

ماهنامه اقتصادی - اجتماعی

کیان بهبود

سال سوم | دی 1402 | شماره 37

مدیریت پول

پیش از سرمایه‌گذاری بخوانید

بهره‌وری بیشتر در محیط کار

خودباوری



یادداشت سردبیر

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

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

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

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



ماهنامه الکترونیکی
کیان بهبود
نیوز

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر احمدرضا 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

مدیریت پول / ۱



پیش از سرمایه گذاری بدانید / ۸



بهره‌وری بیشتر در محیط کار / ۱۵



کمرویی / ۲۶



خودباوری / ۳۱





منابع و برنامه‌های کاربردی دسترسی دارند که به آنها امکان می‌دهد، تقریباً هر جنبه‌ای از امور مالی شخصی خود را به صورت جداگانه مدیریت کنند. با افزایش ارزش سرمایه‌گذاری، اغلب افراد در جستجوی خدمات مشاوران مالی برای مدیریت پول به صورت حرفه‌ای هستند. مشاوران مالی به طور معمول با خدمات بانکی و کارگزاری خصوصی در ارتباط هستند و از برنامه‌های مدیریت پول پشتیبانی می‌کنند.

این فرایندها با چند روش ساده امکان پذیر است و امر دست نیافتنی نیست. اگر مهارت ریاضی بالایی ندارید، نگران نباشید. چرا که به مهارت‌های محاسباتی قوی برای مدیریت هزینه‌ها نیاز نیست.

مدیریت پول فرایند بودجه‌ریزی، پس انداز کردن، سرمایه‌گذاری، هزینه کردن یا نظارت بر استفاده سرمایه فرد یا گروه است. عمده استفاده از این عبارت در بازارهای مالی است که یک متخصص سرمایه‌گذاری در تصمیم‌گیری‌های سرمایه‌گذاری برای صندوق‌های بزرگ، یا برنامه‌های بازنشستگی تصمیم‌گیری کند. همچنین می‌توان از مدیریت پول به عنوان «مدیریت سرمایه‌گذاری» و «مدیریت نمونه کارها» یاد کرد. اما مدیریت هزینه‌ها در زندگی روزمره نیز به شما کمک فراوانی می‌کند.

مدیریت پول یک اصطلاح گسترده است که شامل خدمات و راه‌حلی در صنعت سرمایه‌گذاری است. در بازار، مصرف‌کنندگان به طیف وسیعی از

اگر در مدیریت مالی تبحر ندارید، بهانه ای برای حساب نکردن درآمد و خرجتان نباید شود. اگر تنظیم بودجه و حساب کتاب تمام هزینه های شما در هر ماه تنها چند ساعت زمان شما را می گیرد، چرا این کار را نمی کنید؟ به جای اینکه فقط روی فرایند درآمدزایی تان تمرکز کنید، روی ارزشی که تنظیم بودجه به زندگی شما می بخشد متمرکز شوید.

۲. استفاده از تنظیم بودجه

اگر می خواهید بودجه ماهانه تان را تنظیم کنید و آن را در جایی قرار دهید و در طول یک ماه از آن استفاده ای نکنید، قطعاً تنظیم بودجه برای شما بی فایده است. اغلب در طول ماه به آن مراجعه کنید که در تصمیمات مربوط به هزینه ها شما را راهنمایی کند.

اصول مدیریت پول چیست؟

اگر علی رقم این که درآمدتان نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده است، اما مدام در حال پرداخت چک و بدهی هستید، احتمالاً به این معنی است که مهارت مدیریت درآمد خود را ندارید، در این مقاله نکاتی که برای مدیریت پول و هزینه ها اهمیت دارند را مطرح می کنیم.

۱. حساب درآمد و خرج خود را داشته باشید

بسیاری از افراد حساب درآمد و خرج خود را ندارند، زیرا آنها روند تهیه لیست هزینه ها، جمع زدن اعداد و تنظیم بودجه شان را خسته کننده می دانند.



قبل از هر خریدی، مطمئن شوید که با هر چیز دیگری که شما برنامه ریزی کرده اید مغایرت نداشته باشد.

۴. هزینه های خود را پیگیری کنید

خریده‌های کوچک به سرعت اتفاق می افتند، و قبل از آنکه بدانید چگونه، فراتر از بودجه ای که تنظیم کرده اید خرج می کنید. مخارج خود را پیگیری کنید تا بدانید بیشترین میزان پرداختی شما بابت چه مواردی بوده است. رسیدهای خود را جمع کنید و خریده‌های خود را در یک دفتر هزینه بنویسید، آنها را دسته بندی کنید تا بتوانید هزینه های مصرفی خود را طبقه بندی کنید.

با پرداخت صورتحساب و سایر هزینه های ماهانه آن را به روز کنید. در هر زمان معین در طول ماه، باید با توجه به هزینه باقی مانده، تصور کنید که چقدر از آن پول را می توانید خرج کنید.

۳. محدودیتی برای هزینه های خارج از بودجه اختصاص دهید

بخش مهمی از بودجه شما درآمد خالص یا میزان پولی است که پس از کم کردن هزینه های خود از درآمدها، باقی مانده است. اگر پول بیشتری در اختیار دارید می توانید از آن برای تفریح و سرگرمی، اما فقط تا مبلغ مشخصی استفاده کنید. شما نمی توانید تمام این پول را خرج کنید، به خصوص اگر درآمدها در حدی نباشد که یک ماه کامل دوام داشته باشد.



۶. به دنبال بهترین قیمت ها باشید

می توانید با مقایسه هزینه محصولات مختلف و فروشگاه ها، بهترین انتخاب را داشته باشید، و مطمئن باشید که کمترین قیمت را بابت محصولات و خدمات پرداخت می کنید. و برای صرفه جویی در مخارج تان به دنبال تخفیف، کوپن و گزینه های ارزان تر باشید. برای مثال سایت و اپلیکیشن ترب، جای خوبی برای مقایسه قیمت محصولات مختلف است.

۵. به هرگونه صورت حساب ماهانه مکرر متعهد نشوید

فقط به این دلیل که با توجه به درآمد و اعتبار شما برای وام مشخصی واجد شرایط هستید، به این معنی نیست که باید آن را اخذ کنید. بسیاری از مردم به صورت ساده لوحانه تصور می کنند که بانک آنها را برای وامی که قادر به پرداخت آن نیستند تایید نمی کند. اما این بانک فقط درآمد شما را می داند و اما از بدهی های دیگری که مانع از پرداخت به موقع قسط های شما شود خبر ندارند. این تصمیم بر عهده شما است که آیا پرداخت ماهانه اقساط براساس درآمد و سایر مخارج ماهانه شما مقرون به صرفه است یا خیر.



۸. خریدهای کارت اعتباری خود را محدود کنید

کارت های اعتباری بدترین دشمن مدیریت پول هستند. هنگامی که پول نقد کافی نداشته باشید، به سادگی به کارت اعتباری خود روی می آورید، بدون اینکه فکر کنید آیا می توانید تعادل مانده حساب خود را حفظ کنید یا خیر. برای استفاده از کارت اعتباری تان مقاومت کنید، خصوصاً در مورد کالاهایی که واقعاً نیازی به آنها ندارید.

۷. صرفه جویی در خریدهای بزرگ برای مدیریت پول

هنگامی که خریدهای بزرگ را به جای قربانی کردن ملزومات مهم تر، به تاخیر می اندازید به خود زمان می دهید تا ارزیابی کنید که آیا خرید ضروری است و حتی زمان بیشتری برای مقایسه قیمت ها داشته باشید. با پس انداز کردن به جای استفاده از اعتبارتان، می توانید خرید به صرفه تری داشته باشید. یکی از موارد مهم در مدیریت پول صرفه جویی در خرید برای پس انداز پول قبض و یا بدهی شماست. زمانی که خرید های تان را بعد از پرداخت قبض و بدهی و پس انداز پول انجام دهید، دیگر بیش از این بدهکار نمی شوید.



اما نگران نباشید، هرچه بیشتر این عادات را به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنید و تمرین کنید، مدیریت پول تان آسان تر می شود و وضعیت مالی شما بهتر خواهد شد.

۱۱. از زیر بار بدهی بیرون بیایید

چه وام های دانشجویی، وام بانکی، مسکن، اغلب ما را در وضعیت نامطلوبی قرار می دهد و فوق العاده استرس زا خواهد بود. اما نگران نباشید! بسیاری از مردم بدهی های خود را پرداخت می کنند و دیگر نگرانی از این بابت نخواهد داشت بنابراین شما نیز می توانید.

۹. هر ماه میزان مشخصی را پس انداز کنید

یکی دیگر از اصول مدیریت پول، پس انداز میزان مشخصی پول در هر ماه است. یعنی شما مرتباً باید به فکر پس انداز و سپرده گذاری مالی باشید. با توجه به درآمد ماهانه بهتر است ۱۰ تا ۲۰ درصد از درآمدها را پس انداز کنید.

۱۰. مدیریت پول نیازمند تمرین است

در ابتدا ممکن است شما عادت نداشته باشید که هزینه های خود را برنامه ریزی کنید و بودجه تنظیم کنید، یا هر ماه میزان مشخصی را پس انداز کنید.



درنهایت وقتی با تصمیمی برای هزینه جدیدی روبرو می شوید، برای مثال مبلغ زیادی را می خواهید بابت خریدتان پرداخت کنید، فقط به مبلغ پرداختی فکر نکنید، بلکه باید به این موضوع نیز توجه کنید که آیا می توانید از پس هزینه های دیگران بر بیایید یا نه. شما باید بودجه ای که در اختیار دارید را در نظر بگیرید و با توجه به مانده حساب تان تصمیم بگیرید.

به خاطر داشته باشید که فقط به این دلیل که در حسابتان موجودی دارید، به این معنی نیست که می توانید خرید کنید. شما باید قبوض و هزینه های پرداختی لازم را قبل از پرداخت بعدی خود تسویه کرده باشید.

nikandishan.ir



۱۲. تا آنجا که می توانید سرمایه گذاری کنید

تا آنجا که می توانید مانده حساب خود را در یک زمینه سرمایه گذاری کنید، سه زمینه قابل اعتماد سرمایه گذاری عبارتند از سهام، اوراق قرضه و املاک.

دلیل قابل اعتماد بودن آنها این است که داده های زیادی در مورد نحوه عملکرد آنها وجود دارد و شما می توانید تعدادی از متغیرهای اصلی را کنترل کنید تا بازده سرمایه گذاری خود را به حداکثر برسانید و در عین حال خطر خود را به حداقل برسانید.



پیش از سرمایه‌گذاری بدانید!

اصول سرمایه‌گذاری در یک نگاه

سرمایه‌گذاری همیشه با ریسک همراه است و گاهی می‌تواند ترسناک باشد؛ اما اگر اصول سرمایه‌گذاری را بدانید، می‌توانید از آن به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف اقتصادی خود استفاده کنید.

هدف خود را از سرمایه‌گذاری مشخص کنید و بر اساس آن تصمیم بگیرید.

سرمایه‌گذاری را هرچه سریع‌تر شروع کنید.

بدانید که سرمایه‌گذاری‌های بزرگ‌تر (مثل خرید ملک) ریسک بیشتری دارند.

صبور باشید و برای بازار زمان تعیین نکنید.

هرگز هیجانی تصمیم نگیرید.

سرمایه‌گذاری اصل اولیه تولید ثروت است و هر چه سریع‌تر سرمایه‌گذاری را شروع کنید، سرمایه شما وقت بیشتری برای رشد خواهد داشت. از آن جایی که هیچ کاری را نمی‌توان بدون دانستن اصول اولیه و مهم آن آغاز کرد، آشنایی با اصول سرمایه‌گذاری نیز اولین قدم در شروع یک سرمایه‌گذاری موفق است.

اگر شما هم قصد دارید بخشی از درآمد خود را صرف سرمایه‌گذاری کنید و دارایی‌های خود را افزایش دهید اما نمی‌دانید که اصول اولیه سرمایه‌گذاری چیست و در ابتدای راه چه نکاتی را باید در نظر بگیرید، بهتر است در ادامه مقاله مهم‌ترین نکات سرمایه‌گذاری با ما همراه باشید.

بنابراین، شما بر اساس میزان سودی که قصد دارید از این راه کسب کنید و اینکه در چه مدت می‌خواهید این سود را کسب کنید، برای سرمایه‌گذاری خود برنامه‌ریزی می‌کنید. به این ترتیب، می‌توانید تصمیم بگیرید که چه مقدار از پول خود را سرمایه‌گذاری کنید و حاضر به پذیرفتن چه مقدار ریسک هستید.

شروع سریع، سود بیشتر

دومین نکته مهم در اصول سرمایه‌گذاری، بحث زمان است. مهم نیست که چه مبلغی در اختیار دارید، بهتر است همین حالا شروع کنید و به‌مرور به سرمایه شما افزوده خواهد شد و در نهایت سرمایه شما رشد قابل توجهی می‌کند.

همه سرمایه خود را در یک بازار متمرکز نکنید. به‌طور مرتب سرمایه‌گذاری خود را چک کنید.

در ادامه هر یک از این موارد را به صورت دقیق بررسی می‌کنیم.

تشخیص هدف سرمایه‌گذاری

یکی از مهم‌ترین اصول سرمایه‌گذاری این است که قبل از شروع آن، باید ابتدا اهداف خود را مشخص کنید و برنامه‌ای بریزید که با آن اهداف هماهنگ است. برای مثال ممکن است هدف شما خرید خانه، ارتقای خودرو، افزایش سرمایه به یک مقدار مشخص و موارد این‌چنینی باشد.



همچنین چنانچه در شرکت‌های شخصی سرمایه‌گذاری می‌کنید، مطمئن شوید که می‌دانید آن شرکت دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد و برنامه‌اش برای تولید پول در آینده چیست. چشم‌پسته به هیچ‌چیز اعتماد نکنید و سرمایه خود را در معرض خطر قرار ندهید. البته این به این معنی نیست که باید متخصص امور اقتصادی باشید. بلکه باید در مورد حوزه‌ای که قصد وارد شدن به آن را دارید تحقیق کنید و آشنایی لازم را با آن داشته باشید. چنانچه تصمیم‌گیری برای شما دشوار است، می‌توانید با یک مشاور امور مالی مشورت کنید و از او کمک بگیرید.

در اکثر مواقع سرمایه شما برای رشد کردن احتیاج به زمان دارد و هر چه این زمان بیشتر باشد رشد پول بیشتر خواهد بود. همچنین باگذشت زمان تجربه بیشتری در زمینه سرمایه‌گذاری کسب خواهید کرد، بنابراین سرمایه‌گذاری آسان‌تر می‌شود و می‌توانید روی مبالغ بیشتری ریسک کنید.

کسب دانش؛ یکی از مهم‌ترین اصول سرمایه‌گذاری

قانون بعدی از اصول سرمایه‌گذاری این است: هرگز روی چیزی که نمی‌شناسید سرمایه‌گذاری نکنید. پیش از آنکه پول خود را در هر جایی سرمایه‌گذاری کنید، زمان بگذارید و به طور کامل در مورد آن تحقیق کنید، این کار کمک می‌کند که متوجه شوید پول خود را در چه موقعیتی قرار داده‌اید و ریسک‌های احتمالی آن چیست.



سرمایه‌گذاری بزرگتر = ریسک بیشتر

درست است که کسب سود بیشتر برای همه خوشایند است، اما باید بدانید که یکی از مهم‌ترین نکات سرمایه‌گذاری این است که هر چه احتمال کسب سود از سرمایه‌گذاری بیشتر باشد، معمولاً با ریسک بالاتری برای از دست دادن پول نیز همراه است. یک مثال خوب در این مورد بازار املاک است و این مورد یکی از برجسته‌ترین اصول سرمایه‌گذاری در املاک محسوب می‌شود.

سرمایه‌گذاری در املاک عموماً با سود بسیار خوبی همراه است؛ اما با توجه به وابسته بودن قیمت املاک به فاکتورهای مختلف، ریسک زیادی دارد. ممکن است برای شما پذیرفتن ریسک کمتر بسیار راحت‌تر باشد و عواقب ناشی از آن از جمله کمتر بودن سود حاصله را نیز بپذیرید.

استفاده از بازارهای مختلف سرمایه‌گذاری

یکی دیگر از مهم‌ترین نکات سرمایه‌گذاری این است که تمام پول خود را در یک حوزه سرمایه‌گذاری نکنید. علت نیز این است که وقتی پول خود را در حوزه‌های مختلف سرمایه‌گذاری پخش می‌کنید، بیش از حد به یکی از بازارهای مالی وابسته نخواهید شد.

بنابراین، چنانچه یکی از بازارها رشد خوبی نداشته باشد و یا دچار افت شود، می‌توانید با رشد بازارهای دیگر ضررهای احتمالی را خنثی کنید. گرچه هیچ‌وقت ضمانت قطعی در این زمینه‌ها وجود ندارد و ممکن است همه بازارها با هم دچار رشد یا افت شوند.



در هر حوزه‌ای که سرمایه‌گذاری می‌کنید، به احتمال زیاد بالا و پایین‌های بسیاری وجود خواهد داشت. بهتر است برای سرمایه‌گذاری مدتی نسبتاً طولانی را در نظر بگیرید و خود را درگیر نوسانات کوتاه‌مدت بازار نکنید. چرا که بازار در طولانی‌مدت متأثر از اقتصاد جامعه و در کوتاه‌مدت متأثر از هیجانات و رفتار جامعه است. همچنین این مورد یکی از مهم‌ترین اصول سرمایه‌گذاری در طلا نیز محسوب می‌شود. چرا که بازار طلا نوسانات زیادی دارد؛ اما همیشه در طولانی‌مدت روند صعودی را طی می‌کند که سود قابل توجهی را متوجه سرمایه‌گذاران صبور خواهد کرد.

صبوری؛ لازمه و اساس سرمایه‌گذاری

پنجمین اصل از اصول سرمایه‌گذاری این است که هرگز نباید سرمایه‌گذاری را به‌عنوان راهی برای یک‌شبه پول‌دار شدن در نظر بگیرید. پول شما برای رشد و تولید ثروت بیشتر به زمان نیاز دارد و معمولاً بهتر است حداقل برای پنج سال سرمایه خود را در بازار سرمایه‌گذاری نگه دارید. سرمایه‌گذاری‌های کوتاه‌مدت عموماً سود قابل توجهی را عاید شما نمی‌کند.



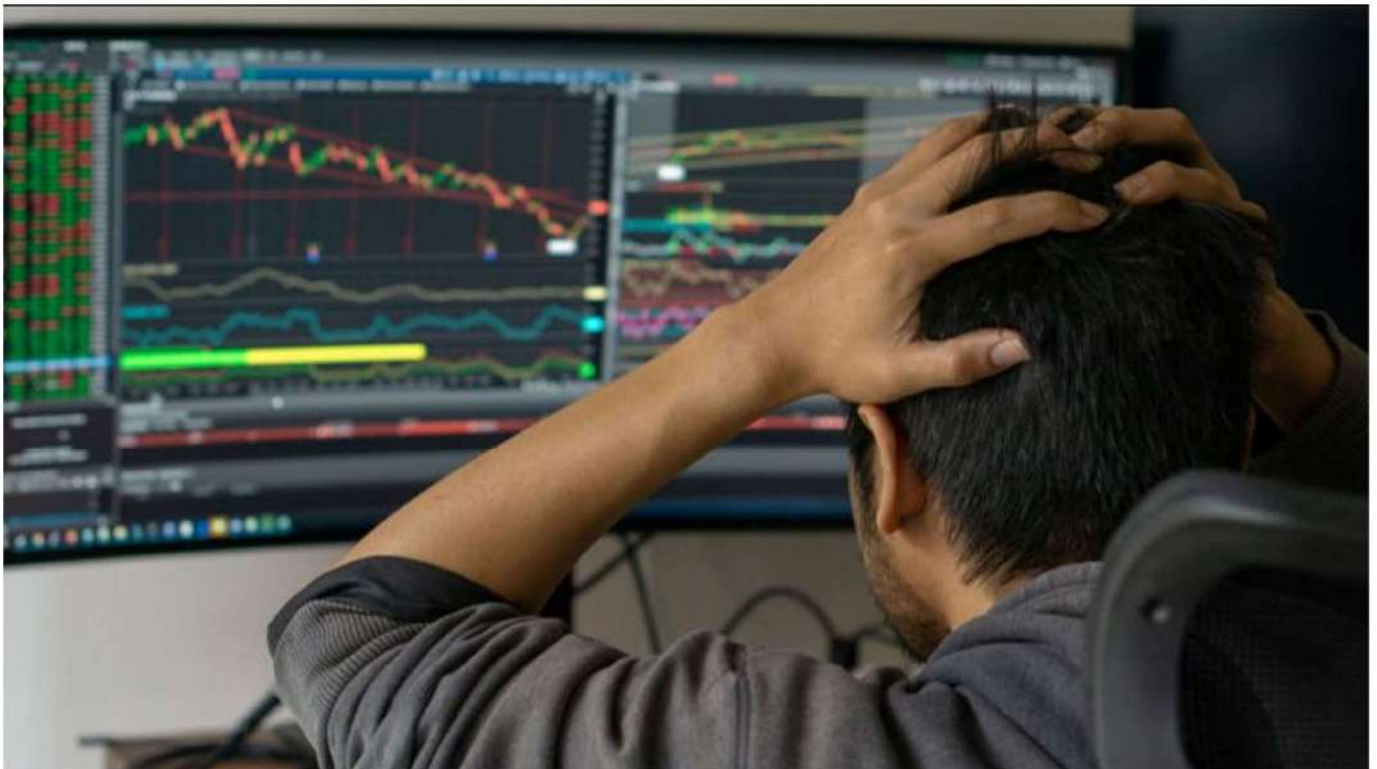
به کسانی که مدام به شما توصیه می کنند که بخرید و بفروشید توجه نکنید و به برنامه بلندمدت خود پایبند باشید. تفاوت بین سرمایه‌گذاران عادی و سرمایه‌گذاران باهوش این است که سرمایه‌گذاران باهوش همواره به‌دوراز همه‌های بازار باقی می‌مانند.

باتوجه‌به نوسانات قابل‌توجه بازار بورس، این مورد یکی از مهم‌ترین اصول سرمایه‌گذاری در بورس محسوب می‌شود. هیجانات و تصمیم‌های هیجانی یکی از بزرگ‌ترین عوامل ایجاد ضرر در بازار پرتلاطم بورس به شمار می‌روند؛ بنابراین از تصمیمات هیجانی خودداری کنید و زمانی که بازار افت می‌کند نترسید و سرمایه خود را بیرون نکشید.

اصل دوری از سرمایه‌گذاری هیجانی

از بازارهای غیرقابل‌اعتماد دوری کنید و فقط بر اساس اینکه عده زیادی به سمت بازار خاصی روانه شده‌اند، تصمیم نگیرید. این‌گونه هیجانات شدید در بازار سرمایه‌گذاری می‌توانند گاهی سودده باشند؛ اما معمولاً ضرر قابل توجهی را متوجه بسیاری از افراد می‌کند.

هیجانات و احساسات دشمن سرمایه‌گذاری هستند و وقتی که بازار بالا و پایین می‌شود، ممکن است خیلی راحت احساساتی شوید.



اگر به‌عنوان یک سرمایه‌گذار تازه‌کار قصد سرمایه‌گذاری دارید، می‌توانید حدود ۱۰ درصد از درآمد خود را برای این کار در نظر بگیرید و اگر می‌خواهید ریسک بیشتری را بپذیرید، می‌توانید ۳۰ درصد تا نهایتاً ۴۰ درصد از درآمد خود را صرف سرمایه‌گذاری کنید. اختصاص دادن بیش از این مقدار از درآمد معمول به بازارهای سرمایه‌گذاری در اکثر مواقع با ریسک زیادی همراه است و همواره باید احتمال از دست دادن پول خود را در نظر داشته باشید. منبع

tlyn.ir

اضافه کردن سرمایه به مرور زمان

همه ما هزینه‌هایی در زندگی داریم و به همین دلیل معمولاً نمی‌توانیم بخش خیلی زیادی از درآمد خود را صرف سرمایه‌گذاری کنیم. اما می‌توانیم به‌مرور زمان و به‌صورت تدریجی، پول بیشتری را در اختیار سرمایه‌گذاری قرار دهیم. می‌توانید هر ماه بخشی از درآمد خود را صرف سرمایه‌گذاری کنید. به این ترتیب علاوه بر نداشتن نگرانی از پرداخت هزینه‌های زندگی، سود حاصل از سرمایه‌گذاری را نیز به‌مرور افزایش می‌دهید.



بهره‌وری بیشتر در محیط کار



برخی از عوامل ایجاد حواس‌پرتی و اتلاف وقت عبارتند از:

رسانه‌های اجتماعی
چت کردن با دوستان
تلفن‌های همراه و اعلان‌های آن
جلسات رسمی و غیررسمی
انجام همزمان چند وظیفه

می‌توانید از برخی از این عوامل به عنوان پاداش برای خود استفاده کنید. برای مثال، به خود بگویید که اگر پروژه خود را تا ساعت ۱۰ صبح به پایان برسانید، می‌توانید ۱۰ دقیقه در شبکه‌های اجتماعی وقت بگذرانید.

اگر در پایان روز کاری به شدت احساس خستگی و فرسودگی می‌کنید، لزوماً به این معنا نیست که روزی سرشار از بهره‌وری داشته‌اید. بلکه ممکن است کاملاً برعکس باشد.

در واقع، این فقدان بهره‌وری است که می‌تواند بسیار خسته کننده باشد. وقتی مفید و موثر باشید، زمان سریع می‌گذرد و خستگی ذهنی و احساس ناامیدی و بیهودگی وجود ندارد.

وقت خود را چگونه تلف می‌کنید؟

ابتدا باید متوجه شوید که وقت خود را چگونه و روی چه چیزی تلف می‌کنید. برای ایجاد تغییر باید بدانید که چه چیزی وقت شما را می‌دزد.

خود را بشناسید

چگونه کار می‌کنید؟

به یک شناخت نسبی از خود نیاز دارید تا بدانید چگونه کار می‌کنید و در چه شرایطی بهره‌وری بیشتری دارید.

برای مثال، این سوالات را در نظر بگیرید. در چه شرایطی بهتر کار می‌کنید؟

اواخر شب یا صبح زود؟

احاطه شده با افراد یا در محیطی با تعداد نفرات کم؟

در محیط پرسر و صدا یا ساکت؟

تحت فشار و ضرب‌الاجل یا با برنامه و زمان کافی؟

به طور تیمی یا به تنهایی؟

طوفان فکری یا ایده‌های خود؟

لیست وظایف خاص یا پیدا کردن راه حل برای اهداف گسترده؟

با دستورات جزئی و دقیق یا با خلاقیت و دستورالعمل‌های کلی؟

پاسخ به هر یک از این سوالات می‌تواند به شما کمک کند متوجه شوید در چه

زمان و مکان و شرایطی بهره‌وری بیشتری می‌توانید داشته باشید. اگر

شب‌ها بهتر می‌توانید کار کنید توصیه‌های پنج صبحی‌های موفق برای شما

مناسب نخواهد بود.

اینکه چطور و در چه شرایطی کارآمدتر هستید اصلاً مشکلی ندارد. افراد یکسان نیستند. شما باید شرایط خود را بشناسید و از آن به نفع خود استفاده کنید.



برای خود سررسید تعیین کنید.

سررسید به شما می‌گوید که چقدر زمان دارید تا روی چیزی کار کنید. یک پروژه می‌تواند یک یا چند سررسید داشته باشد. به سررسیدها اینطور نگاه کنید:

اهداف

سررسیدها اهداف شما هستند که برای موفقیت ضروری‌اند. به پایان رساندن سررسیدها می‌تواند شما را به پاداشی که برای خود تعیین کردید برساند. پاداشی مانند استفاده از شبکه‌های اجتماعی یا وقت گذراندن به شیوه دلخواه خود.

انگیزه

وقتی هیچ دلیل دیگری برای انجام یک کار ندارید، سررسیدها می‌تواند انگیزه‌بخش باشد. سررسیدها می‌توانند شما را برای انجام کار ترغیب کنند.

واقعیت

دنیای واقعی اینگونه کار می‌کند. همانطور که حقوق شما یک ضرب‌الاجلی برای پرداخت دارد، کار شما هم همینطور است.

رهایی

این پروژه تا ابد نیست. این فکر یک احساس رهایی در شما ایجاد می‌کند که پروژه‌های سنگین و سخت برای ابد قرار نیست بمانند. این انگیزه‌ای برای انجام سریع‌تر آن است.

بهتر است برای هر بخش از کار خود یک مهلت سررسید تعیین کنید. این به شما در بهره‌وری بیشتر و اتلاف وقت کمتر کمک می‌کند.

فقط در جلساتی شرکت کنید که شرکت در آن اجباری است. هنگامی که گفتگو از موضوع اصلی خارج می‌شود از شرکت در آن خودداری کنید. اگر جلسات مشکلی جدی در بهره‌وری شما هستند، این موضوع را با مدیران مطرح کنید.



کاری که می‌توانید انجام دهید این است که میز خود را از اقلام غیرضروری تمیز کنید. فقط چیزهایی را که نیاز دارید روی میز نگه دارید. اگر پروژه‌ای تمام شده است یا در حالت تعلیق است، اقلام مربوط به آن را روی میز یا اطرافتان قرار ندهید.

هر چیزی که در حال حاضر روی آن کار نمی‌کنید، باید بایگانی یا ذخیره شود تا زمانی که به آن نیاز داشته باشید. به خود استراحت دهید.

مغز و بدن شما خسته می‌شود. چه یک کار فیزیکی انجام دهید چه پشت میز نشسته باشید (که اغلب خسته کننده‌تر است)، حفظ تمرکز روی یک چیز برای چند ساعت مقدار زیادی انرژی از شما مصرف می‌کند.

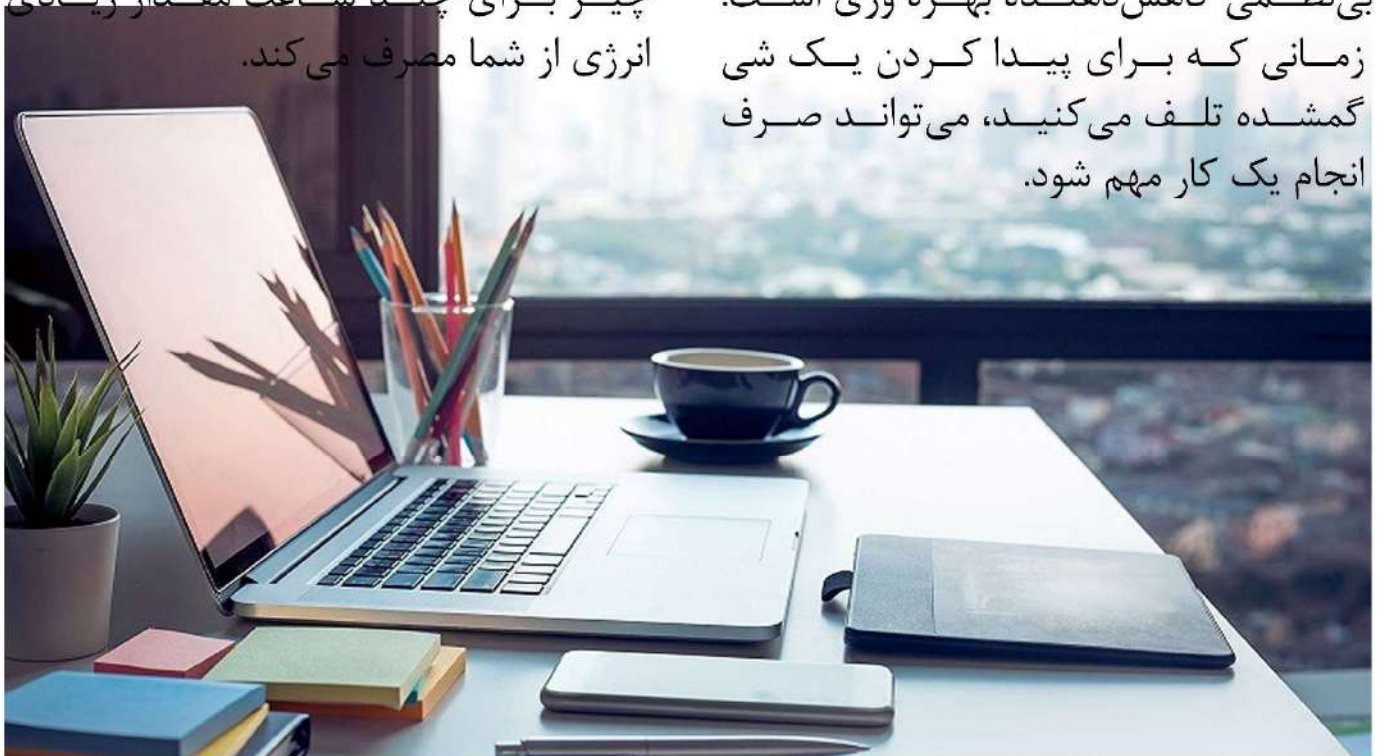
صندوق ورودی خود را خلوت کنید.

چند بار در روز ایمیل‌های خود را چک می‌کنید؟ هرچه چک کردن ایمیل‌ها را محدود کنید، سطح استرس را کاهش می‌دهید. هنگامی که استرس کمتری را تجربه کنید، بازدهی بیشتری خواهید داشت و موفقیت بیشتری را تجربه می‌کنید.

میز خود را مرتب نگه دارید

مدیران و کارمندانی که میز و دفاتر نامرتبی دارند، اغلب ادعا می‌کنند این نشانه‌ی بهره‌وری است! اما حقیقت متفاوت است.

بی‌نظمی کاهش‌دهنده بهره‌وری است. زمانی که برای پیدا کردن یک شی گم‌شده تلف می‌کنید، می‌تواند صرف انجام یک کار مهم شود.



برای فردا آماده شوید.

ساعات اولیه صبح به طور معمول زمانی است که ذهن شما خلاقیت بیشتر و تنبلی کمتری دارد. آن را صرف چه چیزی می‌کنید؟

تهیه لیست کارهای روزانه

پاسخگویی به ایمیل‌های دیروز

برگذاری جلسات

یا به عبارتی، کارهایی که برای انجام آن نیاز به خلاقیت زیادی ندارید.

وقتی هر روز را با آمادگی برای روز بعد به پایان برسانید، از اتلاف ساعات اولیه صبحگاهی یک روز پرکار خودداری می‌کنید. در بهترین حالت، ۲۰ تا سی دقیقه آخر روز را با این کارها به پایان برسانید.

برخی مطالعات پیشنهاد می‌دهند پس از ۵۲ دقیقه کار، ۱۷ دقیقه استراحت کنید. برخی دیگر پیشنهاد می‌دهند ۹۰ دقیقه کار کنید، سپس استراحت کنید.

اگر فقط در زمان‌های خاصی اجازه استراحت دارید (مانند تایم ناهار) به این بهانه‌ها استراحت کنید:

حرکات کششی

نوشیدن آب

استفاده از سرویس بهداشتی

خاموش کردن صفحه نمایش و تنفس

عمیق برای چند دقیقه

ماساژ شقیقه‌های خود

البته نباید از استراحت به عنوان بهانه ای برای کار نکردن استفاده کنید. در عوض، از آن برای بهتر و سازنده‌تر کار کردن استفاده کنید.



مصرف کافئین و شکر را به حداقل برسانید

نوشیدن قهوه و چایی در دفتر کار امری رایج است. شاید این تنها دلیلی است که افراد می‌توانند از جای خود بلند شوند و کمی قدم بزنند.

کافئین بیش از حد شما را خواب آلود می‌کند و باعث اضطراب و استرس می‌شود. همچنین سیستم گوارش شما را مختل می‌کند و منجر به اعتیاد می‌گردد.

جایگزین‌های سالمی برای کافئین و شکر وجود دارد. یکی از آن‌ها که همیشه در دسترس و رایگان است آب است. آب برای عملکرد بهینه بدن شما بسیار مهم است. یک بطری آب همراه داشته باشید و در صورت نیاز به تحرک، می‌توانید هرچند وقت یکبار آن را خالی کنید.

رسیدگی به ایمیل‌ها تعیین اینکه چه قسمتی از پروژه ناتمام مانده است.

نوشتن وظایف و دستورالعمل‌های واضح و مشخص برای روز بعد مرتب کردن میز کار خود

تحرک داشته باشید

نشستن در یک مکان و کم‌تحرکی یکی از عوامل کاهش بهره‌وری است.

تحرک و حفظ فعالیت بدنی در طول روز علاوه بر افزایش بهره‌وری به سلامت روان شما نیز کمک می‌کند. همچنین شما را از خستگی جسمی که می‌تواند موجب خستگی ذهنی شود دور نگه می‌دارد. مغز شما را فعال نگه می‌دارد، استرس و احساسات منفی را کاهش می‌دهد، به شما کمک می‌کند تمرکز کنید و باعث افزایش اعتماد به نفس و انرژی شما می‌شود.

بسیاری از کارمندان زمان زیادی را پشت میز نشسته می‌گذرانند، اما با تنظیم یک تایمر روی تلفن یا ساعت خود، می‌توانید زمان‌هایی را برای حرکات کششی قرار دهید.



وقتی با انبوهی از کارها روبه‌رو می‌شوید به خود چه می‌گویید؟ آیا گفتگوی درونی شما با خود یک گفتگوی منفی است؟

«خیلی کار سرم ریخته!»

«باید این کار و آن کار را کامل کنم. ابتدا باید چکار کنم و چگونه شروع کنم؟»

جمله اولی استرس بیشتری را به شما منتقل می‌کند، اما جمله دومی درک آسان‌تری از وظایفتان به شما می‌دهد.

نمی‌توانید تعداد کارهایی را که باید انجام دهید کنترل کنید، اما می‌توانید نحوه تفکر خود در مورد آن را کنترل کنید.

از فناوری به نفع خود استفاده کنید.

اگر با حواس‌پرتی و عوامل اتلاف وقت درگیر هستید، از برنامه‌ها و اپلیکیشن‌هایی که برای این کار طراحی شده‌اند استفاده کنید.

برنامه‌هایی وجود دارند که دسترسی شما را به وبسایت‌ها و رسانه‌های اجتماعی محدود می‌کنند.

گفتگوی درونی منفی را متوقف کنید.

یکی از دلایل بزرگ عدم بهره‌وری، استرس و ناتوانی در مدیریت آن است. برخی استرس‌ها را نمی‌توانید کنترل کنید، اما احتمالاً بسیاری از آن‌ها را خودتان برای خودتان ایجاد می‌کنید.



ایجاد لیست کارها

وظایف به چه ترتیبی باید انجام شوند؟

همه این وظایف ممکن است به یک اندازه مهم باشند، اما برخی چیزها براساس وظایف دیگر ساخته می‌شوند.

چه کاری می‌تواند به تعویق بیفتد؟

اگر می‌بینید که برخی کارها هفته به هفته انجام می‌شوند، بررسی کنید که می‌توان آن‌ها را حذف کرد یا خیر. اگر این مدت به تعویق افتاده‌اند آیا مهم‌اند؟

یک لیست از کارهایی که باید انجام دهید به شما کمک می‌کند سازماندهی بیشتری داشته باشید و وظایف خود را اولویت‌بندی کنید. برای تهیه لیست کارهای خود این سوالات را از خود پرسید.

چه کارهایی ضروری هستند؟

این کارها ممکن است وظایف بزرگی نباشند، ممکن است چیزهای کوچکی باشند که قبل از شروع پروژه بزرگ باید آن‌ها را در نظر گرفت.

در مرحله بعد باید چه کرد؟



از زمان‌های مرده استفاده کنید.

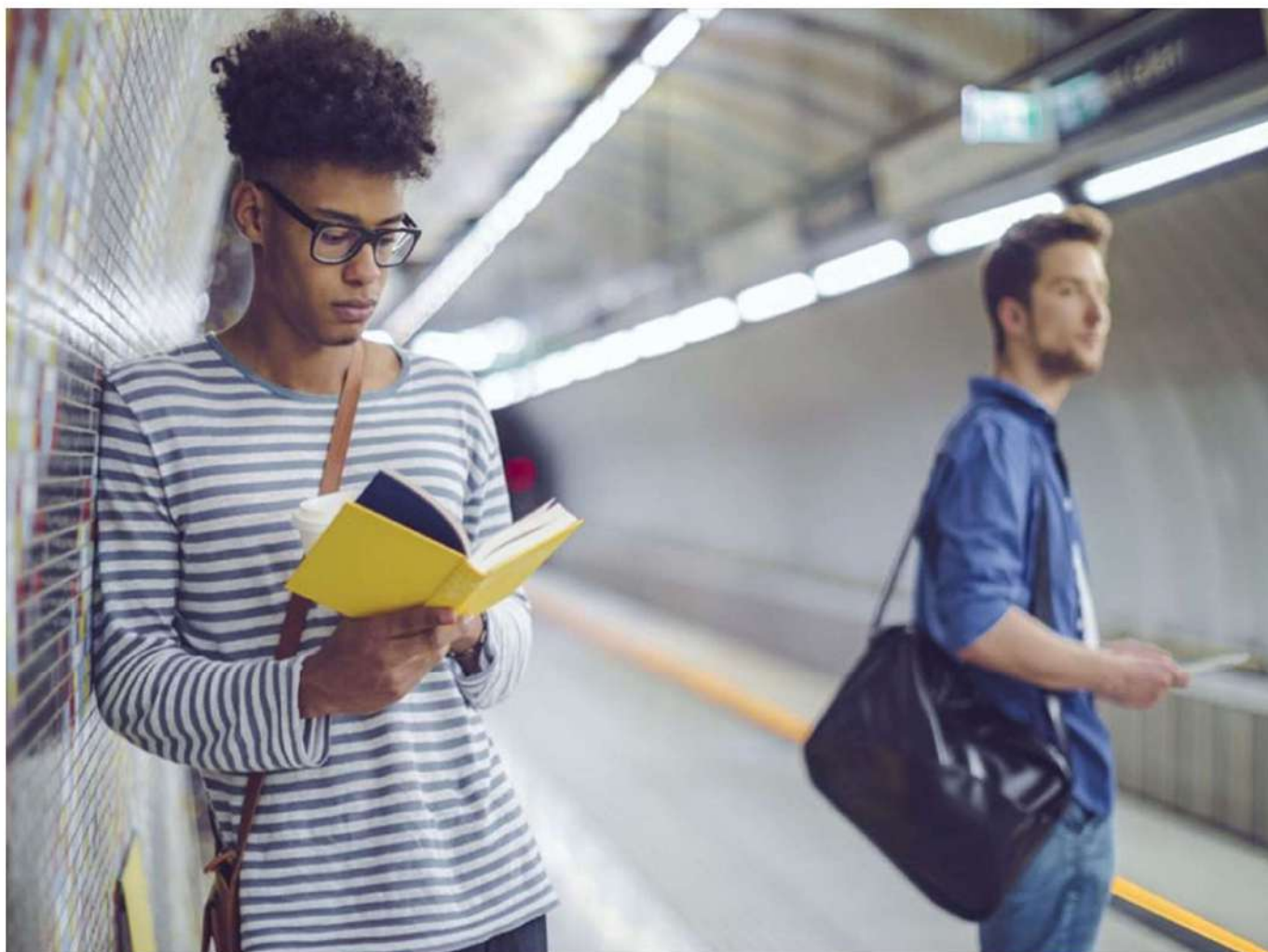
اگر در سفر هستید، یا در مسیر رفت و برگشت به محل کار، از تلفن همراه خود برای انجام کارها استفاده کنید و زمان‌های مرده را سازنده کنید.

به جای اینکه آن پروازهای طولانی یا سفرهای قطار را بیهوده تصور کنید، آن‌ها را به یک فضای کاری خصوصی و متمرکز تبدیل کنید، بدون وقفه در دنیای عادی.

وظایف غیر ضروری را به دیگران محول کنید.

کاری را که به بهترین شکل انجام می‌دهید برای خود نگه دارید و بقیه را به دیگران بسپارید. کارهای دیگر را برون‌سپاری کنید.

از نگارش بیانیه‌های مطبوعاتی تا جمع‌آوری داده‌های بازار، اگر شخص دیگری می‌تواند این کار را سریع‌تر، بهتر یا ارزان‌تر از شما انجام دهد، چرا اجازه ندهید؟



این یکی کوتاه و ساده است، اما به طرز شگفت‌انگیزی نادیده گرفته شده است: به اندازه کافی بخوابید. کمبود خواب باعث ایجاد مه مغزی در هنگام بیداری می‌شود.

خواب ناکافی (و رژیم غذایی نامناسب) عملکرد مغز شما را در ساعات بیداری دشوار می‌کند. شما از اختلال در توانایی تصمیم‌گیری، فراموشی، ناتوانی در تمرکز، فقدان تفکر خلاق و حل مسئله و احساس عمومی سردرگمی و تحریک پذیری رنج می‌برید.

اگر شب زنده‌دار باشید این برای شما سخت است، اما خواب شب واقعا مهم است.

تعجب می‌کنید اگر بدانید چقدر زمان در روز تلف می‌کنید. چک کردن ایمیل‌ها، خیره‌شدن به بیرون از پنجره، گفتگو با کارمندان همگی دقایق ارزشمندی هستند که تلف می‌شوند. این دقایق به ساعات تبدیل می‌شود و پیش از آنکه بدانید روز را به پایان رساندید.

از تقویم استفاده کنید تا زمان دقیقی که برای انجام کارها صرف می‌کنید را محاسبه کنید.



انجام همزمان چند کار خلاقیت را کاهش می‌دهد، چون تمرکزی وجود ندارد. مغز شما در این حالت قادر به ایجاد ارتباطات خلاقانه براساس حافظه یا تمرکز آزاد نیست. در این شرایط مغز شما فرصتی برای طوفن فکری پیدا نمی‌کند.

خستگی ذهنی که بعد از انجام همزمان چندوظیفه احساس می‌کنید نشانه بهره‌وری نیست. وقتی روی یک وظیفه تمرکز کنید، کار بیشتری انجام می‌دهید.

در پایان

بخش بزرگی از سازنده بودن، خودارزیابی است.

اگر مستعد حواس پرتی یا به تعویق انداختن کارها هستید، نگران نباشید. با برنامه‌ریزی بهتر، ابزارهای بهتر و مراقبت از خود، همه ما می‌توانیم در زمان ارزشمند خود صرفه‌جویی کنیم و یاد بگیریم که در کار واقعاً سازنده باشیم.

منبع

<https://wheniwork.com/blog/how-to-be-more-productive-at-work>

انجام همزمان چند کار را متوقف کنید.

این یک حقیقت است، هیچکس نمی‌تواند چند کار را همزمان انجام دهد. دلیل آن این است که:

انجام همزمان چند کار از لحاظ فیزیولوژیکی غیرممکن است. مغز شما نمی‌تواند چند کار را همزمان انجام دهد. این کار استرس بیشتری را به شما وارد می‌کند و پس از مدتی به مغز شما آسیب می‌زند.

هنگامی که چند کار را به طور همزمان انجام می‌دهید ممکن است کمی تقلب کنید و کارها را سرهم‌بندی کنید. هرچه وظایفتان پیچیده‌تر باشد، احتمال پرش به عقب و جلو و انجام اشتباه کارها بیشتر می‌شود. به عبارت دیگر، کیفیت را فدای کمیت می‌کنید.

کمرویی



این افراد معمولاً خود را با افراد برون گرا و به شدت اجتماعی مقایسه می کنند و این باور را دارند که دیگران دائماً آن‌ها را قضاوت می کنند و آن‌ها را ضعیف می پندارند.

همچنین این افراد از موقعیت‌های اجتماعی گریزانند که خود مانع از بهبود مهارت‌های اجتماعی آن‌ها می شود.

آیا افراد خجالتی به دنیا می آیند؟

گفتیم که احساس کمرویی ناشی از چندین عامل است که شامل معذب شدن، ارزیابی منفی از خود و خود درگیری منفی است.

کمرویی احساس دلهره و نگرانی و آشفتگی است که برخی افراد هنگامی که به دیگران نزدیک می شوند احساس می کنند. احساس کمرویی ناشی از ترس است، و همچنین به شدت تحت تأثیر شیوه‌های فرزندپروری و تجربیات زندگی است.

احساس کمرویی ناشی از چندین عامل است که شامل معذب شدن، خود درگیری منفی، عزت نفس پایین و ترس از قضاوت و طرد شدن است. افراد خجالتی معمولاً خود را با دیگران مقایسه می کنند و این مقایسه‌ها به شدت غیرواقعی است.

با این حال، والدین حامی و حساس می‌توانند در برابر ایجاد کمروبی یا اضطراب اجتماعی محافظت کنند.

علت خجالتی بودن در نوجوانی چیست؟

کمروبی ممکن است در نوجوانی تشدید شود، زیرا نوجوانان موقعیت‌های جدیدی از مدرسه و حضور در کلاس‌ها تا دوستی با همسالان و بلوغ را طی می‌کنند. ممکن است نوجوانان از شرمساری در مقابل همسالانشان، طرد شدن از طرف آن‌ها یا بیش از حد در مرکز توجه قرار گرفتن بترسند.

والدین می‌توانند نوجوان را تشویق کنند که ترس‌های نامربوط خود را شناسایی کند و مهارت‌های مقابله با آن‌ها را تمرین کند.

این ویژگی‌ها جزوی از خودشناسی هستند و خودشناسی در حدود ۱۸ ماهگی شکل می‌گیرد. بنابراین افراد خجالتی به دنیا نمی‌آیند.

حدود ۲۰ درصد از کودکان با خلق و خوی بسیار واکنش‌پذیر به دنیا می‌آیند، اما این تضمین نمی‌کند که آن‌ها خجالتی باشند یا نتوانند رفتارشان را تغییر دهند.

علت خجالتی بودن کودکان چیست؟

کمروبی توسط نیروهای بیولوژیکی و محیطی هدایت می‌شود. نوزادان با خلق و خوی متفاوتی به دنیا می‌آیند و آنهایی که خلق و خوی بسیار حساسی دارند بیشتر احتمال دارد که خجالتی باشند.



تفاوت درونگرایی و کمرویی

نباید این دو را با هم اشتباه گرفت. درونگرایی با کمرویی متمایز است. درونگراها از صرف زمانی که با خود و به تنهایی می‌گذرانند احساس انرژی می‌کنند. اما افراد خجالتی اغلب دوست دارند با دیگران وقت بگذرانند و ارتباط برقرار کنند، با این حال نمی‌دانند چطور اضطراب و ترس از قضاوت منفی ناشی از تعامل انسانی را تحمل کنند.

کمرویی در فرهنگ‌های متفاوت

ارزش‌ها و اصول و هنجارهای فرهنگی که کودکان از والدین و در جامعه یاد می‌گیرند بر ارتباطات اجتماعی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. برخی از فرهنگ‌ها مانند ژاپن، درصد بیشتری از افراد خجالتی و کمرو را پرورش می‌دهد. سبک‌های فرهنگی سرزنش و تشویق نیز در این تفاوت‌های فرهنگی تأثیرگذار است.

چگونه بر کمرویی غلبه کنیم؟

افراد خجالتی می‌توانند با موفقیت به چالش‌های اجتماعی بدون تغییر هویت خود غلبه کنند. بهتر است که افراد کمرویی خود را بپذیرند و سعی کنند خود را از حس معذب بودن رها کنند.

تمایل افراد کمرو به روی آوردن به درون برای نظارت بر رفتارهای خود و کاستی‌های درک شده آن‌ها را از توسعه روابط اجتماعی باز می‌دارد.



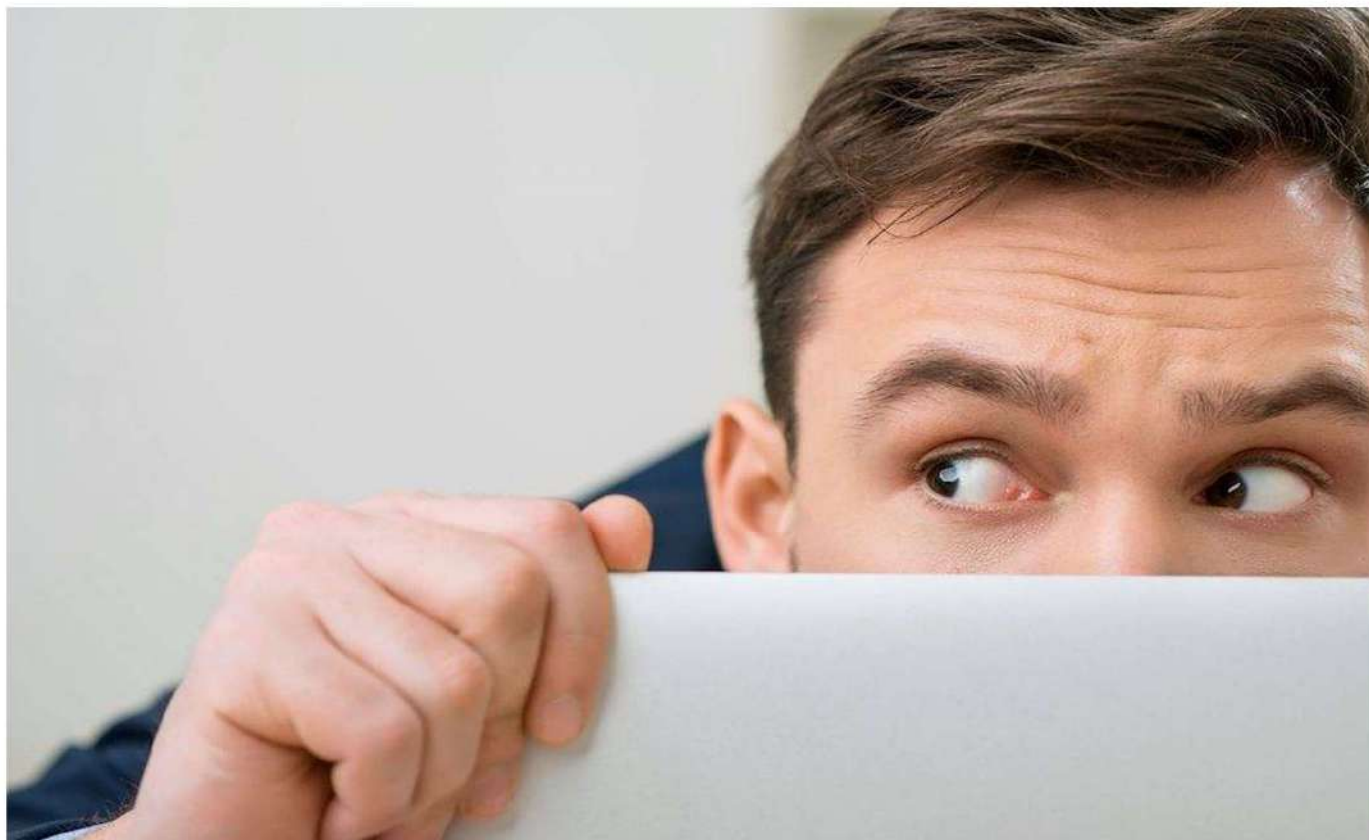
نیاز است که ذهنیت خود را اصلاح کنید. به جای اینکه به واکنش‌های منفی و اتفاقاتی که ممکن است هرگز نیفتد فکر کنید، انتظار نتایج مثبت و بازخوردهای مثبت را داشته باشید.

چطور انقدر خجالتی نباشم؟

در حین آمادگی برای یک رویداد اجتماعی، به جای اشتباهاتی که ممکن است انجام دهید یا موقعیت‌های معذب‌کننده‌ای که ممکن است پیش بیاید، تمرکز خود را روی موقعیت‌هایی که ممکن است درست پیش برود قرار دهید.

راهکارهایی برای تقویت احساس اعتماد به نفس در رویدادهای اجتماعی وجود دارد. در این راهکارها، افراد به جای اجتناب از رویدادهای اجتماعی، از قبل برای آن‌ها برنامه ریزی می‌کنند و مهارت‌های اجتماعی را زودتر از موعد تمرین می‌کنند.

می‌توانید پیش از شروع یک رویداد اجتماعی، سوالات و گفتگوهایی که ممکن است پیش بیاید را تمرین کنید و پاسخ‌های خود را آماده کنید. همچنین پیش از شرکت در یک بحث، به آن خوب گوش کنید تا متوجه موضوع بحث باشید و با آگاهی و تسلط کامل وارد بحث شوید.



کودکان خجالتی

والدین می‌توانند به کودکان خجالتی کمک کنند تا روابط دوستانه با همسالانشان ایجاد کنند، بدون اینکه آن‌ها را به کسی که نیستند وادار کنند. دوستی می‌تواند حول یک فعالیت مشترک شکل بگیرد، و والدین می‌توانند کودک را به ایجاد یک رابطه تشویق کنند.

آموزش مهارت‌های اجتماعی اصولی مانند برقراری تماس چشمی، لبخند زدن، واضح صحبت کردن و سوال پرسیدن به کودک نیز می‌تواند در بهبود مهارت‌های اجتماعی او کمک کند.

منبع

www.psychologytoday.com/

کمتر از خود انتقاد کنید و نسبت به خود مهربان‌تر باشید. به هر حال همه اشتباه می‌کنند و شما تنها نیستید.

همچنین به یاد داشته باشید که افراد عمدتاً تمرکز بیشتری روی خود و اعمال خود دارند. کمتر کسی اشتباه کوچک شما را در یک رویداد چند ساعته به یاد می‌آورد.

چطور با کمرویی مقابله کنیم؟

کمرویی خود به خود از بین نمی‌رود. افراد خجالتی زمانی موفق‌ترند که در مرحله اول خجالتی بودن خود را بپذیرند و درک کنند که چه شرایط، موقعیت‌ها و عواملی در کمرویی آن‌ها تاثیرگذار است.

این خودآگاهی موجب می‌شود به مرور راه مقابله با هر یک از این عوامل را بیاموزند و در موقعیت‌های اجتماعی بهتر عمل کنند.

خودباوری

افراد خودباور چه ویژگی‌هایی دارند؟

یک فرد خودباور:
کاری را انجام می‌دهد که درست است، حتی اگر نظر دیگران مطلوب نباشد.
تمایل به ریسک کردن دارد.
اشتباهات خود را می‌پذیرد و از آنها درس می‌گیرد.
پذیرای تعریف و تمجید است.
نگرش خوشبینانه‌ای دارد.

چگونه خودباوری بیشتری داشته باشیم؟

همه افراد با احساس خودباوری متولد نمی‌شوند. گاهی ایجاد این حس واقعا سخت است، یا به خاطر تجربیاتی که

خودباوری یک نگرش صادقانه و واقع بینانه از توانایی‌ها و مهارت‌های شماست و به این معناست که شما خودتان را پذیرفته‌اید، به خود باور دارید و بر خود و زندگیتان تسلط دارید.

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

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

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

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

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

موجب کاهش این حس در شما شده است یا به این دلیل که از عزت نفس پایین رنج می‌برید.

به هر حال، روش‌هایی برای تقویت احساس خودباوری در شما وجود دارد. دستاوردهای خود را مرور کنید.

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

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



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

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

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

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



توانایی‌های خود را بشناسید.

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

نسبت به توانایی‌ها و استعدادهای خود شناخت پیدا کنید.

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

از مقایسه خود با دیگران دست بردارید.

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

از تعریف و تمجید استقبال کنید.

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

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

به یاد بسپارید که شما سزاوار تعریف و تمجید هستید.

اهداف واقع بینانه داشته باشید.

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

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

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



برای سرگرمی وقت بگذارید.

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

سعی کنید چیزی را پیدا کنید که واقعاً به آن علاقه دارید. می‌تواند عکاسی، ورزش، بافتنی یا هر چیز دیگری باشد!

وقتی اشتیاق خود را به کار گرفتید، خود را متعهد کنید که آن را انجام دهید. این انگیزه شما را برای توسعه‌ی مهارت‌های خود ترغیب می‌کند.

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

خودگویی مثبت را تمرین کنید.

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

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

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

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

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



شکست یک فرصت دوباره است

به شکست به عنوان یک درس مهم برای یادگیری نگاه کنید. شکست تجربه‌ی تلخی است، با این حال بخش‌گریزناپذیری از مسیر موفقیت است.

همه افراد، حتی موفق‌ترین‌ها نیز شکست خورده‌اند. اما مهم این است که از تجربه خود درس بگیرید و دوباره تلاش کنید. در پایان، همه این‌ها بخشی از داستان موفقیت شما خواهد بود.

از خدمات سلامت روان استفاده کنید.

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

منبع

<https://www.wikihow.com/Build-Self-Confidence>

کمال‌گرایی را رها کنید.

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

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

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

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

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

