاوره مالی بگیرید تا به شما کمک کنند برای بازنشستگی راحت به چه مقدار پول نیاز دارید و استراتژی‌هایی برای رسیدن به هدف خود ایجاد کنید.





یا

سرمایه گذاری



پس انداز چیست؟

افراد برای خرید لوازمی که نیاز به پول بیشتری دارد و برای مواقع اضطراری پول پس انداز می کنند.

پس انداز بخش مهمی از امور مالی است که شامل ذخیره پول برای استفاده در آینده است.

مثل زمانی که پول خود را در قلم می گذاشتید، به جای یک قلم، از حساب پس انداز یا سپرده استفاده می کنید که در طول زمان به آن سود تعلق می گیرد.

درک تفاوت میان پس انداز و سرمایه گذاری برای تضمین امنیت مالی و یک آینده روشن ضروری است. اگرچه این دو اصطلاح گاهی به جای یکدیگر استفاده می شوند، اما تفاوت بسیاری دارند.

هم پس انداز و هم سرمایه گذاری، عناصر مهم و حیاتی برای امنیت مالی هستند و شروع آن ها در سن پایین، راهی عالی برای ایجاد ثبات مالی بلندمدت است.

در این مقاله بررسی می کنیم که پس انداز و سرمایه گذاری چیست؟ و مزایا و معایب هر کدام را همراه با مثال هایی برای درک بهتر این مفاهیم بیان می کنیم.

پس‌انداز معمولاً کم‌ریسک است، یعنی پول شما از دست نمی‌رود اما سودی که به دست می‌آورید ناچیز است.

یک نمونه برای پس‌انداز این است که هر ماه بخشی از پول دریافتی خود را به یک حساب پس‌انداز منتقل کنید.

فرض کنید می‌خواهید یک گوشی جدید بخرید. اگر هر ماه مبلغی را به حساب پس‌انداز خود منتقل کنید، پس از چندماه پول موردنیاز برای گوشی را به دست می‌آورید.

دلایل مختلفی برای پس‌انداز وجود دارد: مانند خرید یک وسیله جدید، مسافرت به یک مکان تفریحی، یا ایجاد یک حساب ضروری برای هزینه‌های پیش‌بینی نشده.

پس‌انداز یک راه عالی برای تحقق اهداف مالی کوتاه‌مدت و آمادگی برای موقعیت‌های غیرمنتظره است.

گاهی ممکن است اتفاقات غیرمنتظره‌ای رخ بدهد که بایستی از نظر مالی برای آن آماده شوید. برای مثال، خودروی شما نیاز به تعمیر پیدا کند.



این موجب یک رویکرد متعادل در برنامه مالی می‌گردد.

مزایا

تامین نیازهای پیش‌بینی نشده، تامین نیازهای کوتاه مدت مانند خرید تلفن جدید و بدون ریسک بودن آن است.

معایب

بازدهی پایین، کاهش ارزش پول در برخورد با تورم، از دست دادن سود بالاتر حاصل از سرمایه‌گذاری

مزایا و معایب پس‌انداز

پس‌انداز فواید زیادی دارد، از جمله ایجاد یک حساب بدون ریسک برای رویدادهای غیرمنتظره، نقدینگی برای خرید لوازم موردنیاز و سایر اهداف کوتاه مدت.

با این حال، پس‌انداز نیز اشکالات خود را دارد. مانند بازدهی پایین نسبت به سرمایه‌گذاری و کاهش قدرت خرید در دوره‌های افزایش تورم.

پس‌انداز بخش مهمی از برنامه مالی یک فرد است، اما نیاز است که با سایر اشکال سرمایه‌گذاری ترکیب شود. مانند حساب بازنشستگی، سرمایه‌گذاری در بازار سهام.



از آنجایی که سرمایه‌گذاری مستلزم پذیرش ریسک است، انتخاب سرمایه‌گذاری‌هایی که با میزان ریسک‌پذیری شما همسو باشد، ضروری است.

به طور کلی، هرچه مدت بیشتری سرمایه‌گذاری کنید، ریسک بیشتری را می‌توانید بپذیرید، زیرا زمان بیشتری برای عبور از فراز و نشیب‌های بازار سهام دارید.

برای نمونه، فرض کنید می‌خواهید در شرکتی مانند اپل سرمایه‌گذاری کنید. با خرید سهام اپل، صاحب یک قطعه کوچک از شرکت می‌شوید و می‌توانید از رشد و سود آن بهره‌مند شوید.

سرمایه‌گذاری چیست؟

سرمایه‌گذاری روشی برای افزایش پول در طول زمان با به کارگیری آن در ابزارهای مالی مانند بازار سهام، اوراق قرضه و صندوق‌های سرمایه‌گذاری است.

برخلاف پس‌انداز، سرمایه‌گذاری مستلزم پذیرش ریسک است، اما پتانسیل بازدهی بالاتر در بلندمدت را داراست.

سرمایه‌گذاری راهی برای رسیدن به اهداف بلندمدت مالی است، مانند تامین هزینه پیش پرداخت خانه یا بازنشستگی.



مزایا و معایب سرمایه‌گذاری

سرمایه‌گذاری بازدهی بالاتری نسبت به حساب‌های پس‌انداز دارد. همچنین ثروت شما از طریق سود مرکب رشد می‌کند و فرصتی برای کمک به شما برای دستیابی به اهداف بلندمدت مالی، مانند پس‌انداز برای بازنشستگی یا خرید خانه می‌دهد.

با این حال، معایبی نیز وجود دارد که باید در نظر گرفته شود. سرمایه‌گذاری همیشه میزانی از ریسک را در بر دارد و تضمینی وجود ندارد که پولی به دست آورید یا حتی آنچه را که سرمایه‌گذاری کرده‌اید از دست ندهید.

اگر اپل عملکرد خوبی داشته باشد، ارزش سهام آن می‌تواند در طول زمان افزایش یابد و به شما این امکان را می‌دهد که با سود خوبی، سهام خود را بفروشید.

به یاد داشته باشید که سرمایه‌گذاری تضمینی ندارد و همیشه خطر اینکه پولتان را از دست بدهید وجود دارد.

برای مثال، اگر اپل ورشکست شود، سرمایه‌گذاری شما تقریباً تمام ارزش خود را از دست خواهد داد.

به همین دلیل ضروری است که سبد سرمایه‌گذاری متنوعی از شرکت‌ها و صنایع مختلف داشته باشید تا ریسک خود را کاهش دهید.



مزایا

بازدهی بالاتر نسبت به پس‌انداز

دستیابی به اهداف مالی بلندمدت

کاهش ریسک با تنوع سبد سرمایه گذاری

معایب

خطر ضرر، به خصوص در کوتاه مدت

نیاز به نظم و تعهد

کسب سود در بلندمدت

تنوع در سبد سرمایه‌گذاری می‌تواند کمک کند ضرر کمتری را متحمل شوید.

تحقیق کافی و درک انواع خطرات احتمالی مرتبط با انواع مختلف سرمایه گذاری بسیار مهم است.

همچنین سرمایه‌گذاری نیازمند نظم و انضباط و چشم‌انداز بلندمدت است که حفظ آن برای برخی افراد در مواجهه با نوسانات بازار یا وسوسه دنبال کردن موج جمعیت در تلاش برای کسب سود سریع دشوار است.



سرمایه‌گذاری به شما در تحقق اهداف بلندمدت، مانند پس‌انداز برای دانشگاه یا بازنشستگی کمک می‌کند.

به عنوان یک فرد جوان، شما زمان بیشتری دارید، به این معنی که می‌توانید ریسک‌های بیشتری بپذیرید و روی دارایی‌های پرخطر سرمایه‌گذاری کنید.

حتی اگر در کوتاه‌مدت متحمل ضرر شوید، انعطاف پذیری بیشتری برای بازیابی و بهره‌مندی از اثرات مثبت سرمایه‌گذاری بلندمدت دارید.

چه زمانی پس‌انداز و چه زمانی سرمایه‌گذاری کنیم؟

یکی از رایج‌ترین سوالاتی که مردم می‌پرسند این است که پول خود را پس‌انداز کنند یا سرمایه‌گذاری. پاسخ به این سوال به وضعیت مالی، اهداف و میزان تحمل ریسک شما بستگی دارد.

وقتی جوان هستید، درآمد و هزینه‌های محدودی دارید، اما برای فکر کردن به پس‌انداز و سرمایه‌گذاری هیچ‌وقت زود نیست. در واقع، شروع زودهنگام مزیت قابل توجهی در ساخت ثروت در طول زمان به شما می‌دهد.



حتی برای افراد جوان‌تر، اگر اهداف کوتاه‌مدتی مانند پس‌انداز برای تلفن، لپ‌تاپ یا تعطیلات جدید دارید، پس‌انداز کردن ایده خوبی است.

با بالا رفتن سن و داشتن افق زمانی کوتاه‌تر، کارشناسان توصیه می‌کنند که از دارایی‌های پرریسک‌تر مانند سهام و دارایی‌های محافظه‌کارانه‌تر مانند اوراق قرضه و پول نقد استفاده کنید.

منبع

www.investopedia.com

این به این دلیل است که نوسانات کوتاه مدت بیشتر یک خطر بالقوه است اگر بازار درست زمانی که شما در حال بازنشستگی هستید سقوط کند.



کارآمد بودن در محیط کار



کارآمدی در محل کار نه تنها بهره‌وری شما را بهبود می‌بخشد، بلکه باعث می‌شود احساس موفقیت کنید و از اینکه یک روز کاری پربار داشته‌اید احساس رضایت کنید.

برای اینکه کارآمد بمانید، نیاز است که تمرکز خود را روی کار خود بگذارید. این روش‌ها به شما کمک می‌کند تمرکز خود را در محیط کار حفظ کنید.

محل کار خود را مرتب و منظم نگه دارید.

یک محیط کار نامنظم از عوامل مهم حواس‌پرتی و مانع بهره‌وری شماست. اگر دائماً به دنبال یک سند یا ابزار خاص در کوهی از وسایل و اسناد هستید، زمانی که باید صرف کار کنید را هدر می‌دهید.

کارآمدی و بهره‌وری یکی از اهداف شغلی هر فردی است. در دنیای امروز، فشارهای شغلی شرایط دشواری را برای فرد بوجود می‌آورند.

یک روز کاری به تنهایی برای همه کارهایی که باید انجام دهید کافی نیست.

پس چه باید کرد؟ چطور می‌توان در محیط کار کارآمدتر بود؟

عادت‌هایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند کارآمدی و بهره‌وری خود را بهبود ببخشید. یک فرد کارآمد، از هر دقیقه روز بیشترین استفاده را می‌کند و در ابتدای کار، تمام توجه خود را به مهمترین وظایف معطوف می‌کند.

لوازم و ابزار موردنیاز را فراهم کنید.

در یک دفتر کار، لوازمی مانند منگنه، پاک‌کن، ماشین حساب و غیره لوازم ضروری محسوب می‌شوند.

پیش از شروع کار، مطمئن شوید که ابزار موردنیاز خود را تهیه کنید.

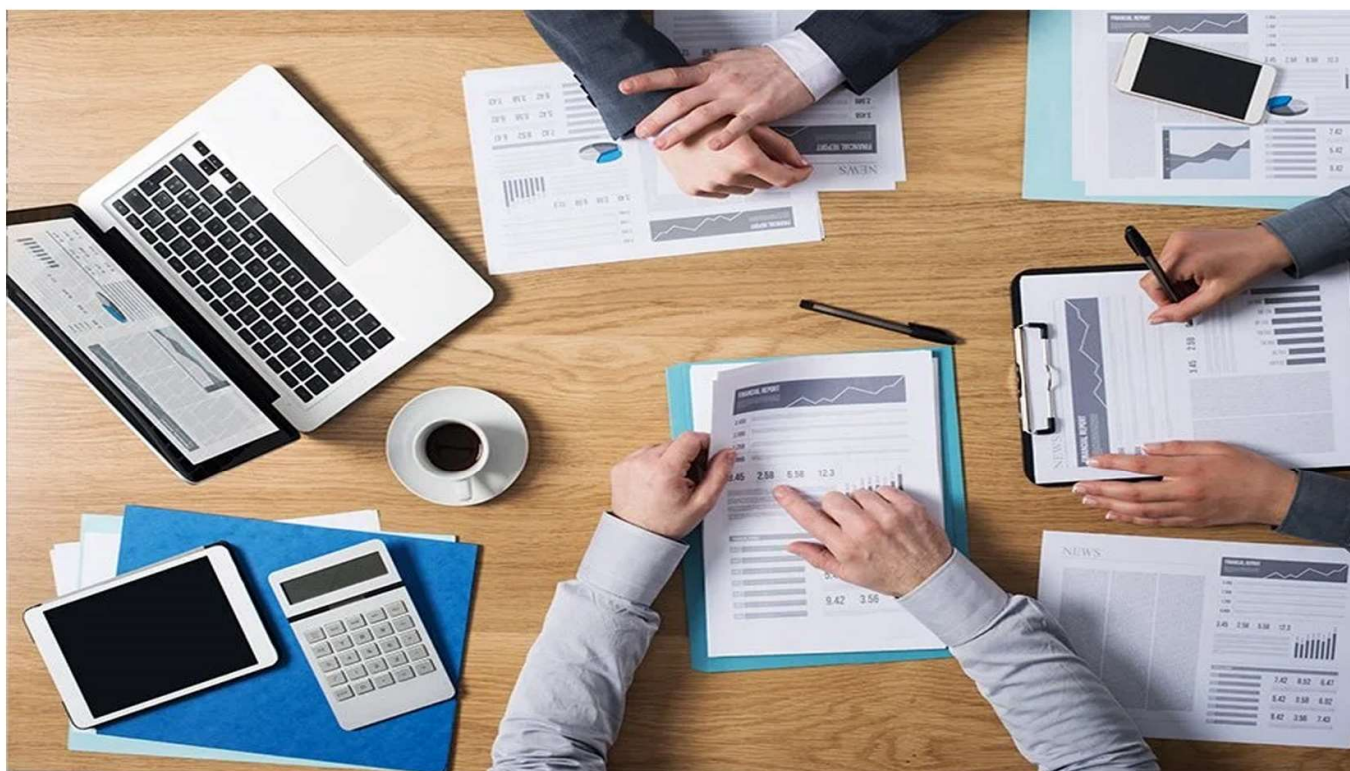
از لوازم خود به خوبی نگهداری کنید. یک ابزار شکسته می‌تواند کار شما را برای ساعت‌ها متوقف کند. با صرف چند دقیقه برای تمیز کردن و نگهداری از ابزارهای خود، در طولانی‌مدت زمان بیشتری صرفه جویی می‌کنید.

فقط وسایلی که استفاده می‌کنید را در دسترس خود نگه دارید. اطراف خود را بیهوده شلوغ نکنید.

اگر در دفتر کار می‌کنید، میز خود را به شیوه‌ای بچینید که بتوانید به سرعت هرچه را نیاز دارید پیدا کنید.

اگر در یک تعمیرگاه کار می‌کنید، ابزارهای خود را مرتب و تمیز نگه دارید تا در صورت نیاز بتوانید فوراً آن‌ها را پیدا کنید.

کارکنان اداری و افرادی که با اسناد سر و کار دارند، باید یک سیستم بایگانی سازمان‌یافته ایجاد کنند. اسناد را طبق حروف الفبا بچینید.



برای پروژه‌های مهم ضرب‌الاجل تعیین کنید و در مورد مدت زمانی که طول می‌کشد واقع بین باشید. بهتر است در شروع یک پروژه زمان بیشتری بخواهید، نه درست قبل از سررسید آن.

عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید.

هر مکانی حواس‌پرتی‌های مختص به خود را دارد. همکارهای پرحرف، صداهای مزاحم محیط کار، شبکه‌های اجتماعی، از عوامل متعدد حواس‌پرتی هستند.

وقت‌گذرانی و معاشرت با همکاران را به ساعت‌های استراحت و صرف غذا موکول کنید. اگر می‌توانید، با هندفونی و موسیقی خود را از صداهای مزاحم محیط کار دور نگه دارید.

برنامه ریزی کنید.

برنامه‌ریزی بازدهی شما را افزایش می‌دهد. با این حال، برای اینکه یک برنامه واقعا موثر داشته باشید، خود را به یک برنامه جامع محدود کنید.

می‌توانید از یک تقویم یا دفتر برای اهداف بلندمدت خود استفاده کنید. بیهوده وقت خود را با برنامه‌ریزی‌های پیچیده تلف نکنید.

هر روز یک لیست کارها برای خود تهیه کنید. از مهمترین کار آن روز شروع کنید و وظایف کمتر مهم را در انتهای لیست قرار دهید. اگر لیست را تا پایان روز تکمیل نکردید، روز بعد به موارد تکمیل نشده بپردازید.



می‌توانید مسئولیت‌های خود را به قسمت‌های قابل مدیریت تقسیم کنید. حتی اگر یک بخش کوچک از کار خود را انجام دهید، از زمان خود استفاده هوشمندانه‌تری کرده‌اید. به این شیوه، اگر هر روز روی یک بخش کوچک کار کنید، سریع‌تر آن وظیفه را به پایان خواهید رساند.

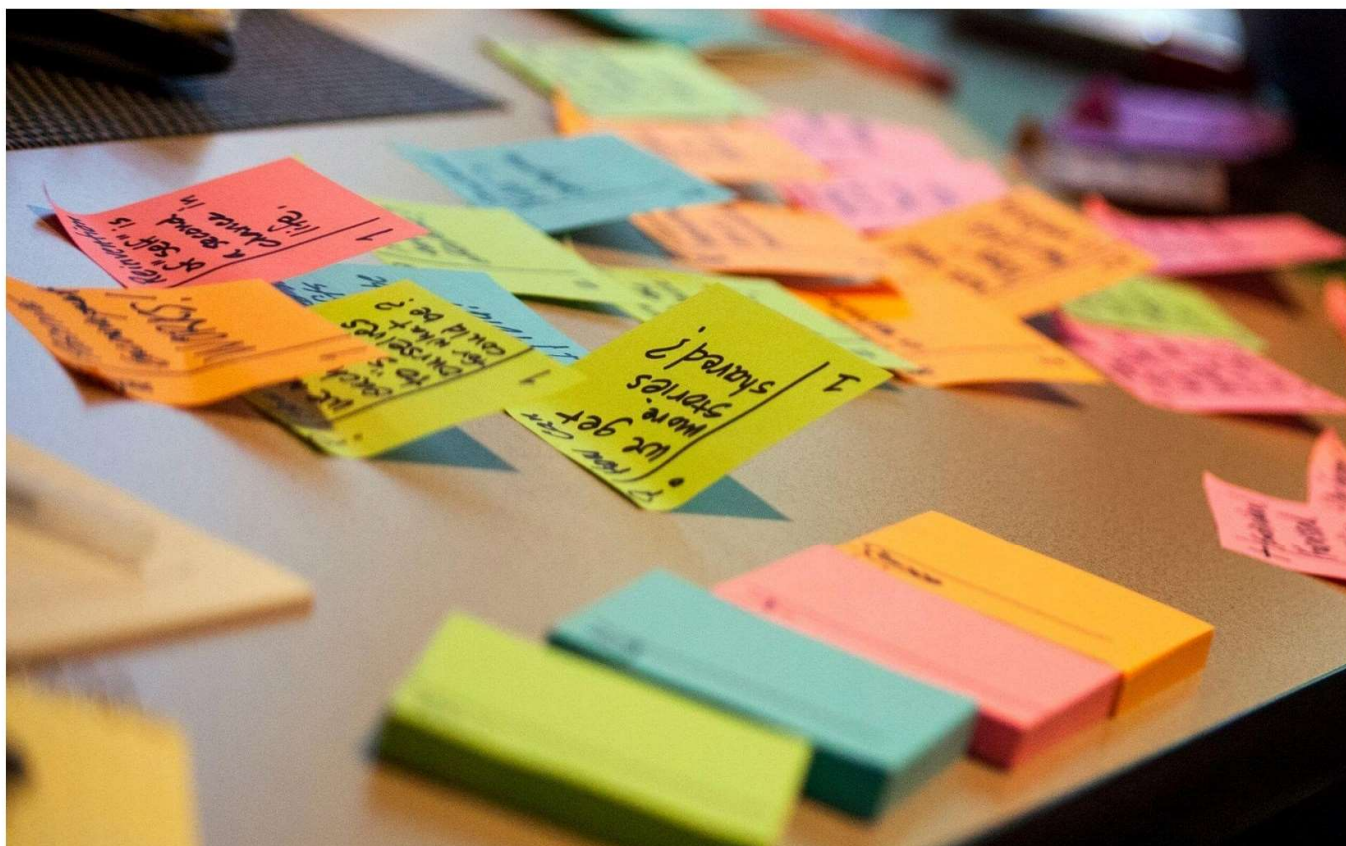
برای مثال، یک سخنرانی بزرگ دارید که تا یک ماه دیگر باید برای آن آماده شوید. اگر همین امروز یک طرح کلی برای آن بریزید، وقت چندانی از شما نمی‌گیرد. اما قدم مهمی است که باعث می‌شود مراحل بعدی سریع‌تر و آسان‌تر تکمیل شوند.

اجرای استراتژی موثر

اقداماتی وجود دارد که با انجام آن، می‌توانید از اتلاف وقت خود جلوگیری کنید و کارآمدی بیشتری داشته باشید. این استراتژی‌ها می‌تواند در این راه به شما کمک کند.

وظایف خود را تقسیم‌بندی کنید.

فکر انجام یک پروژه بزرگ می‌تواند ترسناک باشد. علاوه بر این، افراد تمایل دارند انجام آن را به عقب بیندازند تا زمانی که مجبور شوند کل پروژه را تا موعد مقرر انجام دهند.



تقسیم کار کنید.

تعداد افراد جلسه را در حداقل نگه دارید. تعداد زیاد افراد، باعث می‌شود گفتگوها از موضوع اصلی خارج شوند. همچنین کسانی که نیاز به حضورشان در جلسه نیست را از بهره‌وری باز می‌دارد.

کارهای تکراری و یکنواخت را بین خود و همکارانتان تقسیم کنید. به این صورت، در وقت خود صرفه‌جویی می‌کنید.

جلسات را ساده نگه دارید.

جلسات بزرگترین عامل اتلاف وقت هستند. تلاش کنید جلسات موثر و ساده‌ای داشته باشید.

قبل از جلسه دستور کار تنظیم کنید و از زمان خود به صورت کامل استفاده کنید. به دستور کار خود پایبند باشید و موضوعاتی غیر از موضوع جلسه مطرح نکنید.

اختلافات در محیط کار را مدیریت کنید.

محل کار می‌تواند مکان بسیار پراسترسی باشد. اگر بحث و دعوایی پیش آمد، فوراً به آن رسیدگی کنید. اجازه ندهید دعواها به کینه تبدیل شود.

به یاد داشته باشید که اگر با یکی از همکارانتان اختلاف دارید، نیاز نیست حتماً با او دوست باشید، فقط باید بتوانید با او کار کنید. در محل کار، حتی با افرادی که از آن‌ها متنفر هستید، مودب و باادرایت رفتار کنید.



حتما در شبانه روز ۷ ساعت بخوابید تا در بهترین حالت خود باشید.

اگر شغلی دارید که به ایمنی افراد مرتبط است، مانند راننده اتوبوس یا کامیون، ضروری است که برنامه خواب خوبی داشته باشید.

ورزش کنید.

اگر در یک محیط اداری کار می‌کنید، احتمالا بیشتر اوقات روز را پشت میز خود نشسته‌اید. بنابراین ضروری است که کمی تحرک به برنامه خود اضافه کنید. یک برنامه ورزشی خوب، خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد و باعث بهره‌وری و انگیزه بیشتر در شما می‌گردد.

ایجاد تغییر در سبک زندگی

سبک زندگی شما یکی از دیگر عواملی است که بر بهره‌وری و کارآمدی شما در محیط کار تاثیر می‌گذارد. به همین دلیل مهم است که سبک زندگی سالمی اتخاذ کنید. به این نکات توجه کنید.

خوب استراحت کنید.

خستگی کیفیت کار شما را کاهش می‌دهد. خواب ناکافی و دیر به خواب رفتن، باعث می‌شود در محیط کار کسل و بی‌حوصله باشید. این خود عملکرد شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.



به این فکر کنید که کارتان چه احساسی به شما می‌دهد؟ آیا بعد از یک روز کاری، احساس رضایت و موفقیت می‌کنید؟

به خودتان پاداش دهید.

اگر کارآمدی خود را افزایش داده‌اید، به خودتان پاداش دهید.

تغییر عادات بد و جایگزین کردن عادات خوب کار آسانی نیست، پس به خاطر تلاش سخت خود به خودتان پاداش دهید.

این پاداش می‌تواند یک چیز ساده باشد، یک ملاقات با دوستان، خریدن چیزی که دوست دارید یا استراحت بیشتر.

منبع

www.wikihow.com



به بهبود خلق و خوی خود کمک کنید.

جدیت در کار شیوه‌ی خوبی است، اما نباید از رسیدگی به خود غافل شوید. باید به خودتان اجازه دهید هر از گاهی کارهایی را انجام دهید که از آن لذت می‌برید.

کار مداوم، سبب خستگی، استرس و کمبود انگیزه می‌شود. بنابراین هر از گاهی کارهایی انجام دهید که به بهبود روحیه شما کمک می‌کند.

به موسیقی‌ای که دوست دارید گوش دهید، استراحت کنید یا از یک فنجان قهوه و گپ و گفتی با همکاران لذت ببرید.

به خودتان انگیزه بدهید.

گاهی ممکن است احساس خستگی و بی‌انگیزگی کنید و برای ادامه کار به مشکل بخورید.

در این شرایط، به دلایلی فکر کنید که شما را به سمت این شغل سوق داده است، اهداف زندگی، رویاها و چشم‌اندازی که برای خود در نظر دارید.

هدف و

نقشه راه

مواردی مانند اجرای یک سیستم عملیاتی جدید، افزایش بازدهی محصول یا حفظ کارکنان از نمونه‌های این اهداف است.

یک روش مفید برای توسعه اهداف، استفاده از SMART است.

Specific مشخص
Measurable قابل اندازه‌گیری
Achievable قابل دستیابی و واقع‌بینانه
Relevant مرتبط با اهداف کلی
Time-bound محدود به زمان

این ویژگی‌ها به شما این امکان را می‌دهد که اهداف روشن و با برنامه ایجاد کنید.

یکی از چالش‌های روزانه هر مدیری با تیم خود، کشف چگونگی استفاده از پتانسیل اعضای تیم و حفظ آن‌ها در مسیر است. برای شروع، تفاوت بین هدف و نقشه راه را در نظر می‌گیریم.

اهداف بزرگ باید به اهداف قابل‌اندازه‌گیری و مشخص تقسیم شود. این به تیم شما کمک می‌کند انگیزه بیشتری داشته باشند و استراتژی بهتری برای رسیدن به هدف طراحی کنند.

اهداف

هدف، نتیجه مطلوبی است که بزرگ، اما قابل‌دستیابی است. اهداف معمولاً در بازه زمانی بلندمدت تعریف می‌شوند و سلامت کلی تولیدی، مالی یا عملیاتی شرکت را در نظر می‌گیرند.

بازه زمانی

اهداف در بازه‌های زمانی کوتاه‌مدت یا بلندمدت تعیین می‌شوند که معمولاً بازه زمانی آن‌ها از ۱ تا ۵ سال است. نقشه راه شامل اهداف کوتاه‌تر با بازه زمانی روزانه، هفتگی و ماهانه است.

مقصد

شما اهداف را تعریف می‌کنید تا مسیر تیم خود را مشخص کنید، و نقشه راه را استفاده می‌کنید تا برای گام‌به‌گام این مسیر برنامه‌ریزی کنید.

دامنه

اهداف دامنه وسیع‌تری دارند (مانند افزایش فروش) در حالی که گام‌های نقشه راه مشخص و محدود است (مانند افزایش درآمد یک محصول خاص به میزان ۱۵٪)

کمیت

اهداف معمولاً محدود و انگشت‌شمار است؛ اما گام‌های نقشه راه محدودیتی ندارد.

اهداف مقصد نهایی شما هستند، و گام‌هایی که برای دستیابی به آن‌ها برمی‌دارید، نقشه راه شما.

نقشه راه اقدامات قابل‌اندازه‌گیری با اهداف تعیین شده است که محدود به زمان است. نقشه راه به شما کمک می‌کند اهداف بزرگ را به گام‌های کوچک و قابل‌دستیابی تقسیم کنید.

یک نقشه راه مؤثر یک برنامه عملی است که تمرکز تیم شما را از نتایج بزرگ به گام‌های کوچک قابل‌مدیریت تغییر می‌دهد. بدین ترتیب تیم شما متوجه می‌شوند که برای نیل به هدف بزرگ‌تر چه اقداماتی باید انجام دهند. هر گام کوچکی که تیک می‌خورد، انگیزه تیم شما را برای تحقق بخشی هدف نهایی بیشتر می‌کند.

همکاری اهداف و نقشه راه

رسیدن به هدف بدون نقشه راه مانند ساختن خانه بدون نقشه ساختمان است. نقشه راه ساختار، چشم‌انداز و استراتژی را برای شما فراهم می‌کند و اهداف شما را پشتیبانی می‌کند.

مدیریت آسان‌تر

وقتی اهداف بزرگ را به گام‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید، سازماندهی و اولویت‌بندی وظایف برای همه آسان‌تر می‌شود. نقشه راه به شما این امکان را می‌دهد که وظایف را به اعضای خود محول کنید، نقاط قوت و ضعف تیم خود را پیدا کنید، و تیمتان را از احساس فرسودگی شغلی دورنگه دارید.

افزایش انگیزه

مطالعات نشان می‌دهد تعیین اهداف دشوار و مشخص با عملکرد بهتر، انعطاف‌پذیری و انگیزه مرتبط است. با این حال، وقتی در مسیر دستیابی به اهداف بزرگ شکست می‌خورید، با کاهش انگیزه، عزت‌نفس و بدخلقی مواجه می‌شوید.

اهداف بلندپروازانه به تیم شما احساس هدفمندی را القا می‌کند و آن‌ها را تشویق می‌کند تا برای نیل به موفقیت همکاری کنند. ایجاد گام‌های کوچک‌تر و آسان‌تر آن‌ها را برای دستیابی به اهداف بزرگ‌تر آماده می‌کند.



مسئولیت پذیری بیشتر

شکست‌های کمتر

وقتی یک هدف بزرگ را به اهداف واضح و مشخص تقسیم می‌کنید، پیگیری عملکرد تیمی و فردی آسان‌تر می‌شود. هنگامی که شاخص عملکرد اصلی با نقشه راه شما مرتبط باشد، می‌توانید نقاط ضعف و پیوندهای ضعیف را شناسایی کنید که مسئولیت‌پذیری اعضای تیم را بهبود می‌بخشد.

نقشه راه به اعضای تیم شما نشان می‌دهد که در قبال چه چیزی مسئول هستند. همان‌طور که هر یک از اعضای تیم وظایف خود را انجام می‌دهد، می‌توانند درباره ناهماهنگی‌ها، سردرگمی‌ها و تنگناها صحبت کنند. مستندسازی و به‌اشتراک‌گذاری این اطلاعات باعث می‌شود که از اشتباهات و شکست در پروژه‌های آتی جلوگیری کنید.

ارتباطات قوی‌تر

دریافت بازخورد و راهنمایی برای یک هدف بلندپروازانه (مانند افزایش درآمد) دشوار است. چنین هدفی بسیار کلی است و چندین مسیر و راه‌حل برای دستیابی به آن وجود دارد. با این حال، برای گام‌های مسیر می‌توان بازخورد روشن و دقیقی داد.



محاسبه عملکرد گذشته

درک موفقیت‌ها و چالش‌های گذشته به شما کمک می‌کند تا اهداف قابل دستیابی مبتنی بر زمان را تعیین کنید. اگر یک مدیر بازاریابی هستید و می‌دانید که تیم شما به طور متوسط ۱۵ روز طول می‌کشد تا یک مشتری جدید جذب کند، می‌توانید اهداف معقولی برای تیم خود تعیین کنید و ارتباط شفافی را برای مشتری خود ایجاد کنید.

ایجاد یک ساختار

یک استراتژی واضح با یک فرایند گام به گام به شما کمک می‌کند تا با درک چگونگی پیشرفت، وظایف را در مسیر خود نگه دارید. این ممکن است شامل یک برنامه کاری دقیق، اهداف فردی روزانه و جلسات هفتگی تیم باشد.



www.betterup.com

چگونگی محاسبه پیشرفت تیم

در صورتی که نقشه راه خود را مبتنی بر شاخص‌های عملکرد تعریف کرده باشید، اندازه‌گیری پیشرفت بسیار ساده است. سه مؤلفه مهم برای اندازه‌گیری پیشرفت تیم شما وجود دارد.

شناسایی شاخص‌های عملکرد اصلی

مناسب‌ترین معیارها را برای تجزیه و تحلیل اهداف نهایی خود انتخاب کنید. اگر هدف شما افزایش درآمد است، نرخ تبدیل فروش، هزینه جذب مشتری و میانگین حاشیه سود را در نظر بگیرید. هرچه داده‌های شما دقیق‌تر باشد، شناسایی فرصت‌ها، نقاط قوت و ضعف در استراتژی شما آسان‌تر خواهد بود.



عزت نفس و بهبود آن

اما با یادگیری نحوه بهبود عزت نفس، بدون اینکه همه تمرکز خود را روی آن قرار دهید، سلامت روان خود را بهبود می‌بخشید.

عزت نفس و اعتماد به نفس

عزت نفس بر دید شما از خود تأثیر می‌گذارد، اما اعتماد به نفس به درک و ارزیابی شما از مهارت‌ها و استعدادها خود مرتبط است. در واقع عزت نفس ناشی از تجربیات زندگی شما از کودکی تا به اکنون است.

هر ضربه‌ای که تجربه کرده‌اید، تغییرات محیط و زندگی بر عزت نفس شما تأثیر می‌گذارد.

عزت نفس برداشتها و ارزیابی‌های فرد از خود است. این برداشتها منجر به احساس رضایت از خود و ارزشمندی، یا بالعکس، منجر به احساس ناخوشایند نسبت به خود می‌شود.

این احساس لحظه به لحظه و روز به روز در حال تغییر است. لحظه‌ای احساس می‌کنید هیچ چیز نمی‌تواند شما را پایین بکشد، لحظه‌ای دیگر ذهن شما پر از افکار منفی می‌شود.

این نوسان چندین بار در روز و حتی در یک ساعت حس می‌شود. تلاش برای اینکه دائماً احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید انرژی زیادی از شما می‌گیرد. همچنین می‌تواند خسته کننده باشد.

عوامل کاهش‌دهنده عزت نفس

موارد مختلفی باعث کاهش عزت نفس شما می‌شود.

این موارد ممکن است چیزهایی مانند برخی افراد نزدیکتان، محیط یا طرز فکر شما باشد.

آگاهی از دلایل به وجود آمدن این احساس، به شما کمک می‌کند تا آن را تغییر دهید.

برخی از مواردی که باعث کاهش احساس ارزشمندی می‌شود آورده شده است.

در یک موقعیت خاص، با توسعه و استفاده از مهارت‌های خود و تجربیات قبلی مرتبط با کار، اعتماد به نفس ایجاد می‌کنید.

باور به توانایی‌های خود برای انجام یک کار، در حالی که به ارزش خود شک دارید، نمونه‌ای از اعتماد به نفس بالا و عزت نفس پایین است.

چرا احساس ارزشمندی مهم است؟

درست است که عزت نفس دائم در نوسان است، اما کاهش آن می‌تواند نشان دهد سلامت روحی شما در وضعیت خوبی قرار ندارد.

لحظه‌ای وقت بگذارید و تمرکز کنید که اتفاقات مختلف چگونه بر خلق و خو و عزت نفس شما تأثیر می‌گذارد. این کار وقت زیادی از شما نمی‌گیرد.



بدرفتاری

رابطه بد و پر آشوب با والدین چه در کودکی چه در بزرگسالی، آسیب بزرگی به عزت نفس شما می‌زند.

تحقیقات نشان داده است که تنبیه جسمی و عاطفی توسط والدین یا بزرگسالان، عامل اصلی کاهش احساس ارزشمندی است.

طرز فکر

نگرش بدبینانه باعث بروز احساس ناخوشایند نسبت به خود می‌شود، زیرا ذهن شما با افکار منفی نسبت به خود پر می‌شود.

به شما یادآوری می‌کند که به اندازه کافی خوب نیستید یا هیچ اتفاق مثبتی برای شما نخواهد افتاد.

اتفاقات زندگی

برخی از رویدادهای زندگی به ما احساس غرور و رضایت می‌دهند، و برخی دیگر احساس شکست‌خورده و نارضایتی را در ما به وجود می‌آورند.

برای مثال اگر در محیط کاری خود به خوبی عمل نکنید، شروع به انتقاد از خود می‌کنید و دستاوردهای خود را سبک می‌شمارید.

استانداردهای اجتماعی

بسیاری از افراد ارزش خود را بر اساس ظاهر خود می‌سنجند. مقایسه با دیگران که ظاهر متفاوتی از شما دارند، عزت نفس شما را کاهش می‌دهد و بازیابی آن را دشوار می‌کند.

اهداف

تعیین اهداف برای زندگی یک عمل عالی است، اما اگر بدانید چگونه به درستی آن‌ها را تعیین کنید. اهداف دست نیافتنی و غیرواقعی، به شما احساس شکست و کمبود را منتقل می‌کند.



یک دفتر تهیه کنید و لیستی از کارهایی که از انجام دادن آن‌ها به خود مفتخرید تهیه کنید. ژورنال‌های سپاسگزاری نیز برای بهبود دیدگاه شما نسبت به زندگی و آنچه باید برای آن شکرگزار باشید معجزه می‌کنند.

هر جمله تاکیدی مثبتی را که به آن برخوردید یادداشت نکنید. به دنبال جملاتی باشید که با وضعیت شما مرتبطند.

چه چیزی را تحسین می‌کنید؟ از چه ویژگی خود قدردان هستید؟

هنگامی که ذهن شما پر از افکار منفی شد، این ویژگی‌ها را به خود یادآوری کنید.



۸ تکنیک برای افزایش احساس ارزشمندی

ایجاد احساس ارزشمندی در خود کار آسانی نیست، اما دستیابی به آن می‌تواند تفاوت چشمگیری در سلامت روان شما ایجاد کند.

به این هشت تکنیک نگاهی بیندازید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید کدام یک را در زندگی روزمره خود اجرا کنید.

به یاد داشته باشید که بهترین راه برای دستیابی به عزت نفس سالم، تمرکز بیشتر روی مهربانی با خود و بهبود اعتماد به نفس است.

۱. فهرستی از ویژگی‌های تحسین برانگیز خود تهیه کنید.

اینکه بنشینیم و در مورد ویژگی‌های تحسین برانگیز خود فکر کنیم چالش برانگیز است. اما تصدیق مهارت‌ها یا ویژگی‌هایی از خود که دوستشان دارید، خودگویی درونی شما را بهبود می‌بخشد.

۳. از منطقه امن خود خارج شوید

افرادی با عزت نفس پایین از چالش‌ها و فرصت‌های جدید اجتناب می‌کنند. دلیل این رفتار، ترس یا شک به توانایی‌های خود است.

اما وقتی در یک چالش کوچک یا بزرگ موفق شوید، به خود نشان می‌دهید که می‌توانید در لحظات سخت مقاومت کنید.

خروج از منطقه امن به این معنی نیست که خود را در موقعیت‌هایی که راحت نیستید قرار دهید.

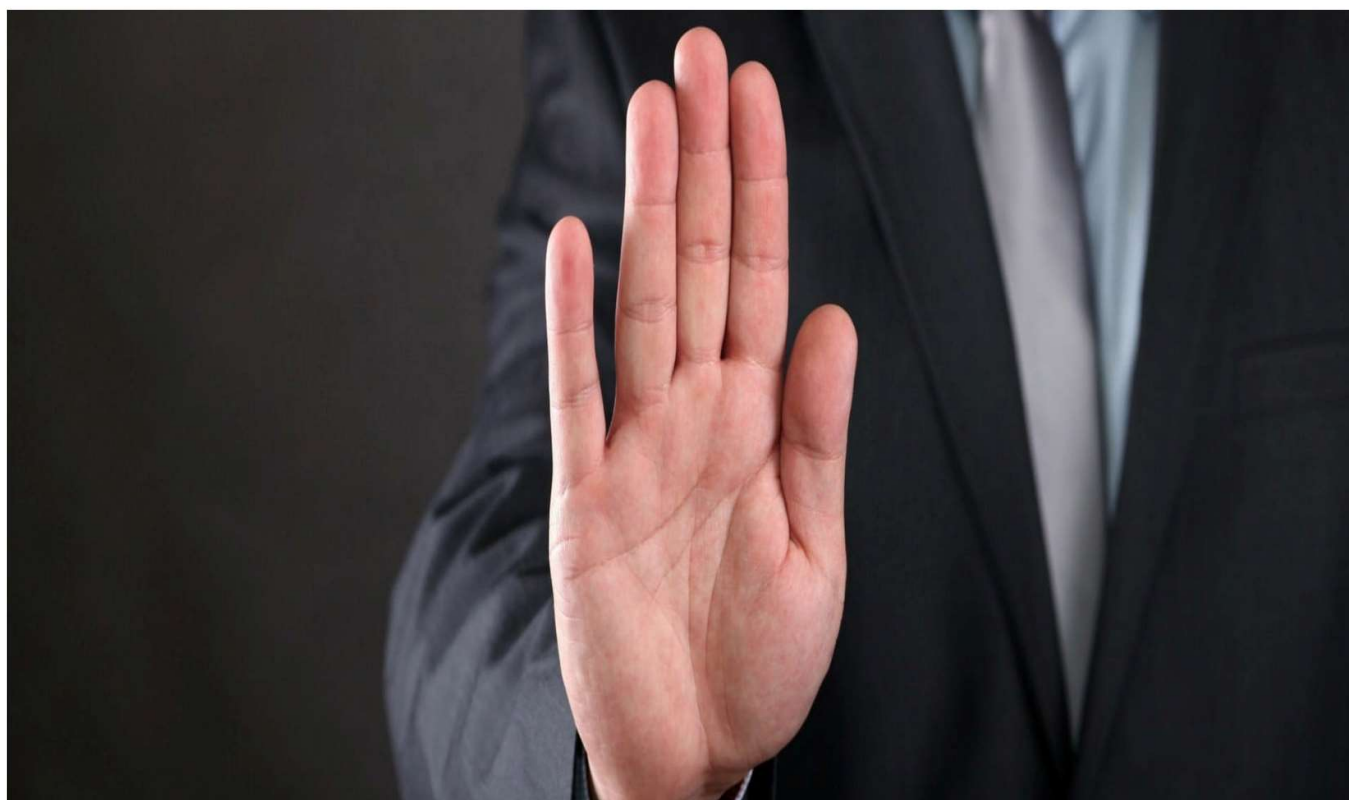
بلکه به این معناست که حاضرید چیزهای جدید را امتحان کنید، حتی اگر شرایط سخت باشد.

۲. در جهت جلب رضایت دائم دیگران نباشید

افراد با عزت نفس ضعیف احساس می‌کنند باید به همه درخواست‌ها جواب بدهند.

این افراد، کمک به دیگران را مقدم بر سلامت روحی خود قرار می‌دهند. چنین رفتاری منجر به استرس زیادی می‌شود، چه در محل کار چه در زندگی شخصی شما.

این بد نیست که در زمانی که می‌توانید کمک کننده و حامی باشید، اما ارزش خود را به کارهایی که برای دیگران انجام می‌دهید گره نزنید. یاد بگیرید چگونه نه بگویید.



۵. خود را به خاطر گذشته ببخشید

همانطور که برای ایجاد عزت نفس تلاش می‌کنید، باید خود را به خاطر رفتاری که قبلاً با خود داشته‌اید ببخشید.

بپذیرید که قبلاً خود و دیگران را به شدت قضاوت می‌کردید.

تصدیق این ضعف به شما کمک می‌کند خودتان را به وضوح ببینید، و شفقت و انعطاف پذیری شما را افزایش می‌دهد.

زمانی که تصمیم می‌گیرید رابطه سالم تری با خود داشته باشید، پایه‌های محکم‌تری از عزت نفس بنا می‌کنید.

۴. دست از مقایسه خود با دیگران بردارید

پیشرفت شما نباید وابسته به دیگران باشد. همیشه کسی هست که در کاری از شما بهتر باشد، اما این به معنای خوب نبودن یا ناکافی بودن شما نیست.

دوری از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به شما کمک کند تا از مقایسه دست بردارید.

به یاد داشته باشید که مردم فقط بهترین و جذاب‌ترین بخش‌های زندگی خود را به صورت آنلاین به اشتراک می‌گذارند.

شما در رقابت با پیشرفت دیگران نیستید، بلکه با خودتان در رقابت هستید.



۶. برای روابط خود حد و مرز تعیین کنید.

چه مرزهایی در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود دارید؟ برای افزایش احساس عزت نفس در خود، مرزهای شما بایستی همسو با ارزش‌های شما باشند.

به علاوه، باید به این فکر کنید که وقتی مردم از مرزهای شما عبور می‌کنند، چه واکنشی نشان خواهید داد. چون این اتفاقی است که عمدی یا غیرعمدی، می‌افتد.

تعیین حد و مرز راهی است برای اینکه اجازه ندهید دیگران شما را کنترل کنند یا از شما سوءاستفاده کنند. قاطعیت را تمرین کنید.

نحوه تعیین حد و مرز در محیط کار ممکن است متفاوت از زندگی شخصی شما باشد.

وقتی روز کاری به پایان می‌رسد، اعلان‌های تلفن همراه خود را بی‌صدا کنید تا تعادل بین کار و زندگی خود را حفظ کنید.

۷. بردهای خود را جشن بگیرید

در این مسیر، پیروزی‌ها در ابعاد مختلفی به دست می‌آیند و شما می‌توانید همه آن‌ها را جشن بگیرید. امروز خودگویی مثبت را تمرین کرده‌اید؟ برخی باورهای منفی نسبت به خود را کنار گذاشته‌اید؟ با یکی از ترس‌های خود روبه‌رو شده‌اید؟

احساس اعتماد به نفس و غرور پس از هر پیروزی را بپذیرید و در آغوش بگیرید.

۸. افراد منفی را رها کنید

رها کردن افکار منفی کافی نیست، بلکه باید افراد منفی‌نگر و بدبین را نیز رها کنید. افرادی که اطراف شما را احاطه کرده‌اند، تأثیر زیادی بر روحیه و سطح عزت نفس شما دارند.

اگر افراد دور و برتان مدام عیب‌هایتان را به شما یادآوری می‌کنند، اشتباهاتتان را مسخره می‌کنند و یا شما را پر از شک و تردید نسبت به خود می‌کنند، عزت نفس ضعیفی خواهید داشت.

منبع

نمی‌توانم هیچ کاری را به درستی انجام دهم

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 همه چیز 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 مورد زمان‌های

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

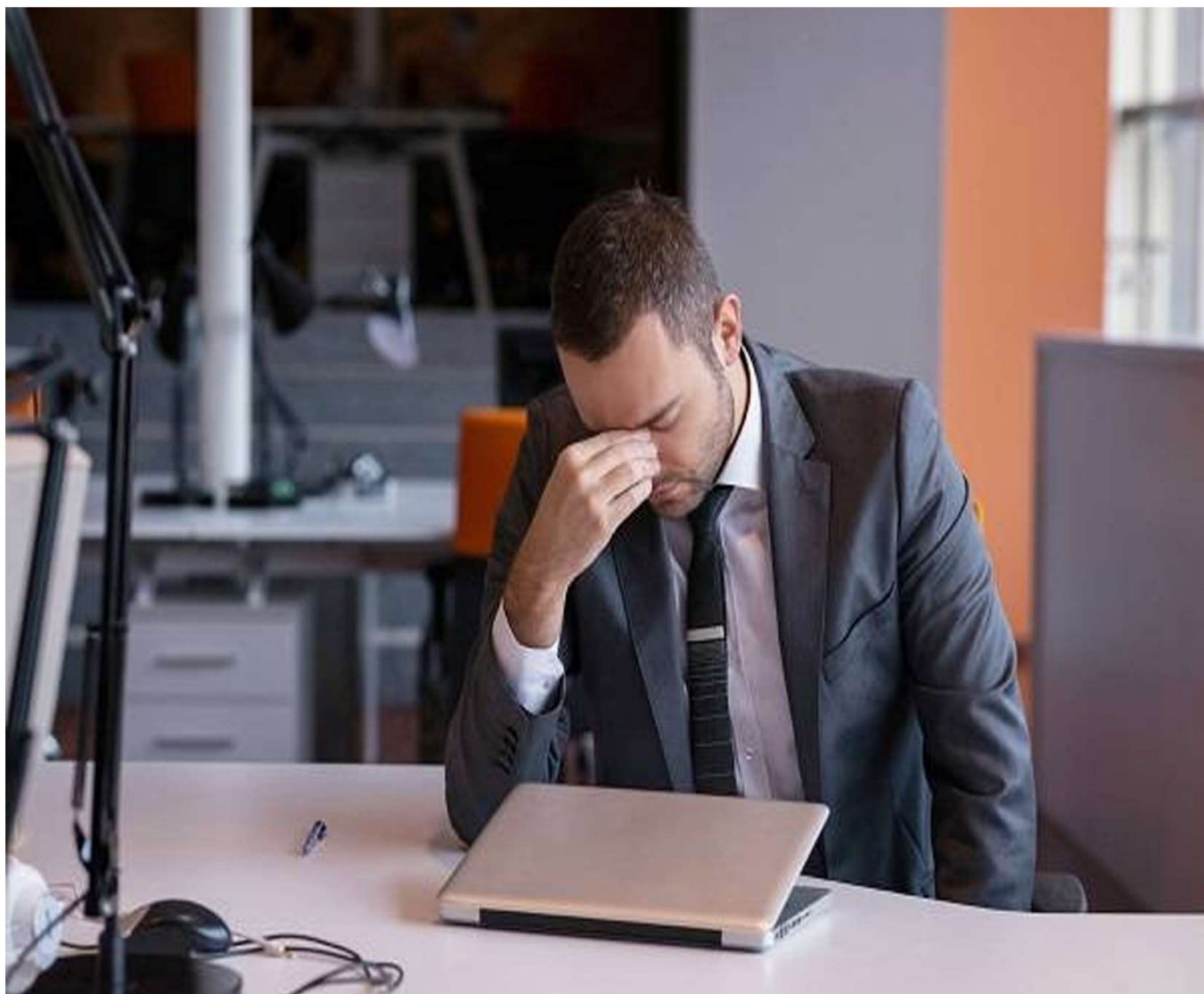
عزت نفس پایین به اشکال مختلفی خود را نشان می‌دهد.

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.



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

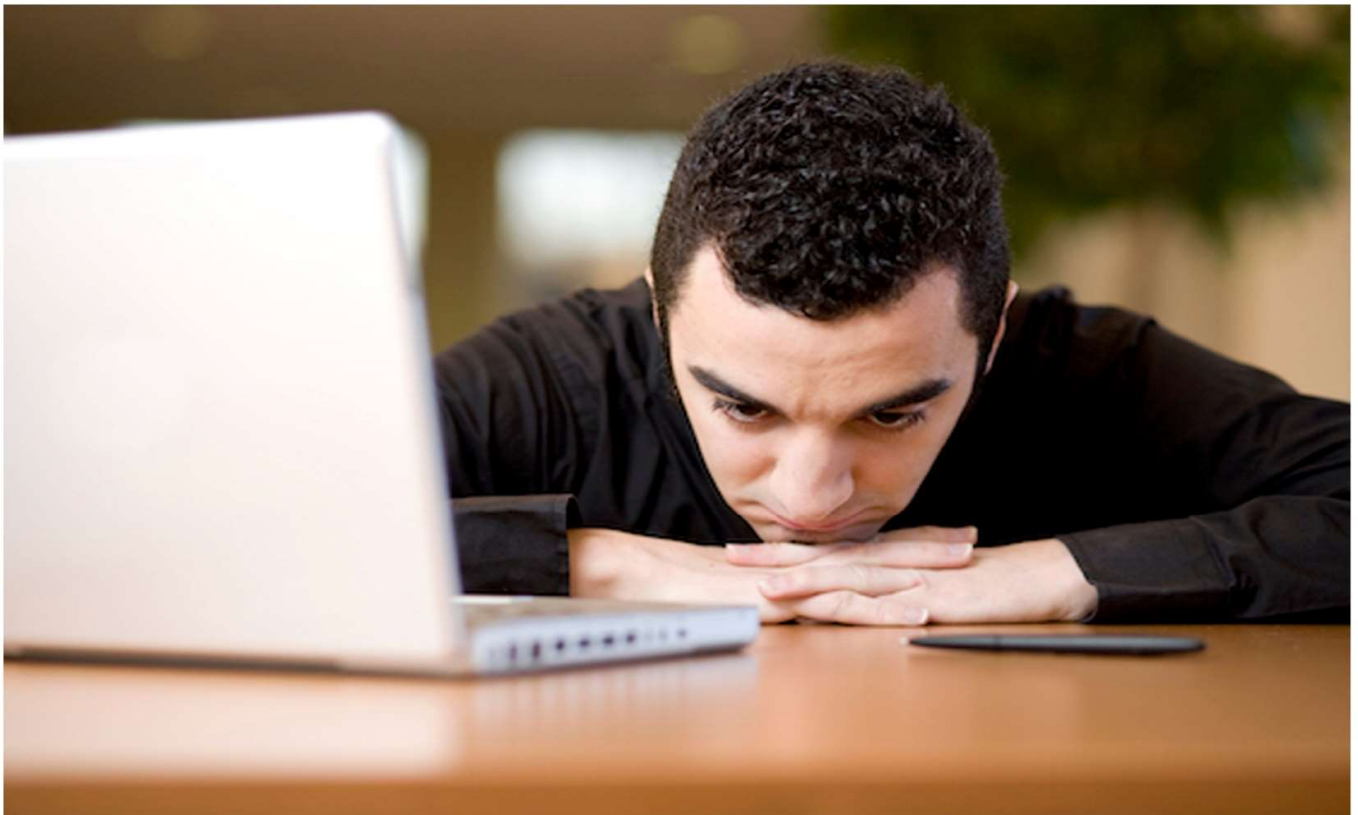
چطور با این احساس کنار بیاییم؟

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.



خودگویی مثبت

خودگویی مثبت شما را از موقعیت‌های سخت عبور می‌دهد و عزت نفس 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؟ مسلماً 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.

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

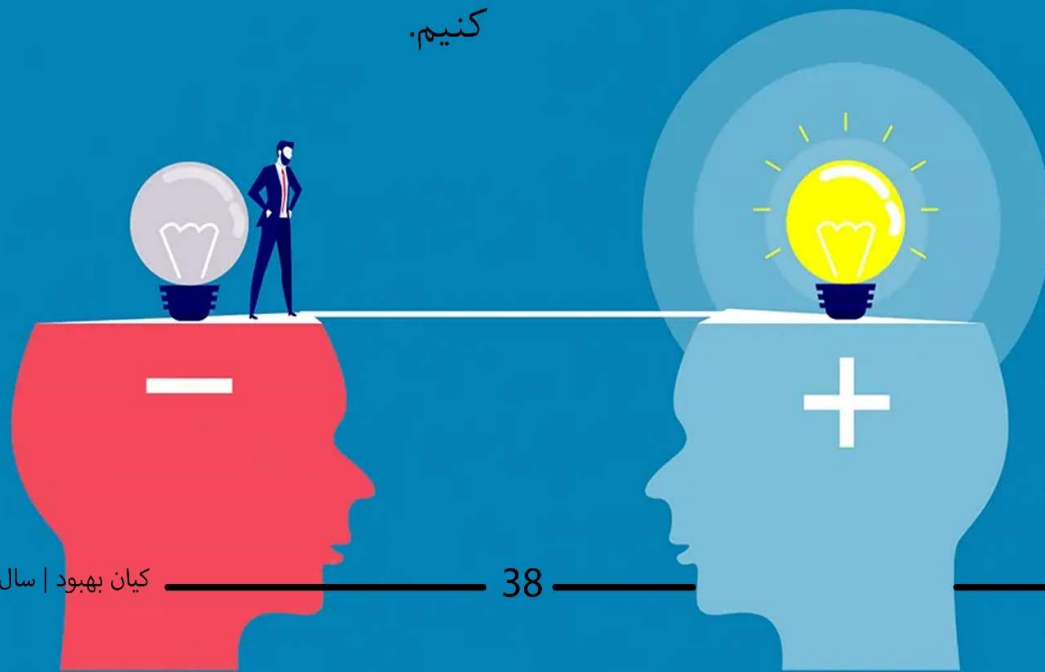
به خودتان ثابت کنید که اشتباه می‌کنید

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.



قدم زدن

با یک دوست صحبت کنید

پیاده‌روی استرس را کاهش می‌دهد و سلامت ذهن شما را بهبود می‌بخشد. همچنین تغییر محیط، به شما کمک می‌کند از فضای منفی ذهن خود خارج شوید.

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.

پیاده‌روی راهی عالی برای خالی کردن ذهن از افکار منفی است. پس از یک پیاده‌روی کوتاه، احتمالاً احساس بهتری در مورد خود دارید.

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.



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.

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.

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.

www.verywellmind.com

منبع