

# کیان بهبود

سال سوم | شهریور 1402 | شماره 33

ریسک مالی و روش‌هایی برای کاهش آن

قدرت انضباط شخصی برای رشد حرفه‌ای

تفرز از شغل و تغییر آن

## یادداشت سردبیر

زمان چیزی جز خود زندگی نیست، که هر لحظه پر از انتخابها و اعمال ماست. و عدم تعادل هزینه مدیریت بی دقت زمان است.

وقتی نتوانیم زمان خود را عاقلانه مدیریت کنیم، زندگی ما بهم می‌ریزد و باعث خستگی، اضطراب و بیماری‌های مختلف می‌شود.

چرا زندگی را به تمامی زندگی کردن کار آسانی نیست؟  
برای برخی از افراد، تا زمانی که یک زندگی پر از موفقیت، شادی و بدون پشیمانی داشته باشند، نیازی به زندگی طولانی ندارند.

اما چه تعداد واقعا این زندگی را تجربه می‌کنند؟



نیوز

ماهنامه الکترونیکی

کیان بهبود

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه‌آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

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

ارتباط با مدیر مسئول: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

تلفن پذیرش آگهی: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

 [kianbehboodnews.ir](http://kianbehboodnews.ir)

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

# فهرست

---

ریسک مالی چیست؟ / ۱



روش‌هایی برای کاهش ریسک مالی / ۸

---

قدرت انضباط شخصی برای رشد حرفه‌ای / ۱۷



نفرت از شغل و چگونگی تغییر آن / ۲۳

---

بازگشت به مدرسه / ۲۸



زندگی را به تمامی زندگی کنید / ۳۴

---



## RISK

## ریسک مالی

## و انواع آن

این موضوع شناسایی و آماده‌سازی ریسک‌های قابل‌پیش‌بینی‌تر را حیاتی تر می‌کند.

در این مقاله ۱۰ نوع رایج ریسک تجاری را معرفی می‌کنیم.

### ریسک مالی برای شرکت‌ها چیست؟

اصطلاح ریسک مالی برای موقعیت‌هایی است که می‌تواند منجر به اثرات تجاری نامطلوب شود، مانند کاهش سودآوری، ازدست‌دادن سرمایه، جریان‌های نقدی تحت‌فشار و احتمالاً بسته شدن مشاغل.

### ریسک مالی و انواع ریسک‌های مالی در تجارت

ریسک مالی در تجارت یک امر اجتناب‌ناپذیر است. گاهی اوقات، حتی یک شرط ضروری برای دستیابی به بازده موردنظر محسوب می‌شود.

این پارادوکس تنوع ریسک‌های مالی و منابع آنها را برجسته می‌کند و بر نیاز رهبران کسب‌وکار به درک ریسک‌های مالی ذاتی در شرکت‌هایشان تأکید می‌کند.

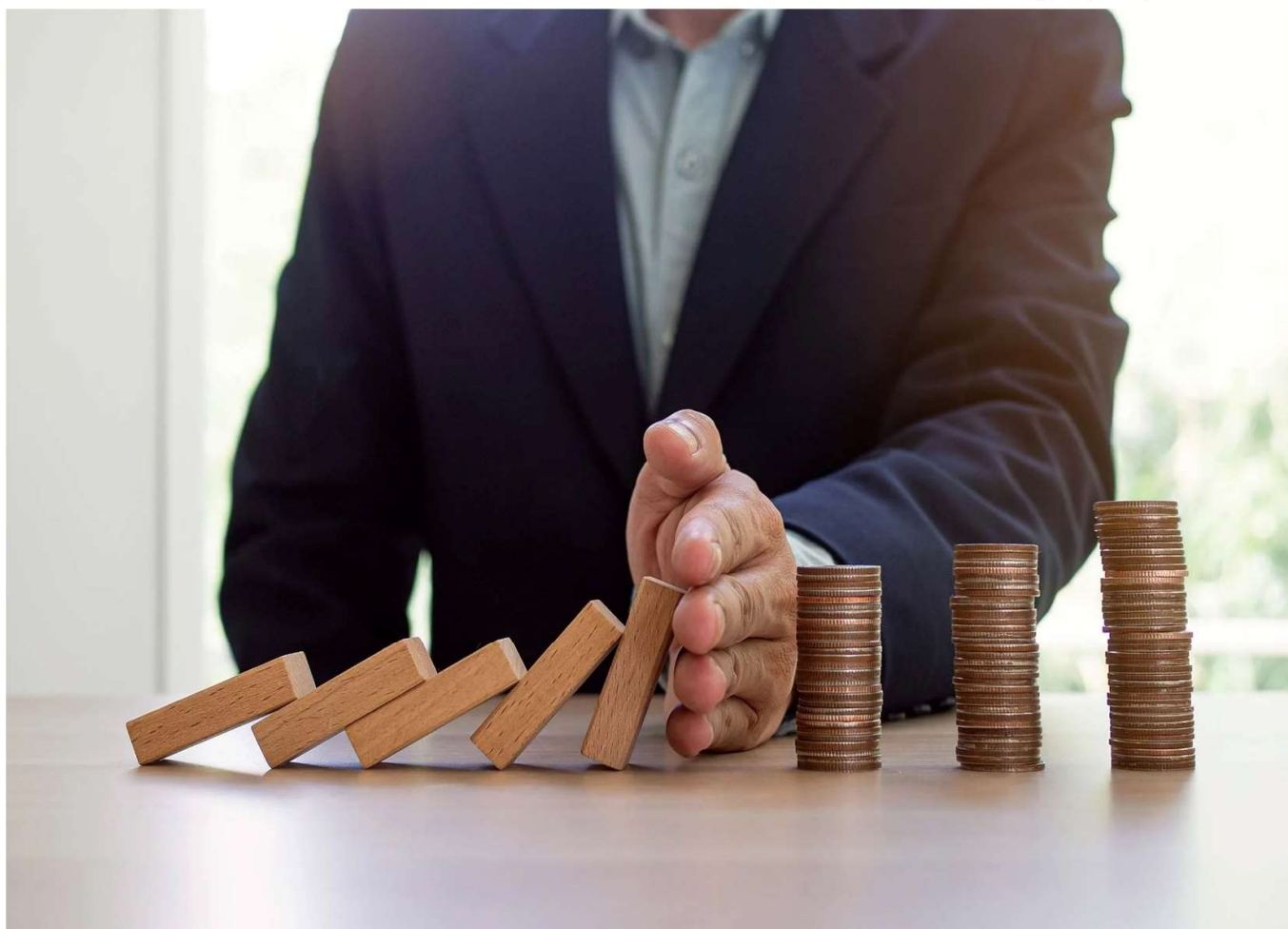
حتی شرکت‌هایی که متفکرترین و استراتژیک‌ترین رهبران کسب‌وکار را دارند، با تأثیرات فراتر از کنترل خود مواجه می‌شوند.

مدیریت ریسک یک رویکرد پیشگیرانه برای کاهش ضررهای مالی است که ترکیبی از شناسایی، نظارت، کنترل و برنامه‌ریزی برای خطرات بالقوه برای کاهش تأثیر آنها است.

هوشیاری و آماده‌سازی نکته کلیدی است. هوشیاری شامل ایجاد و نظارت بر شاخص‌های مختلف داخلی و خارجی است که می‌تواند خطر را افزایش یا کاهش دهد. آماده‌سازی به توسعه استراتژی‌هایی برای اجتناب یا کاهش خطرانی که احتمال زیان‌ها را به همراه دارد، از جمله حمل انواع مختلف بیمه نامه اشاره دارد.

ریسک و پاداش معمولاً یک همبستگی مستقیم دارند - هر چه ریسک بالقوه بیشتر باشد، بازده بالقوه بیشتر است. با این حال، برخلاف قماربازان، رهبران کسب‌وکار مسئولیت امانت‌داری برای محافظت از شرکت و اعضای آن در برابر قرار گرفتن بیش از حد در معرض ریسک مالی دارند.

این پیامدهای نامطلوب زمانی می‌تواند نگران‌کننده باشد که تعداد قابل توجه و متنوع ریسک‌های مالی، از جمله ریسک اعتباری، ریسک بازار و تقلب را در نظر بگیریم. اینجاست که مدیریت ریسک به چشم می‌خورد.



همچنین اگر یک کسب‌وکار فقط تعداد کمی مشتری داشته باشد، اگر یکی از آن مشتریان با مشکلات نقدینگی مواجه شود یا از کار خارج شود، اعطای اعتبار آن را در معرض ریسک اعتباری بیشتری قرار می‌دهد.

### ریسک بازار

ریسک بازار به عوامل خارجی که در یک صنعت خاص وجود دارند اشاره دارد. ترجیحات مشتریان که روز به روز در حال تغییر است، پیشرفت در فناوری و سایر عوامل باعث شکل‌گیری و تغییر صنعت می‌شود. در این حالت، کسب‌وکارها ملزم به سازگاری و به‌روزرسانی برای بقا می‌شوند.

تکامل صنعت موسیقی، از آلبوم‌های موسیقی گرفته تا نوار کاست و سی‌دی و پخش دیجیتال را در نظر بگیرید. این نوع ریسک اغلب خارج از کنترل مدیریت است.



### انواع ریسک‌های مالی

اولین گام در ایجاد یک برنامه کاهش ریسک مالی مؤثر، شناسایی انواع ریسک‌هایی است که می‌تواند بر یک کسب‌وکار تأثیر بگذارد. برخی از انواع ریسک‌ها، بسته به صنعت، اندازه شرکت و سایر عوامل عملیاتی، مرتبط‌تر از سایرین هستند. درک تفاوت‌های ظریف در مورد اینکه چگونه این خطرات می‌توانند بر یک تجارت تأثیر بگذارند، امکان برنامه‌ریزی بهتر و کاهش مؤثرتر را فراهم می‌کند. ده نوع رایج ریسک مالی عبارت‌اند از:

### ریسک اعتباری

اعطای اعتبار به مشتریان یک روش استاندارد در بسیاری از صنایع است و می‌تواند یک راه مفید برای افزایش مشتری‌های یک کسب‌وکار و افزایش درآمد باشد. اما هنگامی که مشتریان اعتبار خود را پرداخت نکنند، کسب‌وکار فروشنده درآمد خود را از دست می‌دهد و هزینه‌های جبران‌ناپذیری برای محصولات یا خدمات ارائه شده دارد.

## ریسک نقدینگی

نقدینگی یک شرکت به توانایی آن در پرداخت تعهدات جاری با استفاده از دارایی‌های کوتاه‌مدت، مانند پول نقد، حساب‌های دریافتی و سرمایه‌گذاری‌های کوتاه‌مدت اشاره دارد. نقدینگی را می‌توان به‌عنوان شکل خاص‌تر و فوری‌تر جریان نقدی در نظر گرفت.

ریسک نقدینگی معمولاً مربوط به زمان بندی است - اطمینان از اینکه جریان نقدی یا توانایی تبدیل سریع دارایی‌ها به پول نقد برای پرداخت به‌موقع بدهی کافی است.

ریسک نقدینگی زمانی بیشتر می‌شود که زمان‌بندی نامناسب باشد یا سرمایه در دارایی‌های بلندمدت محبوس شده باشد. یک کسب‌وکار ساختمانی با تجهیزات سنگین که باید قبل از جمع‌آوری پول نقد برای تجهیزات ساختمانی پردازد، بیشتر خواهد بود.

## ریسک رقابتی

عملکرد سایر شرکت‌ها در بازار یک کسب‌وکار ریسک رقابتی ایجاد می‌کند.

ارائه کالاها و خدمات قابل‌قیاس توسط رقبای می‌تواند فروش و جریان نقدی یک کسب‌وکار را با تغییر قیمت‌ها، ویژگی‌های محصول یا استراتژی‌های توزیع بر هم بزند.

علاوه بر این، رقبای جدید ظهور می‌کنند که نیازهای مشتریان را به روش‌های مختلف با بودجه یکسان برآورده می‌کنند. یک مثال خوب برنامه‌های پخش فیلم و سریال در رقابت با سینما است.



## ریسک جریان نقدي

## ریسک رشد

رشد کسب و کار معمولاً به عنوان یک روند مثبت تلقی می‌شود، اما شرکت‌ها باید از خطرات احتمالی آن آگاه باشند.

به عنوان مثال، افزایش بیش از حد سرمایه برای سرمایه‌گذاری در توسعه می‌تواند باعث مشکلات نقدینگی شود. همچنین استرس بر زیرساخت‌های عملیاتی می‌تواند باعث خرابی تجهیزات، وقفه در توزیع یا فرسودگی کارکنان شود که همه اینها می‌تواند عواقب مالی داشته باشد.

علاوه بر این شهرت یک کسب و کار یا تصویر برند محصول آن می‌تواند به دلیل رشد ضعیف برنامه‌ریزی شده یا اجرا شده مختل شود و باعث مشکلات مالی بلندمدت شود و در آخر، حتی بهترین پیش‌بینی‌ها و پیش‌بینی‌ها برای توسعه کسب و کار جدید حاوی تخمین‌هایی با درجات مختلف دقت است.

ریسک جریان نقدي به عدم تعادل احتمالی بین تمام جریان‌های نقدي ورودی و خروجی اشاره دارد. این شامل ناتوانی در پرداخت تعهدات فوری و میان مدت و بلندمدت به صورت ثابت است و اغلب تحت تأثیر سیاست‌های سیستمی مدیریت پول نقد است.

به عنوان مثال، دوره‌های جریان نقدي منفی - زمانی که جریان‌های خروجی بیشتر از جریان‌های ورودی است - قابل غلبه بر جریان‌های نقدي منفی است، اما معمولاً جریان نقدي منفی ثابت ناپایدار است.





## ریسک جهانی

در اقتصاد جهانی به هم پیوسته، مشاغل در هر اندازه با سطحی از ریسک جهانی مواجه می‌شوند. این فقط مختص شرکت‌های بزرگ بین‌المللی نیست.

ریسک جهانی از تغییر در سیاست دولت، نرخ ارز، اقتصاد کشورهای خارجی، ناآرامی‌های اجتماعی، تهدیدات امنیت سایبری، سلامت عمومی و بسیاری عوامل دیگر ناشی می‌شود. برای مثال، کمبود یا تغییرات قیمت قطعات وارداتی از کشور دیگر را در نظر بگیرید.

مسائل زنجیره تأمین غیرمستقیم مثال دیگری است، مانند ناتوانی در خرید کامیون‌های تحویل به دلیل کمبود تراشه بین‌المللی. هر دو مثال در نهایت بر فروش و سودآوری یک کسب‌وکار تأثیر می‌گذارد.

## ریسک اهرمی

اهرم به میزان سرمایه وام‌گرفته‌ای اطلاق می‌شود که یک کسب‌وکار برای تأمین مالی عملیات یا سرمایه‌گذاری‌های جدید خود استفاده می‌کند. ریسک اهرمی اشاره به پتانسیلی دارد که هزینه این وام‌ها بسیار زیاد یا بیشتر از بازده سرمایه‌گذاری اساسی شود. افزایش نرخ بهره و بازدهی کمتر از حد انتظار متغیرهایی هستند که باعث افزایش آن می‌شوند.

نوع دیگری از ریسک اهرمی زمانی وجود دارد که یک کسب‌وکار اعتبار موجود خود را به حداکثر برساند و در صورت بروز شرایط اضطراری یا کاهش درآمد، قادر به دسترسی به وجوه اضافی نباشد.



کلاهبرداری یک خطر واقعی برای اکثر مشاغل است. احتمال سرقت یا نقض امنیت سایبری می‌تواند از منابع داخلی و خارجی باشد. کلاهبرداری باعث زیان مالی مستقیم مانند کاهش درآمد و از دست دادن دارایی می‌شود و می‌تواند خطرات دیگری از جمله شهرت، تبعیت و خطرات قانونی با پیامدهای مالی غیرمستقیم را ایجاد کند.

مدیران کسب‌وکار برای اتخاذ تصمیمات آگاهانه به اطلاعات دقیق متکی هستند. آنها علاوه بر اداره تجارت روزمره خود، به داده‌های خوبی برای شناسایی و نظارت بر ریسک‌های تجاری نیاز دارند. خطا در هر یک از این اطلاعات، احتمال تصمیم‌گیری و ضرر مالی را افزایش می‌دهد.

## منبع

[www.netsuite.com/portal/resource/articles/financial-management/minimize-financial-risks.shtml](http://www.netsuite.com/portal/resource/articles/financial-management/minimize-financial-risks.shtml)



## روش‌هایی برای کاهش ریسک مالی



### روش‌هایی برای کاهش ریسک مالی

در این رویکرد، اقداماتی انجام می‌شود تا اثرات مخرب ریسک مالی به حداقل رسانده شوند. این شامل اجرای اقدامات محافظه‌کارانه، بهبود فرآیندها و کاهش احتمال وقوع ریسک‌ها می‌شود.

### انتقال

انتقال به معنای به اشتراک گذاشتن یا انتقال بخشی از ریسک به سایر افراد یا مؤسسات مانند شرکای تجاری یا آژانس‌های بیمه است. این رویکرد باعث تخلیه مسئولیت مالی می‌شود یا حداقل میزان آن را کاهش می‌دهد.

با شناخت و نظارت دقیق بر ریسک‌ها، یک شرکت قادر است وضعیت بهتری را برای کاهش تأثیرات مالی مختلف ریسک‌ها به دست آورد. چهار رویکرد اصلی برای مدیریت ریسک‌های مالی عبارتند از اجتناب، کاهش، انتقال و پذیرش.

### اجتناب

این رویکرد شامل تغییر مسیر یا فرار از عواملی است که می‌توانند ریسک مالی را ایجاد کنند. به عبارت دیگر، جلوگیری از ورود به وضعیت‌ها یا فعالیت‌هایی که ممکن است خطرات مالی را به همراه داشته باشند.

در مدیریت ریسک‌های مالی، بیمه به عنوان یک راه برای انتقال برخی از خطرات به شخص ثالث مطرح می‌شود. این رویکرد می‌تواند به شرکت کمک کند تا در مواجهه با خسارت‌های غیرمنتظره، سرمایه خود را حفظ کند. با این وجود، مهم است به هزینه‌های حق بیمه توجه داشته باشیم، زیرا این هزینه‌ها می‌توانند بر روی سودآوری تأثیر بگذارند.

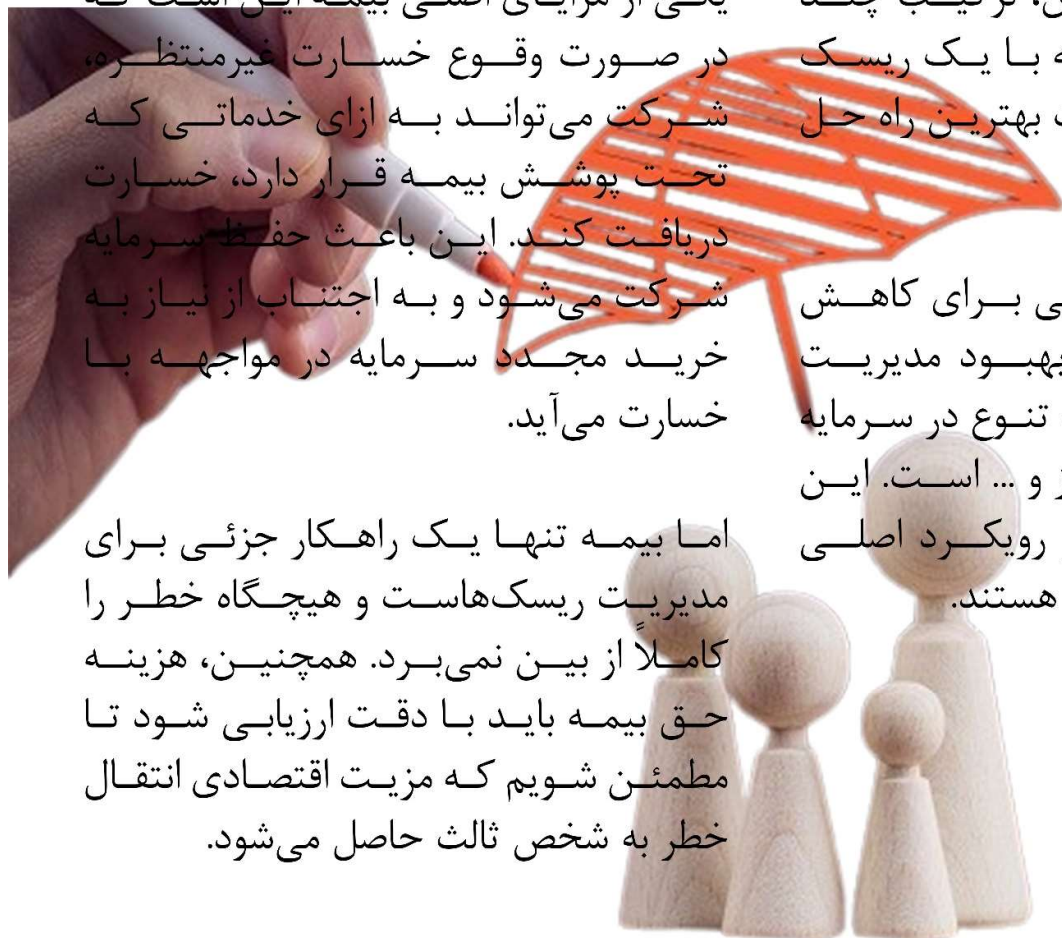
یکی از مزایای اصلی بیمه این است که در صورت وقوع خسارت غیرمنتظره، شرکت می‌تواند به ازای خدماتی که تحت پوشش بیمه قرار دارد، خسارت دریافت کند. این باعث حفظ سرمایه شرکت می‌شود و به اجتناب از نیاز به خرید مجدد سرمایه در مواجهه با خسارت می‌آید.

اما بیمه تنها یک راهکار جزئی برای مدیریت ریسک‌هاست و هیچگاه خطر را کاملاً از بین نمی‌برد. همچنین، هزینه حق بیمه باید با دقت ارزیابی شود تا مطمئن شویم که مزیت اقتصادی انتقال خطر به شخص ثالث حاصل می‌شود.

در این رویکرد، تصمیم‌گیری برای حرکت به جلو و پذیرش پیامدهای ممکنه ریسک به جای تلاش برای کاهش یا اجتناب از آن انجام می‌شود. این ممکن است زمانی مورد استفاده قرار گیرد که کاهش یا اجتناب از ریسک غیرممکن یا غیرمقرون به صرفه باشد.

کسب و کارها بسته به نوع ریسک مالی با مجموعه‌ای از این رویکردها سازگاری پیدا می‌کنند. همچنین، ترکیب چند رویکرد نیز برای مقابله با یک ریسک مالی خاص ممکن است بهترین راه حل باشد.

برخی از روش‌های کلی برای کاهش ریسک مالی شامل بهبود مدیریت داخلی، استفاده از بیمه، تنوع در سرمایه‌گذاری، اطلاعات به‌روز و ... است. این راهکارها از هر چهار رویکرد اصلی مدیریت ریسک‌ها بهره‌مند هستند.



## ارزیابی کارایی

ارزیابی کارایی عملیاتی یک کسب و کار یکی از عناصر کلیدی در مدیریت بهینه منابع و تأثیرات مالی است. با به حداکثر رساندن کارایی عملیاتی، یک کسب و کار می‌تواند جریان نقدی را بهبود بخشد و منابع خود را به بهترین شکل ممکن مدیریت کند. در این راستا، تأثیرات مثبت بر جریان نقدی می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر برای پوشش تأثیر ریسک‌های مالی عمل کند.

با وجود ده‌ها نوع بیمه تجاری مختلف، شرکت‌ها می‌توانند بیمه‌نامه‌هایی را انتخاب کنند که انواع خطرات مالی مختلف را پوشش دهند. این شامل مسئولیت محصول، جرم، ادعای مالکیت تجاری، غرامت کارگران، وقفه در کسب و کار، و جرایم سایبری می‌شود.

بنابراین، مدیریت ریسک مالی نیازمند تعادل و ارزیابی دقیق هزینه‌ها و مزایا برای انتخاب بهینه بیمه و تدابیر دیگر می‌باشد.



## حفظ بودجه اضطراری

ایجاد ذخایر نقدی یا بودجه اضطراری از راهکارهای اساسی در مقابله با تأثیرات ناشی از ریسک‌های مالی است. این اقدام به کسب‌وکار این امکان را می‌دهد که در مواجهه با شوک‌های مالی یا وقوع ریسک‌ها، از منابع مالی قابل دسترس برخوردار شود. این بودجه می‌تواند به صورت داخلی از طریق جریان نقدی مثبت ایجاد شود یا می‌تواند به صورت خط اعتباری قابل دسترس باشد.

بودجه اضطراری به کسب‌وکار این امکان را می‌دهد تا در مواجهه با شوک‌های مالی، مانند نوسانات بازار یا افت ناگهانی در فروش، بدون ایجاد مشکلات اساسی به فعالیت خود ادامه دهد. همچنین کسب‌وکار می‌تواند خسارات مالی را به حداقل برساند و جلوی مشکلات مالی را بگیرد.



با بهبود کارایی عملیاتی، کسب‌وکار قادر به:

## افزایش درآمد

بهبود کارایی معمولاً باعث افزایش تولید و ارائه محصولات و خدمات می‌شود که در نتیجه، درآمد کسب‌وکار نیز افزایش می‌یابد.

## کاهش هزینه‌ها

بهبود فرآیندها و بهره‌وری در استفاده از منابع باعث کاهش هزینه‌ها می‌شود، که این امر به تقویت کلی جریان نقدی کمک می‌کند.

## تسریع در گردش نقدینگی

با بهبود فرآیندهای تأمین و فروش، گردش نقدینگی سریع‌تر و مؤثرتر انجام می‌شود.

## افزایش قابلیت انطباق با تغییرات بازار

کسب‌وکار با بهتر شدن کارایی، قابلیت بهتری برای سازگاری با تغییرات بازار و شناسایی ریسک‌ها دارد.

## تنوع بخشی به سرمایه‌گذاری های تجاری

تنوع بخشی راهی برای پخش ریسک در مناطق مختلف است. وقتی کسب و کارها سرمایه‌گذاری‌های خود را در شرکت‌های دیگر از طریق سهام انجام می‌دهند، انتخاب انواع صنایع کمک می‌کند تا ریسک افزایش و کاهش سرمایه‌گذاری‌ها با هم به حداقل برسد.



علاوه بر این، تنوع بخشی به سرمایه‌گذاری‌ها بین سهام و بدهی می‌تواند به کاهش نوسانات و ریسک کمک کند. به همین ترتیب، تنوع بخشی به جریان‌های درآمد کسب و کار، به طوری که به تعداد کمی از محصولات یا مشتریان متکی نباشد، راه دیگری برای پوشش ضرر مالی و کاهش ریسک است.

## تضمین کیفیت

ایجاد اقدامات قوی برای اطمینان از اینکه محصولات و خدمات با استانداردهای کیفیت مطلوب مطابقت دارند، راهی برای کاهش ریسک‌های مالی مرتبط با محصول است.

استفاده از چک‌لیست‌ها در تمام مراحل فرآیند تولید و اجرای نظارت مستمر بر کیفیت می‌تواند به شناسایی مسائل به صورت سریع واکنش نشان دهد. همچنین ایجاد پست‌های بازرسی مستقل برای بررسی کیفیت محصولات، از موارد مؤثر دیگر در تضمین کیفیت است.

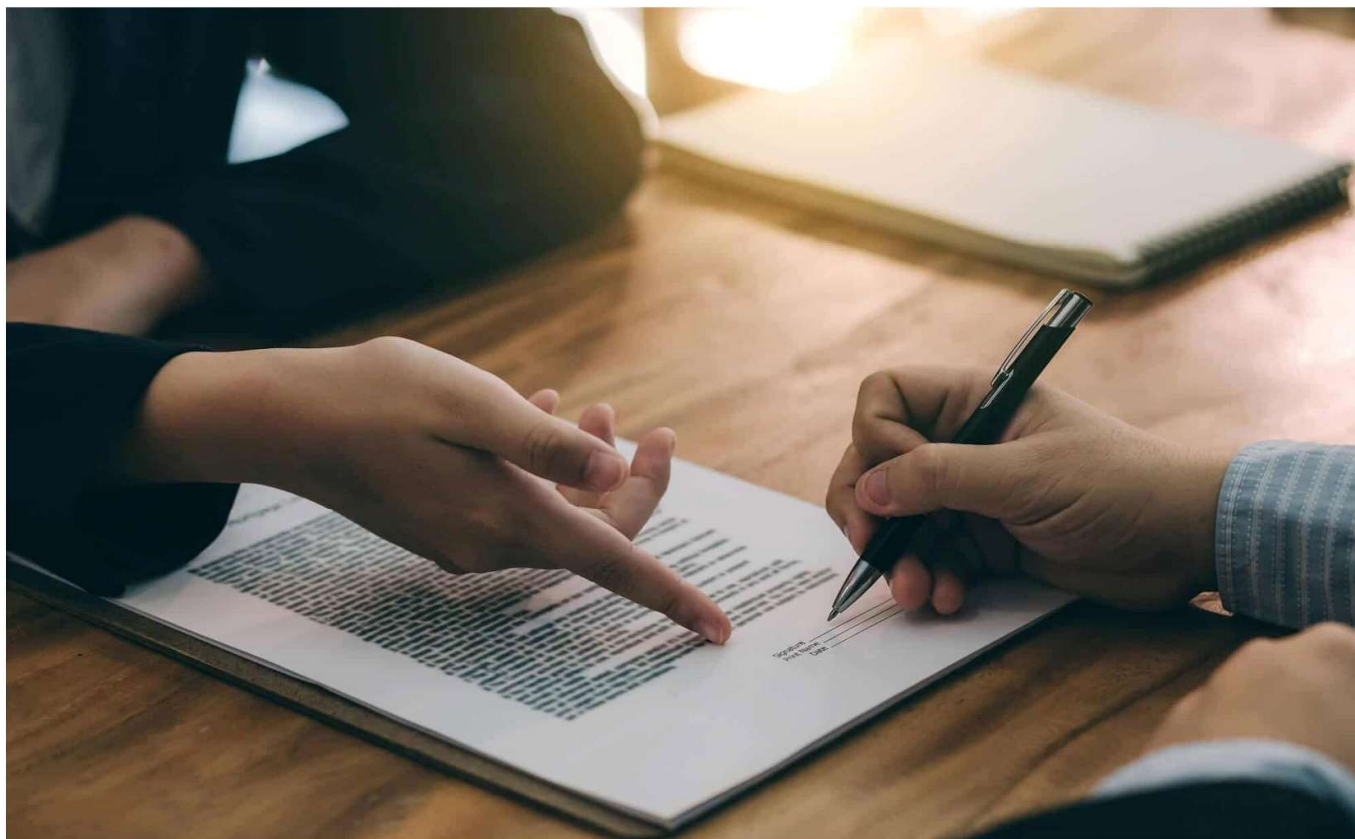


## مستندسازی قراردادها

## کاهش بدهی‌های غیر ضروری

بیشتر کسب‌وکارها برای حمایت از شکاف‌های جریان نقدی و سرمایه‌گذاری‌های بلندمدت، هرازگاهی به وام‌ها متکی هستند. با این حال، مدیریت ریسک اهرمی با پایین نگه‌داشتن مانده وام تا حد امکان برای جلوگیری از هزینه‌های استقراض اضافی، مانند هزینه‌های بهره و کارمزد بانکی، و همچنین تخلیه شدید جریان نقدی ناشی از پرداخت‌های وام متورم، مهم است. علاوه بر این، مانده وام معوق کمتر می‌تواند اعتبار موجود شرکت را برای شرایط اضطراری و چالش‌ها و فرصت‌های پیش‌بینی‌نشده به حداکثر برساند.

سوء تفاهم بین شرکای تجاری می‌تواند انواع مشکلات را ایجاد کند که می‌تواند منجر به زیان مالی شود. مستندسازی قراردادها به صورت کتبی به کاهش ابهام و احتمال ضرر مالی کمک می‌کند، به‌ویژه وقتی صحبت از جزئیات دقیق یک توافق باشد.





## سرمایه‌گذاری روی کارمندان

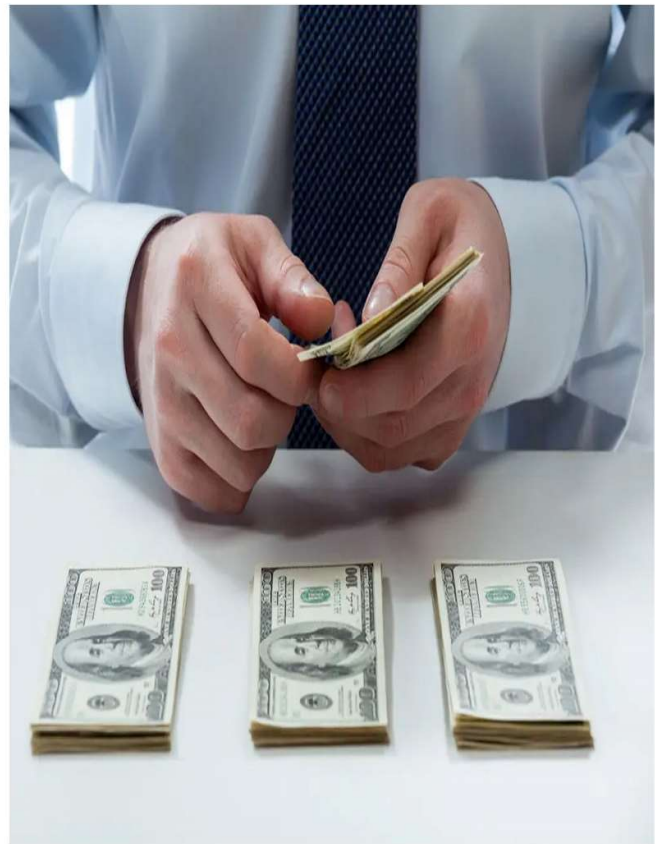
کارمندان تأثیر زیادی در موفقیت یا شکست یک کسب‌وکار دارند. این امر به‌ویژه در صنایع خدماتی مشهود است، اما همچنین عاملی است که بر بهره‌وری در صنایع غیر خدماتی تأثیر می‌گذارد.

از آنجایی که ارتباط مستقیمی بین کفایت آموزش کارکنان و بازده کسب‌وکار وجود دارد، سرمایه‌گذاری روی کارمندان خطر اشتباهات پرهزینه‌ای را کاهش می‌دهد که می‌تواند به اعتبار شرکت آسیب برساند.



## ایجاد استراتژی مدیریت پول نقد

تمام‌شدن پول نقد یکی از رایج‌ترین دلایل شکست کسب‌وکارها است. ایجاد استراتژی مدیریت پول نقد از طریق برنامه‌ریزی و پیشگیری به کاهش ریسک‌های مالی کمک می‌کند.



پیش‌بینی جریان‌های نقدی ورودی و خروجی، نظارت بر AR و مانده حساب‌های پرداختی، مدیریت پرداخت‌های بدهی، نظارت بر مبادله ارز و نرخ‌های بهره و نزدیک ماندن به تقاضای بازار، همگی در توسعه یک استراتژی مدیریت نقدینگی نقش دارند و می‌توانند به کاهش ریسک کمک کنند.

## روی معیارهای تصمیم‌گیری تمرکز کنید

استفاده از معیارهای عینی با حمایت از تصمیم‌گیری بی‌طرفانه و کمک به مدیریت بر روی اهداف ملموس، به کاهش ریسک‌های مالی کمک می‌کند.



برنامه‌ریزی، اندازه‌گیری و استفاده از اطلاعات استاندارد شده و باکیفیت می‌تواند به حفظ یک کسب‌وکار کمک کند و در صورت عدم موفقیت، هشدارهای اولیه را ارائه دهد. تصمیمات تکنانشی یا ناآگاهانه تمایل به افزایش سطح ریسک دارند.

## برون‌سپاری کنید

برون‌سپاری برخی کارکردها یکی از راه‌های کاهش ریسک‌های مالی خاص با صرفه‌جویی در زمان و هزینه است. استخدام متخصصان شخص ثالث برای رسیدگی به بخش‌های خاصی از یک کسب‌وکار، به لطف صرفه‌جویی در مقیاس ارائه‌دهنده خدمات، باعث صرفه‌جویی در هزینه‌ها می‌شود.

برون‌سپاری همچنین می‌تواند در زمان صرفه‌جویی کند؛ زیرا تخصص در حال حاضر وجود دارد. ریسک مالی بین شرکت و ارائه‌دهنده خدمات به اشتراک گذاشته می‌شود و می‌توان از صرفه‌جویی در هزینه‌ها برای کاهش ریسک در سایر زمینه‌های کسب‌وکار استفاده کرد.



یک محیط کنترل داخلی قوی به کاهش خطر خطا و تقلب کمک می‌کند. محیط کنترل داخلی شبکه‌ای از فرایندها است که برای شناسایی ناهنجاری‌ها قبل از وقوع و شناسایی آنها در صورت وقوع طراحی شده است.

تفکیک وظایف یک کنترل اولیه است که با اطمینان از اینکه هیچ شخص واحدی کنترل کامل یک تراکنش را ندارد، معمولاً با جداسازی عملکردهایی مانند ضبط، تأیید، پرداخت و مصالحه عمل می‌کند.

فناوری مالی مناسب می‌تواند تاکتیک‌های دیگر را برای به حداقل رساندن ریسک مالی تقویت کند. نرم‌افزار حسابداری و سیستم‌های برنامه‌ریزی منابع سازمانی یکپارچه، برای شناسایی و تجزیه و تحلیل روندهایی که ممکن است به ریسک‌ها یا فرصت‌ها تبدیل شوند، ضروری است. فناوری مالی برای برنامه‌ریزی و توسعه معیارها مفید است و احتمال خطاهای دستی در ثبت سوابق را کاهش می‌دهد.

منبع

www.netsuite.com



## قدرت انضباط شخصی

### برای رشد حرفه‌ای

#### تعیین هدف

خود انضباطی با تعیین اهداف واضح و دست یافتنی شروع می‌شود.

حرفه‌ای‌هایی که خود انضباطی را انجام می‌دهند در مورد اهداف خود، چه کوتاه مدت و چه بلند مدت، جدی هستند. آنها اهداف خود را با عبارات خاص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، مرتبط و محدود به زمان (SMART) تعریف می‌کنند.

این وضوح به آن‌ها کمک می‌کند تا وظایف را اولویت‌بندی کنند و روی مهم‌ترین چیزها متمرکز شوند، و از حواس پرتی‌هایی که می‌توانند مانع پیشرفت شوند، اجتناب کنند.

یک ویژگی حیاتی که می‌تواند به طور قابل توجهی بر رشد و موفقیت حرفه‌ای فرد تأثیر بگذارد، خود انضباطی است.

توانایی کنترل تکانه‌ها، اولویت بندی وظایف و تمرکز بر اهداف بلندمدت علیرغم حواس پرتی یا چالش‌ها.

در دنیای پرشتاب محیط کار امروزی، خود انضباطی عاملی کلیدی است که متخصصان با عملکرد بالا را از دیگران متمایز می‌کند.

بیایید سعی کنیم این کلمه قدرتمند را با عناوین واضح ساده کنیم.

خود انضباطی شامل مقاومت در برابر وسوسه‌ها و حواس پرتی‌هایی است که می‌تواند رشد حرفه‌ای را از مسیر خود خارج کند.

حرفه‌ای‌هایی که خود انضباطی را انجام می‌دهند مراقب محیط اطراف خود هستند و وقفه‌های غیرضروری مانند خاموش کردن اعلان‌ها در دستگاه‌های خود یا یافتن فضایی آرام برای کار را به حداقل می‌رسانند.

آنها همچنین از درگیر شدن در فعالیت‌های غیرمرتبط با کار در طول ساعات کاری، مانند مرور رسانه‌های اجتماعی یا نگرانی‌های شخصی خودداری می‌کنند.

با به حداقل رساندن حواس پرتی، آنها می‌توانند تمرکز و بهره‌وری را حفظ کنند و منجر به رشد حرفه‌ای شوند.

متخصصان خود منضبط ارزش زمان را درک می‌کنند و آن را به طور موثر مدیریت می‌کنند.

آنها وظایف را بر اساس اهمیت و فوریت آنها اولویت بندی می‌کنند و برنامه‌ای ایجاد می‌کنند تا مطمئن شوند که از زمان خود به طور موثر استفاده می‌کنند.

همچنین از اهمال کاری اجتناب می‌کنند و به رعایت ضرب‌الاجل‌ها متعهد می‌مانند.

آنها با مدیریت موثر زمان خود می‌توانند وظایف را به موقع انجام دهند و سطح بهره‌وری ثابتی را حفظ کنند.



## تاب آوری

خود انضباطی همچنين مستلزم تاب آوری در برابر چالش‌ها و شکست‌ها است.

حرفه‌ای‌هایی که خود انضباطی را تمرین می‌کنند می‌دانند که شکست بخشی از سفر است و آنها را از اهدافشان باز نمی‌دارد.

آنها به راحتی تسلیم نمی‌شوند. در عوض، از شکست‌ها درس می‌گیرند، رویکرد خود را تطبیق می‌دهند و به حرکت رو به جلو ادامه می‌دهند.

این انعطاف پذیری به آنها کمک می‌کند تا بر موانع غلبه کنند و به اهداف حرفه‌ای خود برسند.

## یادگیری مستمر

متخصصان خود منضبط متعهد به یادگیری مستمر و بهبود خود هستند.

آنها زمان و تلاش خود را برای توسعه مهارت‌های جدید، به روز ماندن با پیشرفت صنعت و جستجوی فرصت‌هایی برای رشد سرمایه گذاری می‌کنند.

ممکن است در کارگاه‌های آموزشی شرکت کنند، دوره‌هایی را بگذرانند، نشریات صنعتی را بخوانند، یا در رویدادهای شبکه‌ای شرکت کنند تا دانش و تخصص خود را گسترش دهند.

این تعهد به یادگیری مادام‌العمر به آنها کمک می‌کند در حوزه کاری خود مرتبط بمانند و پتانسیل رشد حرفه‌ای‌شان را افزایش می‌دهد.



## مسئولیت پذیری

متخصصان خود منضبط خود را مسئول اعمال و تصمیمات خود می‌دانند.

آنها مسئولیت‌ها و تعهدات خود را به عهده می‌گیرند و به وعده‌های خود عمل می‌کنند. بهانه نمی‌آورند و اشتباهات خود را به گردن دیگران نمی‌اندازند.

در عوض، مسئولیت اعمال خود را بر عهده می‌گیرند و از شکست‌های خود درس می‌گیرند.

این پاسخگویی باعث ایجاد اعتماد با همکاران و مافوق آنها می‌شود و شهرت حرفه‌ای آنها را افزایش می‌دهد.

خود انضباطی یک ویژگی قدرتمند است که نقش مهمی در رشد حرفه‌ای ایفا می‌کند. این ویژگی به متخصصان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها متمرکز، سازنده و انعطاف پذیر باشند.

## تعادل بین کار و زندگی

متخصصان خود منضبط اهمیت حفظ تعادل کار و زندگی سالم را تشخیص می‌دهند.

آنها می‌دانند که کار بیش از حد می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی شود که خود مانع رشد حرفه‌ای است.

بنابراین، آنها مراقبت از خود را در اولویت قرار می‌دهند، حد و مرزهایی را تعیین می‌کنند و زمانی را برای رفاه شخصی، سرگرمی‌ها و روابط خود اختصاص می‌دهند.

این تعادل به آنها کمک می‌کند تا سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کنند و منجر به افزایش بهره‌وری و اثربخشی در پیشرفت حرفه‌ای خود شوند.



## خود انضباطی در محیط کار

افزایش نظم و انضباط می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف خود برسید و زندگی رضایت بخشی داشته باشید. در اینجا چند مرحله وجود دارد که می‌تواند به شما در افزایش نظم و انضباط کمک کند.

### اهداف واضح تعیین کنید

اهداف خود را مشخص کنید و آنها را یادداشت کنید. داشتن اهداف واضح به شما کمک می‌کند متمرکز و با انگیزه بمانید.

## یک روتین ایجاد کنید

یک برنامه روزانه شامل عادات منظم مانند بیدار شدن در یک زمان خاص، ورزش، و کار بر روی اهداف خود را ایجاد کنید.

داشتن یک روتین می‌تواند به شما کمک کند متمرکز و در مسیر خود بمانید.

### زمان خود را اولویت بندی کنید

مهمترین وظایف خود را شناسایی کرده و آنها را اولویت بندی کنید. فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و ابتدا روی انجام مهمترین کارها تمرکز کنید.





### به خودتان پاداش دهید

با دادن پاداش به خود برای دستیابی به نقاط عطف، موفقیت‌های خود را در این مسیر جشن بگیرید. این به شما کمک می‌کند با انگیزه و متعهد به اهداف خود بمانید.

به یاد داشته باشید، ایجاد نظم و انضباط فرآیندی است که زمان و تلاش می‌خواهد.

از کارهای کوچک شروع کنید و به تدریج به اهداف بزرگتر برسید.

با تلاش و فداکاری مداوم، می‌توانید نظم و انضباط خود را افزایش دهید و به اهداف خود برسید.

#### منبع

[www.linkedin.com/pulse/power-self-discipline-professional-growth-rahul-gilbert](http://www.linkedin.com/pulse/power-self-discipline-professional-growth-rahul-gilbert)

### خودکنترلی را تمرین کنید

با تعیین محدودیت‌هایی برای رفتارهایی که ممکن است مانع شما شوند، مانند محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی یا اجتناب از غذاهای ناسالم، خودکنترلی را تمرین کنید.

### خود را مسئول بدانید

مسئولیت اعمال خود را بپذیرید و خود را برای دستیابی به اهدافتان مسئول بدانید.



## نفرت از شغل و چگونگی تغییر آن

### چرا از شغل خود متنفر هستید؟

ممکن است این نتیجه چندان بد به نظر نرسد، اما کاهش قابل توجهی نسبت به سطح شادی در دهه‌های قبل وجود دارد.

گذران وقت در اینترنت و استفاده از رسانه‌های اجتماعی همه فعالیت‌هایی هستند که با این نارضایتی مرتبطند. اینها فعالیت‌هایی هستند که در رایانه یا تلفن همراه شما یافت می‌شوند. نکته جالب دیگر این واقعیت است که این فعالیت‌ها همه چیزهایی هستند که اکثر افراد در حین کار انجام می‌دهند.

در اینجا ۳ سوال وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا بفهمید که چرا از شغل خود متنفر هستید و برای تغییر اوضاع چه کاری می‌توانید انجام دهید.

تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا از کار خود متنفر هستید؟ آیا دلیل آن مردم است؟ کاری که انجام می‌دهید یا چیز دیگری؟

مطالعات یک نظرسنجی عمومی نشان می‌دهد که مردم امروزه از شغل و زندگی شخصی خود رضایت کمتری دارند.

در این نظرسنجی، از مقیاس ۱ تا ۳ که در آن ۱ نشان‌دهنده "نه خیلی خوشحال" و ۳ به معنای "بسیار خوشحال" است، اغلب افراد به طور متوسط ۲.۱۸ را انتخاب کرده‌اند، کمتر از "بسیار خوشحال".

این فعالیت‌ها معمولاً باعث می‌شوند تا روی چیزهایی که در شغل‌تان دوست ندارید تمرکز کنید.

من این واقعیت را دوست نداشتم که این شغل من را از راه اندازی کسب و کار خود باز می‌داشت. برای شما، ممکن است یکسان باشد، یا می‌تواند چیزی کاملاً متفاوت باشد.

با این حال، اگر می‌خواهید دوباره عاشق کار خود شوید، باید روی چیزهایی که دوست دارید تمرکز کنید.

## ۱. آیا فقط روی موارد منفی تمرکز می‌کنید؟

شخصاً می‌توانم بگویم، پادکست‌هایی که گوش می‌دادم باعث می‌شد از کار کردن متنفر باشم. همانطور که به صحبت‌های کارآفرینان دیگر درباره سفر و موفقیتی که پیدا کردند گوش می‌کردم، شروع به زیر سوال بردن تعهد خودم کردم. آیا من به زندگی رویایی خود علاقه داشتم یا فقط می‌خواستم در مورد آن صحبت کنم؟

همانطور که موفقیت‌ها و احساسات دیگران را تجربه می‌کنید، بلافاصله شروع به مقایسه آن با زندگی خود می‌کنید.

وقتی می‌بینید که شخصی به تعطیلات می‌رود، وسیله نقلیه جدیدی می‌خرد یا خانواده خود را بزرگ می‌کند، احساس بی‌کفایتی می‌کنید.



وقتی بر روی نکات منفی تمرکز می‌کنید، ممکن است از خود بپرسید:

چرا در این شغل مانده‌ام؟

به چه دلیل شغل من را کد است؟

چرا بدترین افراد مرتباً ترفیع می‌گیرند؟

آیا واقعا باید با این مزخرفات کنار بیایم؟

پاسخ این است که به نوعی احساس می‌کنید گیر کرده‌اید. به همان اندازه که از کار کردن متنفرید، از ایده کار نکردن بیشتر متنفرید.

ترس از شکست چیزی است که همه ما با آن روبرو هستیم. با این حال، اجتناب از شکست تقریباً همیشه منجر به پشیمانی می‌شود.

## چه باید کرد؟

با تمرکز بر نکات مثبت، به خود اجازه می‌دهید به خاطر بیاورید که چرا در وهله اول این کار را انتخاب کردید.

اگر دستمزد این شغل ۱۰ درصد بیشتر از دستمزد در شغل قبلی شما بود، پس این چیزی است که باید در هنگام مواجهه با شرایط سخت به خود یادآوری کنید. اگر به دلیل نزدیکی به خانه یا تعادل بین کار و زندگی شغلی را انتخاب کرده‌اید، روی آن جنبه از حرفه خود تمرکز کنید.

با یادآوری مداوم آنچه در شغل خود دوست ندارید، فقط از کار کردن متنفر خواهید شد.



همدلی چیزی نیست جز توانایی برای درک و به اشتراک گذاشتن احساسات با یک فرد دیگر. با این وجود، دلیل اینکه همدلی برای اینکه از کار خود متنفر هستید بسیار حیاتی است، این است که همه می‌خواهند احساس کنند که مورد قبول و قدردانی قرار گرفته‌اند.

همدلی به کارکنان کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی کنند. وقتی نگرانی‌ها یا مشکلات را بیان می‌کنید و کسی علاقه‌مند است که به شما کمک کند تا آن درد را کاهش دهید، احساس خوبی دارد. نتیجه نهایی چندان مهم نیست، فقط می‌خواهیم بدانیم کسی به اندازه کافی اهمیت داده است که از ما بپرسد که در چه حالی هستیم.

اگر در موقعیت کاری قرار گرفتید که در آن همدلی کم است، داوطلبانه کمک به دیگران را شروع کنید. کمک به دیگران راهی عالی برای جلوگیری از تنفر شما از کار است زیرا شما را مجبور می‌کند بر نیازهای دیگران تمرکز کنید. و اگر از طریق ابتکاراتی که در دفتر شما انجام می‌شود داوطلب شوید، می‌توانید با همکاران خود ارتباط برقرار کنید. این روابط می‌تواند بُعدی به زندگی کاری شما ببخشد که به شما کمک می‌کند از کار خود لذت ببرید.

## ۲. آیا با یک کارفرمای بی تفاوت روبه‌روید؟

اینکه برای چه کسی کار می‌کنید و فرهنگی که آنها به ایجاد آن کمک می‌کنند، نقش تعیین‌کننده‌ای در رضایت یا نفرت شما از کارتان دارد.

مطالعات نشان می‌دهد که ۹۲ درصد از کارمندان بیشتر با یک کارفرمای همدل باقی می‌مانند.

حالا یک لحظه به این فکر کنید، ۹۲ درصد مردم از شغل خود لذت نمی‌برند. ۹۲ درصد از افراد از پیشرفت شغلی یا حقوق خود راضی نیستند، اما به هر حال تمایل بیشتری به ماندن در شغل خود دارند.



### ۳. آیا این شغل مورد علاقه شماست؟

پیدا کردن کاری که دوست دارید آسان نیست. احتمالاً در کودکی شغل رویایی خود را داشتید، و پس از بزرگسالی، به این نتیجه رسیدید که تمام تصمیمات شما باید براساس مسئولیت پذیری باشد.

در نهایت این چیزی است که باعث می شود بسیاری از افراد از کار کردن متنفر باشند. آن ها همان کاری را انجام می دهند که فکر می کنند دیگران انجام می دهند. مشکل این است که آنها نتایجی را می گیرند که بقیه می گیرند.

اگر می خواهید نتایج خود را تغییر دهید، کمی وقت بگذارید و به شغل رویایی خود فکر کنید. تا جایی که می توانید چیزهای زیادی را بنویسید که شغل رویایی شما را توصیف کند. هر چیزی از مکان، حقوق، مسئولیت یا صنعت.

در مرحله بعد، چند لحظه وقت بگذارید و هر چیزی را که بین شغل فعلی شما و شغل رویایتان مشترک است، فهرست کنید. متوجه خواهید شد که شغل فعلی شما دارای برخی چیزهای مشترک با شغل رویایی شما است.

هنگامی که اشتراکات را فهرست کردید، ببینید آیا فرصتی برای انجام کارهای بیشتری که دوست دارید در موقعیت فعلی خود وجود دارد یا خیر.

اگر شغل شما ۶۰٪ تعامل با مشتری و ۴۰٪ کار اداری است، اما از تعامل با مشتریان لذت نمی برید، ببینید آیا می توانید برنامه خود را طوری تنظیم کنید که ۶۰٪ کار اداری و ۴۰٪ با مشتری روبرو باشد.

با سرپرست خود در مورد شغل رویایی خود صحبت کنید و ببینید آیا آنها می توانند به شما در تحقق رویایتان کمک کنند. اگر متوجه شدید که برای برخی از مسئولیت هایی که می خواهید به عهده بگیرید واجد شرایط نیستید، با سرپرست خود برای ایجاد برنامه ای که شکاف را برطرف می کند، همکاری کنید.

منبع

<https://www.lifehack.org/837310/i-hate-working>



## بازگشت به مدرسه و استرس آن



### بازگشت به مدرسه

هر خانواده‌ای منحصر به فرد است و ممکن است چیزی که برای یک خانواده حساسیت‌زاست، برای خانواده دیگر چنین احساسی نداشته باشد.

در این مقاله به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چگونه والدین می‌توانند استرس فرزندان را که به مدرسه می‌روند مدیریت کنند.

### خودمراقبتی را در اولویت قرار دهید

به خود اهمیت دهید، نیازهای خود را در نظر بگیرید و مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید.

با پایان تعطیلات تابستانی و بازگشت به مدرسه، والدین و فرزندان برای شروع یک سال تحصیلی جدید آماده می‌شوند.

تغییر در روتین و برنامه‌های جدید و متفاوت نسبت به تابستان، می‌تواند الگوی خانواده را مختل کند. چه نگرانی‌های مالی و تحصیلی، چه مسائلی چون اضطراب جدایی.

این منبع استرس برای والدین و فرزندان است. این استرس ممکن است برای هر خانواده‌ای متفاوت باشد.

## ارتباط و حمایت

مدیریت مسئولیت‌های متعدد، مانند شرکت در رویدادهای مربوط به مدرسه، بسته بندی ناهار، و سازماندهی تردد و حمل و نقل، استرس والدین در این دوران را افزایش می‌دهد. فشار مالی نیز به خانواده‌ها استرس وارد کند.

اموری مانند نیاز به تنظیم ساعات کار، پرداخت هزینه برای فعالیت‌های فوق برنامه، مراقبت‌های بعد از مدرسه، خرید لوازم التحریر و یا لباس فرم، ارتباط زیادی با وضعیت مالی خانواده دارد.

همچنین والدین در مورد تعاملات اجتماعی فرزندان با همسالان خود دچار اضطراب می‌شوند.

وقتی والدین احساس استرس می‌کنند، این احساس را به فرزندانشان نیز انتقال می‌دهند، که می‌تواند بر رفتار آنها تاثیر منفی بگذارد.

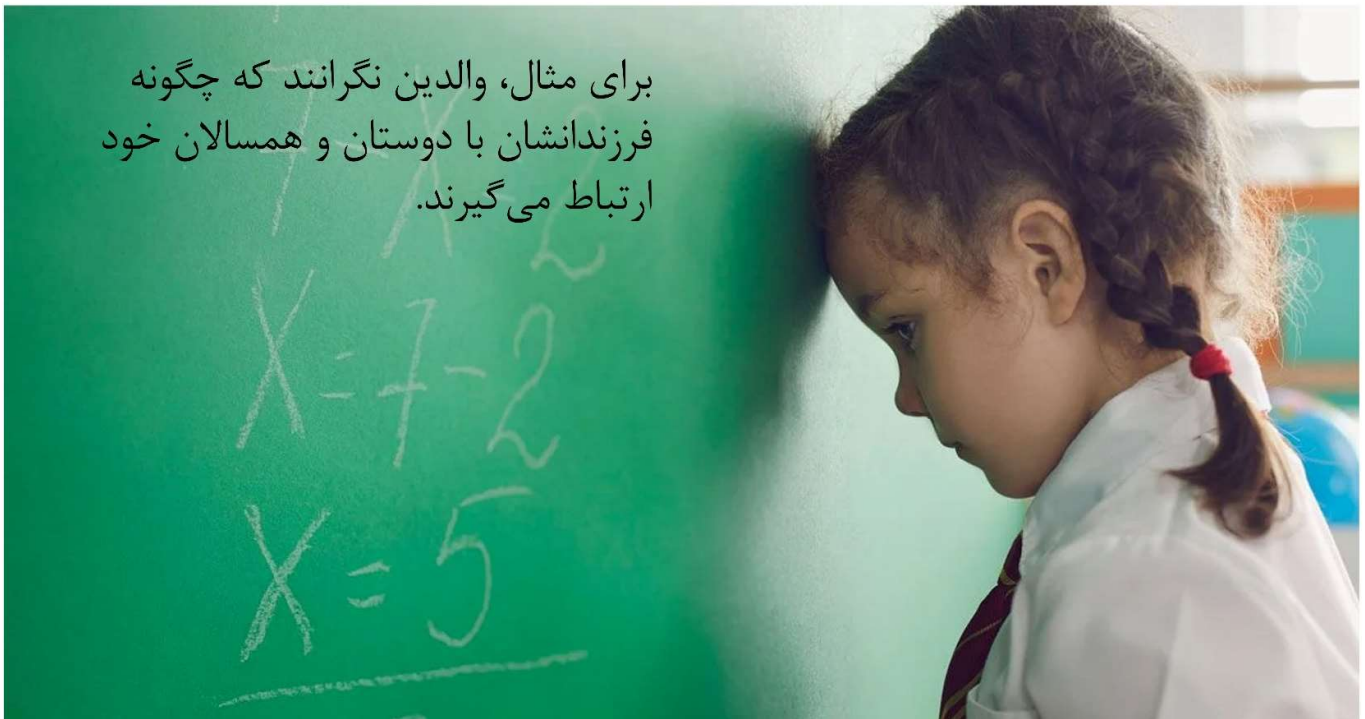
راه‌های زیادی وجود دارد که والدین می‌توانند سلامت عاطفی و جسمی خود را در اولویت قرار دهند.

شامل ایجاد زمان برای فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برند، مانند ورزش، مطالعه، یا گذران وقت با دوستان.

تکنیک‌های آرام‌سازی مختلفی را می‌توان به کار برد که به کاهش استرس کمک می‌کند، مانند تمرین‌های تنفس عمیق یا مدیتیشن.

انجام این کارها نیازی به زمان زیادی ندارد و می‌توان آنها را در طول روز ادغام کرد.

برای مثال، والدین نگرانند که چگونه فرزندانشان با دوستان و همسالان خود ارتباط می‌گیرند.





## ایجاد یک روتین منظم

ایجاد یک برنامه روزانه ثابت برای کودکان و والدین مفید است در حالی که با برنامه مدرسه سازگار باشد.

تکنیک‌های مدیریت زمان مانند اولویت بندی وظایف، واگذاری مسئولیت‌ها، و ایجاد یک روتین منظم به والدین کمک می‌کند که کنترل بیشتری داشته باشند و استرس را کاهش دهند.

## وعده‌های غذایی را ساده کنید.

در مورد ظاهر شام و ناهار انعطاف پذیر باشید. یک ساندویچ خانگی، میوه و سبزیجات می‌توانند وعده‌های غذایی سریع، آسان و مغذی باشند.



از دیگر مواردی که والدین را نگران می‌کند، قلدری است که در سال‌های آخر دبستان و راهنمایی بیشتر دیده می‌شود.

بنابراین لازم است که محیطی امن را برای کودک ایجاد کنید که در مورد این مسائل صحبت کند.



برای گفتگو با او پذیرا باشید و او را به حرف زدن در این مورد تشویق کنید.

می‌توانید در هفته یک روز را به دوره‌های خانوادگی اختصاص دهید و در مورد آنچه اتفاق می‌افتد صحبت کنید.

## مدیریت انتظارات

والدین بهترین‌ها را برای فرزندان خود می‌خواهند. می‌خواهند آنها به افرادی موفق، تحصیلکرده و موثر تبدیل شوند.

برخی از والدین عملکرد تحصیلی را به عنوان شاخصی برای موفقیت در آینده می‌دانند. این باور می‌تواند روی فرزند فشار وارد کند و باعث شود آنها احساس کنند ارزش آن‌ها با نمراتشان مرتبط است.

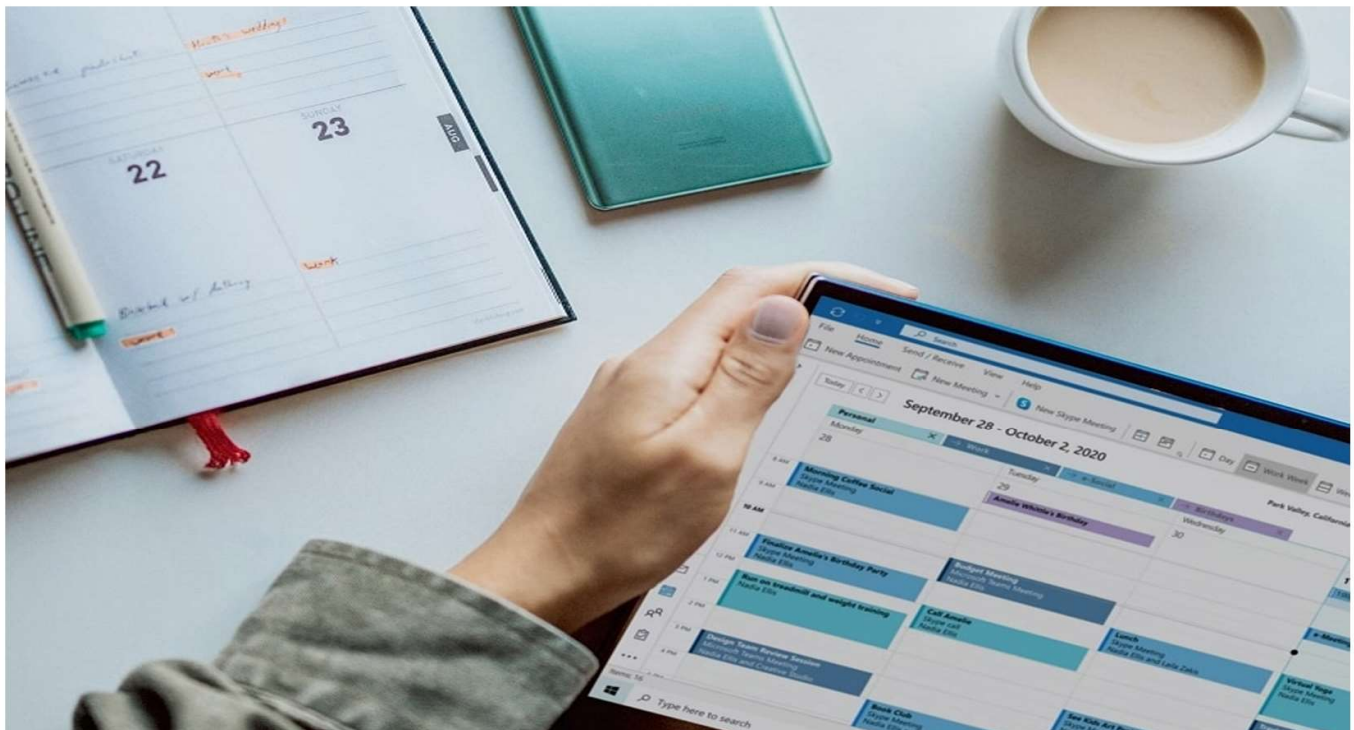
معمولاً والدین نگران نمرات فرزندشان هستند و از خود می‌پرسند که آیا به حمایت بیشتری نیاز دارند یا خیر. با این حال، به یاد داشته باشید که موفقیت آینده کودک تنها با نمرات تعیین نمی‌شود، بلکه شامل رشد شخصیت و رفاه عاطفی نیز می‌شود.

## یک تقویم خانوادگی ایجاد کنید.

با ایجاد یک تقویم خانوادگی، زمان خود را به طور موثر مدیریت کنید. مسئولیت‌های خانه را با اختصاص دادن کارهای مناسب سن به همه اعضای خانواده تقسیم کنید.

پیش از خواب، همه چیز را آماده کنید. روتینی را در پیش بگیرید که بچه‌ها را برای صبح آماده کند. به عنوان مثال، از آنها بخواهید قبل از مسواک زدن لباس‌های خود را آماده کنند.

بعد از شام همه چیزهایی را که برای مدرسه نیاز دارند، مانند کتاب، تکالیف، دفترمشق را در کوله پشتی خود قرار دهند.



### تاب آوری و راهبردهای مقابله‌ای

این دوره می‌تواند برای والدین طاقت فرسا باشد.

ایجاد انعطاف پذیری و اتخاذ استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثر می‌تواند تفاوت قابل توجهی در مواجهه با چالش‌های بازگشت به مدرسه ایجاد کند.

تکنیک‌های کاهش استرس مانند تنفس عمیق، تمرکز حواس یا شرکت در فعالیت‌هایی که باعث آرامش می‌شوند برای والدین مفید است.

والدینی که ذهن آگاهی را در فرزندپروری و روابط خود تمرین می‌کنند، سلامت خانواده و رفاه آن را بهبود می‌بخشند.

کلید ایجاد انتظارات واقعی و سالم برای کودکان، داشتن یک رویکرد متعادل است.

با یک گفتگو با فرزندتان و معلمش شروع کنید. این به شما در درک بهتر سبک یادگیری، نقاط قوت و توانایی‌های فرزندتان کمک می‌کند. سپس به فرزندتان کمک کنید تا اهداف واقع بینانه و دست یافتنی متناسب با نیازهایش تعیین کند.

توانایی‌های هر کودک منحصر به فرد است. از مقایسه کودکان با خواهر و برادرشان یا با سایر فرزندان در خانواده خودداری کنید.

تشویق عشق به یادگیری، تاکید بر تلاش به جای نتیجه و قدردانی از دستاوردهای کوچک می‌تواند به تقویت رویکردی سالم از انتظارات تحصیلی کمک کند.



بازگشت به مدرسه برای هیچ خانواده‌ای آسان نیست.

با این حال، می‌توان با اتخاذ مکانیسم‌های مقابله‌ای مفید، استفاده از ابزارهای مدیریت زمان مؤثر، ایجاد خطوط ارتباط و گفتگو در خانواده و اولویت‌بندی شیوه‌های مراقبت از خود، با استرس کنار آمد و از فرزندان خود در این بازگشت حمایت کرد.

منبع

<https://www.verywellmind.com/how-parents-deal-back-to-school-stress-75>

استرس بازگشت به مدرسه بر پویایی بین زوج‌ها تأثیر می‌گذارد. اضطراب اضافه باعث می‌شود که زوج‌ها احساس خشم و عصبانیت کنند و به جای اینکه با هم به عنوان یک تیم به مقابله با استرس بروند، یکدیگر را به خاطر مشکلات سرزنش کنند.

برای زوج‌ها، گفتگو و ارتباط در مورد نیازهای در حال تغییر خود در این زمان بسیار مهم است.

در پایان

اولویت‌گذاری نیازهای خود و فرزندتان، قدردانی، انعطاف‌پذیری و اصلاح افکار منفی با دیدگاه مثبت می‌تواند به والدین کمک کند تا این دوره استرس‌زا از بازگشت به مدرسه را به‌طور مؤثرتری طی کنند.



## زندگی را به تمامی

### زندگی کنید



اما چه تعداد واقعا این زندگی را تجربه می‌کنند؟

گاهی بیشتر شبیه به یک رویا به نظر می‌رسد. یک خیال، تا واقعیتی قابل دستیابی.

این تصور که باید بخش‌های خاصی از زندگی خود را فدا کنید تا بخش‌های دیگر را کامل کنید، تصور غلطی است. نیاز نیست سلامتی خود، کار خود و یا روابط خود را فدای بخش دیگری از زندگی خود کنید.

شاید به خاطر لیست وظایف روزانه احساس خستگی می‌کنید، یا حس می‌کنید زمان و انرژی کافی را ندارید.

زمان چیزی جز خود زندگی نیست، که هر لحظه پر از انتخاب‌ها و اعمال ماست. و عدم تعادل هزینه مدیریت بی دقت زمان است.

وقتی نتوانیم زمان خود را عاقلانه مدیریت کنیم، زندگی ما بهم می‌ریزد و باعث خستگی، اضطراب و بیماری‌های مختلف می‌شود.

چرا زندگی را به تمامی زندگی کردن کار آسانی نیست؟

برای برخی از افراد، تا زمانی که یک زندگی پر از موفقیت، شادی و بدون پشیمانی داشته باشند، نیازی به زندگی طولانی ندارند.

جنبه‌های مختلف زندگی به هم مرتبط و وابسته‌اند. همه چیز بر دیگری تأثیر می‌گذارد.

نکته مهم این است که تلاش کنید در تمام زمینه‌های زندگی تعادل ایجاد کنید، و در آن‌ها عالی باشید.

### زندگی کامل چیست؟

شش جنبه از زندگی وجود دارد که باید از آنها مراقبت کنید. بی توجهی به هر یک از آنها بعدها باعث پشیمانی شما می‌شود.

زندگی کامل با دو مفهوم مرتبط است: جنبه‌های زندگی و مهارت‌های اصلی.

احتمالاً از قدرت و پتانسیل خود برای رسیدن به چیزهایی که در زندگی می‌خواهید استفاده نکرده‌اید.

بنابراین، در مواقع تحت فشار، از تلاش برای ایجاد تعادل صرف‌نظر می‌کنید.

برخی می‌گویند زندگی را به تمامی زندگی کردن، فقط در صورتی ممکن است که آنقدر ثروتمند باشید که مجبور نباشید کار کنید، و پرداخت صورت‌حساب‌ها و تأمین مخارج خانواده برای شما نگران‌کننده نباشد.

اما آزادی مالی تنها دلیل یک زندگی رضایت‌بخش نیست. ما نمی‌توانیم یک بخش از زندگی خود را برای دستیابی به هدف مهمی در بخش دیگری معامله کنیم. هیچکس از این طریق به خوشبختی واقعی نمی‌رسد.



کارهای ساده‌ای مانند بهبود رژیم غذایی، ورزش یا مدیتیشن می‌تواند به دستاوردهای بزرگی در سلامت جسمانی و روانی شما منجر شود.

### ۲. خانواده و روابط

روابط برای موفقیت و رفاه ما حیاتی است.

در صورت امکان، باید زمانی را که با افراد منفی سپری می‌کنید محدود کنید و زمانی را که با افراد خلاق، مشتاق و حامی می‌گذرانید افزایش دهید.

وقتی سلامتی به خطر بیفتد، انرژی و انگیزه برای ادامه دادن شغل و حرفه از بین می‌رود. این امر همچنین منجر به کاهش اعتماد به نفس و کاهش خلاقیت می‌شود. هر چیزی که به حد افراط برسد پایدار نیست.

یک زندگی شاد، سالم و موفق تنها زمانی حاصل می‌شود که همه بخش‌های زندگی ما در تعادل باشند.

بیاید اکنون به شش جنبه زندگی نگاهی بیندازیم.

### ۱. سلامت جسمانی

انرژی و انگیزه زیاد باعث به دست آوردن چیزهای بیشتری در زندگی می‌شود.



### ۳. کار و شکوفایی شغلی

وقتی روی پیشرفت شغلی خود تمرکز می کنید، اهدافی برای هدف گذاری خواهید داشت. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که تلاش برای رسیدن به اهداف، افراد را شادتر می کند.

### ۴. رضایت از ثروت و پول

علیرغم آنچه ممکن است شنیده باشید، پول ریشه همه بدی ها نیست. تمرکز شما باید بر ارائه خدمات به جهان باشد.

اگر چیزی است که مردم به آن نیاز دارند، پس باید نسبتاً برای آن هزینه کنید و از پاداش ها لذت ببرید.

### ۵. سلامت معنوی

هر تصمیم و اقدامی نیاز نیست بر اساس واقعیات و ارقام باشد. گاهی لازم است از شهود و قلب خود پیروی کنیم.

تمرینات معنوی مانند تفکر و تمرینات تنفسی و می تواند به شما کمک کند تا به دنیایی فراتر از منطق دست پیدا کنید.

### ۶. قدرت ذهنی

تشخیص فردی با ذهن ضعیف آسان است. آنها تمرکز، نظم و انضباط ندارند، و فاقد انگیزه و اعتقاد هستند.

از سوی دیگر، فردی که ذهن قوی دارد نیز به راحتی قابل تشخیص است. آنها پویا، هدفمند و جذاب هستند.

آنها همچنین شما را به عنوان کسی که می تواند "کارها را انجام دهد" تحت تاثیر قرار می دهند.

برای مطالعه و تفکر در مورد شش جنبه زندگی وقت بگذارید.

به دنبال مناطقی باشید که باید محدود کنید و مناطقی را که باید گسترش دهید.

هنگامی که شش جنبه زندگی را با موفقیت به تعادل رساندید، «هوشمندانه تر کار کردن» را عملی خواهید کرد.



یا زمان‌هایی که در یک مقاله یا پروژه شرکت داشتید؟

و البته امتحانات بی‌پایانی که مجبور بودید با آنها دست و پنجه نرم کنید.

یک یادگیرنده مادام‌العمر انگیزه یادگیری و پیشرفت دارد زیرا می‌خواهد یاد بگیرد. این یک عمل عمدی و داوطلبانه است.

یادگیری مادام‌العمر می‌تواند درک ما را از دنیای اطرافمان افزایش دهد، فرصت‌های بیشتر و بهتری را برای ما فراهم کند و کیفیت زندگی ما را بهبود بخشد.

یکی از بارزترین دلایل یادگیری مداوم این است که گزینه‌های جدیدی در اختیار شما می‌گذارد.

تغییر موفقیت‌آمیز مسیر شغلی در میانسالی و صرف زمان برای توسعه تخصص، به ویژه در شرایط بازار که به سرعت در حال تغییر است، رایج‌تر از همیشه است.

چگونه یک زندگی کامل داشته باشیم؟

اکنون ممکن است سوال کنید، پس چگونه می‌توان تعادل و حتی در تمام شش جنبه زندگی برتری داشت؟

هرکسی می‌تواند زندگی کاملی را دنبال کند و همه چیز با تمایل به یادگیری شروع می‌شود.

از آخرین باری که در کلاس درس شرکت کردی چند سال می‌گذرد؟

اگر به‌عنوان یک حرفه‌ای به خوبی وارد دوران بزرگسالی خود شده‌اید، به احتمال زیاد مدتی گذشته است.

آیا زمان‌هایی را به خاطر می‌آورید که مجبور بودید صبح زود از خواب بیدار شوید؟

اقتصاد ما به طور فزاینده ای به سمت قراردادهای کوتاه مدت و پاره وقت با الگوهای کاری انعطاف پذیرتر تغییر می کند.

ما باید خود را با تغییراتی که در دنیای کار اتفاق می افتد وفق دهیم.

با خارج شدن از منطقه امن خود، خود را توسعه دهیم، و ایده های نادرست در مورد پتانسیل هایمان و اینکه زندگی چگونه پیش می رود را بشکنیم.

منبع

<https://www.lifehack.org/the-full-life-framework>



## هیچوقت برای شروع دیر نیست

در هر سنی که باشید، هیچ وقت برای شروع تازه در زندگی دیر نیست.

وقتی شروع به آموزش خود می کنید و خود را در معرض دانش و اطلاعات جدید قرار می دهید، فرصت های خود را بیشتر می کنید.

این به شما این امکان را می دهد که بیشتر از آنچه در حال حاضر انجام می دهید انجام دهید، یا اگر از جایی که در حال حاضر هستید راضی نیستید، راه جدیدی پیش پای شما می گذارد.